

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

Aprendizaje experiencial para la promoción de estilos de vida saludable en la infancia

Experiential learning to promote healthy lifestyles in childhood

Maranti Araceli Cisneros-Contreras¹ y Jorge Alberto Ramírez de Arellano-De la Peña²

¹ Universidad Autónoma de Yucatán, México (mara.cisneros@hotmail.com) y ² Universidad Autónoma de Yucatán, México (rarellan@correo.uady.mx)

Cómo citar este artículo:

Cisneros-Contreras, M. y Ramírez de Arellano-De la Peña, J. (2022). Aprendizaje experiencial para la promoción de estilos de vida saludable en la infancia. *Educación y ciencia*, 11(57), 141-147.

Recibido el 10 de junio de 2021; aceptado el 30 de noviembre de 2021; publicado el 8 de julio de 2022

Resumen

El propósito del artículo es compartir reflexiones que surgieron durante la elaboración de un trabajo terminal en la especialización en docencia, en este se abordó el diseño de una estrategia didáctica basada en el aprendizaje experiencial para la promoción de la salud en la infancia. El artículo está dirigido principalmente a docentes, promotores de salud y personas sensibilizadas con la infancia. Se divide en cuatro apartados: los fundamentos teóricos para la elección y diseño de la estrategia didáctica; el diseño de la estrategia; la propuesta de evaluación; y las sugerencias y consideraciones para su implementación en diferentes espacios.

Palabras claves: aprendizaje experiencial; estrategia didáctica; estilos de vida saludable; promoción de la salud

Abstract

The purpose of the article is to share reflections that emerged during the elaboration of a final project in the specialization in Teaching, which developed the design of a didactic strategy based on experiential learning to promoting childhood healthy lifestyles. This article is aimed mainly to teachers, health promoters and sensitized people with the childhood. It is split in four sections: The theoretical bases for the election and design of didactic proposal approaches; the design of the strategy; the evaluation proposal; and the suggestions and reflections for implementation in different scenarios.

Key words: Experiential Learning; didactic strategy; healthy lifestyle; health promotion

INTRODUCCIÓN

Actualmente México vive una crisis de salud derivada de una doble epidemia, por un lado, tenemos la pandemia originada por la propagación del Covid-19 y por otro, la alta prevalencia de sobrepeso y obesidad de la población. Debido a lo anterior, nace la necesidad de crear estrategias educativas para la población en general.

En los centros de enseñanza, la promoción de salud puede ser más eficaz al proporcionar un escenario óptimo para transmitir conocimientos, desarrollar habilidades y apoyar la toma de decisiones positivas para la salud (Camargo, 2012). Las principales

estrategias en salud cuyos resultados han sido favorables son aquellas que fomentan la motivación, la autoestima y las habilidades personales, de tal forma que no solo se brinda información, sino que el trabajo en todas estas áreas promueve el autocuidado y las competencias personales y sociales del individuo (Giraldo, 2010). Es así como se propone la creación de una estrategia didáctica que fomente cuatro áreas principales: la alimentación, la actividad física, la higiene y la salud mental.

La estrategia didáctica propuesta se basa en el aprendizaje experiencial, cuyos principios parten de las experiencias como proceso de aprendizaje; de acuerdo con Kolb (1984, citado en Ramírez de Arellano, 2017), el resultado del aprendizaje es la forma en que las personas perciben y procesan estas experiencias, las cuales confieren un escenario adecuado para la promoción de salud, a través del diseño de actividades que generen la reflexión en la experiencia de aprendizaje.

Es así como el lector encontrará cuatro apartados que describen el diseño de la estrategia, cuya intención es apoyar a los docentes y promotores de salud que trabajan en la elaboración de proyectos para este grupo etario. En el primer apartado, se describen los fundamentos teóricos del aprendizaje experiencial, la promoción de la salud y estilos de vida saludable; el segundo apartado presenta el diseño de la estrategia didáctica; en el tercer apartado se encuentra la propuesta del proceso de evaluación de la estrategia; y, por último, las sugerencias y consideraciones para su implementación en diferentes espacios.

El aprendizaje experiencial

En la teorización del aprendizaje experiencial podemos encontrar diversos autores, como precursor se tiene a Dewey (1915, citado en Ramírez de Arellano, 2017) quien señala que el aprendizaje debe facilitar la preparación para vivir en un mundo cambiante y en evolución, y que por ello los individuos necesitan estar involucrados en lo que están aprendiendo, para facilitar esta preparación para el mundo. Posteriormente Kolb (1984) desarrolla su teoría del aprendizaje experiencial, cuyo fundamento son las experiencias como proceso de aprendizaje, las cuales son las series de actividades que permiten aprender. Es decir, que el resultado del aprendizaje es la forma en que las personas perciben y procesan estas experiencias.

