



*Maestría en*  
**EDUCACIÓN**

**CON MENCIÓN EN GESTIÓN DEL  
APRENDIZAJE MEDIADO POR TIC**

**Tesis previa a la obtención de título de Magíster en Educación mención  
Gestión del Aprendizaje Mediado por TIC.**

**AUTORES:**

Alava Doménica  
Añamíse Mercedes  
Bravo Stefani  
Molina Rita  
Suárez Sabina

**TUTORES:**

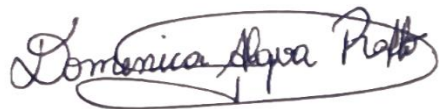
Jesús Sánchez  
Luis Guerrero  
Noelia Salvador

**Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol,  
primer semestre 2024**

Quito, junio 2024

## **Autoría del Trabajo de Titulación**

Yo, **Doménica Rosaly Alava Raffo**, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado ***Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



---

**Doménica Rosaly Alava Raffo**

Correo electrónico: [alavadomenica9@gmail.com](mailto:alavadomenica9@gmail.com)

### **Autoría del Trabajo de Titulación**

Yo, *Mercedes Alejandra Añamise Llumiyinga*, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024* es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



---

**Mercedes Alejandra Añamise Llumiyinga**

Correo electrónico: [alejandranamise@gmail.com](mailto:alejandranamise@gmail.com)

## Autoría del Trabajo de Titulación

Yo, **Stefani Juliana Bravo Valdivieso**, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024* es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



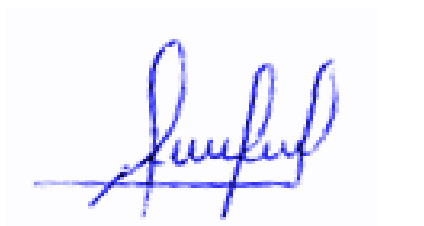
---

**Stefani Juliana Bravo Valdivieso**

Correo electrónico: [stefani.bravo.v@gmail.com](mailto:stefani.bravo.v@gmail.com)

### **Autoría del Trabajo de Titulación**

Yo, **Rita Irene Molina Vélez**, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado ***Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

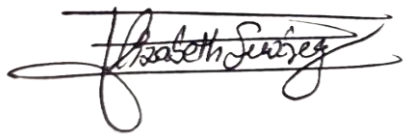


**Rita Irene Molina Vélez**

Correo electrónico: [mv\\_rita\\_irene@hotmail.com](mailto:mv_rita_irene@hotmail.com)

### **Autoría del Trabajo de Titulación**

Yo, **Sabina Elizabeth Suárez Sánchez**, declaro bajo juramento que el trabajo de titulación titulado ***Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*** es de mi autoría y exclusiva responsabilidad legal y académica; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, habiéndose citado las fuentes correspondientes y respetando las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.



---

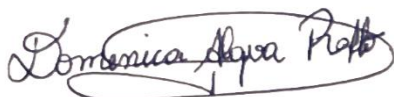
**Sabina Elizabeth Suárez Sánchez**

Correo electrónico: [sabinasuarez677@gmail.com](mailto:sabinasuarez677@gmail.com)

## Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, **Doménica Rosaly Alava Raffo**, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, junio 2024



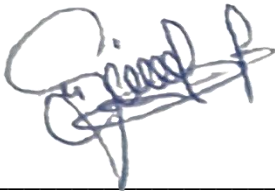
**Doménica Rosaly Alava Raffo**

Correo electrónico: [alavadomenica9@gmail.com](mailto:alavadomenica9@gmail.com)

## Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, **Mercedes Alejandra Añamise Llumiyinga**, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, junio 2024



---

**Mercedes Alejandra Añamise Llumiyinga**

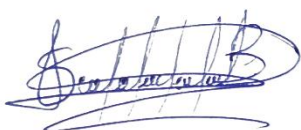
Correo electrónico: [alejandraanamise@gmail.com](mailto:alejandraanamise@gmail.com)



## Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, ***Stefani Juliana Bravo Valdivieso***, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado ***Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024***, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, junio 2024



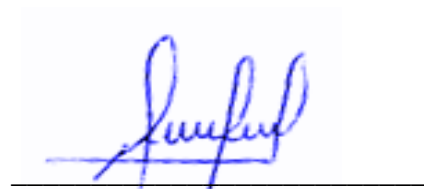
**Stefani Juliana Bravo Valdivieso**

Correo electrónico: [stefani.bravo.v@gmail.com](mailto:stefani.bravo.v@gmail.com)

## Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, **Rita Irene Molina Vélez**, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, junio 2024



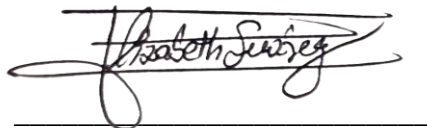
**Rita Irene Molina Vélez**

Correo electrónico: [mv\\_rita\\_irene@hotmail.com](mailto:mv_rita_irene@hotmail.com)

## Autorización de Derechos de Propiedad Intelectual

Yo, *Sabina Elizabeth Suárez Sánchez*, en calidad de autor del trabajo de investigación titulado *Estilo de vida saludable en las estudiantes de la PUCE que practican fútbol, primer semestre 2024*, autorizo a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) para hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen o de parte de los que contiene esta obra, con fines estrictamente académicos o de investigación. Los derechos que como autor me corresponden, lo establecido en los artículos 5, 6, 8, 19 y demás pertinentes de la Ley de Propiedad Intelectual y su Reglamento en Ecuador.

D. M. Quito, junio 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sabina Elizabeth Suárez Sánchez', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

**Sabina Elizabeth Suárez Sánchez**

Correo electrónico: [sabinasuarez677@gmail.com](mailto:sabinasuarez677@gmail.com)

## **Agradecimiento**

Me dirijo a ustedes con profunda gratitud por el apoyo brindado en este camino que he recorrido. Vuestra generosidad y compromiso han sido un faro de luz en momentos de incertidumbre y un impulso en mi búsqueda de logros y metas.

Agradezco a Dios y a cada uno de ustedes por creer en mí, por brindarme oportunidades y por inspirarme a alcanzar lo mejor de mí misma.

Quiero expresar especialmente mi gratitud a mis padres, cuyo apoyo y orientación han sido fundamentales en mi desarrollo personal y profesional. Vuestra confianza ha sido un regalo invaluable que ha alimentado mi determinación y ha fortalecido mi espíritu. y siempre estaré agradecida por haber contado con ustedes en este viaje.

A mi novio, le agradezco por ser mi compañero y mi fuente de amor incondicional. Todo lo que he logrado ha sido posible gracias a vuestro amor y apoyo inquebrantable.

En este momento de reflexión y gratitud, deseo expresar mi más sincero agradecimiento. Que este gesto de aprecio sea una muestra de mi profunda gratitud hacia ustedes, quienes han contribuido de manera significativa a mi crecimiento y desarrollo.

***Doménica Rosaly Alava Raffo***

## **Agradecimiento**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han contribuido de alguna manera a la realización de este trabajo.

En primer lugar, quiero agradecer a la UIDE y sus docentes, por su orientación experta, paciencia y apoyo constante a lo largo de este proceso. Sus enseñanzas fueron una fuente invaluable de inspiración y aprendizaje por brindarme los recursos y el entorno propicio para llevar a cabo este proyecto.

Agradezco sinceramente a mis compañeros de clase por su amistad, colaboración y apoyo mutuo. Sus comentarios y sugerencias fueron de gran ayuda para mejorar este trabajo.

No puedo pasar por alto el apoyo incondicional de mi familia.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a través del equipo de fútbol femenino por brindarme los recursos y el entorno propicio para llevar a cabo esta investigación.

A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento.

*Mercedes Alejandra Añamisa Llumiquinga*

## **Agradecimiento**

Quiero expresarte mi más sincero agradecimiento a mi esposo Christian Jaramillo, a mi bella hija Kataleya y a mis padres y abuelos, por todo su apoyo, amor y comprensión que me has brindado a lo largo de mi vida. Sin ustedes a mi lado, no habría logrado alcanzar este nuevo logro que hoy celebro. Su presencia en mi vida ha sido mi mayor motivación e inspiración para seguir adelante, y por eso les estaré eternamente agradecida.

Gracias por ser mi luz en los momentos oscuros, por ser mi fuerza en la adversidad y por ser mi roca en la tormenta. Su amor incondicional y su apoyo constante me han dado la confianza y la determinación para superar cualquier obstáculo que se ha presentado en mi camino.

Que sepan que lo que he logrado hoy no habría sido posible sin ustedes a mi lado. Les prometo seguir esforzándome cada día para honrar su amor y dedicación, y para convertirme en la mejor versión de mí misma, no solo por mí, sino por ustedes.

***Stefani Juliana Bravo Valdivieso***

## **Agradecimiento**

### **A ti, mi amado Dios,**

Te agradezco por tu guía constante y tu inagotable bondad. Tu presencia en mi vida ha sido mi mayor fortaleza y consuelo, y por eso te dedico este logro con profunda gratitud.

### **A mis queridas hijas, Maclovia y Zuleyka,**

Gracias por ser mi fuente constante de inspiración y apoyo durante este camino hacia mi Maestría. Su amor y ánimo han sido mi motor para seguir adelante en cada etapa de este viaje académico.

### **A mis queridos padres,**

Gracias por el regalo más preciado que me han dado: la vida. Por haberme enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia, y por sostenerme siempre en sus oraciones y buenos deseos en cada paso de este aprendizaje hacia mi Maestría.

### **Y a mi estimado maestro de secundaria, Mgs. Ever Cevallos,**

Tu enseñanza dejó una marca indeleble en mi vida, y por eso te agradezco por haber sembrado en mí el amor por el conocimiento y la perseverancia. Tu influencia ha sido invaluable en mi camino académico.

***Rita Irene Molina Vélez***

## **Agradecimiento**

Este trabajo de titulación no hubiera sido posible sin la voluntad del Todopoderoso, a quién doy gracias por darme la fortuna de haber llegado hasta este punto del gran trayecto de mi vida.

Quiero agradecer a la Universidad Internacional del Ecuador (UIDE) institución que me ha dado la oportunidad de formarme de manera complementaria en Educación; a cada tutor, docente y compañero por mostrarme lo maravillosa que puede llegar a ser la docencia y de cómo cambia el mundo de las personas.

No puedo dejar pasar la oportunidad para agradecer a quienes motivaron mi idea de estudiar esta Maestría, mis estudiantes, pasantes de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad Central del Ecuador (UCE); a mi querido Hospital de Especialidades de Fuerzas Armadas No.1 por permitirme desarrollar mis capacidades y habilidades para el bien de la sociedad en general.

Y sobre todo gratitud infinita a cada una de las personas que a lo largo de este tiempo me sostuvieron con sus palabras de ánimo, perseverancia, constancia y sacrificio continuo, sin ustedes el camino hubiera sido difícil.

Gracias, gracias, gracias.

***Sabina Elizabeth Suárez Sánchez***



## **Dedicatoria**

En primera instancia doy las gracias a Dios, por acompañarme en este camino de preparación profesional y personal, por brindarme la sabiduría y la constancia para no abandonar mi propósito desde el inicio, y ahora que se ha cristalizado mi pecho reboza de emoción y alegría al verme llegar hasta el final del camino, con tantos aprendizajes adquiridos.

A mis padres extendiendo mi enorme gratitud por apoyar mis sueños y por medio de su amor y su invaluable ejemplo, demostrarme día a día cuan incondicional es su apoyo y compañía en cada meta que me he propuesto.

A mi novio que con su amor incondicional no solamente se convirtió en mi compañero de vida sino en cómplice de cada uno de mis sueños y me motivó a levantarme cuando ya las fuerzas declinaban ante los tropiezos.

Y por último y no menos importante, elevo un agradecimiento al cielo por mis abuelos que durante el tiempo que fueron formándome en valores y principios, nunca soltaron mi mano, ni siquiera cuando su existencia se volvió abstracta y dolorosa , indudablemente su amor y su legado quedará inmortalizado en mi corazón para la posteridad.

*Doménica Rosaly Alava Raffo*

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a aquellos que han sido mi fuente de inspiración, apoyo y motivación a lo largo de este viaje académico.

No puedo pasar por alto el apoyo incondicional de mi familia. A mi pequeña hija Emili Romero Añamise, les estoy eternamente agradecido por su amor, aliento y sacrificio. Su constante apoyo moral y emocional me ha dado la fuerza para superar los desafíos y perseguir mis metas académicas, quiero ser una fuente de inspiración para ella cuando requiera tomar fuerzas y continuar con sus estudios.

A mis amigos, por su compañía, risas y por estar siempre ahí cuando los necesité.

A mis profesores y mentores, por su orientación, sabiduría y por desafiarme a alcanzar mi máximo potencial académico.

A Carlos Izuerita Dueñas, por su amor, paciencia y comprensión durante este exigente proceso.

A todas las personas que, de una forma u otra, han dejado una huella en mi vida, les dedico este logro. Su apoyo ha sido fundamental para llegar hasta aquí.

Gracias por ser parte de mi camino hacia la excelencia académica.

*Mercedes Alejandra Añamise Llumiyinga*

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo principalmente a Dios por brindarme la fortaleza, la sabiduría y la inspiración necesarias para completar esta tesis.

Como también dedicarle este logro a mi pequeña hija Kataleya Betzabeth Jaramillo Bravo, que has sido mi motor para lograr alcanzar esta meta tan deseada, a mi esposo Christian Jaramillo ha mis padres Glenda y Stalin y mis abuelitos Sonia y Eduardo gracias por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios que han hecho para que yo pudiera llegar hasta aquí.

También quiero dedicar esta tesis a mis profesores de la prestigiosa Universidad Internacional del Ecuador, han sido una fuente de inspiración y guía en este proceso de aprendizaje.

Y todos los que han sido parte de mi camino, este logro también es de ustedes.

*Stefani Juliana Bravo Valdivieso*

## **Dedicatoria**

### **Y a ti, mi amado Dios,**

En ti encuentro la fuerza y la sabiduría para enfrentar los desafíos de la vida. Tú has sido mi guía constante, brindándome fe y fortaleza en los momentos de duda y dificultad. Esta tesis es también un tributo a tu infinita bondad y amor incondicional. Que cada palabra escrita aquí sea un reflejo de mi agradecimiento hacia ti y un testimonio de mi compromiso de honrar tus bendiciones con cada paso que doy en mi camino.

### **A mis adoradas hijas, Maclovia y Zuleyka,**

Vuestra presencia ha sido mi mayor inspiración y motivación durante este viaje académico. Cada paso que he dado en este camino de aprendizaje ha sido con la esperanza de construir un futuro mejor para ustedes, lleno de oportunidades y realizaciones. A través de cada desafío y cada logro, ustedes han sido mi roca, mi luz y mi razón para seguir adelante. Que esta tesis sea un testimonio de mi amor por ustedes y un tributo a la familia que hemos construido juntas. ¡Gracias por ser mis mayores motivadoras y por ser las estrellas que iluminan mi camino!

### **A mis queridos padres,**

Este logro es también el suyo, pues cada paso que di lo hice con su amor y guía. Su sacrificio y dedicación han sido la fuerza que me impulsó a alcanzar mis metas.

### **A mi estimado mentor de secundaria, el Mgs. Ever Cevallos,**

En este momento de culminación académica, reflexiono sobre los pasos que me han llevado hasta aquí, y es imposible no recordar con profundo agradecimiento el papel fundamental que jugaste en mi formación. Tu dedicación, sabiduría y apoyo fueron faros que iluminaron mi camino en los años formativos de mi educación.

***Rita Irene Molina Vélez***

## Dedicatoria

Dedicado con todo mi ser a mi Padre Dios, por regalarme su gracia infinita junto a la maravillosa oportunidad de servir a su propósito a través de la docencia.

A mis padres Luis Alberto y María Sabina, a mi hermana María Belén, a mi sobrino Esteban Maurizio; a ustedes por ser el pilar fundamental en cada etapa de mi vida y darme su amor incondicional.

A mis amigos verdaderos, a ustedes que son mi familia, gracias por alentarme para no rendirme a pesar de los momentos tristes; gracias por dibujar una sonrisa en mi rostro y recargarme de energía cuando lo necesité.

Finalmente, en honor a quienes ya no están conmigo, pero siempre serán inspiración: Homero Aníbal, Luz Evangelina y Edison Javier.