Kolb (1984, citado en Ramírez de Arellano, 2017) señala el aprendizaje como un proceso cíclico a través de un modelo de cuatro cuadrantes que describen las formas de percibir y procesar la información. La observación reflexiva, la conceptualización abstracta, la experimentación activa y la experiencia concreta conforman los cuadrantes principales de dichos procesos; es así como observar, pensar, sentir y hacer, conforman el aprendizaje como un proceso recurrente donde se crea el conocimiento como consecuencia de la transformación de la experiencia.

Desde la perspectiva de las experiencias se hace hincapié en el proceso de adaptación y aprendizaje, en lugar de los contenidos o resultados. De igual forma se coloca al conocimiento como un proceso de transformación continua, a través de la creación y recreación, y no como algo independiente que se adquiere o transmite. El aprendizaje transformará la experiencia de forma objetiva y subjetiva, la cual para su comprensión requerirá de entender la naturaleza del conocimiento (Ramírez de Arellano, 2017). Es por ello, que este fundamento teórico es adecuado para la promoción de vida saludable en infantes,

ya que no solo es una transmisión de contenidos (como sería de manera tradicional,), sino se vive el aprendizaje y construcción de un estilo de vida saludable, lo cual se presenta a continuación.

Estilos de vida saludables

Cockerham (2007) define al estilo de vida saludable, como una conducta de carácter consistente y que se relaciona con la salud, dicha conducta se determina por las condiciones de vida y situación social del individuo. Este conjunto de patrones de conductas, decisiones o elecciones que realicen las personas son en respuesta a la disponibilidad y oportunidades que les ofrece su propia vida (De la Cruz, 2009).

Podemos abordar los determinantes del estilo de vida saludable desde dos puntos de vista definidos: en primer lugar, se encuentran los aspectos psicológicos y biológicos del individuo, así como los factores genéticos y conductuales; es decir, los factores individuales de la persona. En segundo lugar, se encuentran los aspectos culturales, el contexto social, y las determinantes sociodemográficas y económicas o del medio ambiente; es decir, los factores del entorno que rodea a la persona (Lalonde, 1974). En la infancia los determinantes del estilo de vida saludable tendrán características puntuales propias de la etapa de desarrollo. Uno de los puntos primordiales de este grupo etario, parte de la premisa de que las experiencias (y de ahí la propuesta desde el aprendizaje experiencial), el ambiente social y físico de los niños están determinados principalmente por la familia, por lo tanto, la familia es el componente esencial de la salud de los infantes (Lalonde, 1974).

Estrategias didácticas de promoción de estilos de vida saludable

En el sector infantil, la psicología educativa ha sido una de las principales herramientas, donde el juego ha sido el escenario facilitador para la educación en salud. Algunas de las áreas que se han promovido en el entorno escolar son la alimentación saludable, la actividad física, el manejo del estrés, la higiene del sueño, la salud oral, las habilidades para la vida, la sexualidad segura y el ocio saludable (Calpa et al, 2019).

Los diversos factores que determinan la efectividad de las estrategias se relacionan con el tiempo de duración de la implementación, la edad y el género. Se concluye que para la promoción de la salud es indispensable crear estrategias desde el área de la psicología. El análisis de los factores cognitivos, emocionales y conductuales, así como el conocer las causas de los diversos comportamientos, ofrecen las pautas para la toma de decisiones orientadas a cambios saludables para el individuo (Calpa et al, 2019).

Silva-Sanigorski (2010, citado en Camargo, 2012) reporta en un estudio realizado en Australia que se requiere de una estrategia de intervención múltiple centrada en cambios socioculturales, políticos, físicos y del entorno, para favorecer la promoción de la salud en guarderías y jardines infantiles. Debido a lo anterior, se propone una estrategia didáctica, basada en el aprendizaje experiencial, para el nivel preescolar, a través del diseño de actividades que generen la reflexión para la promoción de estilos de vida saludable, adaptado a las necesidades del infante y de su entorno, situando a las experiencias como principal medio para el desarrollo de conocimientos, permitiendo al niño o niña percibir y procesar la información de acuerdo con sus propios procesos. El análisis y la reflexión son el principio del aprendizaje experiencial. La creación de estas experiencias impactará no solo en la vida

actual del individuo sino también a futuro, facilitando la creación y recreación de estos aprendizajes por medio del refuerzo en las diferentes áreas de su vida.