Su presencia en mi vida es invaluable. Los quiero y los amo.

*Sabina Elizabeth Suárez Sánchez*

## Índice de Contenido

1. Resumen Ejecutivo .....	26
2. Abstract.....	27
3. Introducción.....	28
3.1. Identificación Del Entorno Del Proyecto Y Presentación De La Organización.....	28
3.2. Misión .....	28
3.3. Proyecto Académico .....	29
3.4. Descripción Del Contexto Educativo Y La Problemática/Tema Seleccionado.....	30
4. Introducción (Justificación y descripción del problema de titulación).....	32
4.1. Propósito Y Pregunta Del Trabajo De Titulación.....	34
4.2. Pregunta De Investigación: .....	34
4.3. Objetivo general.....	35
4.4. Objetivos específicos .....	35
5. Marco Teórico .....	36
5.1. Estilos De Vida .....	36
5.2. Promoción De Estilos De Vida Saludables.....	37
5.3. Proyecto cooperativo .....	39
5.4. Plataformas online .....	40
6. Metodología.....	41
6.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales .....	41
6.2. Diseño de materiales educativos digitales .....	42
6.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales .....	43
7. Resultados.....	44
7.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales. ....	44
Compromisos y deberes en relación con el alumnado: .....	45
Comportamientos por observarse en las relaciones personales al interior de la institución: ..	46
Compromisos y deberes en relación con la institución educativa: .....	47
Proteger la vida privada y la autonomía de los miembros:.....	47
Garantizar la seguridad y la salud de la comunidad universitaria: .....	48
Promover la participación y la asociación: .....	48

Apoyar la vida familiar y la integración social: .....	49
Respetar el derecho a participar en actividades extracurriculares: .....	49
Relación con los valores institucionales: .....	49
Compromisos y deberes en relación con los compañeros: .....	50
Compromisos y deberes en relación con la profesión: .....	51
Compromisos y deberes en relación con la sociedad: .....	52
8. Guía De Buenas Prácticas.....	53
8.1. Justificación .....	54
8.2. Guía de Buenas Prácticas para uso de la Plataforma Zoom.....	55
Preparación y Configuración: .....	55
Durante la Sesión: .....	55
Interacción y Compromiso: .....	56
8.3. Guía de Buenas Prácticas en Comunicación para Entornos Virtuales de Aprendizaje, Centrándose En El Uso De Correo Electrónico: .....	57
Asunto Claro y Significativo: .....	57
Saludo y Despedida: .....	57
Lenguaje y Tono: .....	57
Claridad y Concisión: .....	57
Revisión y Edición: .....	58
Adjuntos y Enlaces:.....	58
Respuesta Oportuna: .....	58
Confidencialidad y Privacidad: .....	58
Uso Adecuado del CC y CCO:.....	59
Seguimiento: .....	59
Plataforma Brightspace:.....	59
Buenas Prácticas para Profesores: .....	60
Buenas Prácticas para Estudiantes: .....	60
Manteniendo la Seguridad y Privacidad:.....	61
Recursos Adicionales: .....	61
8.4. Diseño de materiales educativos digitales. ....	62
¿Qué? .....	62

¿Para quién?.....	62
¿Para qué? .....	63
¿Cómo?.....	63
¿Cuándo?.....	64
8.5. Recursos digitales educativos .....	64
Contextualización:.....	64
8.5.1. Recursos digitales educativos planteados: .....	65
Tabla 1 - Enfoque de aplicación de recursos digitales.....	66
8.6. Planificación Del Proyecto Cooperativo Y Sesiones Semanales.....	67
Tabla 2 - Formato De Planificación Proyectos De Comprensión Disciplinario/Interdisciplinario/Transdisciplinario .....	67
8.7. Planificación De Aula Semanal .....	68
8.8. Preguntas de reflexión: .....	71
Preguntas durante el diseño:.....	73
8.9. Material Multimedia .....	76
Manifiesto .....	77
Guion multimedia 1 .....	78
Guion multimedia 2 .....	79
Guion multimedia 3 .....	80
Guion multimedia 4 .....	81
Guion multimedia 5 .....	83
Guion multimedia 6 .....	84
Guion multimedia 7 .....	85
Guion multimedia 8 .....	86
Enlaces al material: .....	87
Guion multimedia 9 .....	88
Guion multimedia 10.....	89
8.10. Sesión 2.....	91
Guion multimedia 1 .....	91
Guion multimedia 2 .....	92
Guion multimedia 3 .....	93



Guion multimedia 4 .....	94
Guion multimedia 7 .....	95
Guion multimedia 8 .....	96
Guion multimedia 9 .....	98
Guion multimedia 10.....	99
Guion multimedia 11.....	99
8.11. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales .....	101
Aspectos previos a tener en cuenta .....	101
Componentes que intervienen en el proceso educativo .....	101
Cuestiones pedagógicas a tener en cuenta.....	101
Actividades.....	102
Usos del entorno .....	102
Quizizz.....	118
8.12. Conclusiones y Recomendaciones.....	127
Conclusiones .....	127
Recomendaciones.....	128
9. Referencias Bibliográficas.....	130
10. Anexos .....	2
10.1. Bienvenida .....	2
10.2. Infografía alimentación.....	3
10.3. Infografía de actividad física .....	4
10.4. Rutinas de Pensamiento .....	5
10.5. Problemas de los malos hábitos .....	6

## **1. Resumen Ejecutivo**

En esta sección se destaca la importancia de abordar la problemática identificada en relación con las estudiantes de fútbol femenino de la PUCE. Se propone diseñar e implementar intervenciones efectivas que promuevan hábitos saludables, con el objetivo de mejorar su calidad de vida y rendimiento deportivo. Además, se plantea la necesidad de evaluar la interdisciplinariedad en la creación y entrega de sesiones informativas y materiales digitales, utilizando la argumentación como herramienta para evaluar el conocimiento científico. Brightspace se identifica como una plataforma que puede organizar actividades de acuerdo con la planificación de un proyecto cooperativo, promoviendo un aprendizaje significativo. Se sugiere el uso de rutinas de pensamiento para desarrollar el pensamiento crítico en los estudiantes. Finalmente, se enfatiza en el diseño y empleo de recursos didácticos efectivos para fomentar hábitos saludables en diferentes grupos demográficos, considerando la accesibilidad, diversidad cultural y preferencias individuales.

## **2. Abstract**

This section highlights the importance of addressing the identified issues regarding female football students at PUCE. It is proposed to design and implement effective interventions that promote healthy habits, aiming to enhance their quality of life and athletic performance. Additionally, there is a need to evaluate the interdisciplinary nature in creating and delivering informational sessions and digital materials, utilizing argumentation as a tool to assess scientific knowledge. Brightspace is identified as a platform capable of organizing activities in accordance with the planning of a cooperative project, fostering meaningful learning. The use of thinking routines is suggested to develop critical thinking in students. Finally, emphasis is placed on designing and employing effective teaching resources to promote healthy habits among different demographic groups, considering accessibility, cultural diversity, and individual preferences.

### **3. Introducción**

#### **3.1. Identificación Del Entorno Del Proyecto Y Presentación De La Organización**

Según los Estatutos de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador en su Título I, Art. 1 de su NATURALEZA, es una persona jurídica de derecho privado, autónoma, sin fines de lucro, constituida en un sistema nacional universitario, de inspiración cristiana, carácter católico y confiada por la Iglesia Católica, a petición de la Arquidiócesis de Quito, a la compañía de Jesús. Creada por decreto el 2 de julio de 1946, publicado en el Registro Oficial n° 629, de 8 de junio de 1946 y erigida por la Santa Sede el 16 de julio de 1954.

La PUCE es una universidad particular que recibe asignaciones y rentas del Estado. El destino de tales asignaciones y rentas es el que señalan la Constitución, la LOES, y las demás normas legales pertinentes.

#### **3.2. Misión**

Los estatutos de la PUCE dictan que. “La misión de la Universidad es la constante búsqueda de la verdad y la promoción de la dignidad humana en todas sus dimensiones, mediante la investigación, la conservación y comunidad del saber, y la vinculación con la sociedad, para el desarrollo sostenible e integral, nacional e internacional”. (PUCE, Pontificia Universidad Central del Ecuador , 2019).

### **3.3. Proyecto Académico**

A fin de concretar su misión, la Universidad contará con un Proyecto Académico donde se plasmarán las principales orientaciones para el cumplimiento de sus funciones sustantivas: docencia, investigación y vinculación con la sociedad. Estas orientadas provendrán de su filosofía institucional y valores. (PUCE, Pontificia Universidad Central del Ecuador, 2019).

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador ofrece una amplia variedad de materias complementarias que enriquecen la formación académica de sus estudiantes, brindándoles la oportunidad de explorar y profundizar en diversas áreas del conocimiento, formando parte fundamental del plan de estudios de la universidad; demostrando su compromiso con la excelencia académica y la formación integral de sus estudiantes; ofreciendo a su comunidad una alternativa dinámica, enriquecedora, innovadora y diversa para disfrutar del tiempo libre. (PUCE, 2023)

La universidad cuenta con el área de PUCE Activa es un espacio que fomenta el desarrollo integral de la comunidad universitaria, mediante el arte y el deporte; favoreciendo el buen uso del tiempo libre, la salud física y mental y la calidad de vida de acuerdo con el Modelo de Persona que promueve la PUCE.

Para el desarrollo de competencias de Modelo de Persona a través de PUCE Activa debemos cultivar estudiantes humanistas, comprometidos, críticos, creativos, comunicadores y motivados a ser más a través de la promoción sostenible y adecuada de

las actividades (planificación, presupuesto, recursos, espacios, tiempo), el desarrollar de espacios de comunicación para la comunidad PUCE y promover el intercambio inter institucional y/o internos o externos a nivel local, regional, nacional e internacional.

El interés por promover un estilo de vida saludable se debe a que la universidad brinda el espacio a sus estudiantes para no realizar solo una carrera académica, se desea potenciar sus talentos y por ese motivo combinan las actividades complementarias de arte y deporte con sus horas de estudio, se desea ayudar a los estudiantes a conocer cómo pueden llevar un estilo de vida saludable pese a sus horarios.

#### **3.4. Descripción Del Contexto Educativo Y La Problemática/Tema Seleccionado.**

La Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) está ubicada en Quito, en la Av. 12 de octubre y calle Vicente Ramón Roca, la misma que cuenta con una amplia oferta de actividades culturales, educativas y deportivas.

El grupo estudiantil objetivo proviene de diferentes orígenes socioeconómicos, así como de diferentes lugares geográficos del país, algunos de ellos pueden provenir de familias de clase media alta, mientras que otros pueden provenir de entornos socioeconómicos más bajos y adquieren becas académicas, socioeconómicas y deportivas para continuar con sus estudios.

La diversidad familiar es una característica común de los estudiantes universitarios. Algunos pueden provenir de familias nucleares tradicionales, mientras que

otros pueden provenir de familias monoparentales o reconstituidas, también existen situaciones en las que las familias se separan y los estudiantes enfrentan dificultades debido a conflictos familiares, divorcios u otras circunstancias sociales.

Las edades del grupo estudiantil oscilan entre 18 y 25 años, lo que sugiere que se encuentra en diferentes etapas de desarrollo cognitivo y psicológico, aunque a menudo se encuentran en transición a la edad adulta joven.

Además de su rol como estudiantes en donde se desempeñan en varias áreas académicas según su perfil estudiantil también practican fútbol femenino como una actividad extra; teniendo diferentes motivaciones personales y profesionales, desde el interés por los deportes hasta el deseo de alcanzar objetivos académicos y profesionales.

Dado el rango de edad de las estudiantes, es probable que experimenten una amplia gama de cambios cognitivos, psicológicos, sociales asociados con la transición a la edad adulta; pudiendo desarrollar su pensamiento crítico, independencia y habilidades para tomar decisiones mientras enfrentan desafíos como el manejo del estrés y la identidad personal y profesional.

La PUCE ofrece un entorno educativo rico y diverso que brinda oportunidades deportivas de alta calidad, recursos académicos y oportunidades de aprendizaje experiencial con una formación integral que vela por la persona y sus emociones. Además del fútbol femenino, los estudiantes pueden participar en varias actividades

extracurriculares y recibir apoyo académico y personal a través de asesoramiento y orientación.

#### **4. Introducción (Justificación y descripción del problema de titulación)**

La promoción de un estilo de vida saludable entre las estudiantes que practican fútbol en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador constituye un ámbito crucial de investigación en el primer semestre del año 2024. En este contexto, se evidencia un creciente interés en comprender y abordar los desafíos que enfrentan las mujeres deportistas en la adopción de prácticas saludables, considerando la complejidad de sus rutinas, las exigencias físicas inherentes al deporte y los múltiples roles que desempeñan como estudiantes universitarias.

Y de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (1946), la salud es un estado de bienestar físico, mental y social, y no solo es la ausencia de varias enfermedades. La salud es un derecho de gran importancia sin discriminar, raza, condición económica, religión ni ideología política.

La práctica del fútbol femenino en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador se ha consolidado como una actividad enriquecedora que no solo fomenta el desarrollo físico y habilidades deportivas, sino que también contribuye al crecimiento personal y académico de las participantes. No obstante, la intensidad de las sesiones de entrenamiento y las demandas competitivas pueden generar tensiones en la gestión del tiempo y el bienestar de las jugadoras.



El fenómeno estudiado se refiere a la necesidad de promover un estilo de vida saludable que abarque aspectos físicos, mentales y emocionales, asegurando así un equilibrio entre el rendimiento deportivo y la salud integral de las estudiantes. En la actualidad se ha identificado una problemática en las estudiantes que practican fútbol femenino en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, a pesar del compromiso y la dedicación demostrados por las estudiantes en su práctica deportiva, la falta de un enfoque sistemático para promover hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, el descanso adecuado y la gestión del estrés, plantea interrogantes sobre el impacto integral de la actividad física en su bienestar.

La ausencia de programas específicos destinados a optimizar la salud física y mental de las participantes podría afectar tanto su rendimiento deportivo como su calidad de vida general. La falta de conciencia y orientación sobre la importancia de un estilo de vida saludable entre las estudiantes que practican fútbol femenino puede tener consecuencias a largo plazo, no sólo en términos de desempeño atlético, sino también en su salud a medida que avanzan en sus vidas académicas y profesionales.

La identificación de las barreras y la formulación de estrategias efectivas para promover hábitos saludables son esenciales para garantizar un desarrollo integral de las participantes y contribuir a la construcción de una cultura deportiva más saludable y sostenible en la institución universitaria.

#### **4.1. Propósito Y Pregunta Del Trabajo De Titulación**

El propósito fundamental de este estudio consiste en contribuir al bienestar integral de las estudiantes que practican fútbol femenino en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Para lograr este objetivo, se busca diseñar intervenciones efectivas que promuevan la adopción de estilos de vida saludables, reconociendo y abordando los desafíos específicos que enfrentan estas mujeres deportistas. La investigación aspira a ofrecer recomendaciones prácticas basadas en evidencia que puedan ser implementadas por las autoridades universitarias y los entrenadores, generando un impacto positivo en la salud y el rendimiento de las jugadoras. En la actualidad se ha podido observar una problemática enfocada en la carencia de iniciativas específicas destinadas a promover un estilo de vida saludable entre las estudiantes que practican fútbol femenino en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. La falta de intervenciones personalizadas y la limitada comprensión de los factores que influyen en la salud de estas deportistas representan un vacío en la investigación y en las prácticas institucionales. En este sentido, es esencial explorar cómo se pueden diseñar e implementar estrategias que fomenten hábitos saludables, considerando las particularidades de la vida universitaria y deportiva.

#### **4.2. Pregunta De Investigación:**

¿Cómo articular en un recurso cooperativo interdisciplinar que promueva un estilo de vida saludable a las estudiantes que practican fútbol en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador durante el primer semestre del año 2024, a través del uso de una plataforma online?

### **4.3. Objetivo general**

Diseñar un recurso cooperativo interdisciplinar que promueva un estilo de vida saludable a las estudiantes que practican fútbol en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador durante el primer semestre del año 2024, a través del uso de una plataforma online que permita su difusión.