Desarrollo de la estrategia

La estrategia didáctica requiere de preparaciones e instrucciones previas a la implementación, estas se relacionan con las necesidades específicas de los infantes. Se propone dividir la ejecución de la estrategia en los tres tiempos descritos a continuación: en primer lugar; la observación, tiempo en el cual los docentes o facilitadores observarán a las niñas y los niños para identificar las capacidades físicas y cognitivas de cada uno para analizar y elegir las actividades pertinentes. En segundo lugar; se encuentra la preparación del ambiente, este tiempo es posterior al análisis realizado que determinará los materiales que se requieren para la ejecución de la estrategia, así como las adecuaciones pertinentes a realizar. Por último; la ejecución de la estrategia, la cual corresponde a la experiencia que los profesionales ofrecerán a los infantes durante la ejecución de la actividad.

Los estilos de vida saludable comprenden diversas áreas del desarrollo de la persona mencionadas; sin embargo, para la presente propuesta las áreas que se proponen trabajar son la alimentación, la actividad física, la higiene y la salud mental. Las herramientas y aprendizajes que adquieran con esta propuesta son pilares fundamentales para la salud futura de las niñas y los niños.

Las competencias que se promueven durante el diseño de esta propuesta giran en torno a cada área de trabajo. En la alimentación, identificar los sabores y las sensaciones que nos generan cada uno de los grupos de alimentos, permitirá al infante desarrollar una sana relación con los alimentos, lo cual se traduce en una elección consciente a futuro. En la actividad física, se abordan actividades relacionadas con la motricidad, marcha, movimiento de brazos, postura, coordinación y ejecución del movimiento, cuyo impacto en la salud se refleja en el desarrollo y formación de músculos, adquisición de fuerza, además de ser un escenario ideal para la transmisión de valores como la igualdad e inclusión (UNICEF, 2019)

En términos de la salud mental, el reconocer en sus pares la expresión de las emociones y la reflexión sobre la propia forma de expresarlas en sí mismo, permite la creación de ambientes que favorecen la sana convivencia, así como la resolución de conflictos, desarrollo de empatía, el pensamiento crítico y favorece la reflexión sobre la expresión de sus emociones.

A continuación, se presenta de manera general la propuesta dividida por áreas. (véase en la tabla 1). Se debe recalcar que es una base que debe ser evaluada y reconstruida para hacer las intervenciones personalizadas, considerando al individuo como su propia referencia de aprendizaje.

Tabla 1
Desarrollo de la estrategia por áreas

Área: Alimentación	
Tema:	Alimentación con sentido
Descripción	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Consideraciones alimentarias familiares • Alergias alimentarias • Consideraciones dentales

Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Familiaridad con los alimentos • Acercamiento a alimentos que suelen causar rechazo.
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Juego o experiencia sensorial • Actividad de reforzamiento
Área: Actividad física	
Tema:	Circuito
Descripción	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Motricidad, marcha, movimiento de brazos, postura, coordinación, ejecución del movimiento
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos disponibles: pelotas, sillas, aros. • Habilitar el área • Música
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Coordinación y dirección de la actividad • Propiciar el ambiente de participación y diversión • Motivación
Área: Higiene	
Tema:	Higiene
Descripción	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • De acuerdo con el desarrollo del niño
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir a los padres de familia los materiales: cepillo de dientes, pasta, jabón líquido, toallas húmedas.
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Previo a la manipulación de alimentos se realiza el lavado de manos, posteriormente el cepillado de dientes. • El lavado de manos se implementa de manera frecuente y posterior a manipular elementos con potencial infeccioso: tierra, piedras, etc.
Área: Salud mental	
Tema:	Inteligencia emocional: reconocer en mí y en otros, regular la emoción.
Descripción	
Observacional	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocen la emoción en alguien más o en ellos mismos
Preparación del ambiente	<ul style="list-style-type: none"> • Indicar la postura adecuada, preparar los materiales para la lectura.
Ejecución de la estrategia	<ul style="list-style-type: none"> • Cuento • Generar la reflexión durante la lectura

Nota: elaboración propia

La evaluación en las experiencias

En las experiencias, el acompañamiento que se realice a los estudiantes durante el proceso permite el seguimiento y realimentación constante. El análisis y la reflexión son el principio del aprendizaje experiencial, en este el infante tiene un papel protagónico en su proceso de evaluación y el docente cumple el rol de facilitar, acompañar y preparar el proceso reflexivo; por ello, el proceso de evaluación se realizará por áreas y la referencia de los avances en los aprendizajes será el propio estudiante. Se sugieren instrumentos tales como listas de cotejo, portafolios de evidencias y rúbricas para los contenidos, sin embargo; es importante hacer énfasis en llegar a la reflexión como principal evidencia de aprendizaje.