### **4.4. Objetivos específicos**

- Determinar los estilos de vida saludables utilizados por las estudiantes que practican fútbol en la PUCE, en el primer semestre del año 2024.
- Diseñar y planificar un proyecto cooperativo interdisciplinar que promueva un estilo de vida saludable en el contexto del fútbol femenino universitario.
- Aplicar el proyecto cooperativo interdisciplinar para la adopción de un estilo de vida saludable para las estudiantes que practican fútbol en la PUCE en una plataforma online para su difusión.

## **5. Marco Teórico**

### **5.1. Estilos De Vida**

“A nivel global, el 63% de las muertes humanas son atribuibles a enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con el estilo de vida. En sociedades industrializadas, los factores de riesgo más prominente para años de vida perdidos son un índice de masa corporal (IMC) elevado, padecer de hipertensión arterial, el tabaquismo y estados de hipoglicemia, todos relacionados con los hábitos” afirman (Izcue, J., Cordero, M., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A., 2021)

En vista de ello surge la Medicina del Estilo de Vida (MEV) que se define como la práctica basada en la evidencia, de asistir a individuos y familias en la adopción y mantención de conductas que mejoran la salud y calidad de vida; previniendo enfermedades al reemplazar conductas no saludables por saludables, tales como: comer de forma saludable, estar físicamente activo, aliviar el estrés, evitar el abuso de sustancias peligrosas, dormir adecuadamente y tener un sólido sistema de apoyo emocional. (Izcue et al., 2021)

La incorporación en el día a día de hábitos saludables es la base para la prevención o detección oportuna de enfermedades crónicas; según (Carrión, 2022) por lo que es de vital importancia hacer énfasis en las siguientes áreas principales que permite adoptar un estilo de vida saludable:

- Visita Al Médico

- Alimentación Adecuada y Balanceada
- Hacer Ejercicio
- Evitar Toxinas
- Dormir. Rutina Para Descanso Reparador

## **5.2. Promoción De Estilos De Vida Saludables**

La promoción de la salud (PS) se relaciona directamente con la calidad de vida, generando condiciones para que los grupos poblacionales se empoderen y tomen decisiones en beneficio de su bienestar integral; además la PS fomenta cambios de comportamiento sobre la base de los Estilos de Vida Saludables (EVS), definidos como patrones de acción multidimensional que se mantienen a través del tiempo por factores internos y externos.

Las estrategias de PS además de fortalecer las habilidades personales modifican las condiciones sociales, políticas y ambientales; teniendo en cuenta para su cometido cuatro estrategias (Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. D. L., & Matabanchoy Tulcan, S. M.,2019).

El interés por promover un estilo de vida saludable se debe a que la universidad brinda el espacio a sus estudiantes para no realizar solo una carrera académica, se desea potenciar sus talentos y por ese motivo combinan las actividades complementarias de arte

y deporte con sus horas de estudio, se desea ayudar a los estudiantes a conocer cómo pueden llevar un estilo de vida saludable pese a sus horarios.

El estudio del bienestar psicológico se ha abordado desde dos perspectivas: la hedónica, que concibe el bienestar como la presencia de placer y felicidad; y la eudaimónica, que sostiene que el bienestar proviene de participar en actividades expresivas que facilitan la autorrealización y la consecución de objetivos personales. Desde la perspectiva eudaimónica respaldada por la “Teoría de la Autodeterminación” (SDT), se considera al individuo como activo y emprendedor, mostrando interés en el desarrollo de habilidades. La práctica regular de actividad física aporta beneficios tanto psicológicos como físicos, y actúa como medida de prevención en todo tipo de enfermedades.

Por este motivo, se han desarrollado un gran número de intervenciones para la promoción de la actividad física; el bienestar, en este contexto, se vincula con el crecimiento óptimo. La SDT propone la vitalidad subjetiva como indicador principal para evaluar el bienestar eudaimónico, definida como una experiencia consciente de tener energía y vivacidad. La investigación en deportes ha respaldado la relación positiva entre la satisfacción de necesidades psicológicas y la vitalidad subjetiva en atletas, de acuerdo con los principios de la “Teoría de la Autodeterminación Basada en las Necesidades Psicológicas” (BPNT).

### 5.3. Proyecto cooperativo

Cuando hablamos de aprendizaje experiencial nos referimos a la posibilidad de aprender haciendo (learning by doing), estas experiencias de aprendizaje involucran a los alumnos en proyectos complejos y significativos, del mundo real, a través de los cuales desarrollan habilidades y conocimientos y los aplican en el diseño y creación de un «producto» dirigido a satisfacer alguna necesidad social que a su vez fortalece sus valores y su compromiso con el entorno.

Mediante esta metodología, los alumnos desarrollan competencias y adquieren conocimientos, mejoran el pensamiento crítico y creativo y se fomenta en ellos el sentido de cooperación como miembro de un equipo para alcanzar una meta común con la experiencia del trabajo cooperativo. El acento está en el alumno y en su aprendizaje, y el papel del profesor es de acompañante, orientador y facilitador de búsqueda.

Esta metodología se utiliza en todas las materias a través del **aprendizaje basado en proyectos** (siguiendo el marco de la Enseñanza para la Comprensión) y también en experiencias concretas de aprendizaje experiencial como los workshops y los programas convertidos en asignaturas semanales, como Being an Entrepreneur y Ámbitos de Aprendizaje. (Nazaret Global Education #)

La implementación de estos proyectos interdisciplinarios constituyó uno de los primeros pasos para la transformación educativa. El uso de metodologías basadas en la indagación y activas, en conjunto con el logro de destrezas, habilidades para la vida y

contención emocional, formaron parte del desarrollo de la priorización curricular. Es el uso de recursos pedagógicos basados en metodologías activas, aquello que permite al estudiante construir su propio aprendizaje integral y no fragmentado por asignaturas. (EDUCACIÓN, 2021)

#### **5.4. Plataformas online**

De acuerdo a la Universidad de Cataluña el término de plataforma es una entidad que permite conectar individuos y organizaciones para un propósito común o para compartir un recurso común (CUSUMANO, 2019).

Las plataformas educativas son sitios Web utilizados como su nombre mismo lo indica con fines educativos, que permiten desarrollar cursos, permitiendo llevar un control y organización de las actividades que se realicen dentro de dicha plataforma, cuenta con diferentes tipos de herramientas. (ANIBAL, 2019)

Actualmente en el contexto de las universidades modernas es indispensable conocer las diversas necesidades de la innovación que demanda la sociedad. El avance con el que se ha venido desarrollando el internet lo ha hecho portador de los grandes cambios tecnológicos en el siglo XXI. Su inevitable presencia lo han categorizado como un gran escenario donde existen nuevas formas de aprender, comunicarnos, interactuar. (AGUIAR, 2019).



## **6. Metodología**

### **6.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales**

Determinar los estilos de vida saludables utilizados por las estudiantes que practican fútbol en la PUCE, en el primer semestre, año 2024.

La relación entre la materia de Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales de acuerdo con el primer objetivo específico mencionado anteriormente, se enmarca en que la comunicación educativa ha tomado un papel fundamental en los entornos virtuales, especialmente en el ámbito universitario. Es importante que las instituciones de educación superior promuevan valores éticos y fomenten la responsabilidad social entre sus estudiantes, a través de una comunicación educativa efectiva que les permita desarrollarse de manera integral.

En este sentido, resulta relevante el análisis de determinar los estilos de vida, en particular los relacionados con la práctica del deporte, como el fútbol. En el marco de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, es crucial conocer los hábitos y prácticas relacionadas con la actividad futbolística, especialmente entre las estudiantes. El objetivo de determinar los estilos de vida saludables utilizados por las estudiantes que practican fútbol en la universidad, permitirá identificar patrones, comportamientos y necesidades específicas en este grupo poblacional.

Además, este enfoque integral se alinea perfectamente con los principios de responsabilidad social y ética, ya que busca mejorar la calidad de vida de las estudiantes a

través de la promoción de estilos de vida saludables y el bienestar integral. Asimismo, la comunicación educativa desempeñará un papel fundamental al difundir los resultados obtenidos y promover iniciativas que fomenten estilos de vida saludables tanto en el ámbito universitario como en la comunidad en general.

## **6.2. Diseño de materiales educativos digitales**

Diseñar y planificar un proyecto cooperativo interdisciplinar que promueva un estilo de vida saludable en el contexto del fútbol femenino universitario.

El fútbol femenino universitario es una actividad que implica un alto nivel de compromiso físico, mental y emocional. Por lo tanto, es importante promover hábitos saludables que permitan a las jugadoras mantenerse en óptimas condiciones para el desempeño deportivo y académico. El diseño de materiales educativos digitales puede ser una herramienta clave para difundir información sobre nutrición, ejercicio físico, salud mental, prevención de lesiones y otros temas relacionados. El proyecto cooperativo interdisciplinar involucraría a diferentes áreas, como educación física, nutrición, psicología, terapia ocupacional, entre otras.

El objetivo sería diseñar un proyecto cooperativo interdisciplinar que promueva un estilo de vida saludable en el contexto del fútbol femenino universitario. Los materiales educativos digitales podrían incluir vídeos, infografías, presentaciones, evaluaciones y otras herramientas interactivas que permitan a las jugadoras acceder a la información de manera dinámica y atractiva. Además, el proyecto interdisciplinar podría

incluir actividades prácticas, como charlas y sesiones específicas para promover estilos de vida saludables.

Esta iniciativa no solo beneficiaría a las jugadoras, sino que también tendría un impacto positivo en la comunidad universitaria, promoviendo la importancia de la salud y el bienestar en el ámbito deportivo y académico.

### **6.3. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales**

Aplicar el proyecto cooperativo interdisciplinar para la adopción de un estilo de vida saludable para las estudiantes que practican fútbol en la PUCE en una plataforma online para su difusión.

En la actualidad, el uso de plataformas virtuales es fundamental para la gestión de proyectos y la comunicación entre los integrantes de un equipo, por lo que resulta indispensable para llevar a cabo este tipo de iniciativas. El objetivo del proyecto es fomentar estilos de vida saludables entre las estudiantes que practican fútbol en la PUCE, a través de la implementación de una plataforma virtual que les permita acceder a información, compartir recursos y coordinar actividades.

La idea es utilizar la plataforma online como un espacio de colaboración donde se puedan intercambiar información clara y precisa, experiencias personales entre otros aspectos relacionados con el bienestar y el rendimiento deportivo. En este sentido, la materia de plataformas de gestión en entornos virtuales proporciona las herramientas y

conocimientos necesarios para desarrollar y administrar de manera eficiente esta plataforma, garantizando la participación y el seguimiento de las estudiantes.

Además, la interdisciplinariedad será fundamental en este proyecto, ya que se requerirá la colaboración de profesionales de diferentes áreas, como nutricionistas, entrenadores, psicólogos deportivos, rehabilitadores, para brindar un enfoque integral y personalizado a las necesidades de las estudiantes.

Por tanto, la combinación de la materia de plataformas de gestión en entornos virtuales con el objetivo de aplicar un proyecto cooperativo interdisciplinar para la adopción de un estilo de vida saludable para las estudiantes que practican fútbol en la PUCE es una oportunidad para avanzar hacia un enfoque más integral y moderno en la gestión de la salud y el rendimiento deportivo.

## **7. Resultados**

### **7.1. Responsabilidad social, ética y comunicación educativa en entornos virtuales.**

La ética en el ámbito educativo es un tema de suma importancia, ya que establece los principios y valores que deben guiar la conducta de todos los miembros de la comunidad universitaria. En este sentido, el Código de Ética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) es un documento que establece los deberes y compromisos de los diferentes agentes implicados en la institución, incluyendo estudiantes, docentes, personal administrativo y directivos. Este código se basa en la misión, identidad y valores institucionales de la PUCE, y se aplica en todas sus sedes a nivel nacional.

El Código de Ética de la PUCE establece que los miembros de la comunidad universitaria deben promover la formación integral de los estudiantes, incluyendo aspectos éticos y ciudadanos. En otros términos, es de vital importancia que los miembros de la comunidad universitaria impulsen la excelencia académica y profesional, contribuyan al desarrollo y avance de la ciencia y la tecnología.

Es decir, los miembros de la comunidad universitaria deben fomentar la justicia social, la equidad y el respeto a los derechos humanos, de manera que los miembros de la comunidad universitaria contribuyan al desarrollo y bienestar de la sociedad, incentivando la justicia social, la equidad y el respeto a los derechos humanos.

En resumen, el Código de Ética de la PUCE establece los principios y valores que deben guiar la conducta de todos los miembros de la comunidad universitaria, promoviendo un ambiente de respeto, colaboración y responsabilidad.

***Compromisos y deberes en relación con el alumnado:***

- Garantizar un ambiente de aprendizaje inclusivo y accesible para todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o circunstancias individuales.
- Contribuir activamente al ejercicio efectivo del principio constitucional del derecho a la educación por parte del alumnado.
- Proporcionar recursos y apoyo adicional a aquellos estudiantes que lo necesiten para asegurar su plena participación en el proceso educativo.
- Promover la formación integral del estudiante.

- Fomentar la participación de los estudiantes en la vida académica y extracurricular de la institución, promoviendo su autonomía y desarrollo integral.
- Ofrecer programas educativos que no solo se centren en aspectos académicos, sino que también promuevan el desarrollo personal, social y emocional de los estudiantes.
- Fomentar la participación en actividades extracurriculares que enriquezcan la experiencia educativa y promuevan habilidades como el trabajo en equipo, el liderazgo y la responsabilidad social.
- Brindar orientación y apoyo individualizado a los estudiantes para que puedan identificar y alcanzar sus metas personales y profesionales.

***Comportamientos por observarse en las relaciones personales al interior de la institución:***

- Fomentar un ambiente de respeto mutuo donde se valoren las diferencias individuales y se promueva la colaboración y el trabajo en equipo.
- Contribuir a crear un ambiente de trabajo y estudio positivo, donde se reconozca y celebre el mérito individual y se promueva un espíritu de camaradería y amistad entre todos los miembros de la comunidad universitaria.
- Garantizar que todas las personas con discapacidad tengan igualdad de oportunidades en todos los aspectos de la vida universitaria, incluyendo el acceso a la educación, el empleo y la participación en actividades sociales y culturales.
- Abstenerse de utilizar lenguaje ofensivo o irrespetuoso hacia los demás miembros de la comunidad universitaria.

- Mantener una apariencia personal y vestimenta adecuadas que reflejen el respeto por las actividades académicas y profesionales que se llevan a cabo en la universidad.
- Respetar la política de no permitir el consumo o posesión de alcohol, drogas o sustancias estupefacientes dentro de las instalaciones universitarias, contribuyendo así a mantener un ambiente seguro y saludable para todos los miembros de la comunidad.
- Respetar la privacidad y confidencialidad de los demás miembros de la comunidad universitaria, absteniéndose de acceder o divulgar información personal sin consentimiento, y evitando cualquier forma de intrusión en la privacidad de los demás, ya sea física o digitalmente.

***Compromisos y deberes en relación con la institución educativa:***

- Respetar y promover un ambiente de inclusión y diversidad
- Garantizar un trato respetuoso y digno a todos los miembros de la comunidad universitaria, sin discriminación por motivos como posición, ideología, religión, etnia, sexo u orientación sexual, enfermedad o discapacidad física o psíquica.
- Fomentar la aceptación y valoración de la diversidad dentro de la institución, promoviendo la igualdad de oportunidades y el respeto por las diferencias individuales

***Proteger la vida privada y la autonomía de los miembros:***

- Respetar la vida privada y las decisiones personales de los miembros de la comunidad universitaria, sin embargo, fomentar la coherencia de vida con los valores y la identidad institucional.
- Garantizar un entorno donde se respete la autonomía y la libertad de pensamiento de cada individuo, siempre que no afecte negativamente a la comunidad universitaria ni viole las normas establecidas.

***Garantizar la seguridad y la salud de la comunidad universitaria:***

- Establecer y mantener condiciones seguras en los espacios de estudio, investigación, trabajo o colaboración, cumpliendo con la normativa vigente en materia de seguridad y salud ocupacional.
- Proporcionar formación regular en seguridad y salud ocupacional, así como vigilancia y mantenimiento periódico de las instalaciones, equipos y bienes de la institución.

***Promover la participación y la asociación:***

- Garantizar a todos los miembros de la comunidad universitaria el derecho de asociación y participación conforme a la normativa vigente, respetando sus obligaciones y compromisos para con la institución.
- Fomentar la participación de los miembros en la vida universitaria, apoyando la creación y el funcionamiento de organizaciones estudiantiles y de otros grupos que contribuyan al desarrollo integral de la comunidad universitaria.



***Apoyar la vida familiar y la integración social:***

- Implementar medidas adecuadas para facilitar la conciliación entre la vida académica y familiar, especialmente para aquellos miembros de la comunidad universitaria que tengan a su cargo hijos menores o familiares con discapacidad o enfermedades crónicas.
- Proporcionar apoyo y recursos para promover la integración social de todos los miembros de la comunidad universitaria, reconociendo la importancia del equilibrio entre la vida académica, laboral y personal.

***Respetar el derecho a participar en actividades extracurriculares:***

Reconocer y respetar el derecho de los miembros de la comunidad universitaria a participar en actividades no académicas, siempre y cuando estas no interfieran con sus funciones regulares ni comprometan la reputación pública de la institución.

***Relación con los valores institucionales:***

- Contribuir activamente a la promoción de la misión, identidad y valores institucionales de la universidad, colaborando en la creación de un ambiente que refleje y fortalezca dichos valores en todas las actividades y relaciones dentro de la comunidad universitaria.
- Comprometerse a vivir y promover los valores institucionales de responsabilidad ante Dios y la sociedad, así como el respeto a los derechos fundamentales del ser humano y de la naturaleza, tanto en el ámbito personal como en el institucional.
- Velar por que todas las interacciones con las familias y tutores estén guiadas por estos

valores, garantizando un trato digno, no discriminatorio y respetuoso en todo momento.

- Colaborar con las familias y tutores para facilitar su integración en la vida universitaria y para brindarles el apoyo necesario en situaciones que afecten su vida familiar, como la conciliación entre la vida académica y familiar, especialmente en casos de tener a su cargo hijos menores o familiares con discapacidad o enfermedades crónicas.

***Compromisos y deberes en relación con los compañeros:***

- Es esperado que todos los integrantes de la comunidad universitaria actúen de manera coherente con la misión, identidad y valores de la PUCE, buscando siempre el beneficio integral de las personas con las que interactúan y a las que sirven, así como el de la sociedad en su conjunto. Deben evitar cualquier acción que pueda causarles daño. Específicamente, deben seguir detalladamente los comportamientos establecidos en el presente Código.
- Proporcionar un trato cortés y adecuado a todos los individuos que forman parte de la comunidad universitaria, rechazando cualquier comportamiento que sea humillante o que excluya a otros. En este sentido, nadie será favorecido o discriminado debido a su posición social, ideología, religión o creencias, origen étnico, raza, nacionalidad, género u orientación sexual, así como tampoco por enfermedad o discapacidad física o mental.
- La PUCE respalda la vida familiar y la integración social de todos los integrantes de su comunidad universitaria. Se utilizarán los medios más apropiados para

facilitar la asistencia necesaria a aquellos que cuiden de hijos menores o familiares con discapacidad o enfermedades crónicas, siempre que sea factible. Esto puede incluir ajustes en horarios, días festivos, jornadas laborales reducidas u otras medidas similares.

***Compromisos y deberes en relación con la profesión:***

- Igualdad de posibilidades para participar en el avance de las funciones fundamentales de la universidad, siguiendo las regulaciones establecidas por la institución.
- Reconocimiento y consideración hacia las distintas perspectivas religiosas, filosóficas, culturales o políticas presentes en la comunidad universitaria, así como la libertad para expresarlas abiertamente.
- Disponibilidad para el diálogo honesto como método preferido para resolver conflictos o diferencias.
- Establecimiento de relaciones respetuosas y claras entre los integrantes de la comunidad universitaria, evitando cualquier tipo de ambigüedad.
- La excelencia académica es la habilidad de superarse a uno mismo en el ámbito académico y profesional con el objetivo de crecimiento personal y servicio a los demás. La búsqueda de la excelencia académica, expresada en el lema "ser más para servir mejor" (Magis), implica que el conocimiento y las habilidades adquiridas se utilicen para beneficiar a la comunidad y contribuir a la transformación de la sociedad.

- Deseo de los profesores de mejorar continuamente sus habilidades y adaptar su labor académica a una visión coherente del mundo.
- Los alumnos se esfuerzan por alcanzar un equilibrio entre su desarrollo personal, profesional y su compromiso con el bienestar de la comunidad.
- Análisis constante de la interacción entre la fe cristiana, el conocimiento y los temas humanos.

***Compromisos y deberes en relación con la sociedad:***

- Reconocimiento y aprecio por la igualdad intrínseca de todos los seres humanos, así como por las diversas formas de diversidad que nos caracterizan.
- Valoración de los logros y méritos individuales, de acuerdo con las regulaciones establecidas por la institución.
- Justificación y ausencia de decisiones injustificadas por parte de las autoridades universitarias.
- Reconocimiento y consideración hacia el magisterio social de la Iglesia y la tradición jesuita de fe, justicia y reconciliación en estos temas.
- La PUCE contribuirá, conforme a su esencia y habilidades, a fomentar el bienestar integral en el entorno natural y social en el que está inserta.
- Como institución de educación superior, la PUCE reconoce su responsabilidad de cumplir rigurosamente con todas las obligaciones que le incumben tanto en el ámbito civil como en el eclesiástico.

## **8. Guía De Buenas Prácticas**

En la actualidad, las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) han impactado en todas las esferas de la vida y en particular en la educación, donde es frecuente encontrar propuestas de formación en entornos mediados por estas innovaciones. Así, se presentan cursos y estrategias de formación totalmente en línea (e-learning, de modalidad mixta, es decir, modalidad presencial y modalidad a distancia) mediada por las TIC. Recientemente, las de aprendizaje móvil y aprendizaje ubicuo (m-learning y u-learning, respectivamente por sus siglas en inglés).

Para el desarrollo de estas propuestas formativas se cuenta con numerosas herramientas, con las que los docentes han diseñado sus cursos y elaborado las estrategias y buenas prácticas para lograr los objetivos formativos. En el trabajo se identifican algunas de las buenas prácticas que se utilizan en los entornos virtuales de formación.

En los entornos virtuales de formación, se aplican diversas prácticas para alcanzar objetivos educativos efectivos; esto incluye un diseño instruccional cuidadoso con objetivos claros y actividades estructuradas, fomento de la interacción y colaboración entre estudiantes, retroalimentación constante sobre el progreso, uso de recursos variados y accesibles, flexibilidad en el aprendizaje, evaluaciones auténticas alineadas con los objetivos del curso y apoyo técnico y pedagógico. Estas prácticas integradas permiten crear experiencias de aprendizaje enriquecedoras y adaptadas a las necesidades de los estudiantes.

## 8.1. Justificación

La implementación de estas buenas prácticas en entornos virtuales de formación se basa en varios puntos clave:

**Efectividad Educativa.** Estas prácticas han demostrado ser efectivas para facilitar el aprendizaje y alcanzar objetivos educativos en entornos virtuales. Un diseño instruccional claro y estructurado, la interacción entre estudiantes, la retroalimentación regular y otros elementos mencionados han sido asociados con mejores resultados de aprendizaje.

**Adaptación a la era digital.** En un mundo cada vez más digitalizado, es esencial que la educación se adapte a las nuevas tecnologías y entornos virtuales. Estas prácticas aprovechan al máximo las herramientas y recursos disponibles en línea para ofrecer experiencias de aprendizaje relevantes y actualizadas.

**Inclusividad y accesibilidad.** Las prácticas mencionadas promueven la inclusión y accesibilidad al permitir que los estudiantes participen de manera flexible y utilicen una variedad de recursos adaptados a sus necesidades individuales.

**Desarrollo de habilidades.** Fomentar la interacción, la colaboración y la autonomía en el aprendizaje ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades esenciales para el siglo XXI, como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva y la resolución de problemas.

**Mejora continua.** La retroalimentación constante y la evaluación auténtica permiten identificar áreas de mejora y ajustar el enfoque educativo para satisfacer las necesidades cambiantes de los estudiantes.

En resumen, la implementación de estas prácticas en entornos virtuales de formación se justifica por su efectividad para promover el aprendizaje significativo y adaptado a las necesidades de los estudiantes en la era digital.

## **8.2. Guía de Buenas Prácticas para uso de la Plataforma Zoom**

### ***Preparación y Configuración:***

- Verificar la conexión a internet estable para evitar interrupciones durante la reunión o clase.
- Realizar una prueba de audio y video antes de iniciar la reunión para asegurarse de que funcione correctamente.
- Elegir un lugar tranquilo y bien iluminado, evitar las ventanas detrás de la persona para mejorar la visibilidad de la cámara.

### ***Durante la Sesión:***

- Ingresar a la reunión minutos antes de la hora programada.
- Utilizar un fondo neutro o la función de fondo virtual de Zoom si es necesario, manteniendo una buena presentación personal y profesional.
- Mantener el micrófono en silencio para minimizar el ruido de fondo.

- Utilizar la función de levantar la mano en Zoom o esperar el turno para hablar, esto ayuda a evitar interrupciones y asegura una comunicación fluida.
- Al momento de compartir pantalla es preferible tener abiertos solo los archivos y aplicaciones que necesitará compartir antes de la reunión para evitar compartir información sensible accidentalmente.
- Mantener comunicación constante con el estudiante procurando la motivación por diferentes vías.
- No debe utilizarse una sola herramienta, sino disponer de varias opciones y utilizarlas racionalmente.
- Presentar los contenidos desde múltiples perspectivas teóricas y metodológicas para que los estudiantes desarrollen su pensamiento crítico.

***Interacción y Compromiso:***

- Fomentar la participación utilizando funciones interactivas como encuestas, salas de descanso o la pizarra de Zoom.
- Mantener el lenguaje corporal positivo y, en la medida de lo posible, mirar hacia la cámara al hablar para establecer contacto visual con los interlocutores, de ser el caso.
- Diseñar actividades de aprendizaje que contribuyan al resultado final esperado, teniendo en cuenta la importancia de la retroalimentación del estudiante.



- Determinar los conocimientos, experiencias previas, intereses, necesidades personales y motivaciones que los estudiantes tengan y que estén relacionadas al curso o actividad a desarrollar.

### **8.3. Guía de Buenas Prácticas en Comunicación para Entornos Virtuales de Aprendizaje, Centrándose En El Uso De Correo Electrónico:**

#### ***Asunto Claro y Significativo:***

- Utiliza un asunto descriptivo que resuma el contenido del correo electrónico y capte la atención del destinatario.
- Evita asuntos ambiguos o poco claros que puedan generar confusión.

#### ***Saludo y Despedida:***

- Inicia el correo electrónico con un saludo apropiado, utilizando el nombre del destinatario si es posible.
- Finaliza el correo electrónico con un cierre cordial, como "Saludos cordiales" o "Atentamente", seguido de tu nombre.

#### ***Lenguaje y Tono:***

- Utiliza un lenguaje formal y profesional en tus correos electrónicos, evitando jergas o abreviaturas informales.
- Mantén un tono amable y respetuoso en todas tus comunicaciones.

#### ***Claridad y Concisión:***

- Expresa tus ideas de manera clara y concisa, evitando la redundancia o la ambigüedad.
- Organiza el contenido del correo electrónico en párrafos cortos y estructurados para facilitar la lectura.

### ***Revisión y Edición:***

- Antes de enviar el correo electrónico, revisa y edita el contenido para corregir errores gramaticales, ortográficos o de formato.
- Asegúrate de que la información proporcionada sea precisa y relevante para el destinatario.

### ***Adjuntos y Enlaces:***

- Si adjuntas archivos o enlaces en el correo electrónico, asegúrate de que estén correctamente etiquetados y sean pertinentes al contenido del mensaje.
- Evita enviar archivos grandes o innecesarios que puedan dificultar la entrega del correo electrónico.

### ***Respuesta Oportuna:***

- Responde a los correos electrónicos de manera oportuna, dentro de un plazo razonable después de recibirlos.
- Si necesitas más tiempo para proporcionar una respuesta completa, comunica esto al remitente y establece expectativas sobre cuándo se espera una respuesta.

### ***Confidencialidad y Privacidad:***

- Respetar la privacidad y confidencialidad de la información compartida a través del correo electrónico.
- Evitar compartir información sensible o personal a menos que sea necesario y esté permitido por las políticas de la institución.

***Uso Adecuado del CC y CCO:***

- Utilizar los campos de "CC" y "CCO" de manera apropiada para incluir a los destinatarios relevantes y evitar el envío de correos electrónicos innecesarios.

***Seguimiento:***

- Si es necesario, realizar un seguimiento del correo electrónico para asegurarse de que el destinatario haya recibido y comprendido el mensaje.
- Utilizar las funciones de seguimiento de correo electrónico si están disponibles en tu plataforma de correo electrónico.

Al seguir estas buenas prácticas, podrás mejorar la eficacia y la calidad de tu comunicación por correo electrónico en entornos virtuales de aprendizaje.

***Plataforma Brightspace:***

- Descripción detallada de las características principales de la plataforma Brightspace, como la capacidad de crear clases virtuales, asignar tareas, comunicarse entre estudiantes, comunicarse con los docentes y calificar el trabajo.

- Explicación detallada de las diferentes secciones de Brightspace como: la bandeja de entrada, el stream, las tareas y las calificaciones.

### ***Buenas Prácticas para Profesores:***

- Enfatizar la importancia de establecer expectativas claras y comunicarlas a los estudiantes desde el principio del curso.
- Sugerir estrategias para fomentar la participación de los estudiantes, cómo realizar preguntas abiertas, facilitar debates y utilizar herramientas interactivas.
- Proporcionar consejos para organizar el contenido del curso de manera lógica y accesible, utilizando etiquetas, categorías y carpetas.
- Detallar cómo proporcionar retroalimentación efectiva a los estudiantes utilizando las funciones de comentarios y calificaciones de Brightspace.
- Explorar las mejores prácticas para utilizar herramientas de comunicación como los comentarios en las tareas, los mensajes directos y las conferencias virtuales para mantener una comunicación fluida con los estudiantes.

### ***Buenas Prácticas para Estudiantes:***

- Ofrecer recomendaciones para que los estudiantes participen activamente en las discusiones en línea, cómo responder a las preguntas de sus compañeros y aportar ideas originales.
- Destacar la importancia de revisar regularmente el contenido del curso y completar las tareas asignadas dentro de los plazos establecidos.

- Proporcionar sugerencias para utilizar las herramientas de Brightspace de manera efectiva, como la capacidad de adjuntar archivos, enviar mensajes y colaborar en documentos compartidos.
- Explicar cómo solicitar ayuda al profesor o a los compañeros de clase cuando sea necesario y cómo utilizar los recursos disponibles para resolver problemas por sí mismos.

### ***Manteniendo la Seguridad y Privacidad:***

- Detallar las medidas de seguridad que deben seguir los profesores y los estudiantes para proteger la privacidad de la información personal y académica.
- Proporcionar pautas para crear contraseñas seguras y proteger las cuentas de Brightspace de accesos no autorizados.
- Explicar cómo reportar incidentes de seguridad o comportamientos inapropiados, como el acoso en línea o el uso indebido de la plataforma.

### ***Recursos Adicionales:***

- Proporcionar enlaces a tutoriales en línea, videos instructivos y otros recursos útiles para ayudar a profesores y estudiantes a aprovechar al máximo la plataforma Brightspace.
- Recomendar libros, artículos y blogs relacionados con la enseñanza en entornos virtuales y la comunicación efectiva en línea.
- Sugerir opciones de capacitación adicional, como cursos en línea y talleres de desarrollo profesional.

#### **8.4. Diseño de materiales educativos digitales.**

Herramientas TIC utilizadas.

##### ***¿Qué?***

El contenido de la clase aborda el tema "Estilos de vida saludable", centrándose en hábitos y prácticas que promueven la salud física y mental de las estudiantes, en este caso, las estudiantes que practican fútbol en la PUCE durante el primer semestre de 2024.

Para la cual se ha elaborado una planificación, la cual se puede encontrar en el siguiente enlace:

[https://docs.google.com/document/d/1uhW5IKZNhJ\\_6nxxY0uvDlaklW94qir01/edit?usp=sha ring&oid=104792937531137211559&rtpof=true&sd=true](https://docs.google.com/document/d/1uhW5IKZNhJ_6nxxY0uvDlaklW94qir01/edit?usp=sharing&oid=104792937531137211559&rtpof=true&sd=true)

##### ***¿Para quién?***

La clase y los recursos educativos digitales son diseñados y dirigidas a estudiantes de educación superior, dicho grupo está conformado por 32 estudiantes de género femenino, cuyas edades comprenden entre 18 y 25 años.