Es importante mencionar que los instrumentos de evaluación propuestos tienen como finalidad destacar las conductas que han sido interiorizadas de un estilo de vida saludable, en el caso de que estas conductas no sean adquiridas es importante hacer una revaloración y reestructuración de la experiencia.

Sugerencias y consideraciones

La preparación de las docentes, los espacios de creación, así como la estrategia psicopedagógica, son las que van a permitir un óptimo desarrollo de la experiencia, por lo cual es indispensable la sensibilización de los facilitadores o docentes en temas de salud. También es prioritario la comunicación constante con los tutores, padres de familia o cuidadores para armonizar la presentación de las experiencias a las niñas y los niños.

Cabe mencionar que en instituciones que trabajan bajo los principios de la crianza con apego o métodos Montessori, se facilitaría la aplicación de este tipo de estrategia. Por otro lado, en las instituciones de enseñanza tradicional es posible que la aplicación sea compleja por los requerimientos curriculares que se solicitan. En ambos escenarios se propone la capacitación de los docentes a través de cursos, talleres y acompañamiento que faciliten la comprensión de la estrategia.

Es primordial desarrollar proyectos enfocados a los padres de familia de los infantes, ya que son el principal núcleo reforzador en esta etapa de la vida y sería erróneo pensar que estas conductas van a perdurar y mantenerse sin el apoyo familiar.

CONCLUSIONES

Sin duda el contexto actual presenta un reto en el ámbito educativo, emocional y social de todos los individuos, crear experiencias de aprendizaje que doten a los niños de habilidades para la vida y conocimientos, permitirán abordarlo de forma integral para un óptimo desarrollo. El aprendizaje experiencial permite la creación de actividades con los elementos del entorno, lo que en términos de costo se considera redituable; sin embargo, es necesaria una capacitación y preparación puntual de los facilitadores, ya que el éxito de esta depende la capacidad de creación de las experiencias y el alcance de la reflexión con los infantes.

La creación de patrones de conductas saludables desde la infancia nos permite inferir que el niño tendrá un óptimo desarrollo; no obstante, sabemos que hay una variedad de factores que en el futuro pueden interferir en estos patrones. Promover estilos de vida saludable a través del aprendizaje experiencial permite tener una base sólida para el desarrollo de estrategias que promuevan estos patrones de una forma educativa, social y de salud.

REFERENCIAS

- Calpa-Pastas A., Santacruz-Bolaños, G., Alvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C., Hernandez-Narváez, E y Matabanchoy-Tulcan, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139-155.
- Camargo-Ramos, C. M., & Pinzón-Villate, G. Y. (2012). La promoción de la salud en la primera infancia: evolución del concepto y su aplicación en el contexto internacional y nacional. *Revista de la Facultad de Medicina*, 60, 62-74.
- Cockerham, W (2007). New directions in health lifestyle research. *International journal of public health*, 52(6), 327-328.

- De la Cruz-Sánchez, E. y Pino-Ortega, J. (2009). Estilo de vida relacionado con la salud. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/33767/1/secme-20054.pdf>
- Díaz-Martínez, X., Mena-Bastías, C., Celis-Morales, C., Salas, C. y Valdivia-Moral, P. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- Giraldo-Osorio, A., Toro-Rosero, M., Macías-Ladino, A., Valencia-Garcés, C. y Palacio-Rodríguez, S. (2010). La Promoción de la Salud como Estrategia para el Fomento de Estilos de Vida Saludables. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(1), 128-143
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning. Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice-Hall. Recuperado de https://www.academia.edu/3432852/Experiential_learning_Experience_as_the_source_of_learning_and_development
- Lalonde, M. (1974). *A new perspective on the health of Canadians: a working document*. Ottawa: Minister of supply and services of Canada.
- Ramírez de Arellano, A. (2017). Experiencias de aprendizaje orientadas a la formación para la investigación en estudiantes de licenciatura en educación [Tesis doctoral]. Universidad Marista.
- Reyes-Morales, H., González-Unzaga, M., Jiménez-Aguilar, A. y Uribe-Carvajal, R. (2016). Efecto de una intervención basada en guarderías para reducir conductas de riesgo de obesidad en niños preescolares. *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 73(2), 75-83.
- Silva-Sanigorski, A. M., Bell, A. C., Kremer, P., Nichols, M., Crellin, M., Smith, M. y Swinburn, B. A. (2010). Reducing obesity in early childhood: results from Romp & Chomp, an Australian community-wide intervention program. *The American journal of clinical nutrition*, 91(4), 831-840.
- Unicef. (2006). *El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Convención sobre los derechos del niño*. Recuperado el 16 de Junio del 2021 de <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>