Las estudiantes tienen acceso permanente a dispositivos móviles, usan diferentes aplicaciones para tareas específicas ya sea de orden personal o académico lo que supone que están familiarizadas con recursos educativos tecnológicos.

### *¿Para qué?*

Los recursos educativos digitales empleados permiten mejorar el proceso de enseñanza - aprendizaje en un tema tan relevante para la sociedad en general y sobre todo para la población estudiantil femenina; considerando la complejidad de sus rutinas, las exigencias físicas a las que están sometidas y los varios roles que desempeñan a la vez.

Los docentes buscan a través de las herramientas digitales que los estudiantes sean parte activa del aprendizaje y que este se convierta en un intercambio de ideas, experiencias, vivencias promoviendo un aprendizaje significativo.

### *¿Cómo?*

Se propone trabajar con herramientas Brightspace, Google Forms, Genially, Canva, Kahoot, Edpuzzle, Word Wall; que ofrecen una variedad de utilidades para crear diapositivas, infografías, editar textos, editar videos y volverlos interactivos. La interacción constante en la educación permite obtener la atención del público poniendo en práctica lo aprendido de manera inmediata lo que permite una retroalimentación oportuna por parte del docente. Promocionando un aprendizaje dinámico, colaborativo y efectivo que además de aportar conocimientos desarrolle habilidades como la comunicación, colaboración, resolución de conflictos.

Lo que se espera es que los docentes a través del uso de recursos multimedia creativos e innovadores ayuden a las estudiantes a comprender mejor los conceptos de la

temática y retener la información de manera más efectiva al usar varios estímulos de tipo cognitivo sensorial.

### ***¿Cuándo?***

Se plantea distribuir el uso de estos materiales en una clase de 60 minutos de la siguiente manera:

- Bienvenida 50 segundos
- Rutina de pensamiento (Antes Pensaba) (10)
- Video de Introducción (3,27 minutos)
- Video de Estilo de Vida Saludable (3,3 minutos)
- Presentación - Clase 1 (10 minutos)
- Infografía Estilo de Vida Saludable (5 minutos)
- Infografía Alimentación y Actividad Física (5 minutos)
- Evaluación Rutina de pensamiento cierre (10 minutos)
- Quiz de conocimientos (1,40)
- Entregable Mapa Mental (días de entrega)
- Juego de cocimiento Une las parejas (5 minutos)

## **8.5. Recursos digitales educativos**

### ***Contextualización:***

El diseño de recursos digitales educativos está dirigido a las alumnas de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE) en la ciudad de Quito, Provincia de



Pichincha. En este contexto, se ha implementado el uso de plataformas como Brightspace y Zoom para facilitar las actividades que promuevan un estilo de vida saludable.

Mediante Zoom, se llevarán a cabo dos sesiones síncronas de 60 minutos, donde se discutirán temas relevantes y se realizarán actividades colaborativas que fomenten la planificación de un proyecto cooperativo orientado hacia la adopción de hábitos saludables. Además, se aprovechará la plataforma Brightspace para complementar la comprensión de los temas tratados en las sesiones de Zoom, proporcionando material adicional, recursos y herramientas para el aprendizaje autónomo y la interacción continua entre las alumnas y el contenido del curso.

Este enfoque combina la flexibilidad de la educación en línea con la interacción en tiempo real proporcionada por Zoom, así como la organización y la gestión de recursos de aprendizaje en Brightspace, con el objetivo de brindar una experiencia educativa integral y efectiva que promueva un estilo de vida saludable entre las alumnas de la PUCE.

#### **8.5.1. Recursos digitales educativos planteados:**

Los recursos digitales que apoyarán al proceso de enseñanza-aprendizaje de un estilo de vida saludable en las futbolistas de la PUCE son:

**Tabla 1 - Enfoque de aplicación de recursos digitales**

<b>Conceptuales</b>	<b>Procedimentales</b>	<b>Actitudinales</b>
Estilo de vida	En un video de bienvenida editado por medio de la aplicación de Cap Cut, se presenta las integrantes y las actividades iniciales, para continuar con las rutinas de pensamiento planteadas, utilizadas en Google Docs, ya que permite una mayor interacción de ideas.	Formulario de preguntas de metacognición para conocer su aprendizaje
Hábitos Alimentación	Actividad Física	Responsabilidad sobre su estilo de vida.
Hábitos de sueño	El uso de infografías por medio de Adobe Ilustrador y Genially, permitirá un mejor análisis del tema concreto, al igual que los videos proyectados por medio You Tube y Ed puzzle.	Interés de mejorar su estilo de vida.
Manejo de estrés	Relaciones sociales	Criterio y valoración de los resultados obtenidos
Cuidado preventivo de la salud	Junto a los quiz en kahoot se podrá medir los conocimientos vistos en la clase y en los juegos interactivos en Wordwall, brindan a las estudiantes el aprendizaje interactivo y divertido; para culminar	Retroalimentación de actividades según sus competencias actitudinales
Consumo de sustancias	con los entregables y la encuesta de satisfacción en la plataforma Brightspace brindando una experiencia integral desde cualquier dispositivo	

Nota. En esta tabla se muestra los diferentes planteamientos de los enfoques

## 8.6. Planificación Del Proyecto Cooperativo Y Sesiones Semanales

**Tabla 2 - Formato De Planificación Proyectos De Comprensión  
Disciplinario/Interdisciplinario/Transdisciplinario**

---

Hilos Conductores del Proyecto	<p>¿Por qué estudiar una carrera profesional y practicar un deporte requiere un tipo de cuidado personal diferente?</p> <p>¿Cuáles son los recursos con los que cuenta cada estudiante para llevar un estilo de vida saludable?</p> <p>¿Qué medidas debo tomar para tener un estilo de vida saludable en mi entorno?</p>
Tópico Generativo	<p>Equilibrando el fútbol y los Libros: Estrategias para un Estilo de Vida Saludable en Futbolistas Universitarias</p>
Metas de Comprensión	<p>Los estudiantes comprenderán que...</p> <p>Que los hábitos se adquieren cuando en su vida se aplican las rutinas.</p>

---

---

Que requieren de una buena alimentación y actividad física para tener una vida más activa y saludable.

Que la salud mental contempla varios aspectos como: los hábitos de sueño, manejo de estrés, las relaciones sociales, el cuidado preventivo de la salud y el consumo de sustancias.

---

Nota. Esta tabla muestra los distintos hilos conductores y tópicos generativos

### 8.7. Planificación De Aula Semanal

**Tabla 3 - Planificación de primera sesión (Semana)**

---

<b>TIEMPOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECURSOS</b>
50 segundos	Bienvenida	Doménica Alava	Cap - Cut
<b>Sesión 1</b>			
<b>Introducción</b>			
10	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba) ¿Qué es para usted	Rita Molina	Google docs

---

	un estilo de vida saludable?		
3'27"	Video de Introducción	Sabina Suárez	Youtube
<b>Tema</b>			
3'3"	Video de Estilo de Vida Saludable	Sabina Suárez	Youtube - Edpuzzle
10'	Presentación - Clase 1 - Estilo de vida saludable	Mercedes Añamise	Genially
<b>Infografías</b>			
5'	Estilo de Vida Saludable	Mercedes Añamise	Adobe Ilustrador
5'	Alimentación y Actividad Física	Mercedes Añamise	Adobe Ilustrador
<b>Evaluación</b>			
10'	Rutina de pensamiento - cierre	Rita Molina	Google docs
1'40"	Quizz de conocimiento	Stefani Bravo	Kahoot
<b>Entregable</b>			
Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Bravo	Cualquier plataforma
<b>Juego de Conocimiento</b>			
5'	Une las parejas	Doménica Alava	Wordwall

Nota. Esta tabla indica cada uno de los pasos a seguir en la primera semana.

**Tabla 4 - Planificación de primera sesión (Semana)**

<b>Tiempos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables</b>	<b>Recursos</b>
<b>Sesión 2</b>			
<b>Introducción</b>			
10'	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba) ¿Qué es para ustedes la salud mental?	Rita Molina	Google docs
1'31"	Video de Introducción	Stefani Bravo	Youtube
<b>Tema</b>			
	Presentación - Clase 2 - Estilo de vida saludable	Sabina Suárez	Canva
<b>Infografías</b>			
5'	Problemas de malos hábitos	Mercedes Añamise	Adobe Illustrator
<b>Evaluación</b>			
10'	Rutina de pensamiento	Rita Molina	Google docs
2'	Quizz conocimiento	Stefani Bravo	Kahoot
10'	Escalera de Metacognición	Rita Molina	Google Form

<b>Entregable</b>			
<b>Tiempos</b>	<b>Actividades</b>	<b>Responsables</b>	<b>Recursos</b>
Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Bravo	Cualquier plataforma
<b>Juego de Conocimiento</b>			
5'	Ruleta de Conceptos Anagrama	Doménica Alava	Wordwall
<b>Encuesta</b>			
10'	Encuesta de Satisfacción	Stefani Bravo	Plataforma Brightspace

Nota. Esta tabla indica cada uno de los pasos a seguir en la segunda semana.

### **8.8. Preguntas de reflexión:**

Las preguntas de reflexión desempeñan un papel crucial en los proyectos cooperativos, ya que sirven para varios propósitos importantes:

Las preguntas de reflexión invitan a los participantes a analizar y evaluar el proceso y los resultados del proyecto desde diferentes perspectivas. Esto fomenta el pensamiento crítico al cuestionar suposiciones, identificar áreas de mejora y considerar múltiples soluciones o enfoques.

Al reflexionar sobre su experiencia en el proyecto, los participantes pueden conectar lo que han aprendido con sus conocimientos previos y experiencias, lo que

facilita el aprendizaje significativo. Las preguntas de reflexión les ayudan a internalizar conceptos y habilidades de manera más profunda.

Los objetos de conocimiento responden a la:

**Adecuación:** implica la diversificación de recursos para atender a diferentes estilos de aprendizaje, permitiendo que los estudiantes elijan la forma que mejor se adapte a sus necesidades individuales.

**Idoneidad:** implica seleccionar cuidadosamente los recursos tecnológicos que mejor se alineen con los objetivos de aprendizaje y que faciliten la modelación cognoscitiva, permitiendo a los estudiantes construir su comprensión de manera más efectiva

**Necesidad:** Esto puede implicar incorporar actividades interactivas y colaborativas que permitan a los estudiantes aplicar sus habilidades tecnológicas de manera creativa y significativa en el contexto educativo.

**Interactividad:** La interactividad también facilita la retroalimentación inmediata y personalizada, permitiendo a los estudiantes recibir orientación y apoyo a medida que avanzan en su aprendizaje.

**Transferencia:** Los objetos de conocimiento deben facilitar la transferencia de habilidades y conocimientos a situaciones del mundo real, permitiendo a los estudiantes aplicar lo que han aprendido en contextos diversos y relevantes.



**Flexibilidad:** Esto puede implicar ofrecer múltiples opciones de acceso y uso de los recursos, permitiendo a los estudiantes elegir el momento, el lugar y la forma en que desean participar en el aprendizaje.

***Preguntas durante el diseño:***

¿El diseño de un proyecto cooperativo contribuye al aprendizaje significativo del estudiante?

Sí, el diseño de un proyecto cooperativo puede contribuir significativamente al aprendizaje del estudiante. Al colaborar con otros, los estudiantes pueden desarrollar habilidades de trabajo en equipo, comunicación y resolución de problemas, lo que promueve un aprendizaje más profundo y significativo. Además, la diversidad de ideas y perspectivas en un entorno cooperativo puede enriquecer la experiencia de aprendizaje y fomentar una comprensión más amplia de los temas tratados (Del Pozo, 2009)

¿Cómo puedo utilizar las opciones de grabación y transmisión de Zoom para llegar a un público más amplio y difundir la clase a través de plataformas online?

Según Khan (2024), es recomendable utilizar las funciones de grabación de clases y reuniones en Zoom para permitir a los estudiantes revisar el contenido en su propio tiempo y ritmo, adaptando así la experiencia de aprendizaje a sus necesidades individuales.

¿Cómo se garantizará la evaluación de la interdisciplinariedad en la creación y entrega de las sesiones informativas y materiales digitales?

La argumentación, puede entenderse también como "la evaluación del conocimiento a partir de las pruebas disponibles" (JIMENEZ-ALEIXANDRE; PUIG, 2010, p. 11) por ello, para que haya argumentación, tiene que haber conocimiento sometido a evaluación, en este caso, conocimiento científico, y pruebas para confirmar o refutar. La argumentación puede realizarse en distintos contextos: teóricos, empíricos, elección de modelos explicativos, toma de decisiones, confirmación de predicciones o evaluación crítica de enunciados, entre otros. En otras palabras, lo que se requiere es desarrollar una competencia argumentativa, por medio de la plataforma digital Brightspace para dar a conocer el proceso de desarrollo y efectividad del proyecto.

**¿El Brightspace nos permite organizar las actividades de acuerdo con la planificación de un proyecto cooperativo para generar un aprendizaje significativo?**

Sí, Brightspace puede ser una herramienta efectiva para organizar actividades en el contexto de un proyecto cooperativo. Permite compartir recursos, asignar tareas, facilitar la comunicación entre los estudiantes y proporcionar un espacio centralizado para colaborar y seguir el progreso del proyecto. Al utilizar Brightspace de manera efectiva, los educadores pueden estructurar y facilitar actividades que fomenten un aprendizaje significativo dentro de un entorno cooperativo.

**¿Se puede utilizar rutinas de pensamiento para desarrollar un pensamiento crítico en los estudiantes?**

Del Pozo (2009) afirma que “Desarrollan las capacidades de los alumnos y hacen visible el pensamiento, la Dra. Lisa Verkerk en el congreso Internacional de inteligencia múltiples organizado por el Colegio Monserrat en mayo 2007, de centro en las rutinas de pensamiento desarrolladas en el proyecto “Visible Thinking” y cómo estas ayudan a establecer modelos de pensamientos en las aulas.” (p.67)

**¿Cómo podrían diseñarse y emplearse recursos didácticos de manera efectiva para fomentar la adopción de hábitos saludables en diferentes grupos demográficos, considerando aspectos como la accesibilidad, la diversidad cultural y las preferencias individuales?**

Para fomentar la adopción de hábitos saludables en diversos grupos demográficos, es crucial diseñar y utilizar recursos didácticos de manera efectiva, considerando aspectos como la accesibilidad, la diversidad cultural y las preferencias individuales. Esto implica desarrollar materiales que sean fácilmente accesibles para todos los grupos, teniendo en cuenta sus necesidades específicas y adaptándose según sea necesario. Además, es importante incorporar elementos que reflejen la diversidad cultural de los estudiantes, para que se sientan representados y motivados a participar. Por

último, es fundamental tener en cuenta las preferencias individuales de aprendizaje, ofreciendo una variedad de recursos y enfoques para que cada persona pueda encontrar lo que mejor se adapte a sus necesidades y estilos de vida. De esta manera, se maximiza el impacto de los recursos didácticos en la promoción de hábitos saludables en diferentes segmentos de la población.

### **¿Cuál es el impacto de la educación en línea en la inclusión educativa y los estilos de vida saludables?**

Según (Melo, Rosario y Bennasar, 2023) la influencia que ha tenido las Tecnologías de la Información y Comunicación en la última década ha crecido significativamente pues ayuda a la población estudiantil a llevar estilos de vida más saludables al estar presentes en un sin número de hábitos en el día a día, como son: aplicaciones móviles que dan seguimiento a la realización de actividades físicas, alimentación, actividades de ocio y entretenimiento, programas en línea, blogs, redes sociales.

## **8.9. Material Multimedia**

La mayoría de las estudiantes residen en áreas urbanas y disponen de acceso ilimitado a Internet, tanto en dispositivos móviles como en demás dispositivos tecnológicos (laptops, tablets, computadoras de escritorios) así como un conocimiento óptimo en el uso de herramientas tecnológicas virtuales y se convierte en una estrategia

efectiva para llegar a una población joven que actualmente está ligada a la tecnología la mayor parte del tiempo.

Es a través de la creación de contenidos educativos en forma de vídeos interactivos, infografías, juegos en línea, Quizz, Google Forms, Google Docs, presentaciones, que se hace énfasis para brindar la información básica, definiciones, recomendaciones o consejos acerca de la promoción de hábitos de vida saludables: ejercicios, alimentación, manejo del estrés, higiene del sueño, entre otros.

Adicionalmente se busca socializar diferentes herramientas: aplicaciones o plataformas especializadas en salud que permitan a las estudiantes llevar un seguimiento de sus hábitos diarios y establecer metas alcanzables e instaurar adecuadamente hábitos saludables y tener motivación constante.

En definitiva, se busca aprovechar los beneficios que nos brindan las herramientas tecnológicas disponibles para educar y promover estilos de vida saludables y no solamente llegar al público estudiantil, sino que a través del mismo se llegue a la sociedad en general.

### ***Manifiesto***

Se propone el uso de diferentes herramientas tecnológicas que van desde la realización de un Quizz en la aplicación Kahoot hasta una clase en línea por medio de la plataforma zoom, accediendo a información de calidad de manera rápida y eficaz,

pudiendo hacerlo desde cualquier lugar y momento, adaptándose a la disponibilidad de tiempo de las estudiantes.

De igual forma se personaliza el aprendizaje, adaptando los recursos educativos digitales a las necesidades de la población estudiantil, ofreciendo actividades que sean interactivas, novedosas, creativas, pero sobre todo educativas. El beneficio del aprendizaje en línea es que si existen dudas el docente tiene la facilidad de brindar acompañamiento oportuno, ver el progreso y evaluar el desempeño de manera eficiente.

Así mismo, fomentamos el uso óptimo de las nuevas tecnologías, el aprendizaje continuo y el constante desarrollo de habilidades en la era digital.

Para la explicación de esta actividad se van a utilizar las herramientas que se detallan a continuación: Brightspace, Google Forms, Google Docs, Canva, Genially, Kahoot, y Ed-puzzle, Cap Cut, Word Wall.

### ***Guion multimedia 1***

**Título: Bienvenida**

**Descriptivo:** Video de Bienvenida realizado en aplicación Cap Cut, en el cual se presenta al equipo maestrante y se exponen las actividades a realizar dentro del proyecto de estilos de vida saludables y las herramientas Tics a utilizar.

**Base didáctica:** Por medio de la proyección de los videos se busca

dar a conocer el acompañamiento al estudiantado sobre la implementación de un sistema de estilos de vida saludable a sus actividades extracurriculares, de igual manera promover el sentido crítico - reflexivo para construir el conocimiento en base al planteamiento del problema actual y el análisis de respuestas positivas que promuevan los estilos de vida saludables.

**Tipo de recurso:** Videos interactivos.

**Parametrización:** Video 1 de duración aproximada (50 segundos)

- Presentación del equipo: 00:50 segundos
- Cap - Cut: Presentación del grupo de trabajo

[https://drive.google.com/file/d/1vn\\_HsKjQ1rc1uLlbEu2m6fqgU6Og](https://drive.google.com/file/d/1vn_HsKjQ1rc1uLlbEu2m6fqgU6Og)

[WfbP/view?usp=drive\\_link](#)

### *Guion multimedia 2*

**Título:** Rutina de pensamiento (Antes Pensaba)

**Descriptivo:** Se utilizará Google Docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

**Base didáctica:** Por medio de la rutina de pensamiento que es una estrategia cognitiva breve y fácil de aplicar, que busca ampliar y profundizar el pensamiento de las estudiantes.

**Tipo de recurso:** Google Docs

**Parametrización:** Hoja de Google Docs en la cual se debe responder a la pregunta sobre ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

- Tienen una duración de 5 minutos

**Enlace para ingresar a la rutina de pensamientos (antes pensaba).**

[https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkP\\_yNKZFmDoSP8/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkP_yNKZFmDoSP8/edit?usp=sharing)

### **Conclusiones**

Google Docs es una herramienta de procesamiento de textos en línea desarrollada por Google. Permite a los usuarios crear, editar y colaborar en documentos de texto de manera simultánea en tiempo real, lo que facilita la colaboración en proyectos entre equipos distribuidos geográficamente

### ***Guion multimedia 3***

#### **Título: Video de Introducción**

**Descriptivo:** Vídeo de reflexivo sobre “La elección de tus hábitos te definen (animación)”

**Base didáctica:** Por medio de la proyección de los videos se busca dar a conocer el acompañamiento al estudiantado sobre la implementación de un sistema de estilos de vida saludable a sus



actividades extracurriculares, de igual manera promover el sentido crítico - reflexivo para construir el conocimiento en base al planteamiento del problema actual y el análisis de respuestas positivas que promuevan los estilos de vida saludables.

**Tipo de recurso:** Videos interactivos.

**Parametrización:** Video 2 de duración aproximada (50 segundos)

- Duración: 3,27 segundos

**Enlace para ingresar a la rutina de pensamientos (antes pensaba).**

- [https://www.youtube.com /watch?v=1LKNEmTkL K0](https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTkL K0)

#### ***Guion multimedia 4***

**Título:** Estilos de vida saludable y nutrición

**Descriptivo:** Video acerca de la definición de salud y consejos básicos sobre la promoción de hábitos para un estilo de vida saludable. La interactividad con el estudiantado se muestra a través de preguntas de opción múltiple y preguntas abiertas que se presentan en el transcurso del video **Base didáctica:** Contenido conceptual sobre la promoción de estilos de vida saludable, para concientizar a la población universitaria sobre los beneficios a corto y largo plazo en el bienestar general.

**Tipo de recurso:** Video interactivo, preguntas abiertas y de opción múltiple.

**Parametrización:** Video de duración aproximada (3 minutos) en el que se

presentan cinco preguntas.

- Primera pregunta: 00:19 segundos
- Segunda pregunta: 00:42 segundos
- Tercera pregunta: 01:26 segundos
- Cuarta pregunta: 02:01 segundos
- Quinta pregunta: 02:49 segundos

### **Enlace para ver el video de YouTube estilos de vida saludable y nutrición**

<https://www.youtube.com/watch?v=xIyxhNleJsg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=xIyxhNleJsg>

Edpuzzle: estilos de vida saludable y nutrición

<https://edpuzzle.com/assignments/65f8c29dddc67ae3a530554f/watch>

### **Conclusiones:**

Edpuzzle es una herramienta muy intuitiva al momento de volver un vídeo normal en un video interactivo con el estudiante, sobre todo porque se pueden presentar preguntas abiertas en donde se persigue estimular el pensamiento crítico del estudiante; preguntas de opción múltiple que incentivan al estudiante a estar en alerta al mirar el video y responder acertadamente, además de tener la posibilidad de agregar notas si el caso lo amerita para poner énfasis en alguna parte del video. Es una herramienta de gran uso, sobre todo por su baja complejidad para ejecutar y plantear preguntas específicas, las que el docente crea conveniente para reforzar el conocimiento de la temática tratada.

## **Guion multimedia 5**

**Título:** Presentación Genially

**Tipo de recurso:** Texto e imágenes se utiliza Genially para presentar la clase y el contenido conceptual.

**Descriptivo:** Se realiza una presentación en Genially con temas tales como: Hábitos de vida saludable, prevenir, tratar y revertir enfermedades.

**Parametrización:** El tiempo de la presentación es de 5 minutos, se compartirá en la pantalla lo que contiene Genially con temas como: Hábitos de vida saludable, prevenir, tratar y revertir enfermedades.

**Base didáctica:** Contenido conceptual y recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable. **Tipo de recurso o actividad:** Imágenes y texto

**Archivador:** - Imágenes - Texto Enlaces al material:

### **Enlace para ver las infografías**

<https://view.genially.com/65f85762f71b440014ef25c0/interactive-content-habitos-saludables>

**Conclusiones:** Genially ofrece herramientas intuitivas que permiten rastrear y documentar la historia familiar, facilitando la adición de fotos, documentos y detalles biográficos. Además, Genially permite la colaboración entre familiares, proporcionando un espacio común donde todos pueden contribuir a la construcción del árbol genealógico, fortaleciendo los lazos familiares y preservando la herencia cultural para futuras generaciones.

## ***Guion multimedia 6***

### **Título: Infografías**

**Tipo de recurso:** Texto e imágenes se utiliza Genially para presentar la clase y el contenido, y también se usa Adobe Illustrator para hacer los afiches tamaño A3, que se compartirán como imágenes y se imprimirán en para compartirlas en la universidad.

**Descriptivo:** En los afiches tamaño A3, se comparte información sobre el estilo de vida saludable, la definición, el énfasis, a quién se lo considera paciente, el acompañamiento, los cambios y el entorno. Se resumen los hábitos que le permitirán mejorar el estilo de vida saludable 6 de ellos se resumen en breves consejos para los consumidores. Además, se dará a conocer sobre los problemas de los malos hábitos de vida, alimentación, no realizar actividad física, combatir el estrés y la consecuencia del aislamiento. La presentación de Genially contiene información de hábitos, alimentación y actividad física.

**Parametrización:** El tiempo de la presentación es de 5 minutos, se compartirá en la pantalla lo que contiene Genially con temas como: Identificar hábitos que causan enfermedades, comer de forma saludable, realizar actividades físicas, realizar actividad física, control de estrés, mejorar relaciones interpersonales, mejora hábitos de sueños, suspender abuso de sustancias, ser constante y apreciar resultados. Datos preocupantes, medicina del estilo de vida saludable

**Base didáctica:** Contenido conceptual y recomendaciones para llevar un estilo de vida saludable. **Tipo de recurso o actividad:** Imágenes y texto

**Archivador:** - Imágenes - Texto Enlaces al material:

**Enlace para ver las infografías**

[https://drive.google.com/drive/folders/1\\_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTS](https://drive.google.com/drive/folders/1_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTS)

VyB-

**Conclusiones:** En conclusión, la combinación de texto e imágenes a través de recursos como Genially y Adobe Illustrator ofrece una poderosa herramienta para comunicar y promover un estilo de vida saludable de manera efectiva. La utilización de afiches tamaño A3 permite compartir información clave sobre hábitos saludables, problemas asociados con malos hábitos de vida, y recomendaciones para mejorar la calidad de vida. La presentación en Genially, complementada con imágenes y texto, proporciona una visión más dinámica e interactiva de los conceptos relacionados con la salud.

***Guion multimedia 7***

**Título: Rutina de Pensamiento (Ahora pienso)**

**Descriptivo:** Se utilizará Google Docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta  
¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

**Base didáctica:** Por medio de la rutina de pensamiento que es una estrategia cognitiva breve y fácil de aplicar, que busca ampliar y profundizar el pensamiento de las estudiantes.

**Tipo de recurso:** Google Docs

**Parametrización:** Hoja de Google Docs en la cual se debe responder a la pregunta sobre ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

- Tienen una duración de 5 minutos

**Enlace para ingresar a la rutina de pensamientos (antes pensaba).**

[https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkP\\_yNKZFmDoSP8/edit](https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkP_yNKZFmDoSP8/edit)

## **Conclusiones**

Google Docs es una herramienta de procesamiento de textos en línea desarrollada por Google. Permite a los usuarios crear, editar y colaborar en documentos de texto de manera simultánea en tiempo real, lo que facilita la colaboración en proyectos entre equipos distribuidos geográficamente

## ***Guion multimedia 8***

**Título:** Quiz de conocimientos

**Tipo de recurso:** Quiz de conocimientos previos, realizado en la aplicación Kahoot con imágenes ilustrativas recolectadas de la misma aplicación.

**Descriptivo:** Con este recurso se trata de evaluar el nivel de comprensión y conciencia que tienen las estudiantes que practican fútbol femenino de la PUCE, sobre prácticas saludables en su vida diaria.

**Parametrización:** Se incluyen 5 preguntas abiertas.

Tienen una duración de 110 segundos, dando un total de 1 minuto 50 segundos en todo el quiz.

**Base didáctica:** Contenido novedoso y creativo, al presentarse en forma de quiz no convencional, crea un entorno propicio para que los estudiantes se familiaricen con la temática de hábitos saludables de una manera creativa.

**Tipo de recurso o actividad:** Quiz de conocimientos previos, con preguntas de opción múltiple como de verdadero y falso, incluye imágenes ilustrativas referentes al tema a tratar.

**Archivador:**

- Imágenes
- Texto

**Enlaces al material:**

- **Enlace para ingresar al quiz de conocimientos.**

[https://kahoot.it/challenge/0752810?challenge-id=b53ed97a-78ed-483d-a448-d326bcb179ad\\_1716953417166](https://kahoot.it/challenge/0752810?challenge-id=b53ed97a-78ed-483d-a448-d326bcb179ad_1716953417166)

## Código QR



## Conclusiones

Utilizar Kahoot como recurso educativo ofrece una forma innovadora y dinámica de involucrar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje. A través de juegos interactivos y cuestionarios personalizables, Kahoot no solo fomenta la participación activa de los estudiantes, sino que también les brinda la oportunidad de aprender de manera divertida y colaborativa. La plataforma Kahoot se presenta como una herramienta efectiva para motivar a los estudiantes, evaluar su comprensión de los temas y promover un ambiente educativo interactivo y enriquecedor.

## *Guion multimedia 9*

**Título:** Mapa mental

**Descriptivo:** Los estudiantes pueden utilizar varias plataformas para hacer un mapa mental sobre el estilo de vida saludable, los hábitos, alimentación, hábitos



de sueño, manejo de estrés, relaciones sociales, cuidado preventivo de la salud, consumo de sustancias.

**Base didáctica:** Los mapas mentales son herramientas visuales utilizadas para organizar, estructurar y representar información de manera gráfica.

**Tipo de recurso:** Software, aplicaciones o plataformas en línea

**Parametrización:** deben representar los conceptos de los temas aprendidos.

- Tienen una semana para hacer el mapa mental y subirlo a la plataforma

### **Conclusiones**

Los mapas mentales son herramientas visuales para organizar y representar información de manera gráfica. Además, al considerar el tipo de recurso recomendado (software, aplicaciones o plataformas en línea), se enfatiza la versatilidad y accesibilidad de los mapas mentales, lo que los hace adecuados para ser utilizados por estudiantes de diversas edades y niveles de habilidad para dar a conocer su aprendizaje de los temas tratados en las sesiones sincrónicas.

### ***Guion multimedia 10***

**Título:** Juego de conocimiento

**Descriptivo:** Las estudiantes podrán acceder a la información de forma interactiva poniendo en práctica su agilidad mental y creatividad en esta plataforma que dispone de diferentes juegos interactivos para poner la

imaginación a volar.

**Base didáctica:** Por medio de los juegos interactivos, los estudiantes pueden desarrollar sus destrezas cognitivas a medida que se divierten aprendiendo.

**Tipo de recurso:** Wordwall

**Parametrización:** Ruleta aleatoria: según el ítem asignado al azar en la ruleta deben mencionar un hábito saludable - Juego de parejas: se unifican las palabras y sus conceptos - Anagrama: se ordenan las letras y se identifica los malos hábitos.

- Tienen una duración de 5 minutos

**Enlace para ingresar a los juegos interactivos ( Wordwall)**

- **Anagrama**

[https://drive.google.com/file/d/1PT\\_WdR\\_Aj7FyMkJRrf0WsPosCczQZxm\\_/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1PT_WdR_Aj7FyMkJRrf0WsPosCczQZxm_/view?usp=drivesdk)

- **Juego de parejas**

<https://drive.google.com/file/d/1AAZpwrZgRQ0jYfpazwIxiqubrZFLo/view?usp=drivesdk>

- **Ruleta aleatoria**

[https://drive.google.com/file/d/1tNXbtgMgCOaYyDgRlq7kayAhCTl2\\_i-j/view?usp=drivesdk](https://drive.google.com/file/d/1tNXbtgMgCOaYyDgRlq7kayAhCTl2_i-j/view?usp=drivesdk)

## **Conclusiones**

WordWall es una plataforma que permite crear actividades personalizadas (juegos) para el aula de forma interactiva y dinámica, no obstante, permite evaluar el conocimiento creativo de una forma divertida.

### **8.10. Sesión 2**

#### ***Guion multimedia 1***

**Título:** Rutina de pensamiento (Antes Pensaba)

**Descriptivo:** Se utilizará Google Docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted la salud mental?

**Base didáctica:** Por medio de la rutina de pensamiento que es una estrategia cognitiva breve y fácil de aplicar, que busca ampliar y profundizar el pensamiento de las estudiantes.

**Tipo de recurso:** Google Docs

**Parametrización:** Hoja de Google Docs en la cual se debe responder a la pregunta sobre ¿Qué es para usted la salud mental?

- Tienen una duración de 5 minutos, dando un total de 1 minuto 50 segundos en todo el quiz.

**Enlace para ingresar a la rutina de pensamientos (antes pensaba).**

[https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39\\_\\_K1oGIY9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit](https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39__K1oGIY9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit)

### **Conclusiones**

Google Docs es una herramienta de procesamiento de textos en línea desarrollada por Google. Permite a los usuarios crear, editar y colaborar en documentos de texto de manera simultánea en tiempo real, lo que facilita la colaboración en proyectos entre equipos distribuidos geográficamente

### ***Guion multimedia 2***

#### **Título: Video de Introducción**

**Descriptivo:** Vídeo de reflexivo sobre “Cómo ser más feliz | Casi Creativo”

**Base didáctica:** Por medio de la proyección de los videos se busca dar a conocer al estudiantado sobre la salud mental forma parte de un estilo de vida saludable y como poder acoplarse a sus actividades extracurriculares, de igual manera promover el sentido crítico - reflexivo para construir el conocimiento en base al planteamiento del problema actual y el análisis de respuestas positivas que promuevan los estilos de vida saludables.

**Tipo de recurso:** Videos interactivos.

**Parametrización:** Video 1 de duración aproximada (1,31 segundos)

- Duración: 1,31 segundos

**Enlace para ingresar al video introductorio - “Cómo ser más feliz | Casi Creativo”**

- [https://www.youtube.com /watch?v=1LKNEmTkL K0](https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTkL K0)

### ***Guion multimedia 3***

**Título:** Clase 2 - Estilos de vida saludables

**Descriptivo:** Presentación en Canva sobre los distintos aspectos que se deben tomar en cuenta para tener un estilo de vida saludable, dentro de la presentación se han incluido algunos videos interactivos.

**Base didáctica:** Contenido conceptual sobre los distintos hábitos a tomar en cuenta dentro de un estilo de vida saludable, para concientizar a la población universitaria sobre los beneficios a corto y largo plazo en el bienestar general.

**Tipo de recurso:** Presentación interactiva en Canva.

**Parametrización:** Presentación interactiva de duración aproximada (15 minutos)

**Duración:** 15 minutos

**Enlace para ver la presentación en Canva sobre estilos saludables**

[https://www.canva.com/design/DAGFN5IUHBA/3psSYbMVXrZNTbWSvqdeEA/view?utm\\_content=DAGFN5IUHBA&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGFN5IUHBA/3psSYbMVXrZNTbWSvqdeEA/view?utm_content=DAGFN5IUHBA&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)

**Conclusiones:**

En el proceso de enseñanza-aprendizaje, Canva es una herramienta muy utilizada ya que permite crear recursos interactivos e innovadores, que facilitan la comprensión de conceptos y fomentan la participación de los estudiantes.

***Guion multimedia 4*****Título: Infografía**

**Tipo de recurso:** Texto e imágenes se utiliza Genially para presentar la clase y el contenido, y también se usa Adobe Illustrator para hacer los afiches tamaño A3, que se compartirán como imágenes y se imprimirán en para compartirlas en la universidad.

**Descriptivo:** En los afiches tamaño A3, se comparte información sobre los problemas de malos hábitos, la definición, el énfasis, a quién se lo considera paciente, el acompañamiento, los cambios y el entorno. Se resumen cuatro problemas principales sobre los malos hábitos y cómo evitarlos. Además, se dará a conocer sobre los problemas de los malos hábitos de vida, alimentación, no realizar actividad física, combatir el estrés y la consecuencia del aislamiento.

**Parametrización:** El tiempo de la presentación es de 5 minutos, se identificarlos malos hábitos que causan enfermedades.

**Base didáctica:** Contenido conceptual y recomendaciones para evitar los malos hábitos.

**Tipo de recurso o actividad:** Imágenes y texto

**Archivador:** - Imágenes - Texto Enlaces al material:

**Enlace para ver la infografía**

[https://drive.google.com/file/d/1B5u35\\_7r6XOHJk8UMkQ\\_J2I0e2zUJr53/view](https://drive.google.com/file/d/1B5u35_7r6XOHJk8UMkQ_J2I0e2zUJr53/view)

**Conclusiones:** En conclusión, la combinación de texto e imágenes a través de recursos como Genially y Adobe Illustrator ofrece una poderosa herramienta para comunicar y promover un estilo de vida saludable de manera efectiva. La utilización de afiches tamaño A3 permite compartir información clave sobre hábitos saludables, problemas asociados con malos hábitos de vida, y recomendaciones para mejorar la calidad de vida. La presentación en Genially, complementada con imágenes y texto, proporciona una visión más dinámica e interactiva de los conceptos relacionados con la salud.

### ***Guion multimedia 7***

**Título: Rutina de Pensamiento (Ahora pienso)**

**Descriptivo:** Se utilizará Google Docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta  
¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

**Base didáctica:** Por medio de la rutina de pensamiento que es una estrategia cognitiva breve y fácil de aplicar, que busca ampliar y profundizar el pensamiento de las estudiantes.

**Tipo de recurso:** Google Docs

**Parametrización:** Hoja de Google Docs en la cual se debe responder a la

pregunta sobre ¿Qué es para salud mental?

- Tienen una duración de 5 minutos

**Enlace para ingresar a la rutina de pensamientos (antes pensaba).**

[https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39\\_K1oGlY9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit](https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39_K1oGlY9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit)

### **Conclusiones**

Google Docs es una herramienta de procesamiento de textos en línea desarrollada por Google. Permite a los usuarios crear, editar y colaborar en documentos de texto de manera simultánea en tiempo real, lo que facilita la colaboración en proyectos entre equipos distribuidos geográficamente.

### ***Guion multimedia 8***

**Título:** Quiz de conocimientos

**Tipo de recurso:** Quiz de conocimientos previos, realizado en la aplicación Kahoot con imágenes ilustrativas recolectadas de la misma aplicación.

**Descriptivo:** Con este recurso se trata de evaluar el nivel de comprensión y conciencia que tienen las estudiantes que practican



fútbol femenino de la PUCE, sobre prácticas saludables en su vida diaria.

**Parametrización:** Se incluyen 5 preguntas abiertas.

Tienen una duración de 110 segundos, dando un total de 1 minuto 50 segundos en todo el quiz.

**Base didáctica:** Contenido novedoso y creativo, al presentarse en forma de quiz no convencional, crea un entorno propicio para que los estudiantes se familiaricen con la temática de hábitos saludables de una manera creativa.

**Tipo de recurso o actividad:** Quiz de conocimientos previos, con preguntas de opción múltiple como de verdadero y falso, incluye imágenes ilustrativas referentes al tema a tratar.

**Archivador:**

- Imágenes
- Texto

**Enlaces al material:**

- **Enlace para ingresar al quiz de conocimientos.**

[https://kahoot.it/challenge/01288283?challenge-id=b53ed97a-78ed-483d-a448-d326bcb179ad\\_1716953597619](https://kahoot.it/challenge/01288283?challenge-id=b53ed97a-78ed-483d-a448-d326bcb179ad_1716953597619)

## Código QR



## Conclusiones

Utilizar Kahoot como recurso educativo ofrece una forma innovadora y dinámica de involucrar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje. A través de juegos interactivos y cuestionarios personalizables, Kahoot no solo fomenta la participación de los estudiantes, sino que también les brinda la oportunidad de aprender de manera divertida y colaborativa. La plataforma Kahoot se presenta como una herramienta efectiva para motivar a los estudiantes, evaluar su comprensión de los temas y promover un ambiente educativo interactivo y enriquecedor.

## *Guion multimedia 9*

**Título:** Mapa mental

### ***Guion multimedia 10***

**Título:** Juego de conocimiento

### ***Guion multimedia 11***

**Título:** Escalera de la Metacognición

**Descriptivo:** En este contexto, se ha implementado el uso de la plataforma Google Forms para realizar el cuestionario de reflexión donde se trabajará con cuatro preguntas metacognitivas abiertas sobre el tema “Estilo de vida saludable”. Sesión sincrónica que tendrá una duración de 10 minutos.

**Base didáctica:** Proporcionar el enlace disponible de la herramienta Google Forms, lo que permite una fácil distribución y recopilación de respuestas por parte de las estudiantes para que reflexionen acerca del estilo de vida saludable de acuerdo a las preguntas de la escalera metacognitiva.

**Tipo de recurso:** Cuestionario de reflexión con un modelo de preguntas abiertas.

**Parametrización:** Cuestionario con reflexión de (10 minutos) para responder las cuatro preguntas cada una de ellas con un tiempo estipulado:

- Primera pregunta: 03:30 segundos
- Segunda pregunta: 03:30 segundos
- Tercera pregunta: 03:30 segundos

- Cuarta pregunta: 03:30 segundos

Archivador: - Preguntas de la escalera metacognitiva.

- Google Forms: Escalera de la Metacognición

Enlace al material: <https://forms.gle/nJop6JVg4RvxbM5x5>

## **Conclusiones**

Google Forms es una herramienta tecnológica que ofrece dinamismo y es muy fácil de usar ya que permite recopilar respuestas de manera organizada y eficiente. Además, la posibilidad de crear preguntas interactivas y variadas, facilita la reflexión y participación activa de las estudiantes, promoviendo un aprendizaje más profundo y significativo. También la capacidad de distribuir el cuestionario de forma remota y recopilar datos en tiempo real permite una mayor flexibilidad y adaptación a las necesidades de los participantes.

Finalmente utilizar Google Forms para este propósito brinda una solución práctica y efectiva para promover la conciencia y comprensión de hábitos saludables entre las estudiantes.

A través de preguntas reflexivas y desafiantes, buscamos estimular el pensamiento crítico y la participación tanto en las clases síncronas como asíncronas, el uso adecuado de Google Forms y otras herramientas tecnológicas, ayuda a transformar el

aula en un espacio de aprendizaje que refuerza los hábitos saludables de las participantes de la PUCE.

Se diseñarán materiales acordes a la temática planteada.

Es decir, de qué todos esos materiales ayudaron a solventar un problema.

### **8.11. Plataformas de Gestión en Entornos Virtuales**

#### ***Aspectos previos a tener en cuenta***

Se describen los aspectos previos e identificamos cuestiones claves para promover un Estilo de Vida Saludable en las estudiantes que forman parte del equipo de fútbol de la PUCE, se utilizarán recursos digitales que ayuden a la comprensión del tema.

#### ***Componentes que intervienen en el proceso educativo***

Las asistentes a esta formación serán las estudiantes del equipo de fútbol de primer semestre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador (PUCE).

Serán responsables de la acción educativa los maestrantes de Educación con mención en gestión del aprendizaje mediado por TIC; la docencia se llevará a cabo a través de la plataforma Brightspace y Zoom, combinando sesiones síncronas y asíncronas con diferentes actividades para reforzar los conocimientos respecto a la promoción de estilos de vida saludables.

#### ***Cuestiones pedagógicas a tener en cuenta***

Esta acción educativa inicia la metodología del aprendizaje experiencial (learning by doing), así las alumnas desarrollan competencias y adquieren conocimientos, mejoran

el pensamiento crítico y creativo; además se fomenta en ellas el sentido de cooperación como miembro de un equipo para alcanzar una meta común con la experiencia del trabajo cooperativo.

Mediante esta metodología, los alumnos desarrollan competencias y adquieren conocimientos, mejoran el pensamiento crítico y creativo y se fomenta en ellos el sentido de cooperación como miembro de un equipo para alcanzar una meta común con la experiencia del trabajo cooperativo. El acento está en el alumno y en su aprendizaje, y el papel del profesor es de acompañante, orientador y facilitador de búsqueda.

Esta metodología se utiliza en todas las materias a través del aprendizaje basado en proyectos (siguiendo el marco de la Enseñanza para la Comprensión) y también en experiencias concretas de aprendizaje experiencial como los workshops y los programas convertidos en asignaturas semanales, como Being an Entrepreneur y Ámbitos de Aprendizaje. (Nazaret Global Education #)

### ***Actividades***

A lo largo de la acción educativa se llevarán a cabo dos sesiones síncronas semanalmente, durante cuatro semanas; se tratará un tema diferente cada semana.

### ***Usos del entorno***

La plataforma nos permitirá tener sesiones sincrónicas y asincrónicas, los estudiantes podrán ver una bienvenida, introducción sobre el tema y encontrarán actividades para reforzar el conocimiento. Video sobre la importancia de los hábitos alimenticios para una vida saludable, infografías, juego une las parejas, darán a conocer

su pensamiento sobre el tema y aprendizaje a través de una Rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso” y se implementará un Quiz con Kahoot, se enviará una actividad “Mapa Mental”.

En la segunda semana se complementará con videos de introducción, rutina de pensamiento, e Infografías digitales en “Canva”, Quiz de conocimiento, las estudiantes realizarán un Mapa Mental, escalera de la metacognición, adicional podrán jugar con la ruleta de los conceptos y un Anagrama, y al final harán una encuesta sobre el curso.

**Recursos de apoyo** Para apoyar la acción educativa contaremos con una serie de recursos, entre los cuales tenemos:

**Tabla 5** – Recursos de apoyo Semana 1

<b>TIEMPOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECURSOS</b>
50 segundos	Bienvenida	Doménica Rosaly Alava Raffo	Cap - Cup
<b>Sesión 1</b>			
<b>Introducción</b>			
10	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba)  ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?	Rita Irene Molina Vélez	Google docs
3'27"	Video de Introducción	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Youtube

<b>Tema</b>			
3'3"	Video de Estilo de Vida Saludable	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Youtube - Edpuzzle
10'	Presentación - Clase 1 - Estilo de vida saludable	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquinga	Genially
<b>Infografías</b>			
5'	Estilo de Vida Saludable	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquinga	Adobe Ilustrador
5'	Alimentación y Actividad Física	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquinga	Adobe Ilustrador
<b>Evaluación</b>			
10'	Rutina de pensamiento - cierre	Rita Irene Molina Vélez	Google Docs
1'40"	Quizz de conocimiento	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Kahoot
<b>Entregable</b>			
Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Cualquier plataforma
<b>Juego de Conocimiento</b>			
5'	Une las parejas	Doménica Rosaly Alava Raffo	Wordwall



**Tabla 6** – Recursos de apoyo Semana 2

<b>TIEMPOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECURSOS</b>
<b>Sesión 2</b>			
<b>Introducción</b>			
10'	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba) ¿Qué es para ustedes la salud mental?	Rita Irene Molina Vélez	Google docs
1'31"	Video de Introducción	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Youtube
<b>Tema</b>			
15'	Presentación - Clase 2 - Estilo de vida saludable	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Canva
<b>Infografías</b>			
5'	Problemas de malos	Mercedes Alejandra	Adobe Illustrator

---

	hábitos	Añamise Llumiyinga	
--	---------	--------------------	--

---

### **Evaluación**

---

10'	Rutina de pensamiento	Rita Irene Molina Vélez	Google docs
-----	-----------------------	-------------------------	-------------

---

2'	Quizz conocimiento	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Kahoot
----	--------------------	----------------------------------	--------

---

10'	Escalera de Metacognición	Rita Irene Molina Vélez	Google Form
-----	---------------------------	-------------------------	-------------

---

### **Entregable**

---

Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Cualquier plataforma
-----------------	------------------------	----------------------------------	----------------------

---

### **Juego de Conocimiento**

---

5'	Ruleta de Conceptos Anagrama	Doménica Rosaly Alava Raffo	Wordwall
----	------------------------------	-----------------------------	----------

---

### **Encuesta**

---

10'	Encuesta de Satisfacción	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Plataforma Brightspace
-----	--------------------------	----------------------------------	------------------------

---

Video sobre la importancia de los hábitos alimenticios para una vida saludable

Infografías digitales “Canva”

Rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso” como medio de consulta que se subirá al Classroom.

Kahoot para hacer preguntas sobre los temas tratados Mapa Mental para realizar actividades conceptuales en grupo.

Brightspace, nos servirá como un recurso metodológico donde pueden navegar los estudiantes y encontrar en orden la planificación de las 2 semanas, además pueden subir sus evidencias del trabajo cooperativo con sus compañeras.

Google Forms se aplicará para hacer una retroalimentación del tema.

## ***Entregable 2***

Planificar cómo queremos que las estudiantes reciban nuestro contenido.

Las estudiantes contarán con un video de bienvenida y posteriormente recibirán el contenido a través de dos sesiones sincrónicas y actividades que deberán completar de forma asincrónica. Planificar la estructura de ese contenido

El contenido se podrá visualizar mediante la plataforma Brightspace que contará con los siguientes recursos: video de bienvenida, videos de introducción, rutina de pensamiento, videos interactivos, presentaciones Genially - Canva, infografías, quizz de conocimientos, mapa mental, gamificación, escalera de la metacognición. Las estudiantes

deberán conectarse a dos sesiones vía Zoom con duración de una hora, y de forma paralela tendrán sesiones asíncronas durante los siete días previos a la siguiente sesión síncrona. Herramientas utilizadas para la realización de los contenidos:

### ***Video de Bienvenida***

El video de bienvenida será realizado en CapCut.

### ***Sesión 1***

Se utilizará Google docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

Video de introducción de la plataforma YouTube sobre “La elección de tus hábitos te definen - animación”, las estudiantes reciben la sensibilización posterior a la rutina de pensamiento creando conciencia social dentro del marco de salud nutricional.

Video interactivo de la plataforma YouTube sobre “estilos de vida saludable y nutrición”; las estudiantes interactúan en el video a través de la herramienta Edpuzzle.

Presentación sobre el tema de Hábitos saludables será realizada en Genially.

Las infografías sobre “Estilos de vida saludable” y “Alimentación y actividad física” se diseñarán en Adobe Ilustrador.

Se utilizará Google docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso” contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted un

estilo de vida saludable?, aquí las estudiantes escriben su criterio después de recibir la información sobre el tema.

Quizz de conocimiento en Kahoot

Las estudiantes deben realizar un entregable en una plataforma de su elección para realizar un Mapa Mental.

Las estudiantes tendrán la oportunidad de divertirse jugando a través de la plataforma digital Wordwall, para afianzar su conocimiento.

## ***Sesión 2***

Se utilizará Google docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso”, contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted salud mental?

Video de introducción de la plataforma YouTube sobre “Como ser mas feliz - Casi Creativo”, las estudiantes reciben la sensibilización posterior a la rutina de pensamiento creando conciencia social dentro del marco de salud mental.

Presentación sobre el tema de Estilos de vida saludables será realizada en Canva.

La infografía sobre “Problemas de los malos de vida” se diseñará en Adobe Ilustrador.

Se utilizará Google docs para que las estudiantes llenen la rutina de pensamiento “Antes Pensaba - Ahora Pienso” contestando la siguiente pregunta ¿Qué es para usted

salud mental?, aquí las estudiantes escriben su criterio después de recibir la información sobre el tema.

Quiz de conocimiento en Kahoot

Se utilizará Google Forms para recopilar el criterio de las estudiantes después de las clases recibidas y tareas realizadas, mediante la escalera de la metacognición.

Las estudiantes deben realizar un entregable en una plataforma de su elección para realizar un Mapa Mental,

Las estudiantes tendrán la oportunidad de divertirse jugando a través de la plataforma digital Wordwall, para afianzar su conocimiento.

¿Tenemos disponibles los contenidos? compartamos los, mostremos que vamos a compartir con los estudiantes.

**Tabla 7** - Sesión síncrona 1:

---

<b>TIEMPOS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>RECURSOS</b>
50 segundos	Bienvenida	Doménica Rosaly Alava Raffo	Cap – Cup

---

Sesión 1

---

---

## Introducción

---

10 minutos	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba)  ¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?	Rita Irene Molina Vélez	Google docs <a href="https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkPyNKZFmDoSP8/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9l2UDo3OTN8Cwo10mFkPyNKZFmDoSP8/edit?usp=sharing</a>
------------	--	-------------------------	--

---

3'27"	Video de Introducción	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Youtube La elección de tus hábitos te definen - animación - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTkLK0">https://www.youtube.com/watch?v=1LKNEmTkLK0</a>
-------	-----------------------	---------------------------------	---

---

## Tema

---

3'3"	Video de Estilo de Vida Saludable	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Youtube - Edpuzzle <a href="https://edpuzzle.com/assignments/664bf2c335f48c746055675f/watch">https://edpuzzle.com/assignments/664bf2c335f48c746055675f/watch</a>
------	-----------------------------------	---------------------------------	---

---

---

			Genially
10'	Presentación - Clase 1 - Estilo de vida saludable	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquina	<a href="https://view.genially.com/65f85762f71b440014ef25c0/interactive-content-habitos-saludables">https://view.genially.com/65f85762f71b440014ef25c0/interactive-content-habitos-saludables</a>

---

#### Infografías

---

			Adobe Ilustrador
5'	Estilo de Vida Saludable	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquina	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTSVvB-">https://drive.google.com/drive/folders/1_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTSVvB-</a>

---

			Adobe Ilustrador
5'	Alimentación y Actividad Física	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquina	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/1_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTSVvB-">https://drive.google.com/drive/folders/1_ZRHNIImGTBISHEgFQRGI23gdRqTSVvB-</a>

---

#### Evaluación

---

			Google docs
10'	Rutina de pensamiento - cierre	Rita Irene Molina Vélez	<a href="https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9I2U_Do3OTN8Cwo10mFkP_y">https://docs.google.com/document/d/1J0QeAVvPp7D9I2U_Do3OTN8Cwo10mFkP_y</a>

---



1'40"	Quizz de conocimiento	<b>Stefani Juliana Bravo Valdivieso</b>	Kahoot <a href="https://kahoot.it/">https://kahoot.it/</a>
Entregable			
Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Cualquier plataforma
Juego de Conocimiento			

**Tabla 8** - Sesión síncrona 2:

TIEMPOS	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	RECURSOS
<b>Sesión 2</b>			
Introducción			

10'	Rutina de pensamiento (Antes Pensaba) ¿Qué es para ustedes la salud mental?	Rita Irene Molina Vélez	Google docs <a href="https://docs.google.com/document/104YwEOSNBK4LAey39_K1Y9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/104YwEOSNBK4LAey39_K1Y9qdbyaM8C0t7zXQMKc/edit?usp=sharing</a>
1'31"	Video de Introducción	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Vp6jvuyOCPo">https://www.youtube.com/watch?v=Vp6jvuyOCPo</a>
Tema			
	Presentación - Clase 2 - Estilo de vida saludable	Sabina Elizabeth Suárez Sánchez	Canva <a href="https://www.canva.com/design/DAGFN5IUHBA/3psSYbMVXrZNTbWSvqdeEA/view?utm_content=DAGFN5IUHBA&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=editor">https://www.canva.com/design/DAGFN5IUHBA/3psSYbMVXrZNTbWSvqdeEA/view?utm_content=DAGFN5IUHBA&amp;utm_campaign=designshare&amp;utm_medium=link&amp;utm_source=editor</a>
Infografías			
5'	Problemas de malos hábitos	Mercedes Alejandra Añamise Llumiquinga	Adobe Illustrator <a href="https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-">https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-</a>

---

[PWEPfA0ZYr\\_kaxQF](#)

---

---

Evaluación

---

Google docs

10'	Rutina de pensamiento	Rita Irene Molina Vélez	<a href="https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39_K1oGIY9qdbyaM8C0t7zXQMkc/edit?usp=sharing">https://docs.google.com/document/d/104YwEOSNBK4LAey39_K1oGIY9qdbyaM8C0t7zXQMkc/edit?usp=sharing</a>
-----	-----------------------	-------------------------	---

---

2'	Quizz conocimiento	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Kahoot <a href="https://kahoot.it/">https://kahoot.it/</a>
----	--------------------	----------------------------------	---

---

10'	Escalera de Metacognición	Rita Irene Molina Vélez	Google Form <a href="https://forms.gle/nJop6JVg4RvxbM5x5">https://forms.gle/nJop6JVg4RvxbM5x5</a>
-----	---------------------------	-------------------------	--

---

---

Entregable

---

Días de entrega	Entregable mapa Mental	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Cualquier plataforma
-----------------	------------------------	----------------------------------	----------------------

---

---

Juego de Conocimiento

---

---

Wordwall			
5'	Ruleta de Conceptos  Anagrama	Doménica Rosaly Alava Raffo	<a href="https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-PWEPfA0ZYr_kaxQF">https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-PWEPfA0ZYr_kaxQF</a>  <a href="https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-PWEPfA0ZYr_kaxQF">https://drive.google.com/drive/folders/11b0_Fy2poxdLPJT-PWEPfA0ZYr_kaxQF</a>
Encuesta			
10'	Encuesta de Satisfacción	Stefani Juliana Bravo Valdivieso	Plataforma brightspace

---

## *Sesión 2*

### *Ampliando horizontes*

Padlet: En nuestro plan educativo, reconocemos la importancia de adaptarnos a las necesidades individuales de nuestros estudiantes y fomentar su participación activa en el proceso de aprendizaje. Es por eso que hemos decidido incorporar Padlet como una herramienta integral en nuestras clases.

Padlet ofrece numerosos beneficios que enriquecen nuestra práctica educativa. En primer lugar, su interfaz intuitiva y fácil de usar permite a los estudiantes colaborar de

manera efectiva, creando un entorno de aprendizaje colaborativo y estimulante. Además, la versatilidad de Padlet nos permite utilizarlo en una variedad de contextos, desde la presentación de contenidos hasta la evaluación formativa y la recopilación de ideas.

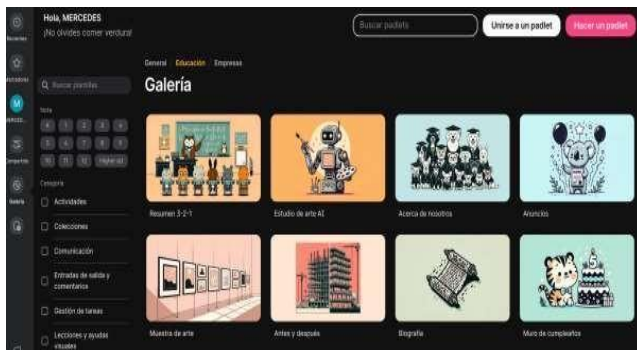
Otro aspecto destacado de Padlet es su capacidad para fomentar la creatividad y la expresión individual. Mediante la incorporación de diversos medios, como texto, imágenes, videos y enlaces, los estudiantes pueden demostrar su comprensión de manera más completa y personalizada.

Además, Padlet facilita la organización y la gestión de la información, permitiendo a los estudiantes organizar sus ideas de manera visual y estructurada. Esto promueve el pensamiento crítico y la reflexión, ya que los estudiantes pueden analizar y sintetizar la información de manera más efectiva.

En resumen, la inclusión de Padlet en nuestra acción educativa nos permite ofrecer una experiencia de aprendizaje dinámica, participativa y personalizada. Estamos comprometidos a aprovechar al máximo esta herramienta para potenciar el desarrollo académico y personal de nuestros estudiantes

## Imagen 1

### Perfil de Padlet:



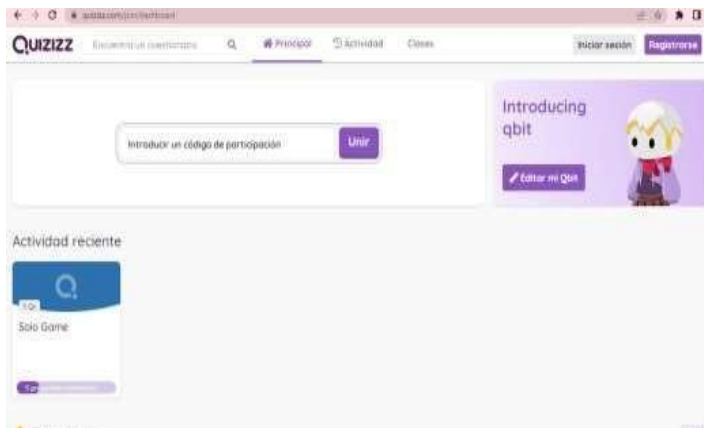
Nota. Autoría propia

## Quizizz

Las estudiantes pueden acceder a los cuestionarios en línea desde cualquier dispositivo y responder a las preguntas de forma individual o en competencia con sus compañeros. La plataforma también ofrece herramientas de seguimiento y análisis para que los profesores puedan monitorear el progreso de sus estudiantes y adaptar su enseñanza según sea necesario.

## Imagen 2

### Perfil de Quizizz:

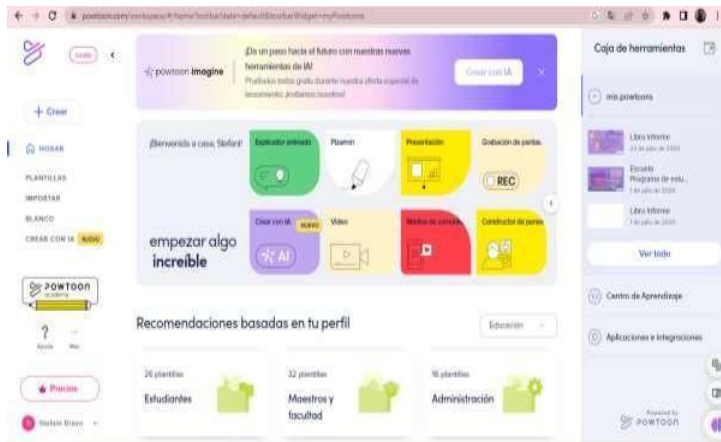


Nota. Autoría propia

**POWTOON:** Es una plataforma on line que nos permitirá crear animaciones sobre los estilos de vida saludables con un enfoque divertido e intuitivo y captar la atención de las estudiantes mejorando la comprensión del tema.

### *Imagen 3*

#### *Perfil de Powtoon:*



Nota. Autoría propia

**MOODLE:** Moodle es una plataforma de aprendizaje diseñada para proporcionar a educadores, administradores y estudiantes un sistema integrado único, robusto y seguro para crear ambientes de aprendizaje personalizados.

**Plataforma educativa interactiva:** Moodle proporciona un poderoso conjunto de herramientas centradas en el alumno y entornos de aprendizaje colaborativo que empoderan tanto la enseñanza como el aprendizaje, mientras que al mismo tiempo le permiten a los profesores y entrenadores personalizar sus cursos de acuerdo a sus métodos preferidos.

## Imagen 4

### Plataforma Moodle

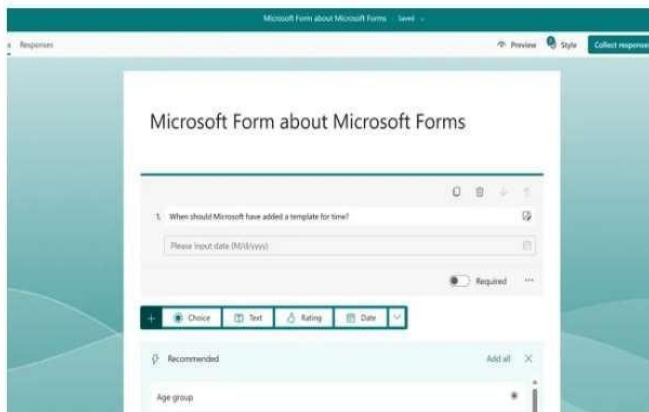


Nota. Google Imágenes

**Microsoft Forms** Formularios de Microsoft es un creador de encuestas en línea, parte de Microsoft 365. Lanzado por Microsoft en junio de 2016. Permite a los usuarios crear encuestas y cuestionarios con marcado automático. Los datos se pueden exportar a Microsoft.

## Imagen 4

### Inicio de Microsoft Forms



Nota. Google Imágenes



### ***Entregable 3***

Para acceder al curso en la Plataforma Brightspace, deberán ingresar a través del siguiente enlace: <https://eig.brightspace.com/d2l/le/content/148528/Home> ; que direccionará a la página de inicio en donde deberán acceder con usuario y contraseña, una vez dentro de la plataforma las estudiantes podrán observar todo el contenido de la acción educativa. La acción educativa estará estructurada en la plataforma de gestión de aprendizaje Brightspace; las secciones que tendrá el curso se detallan a continuación tanto para las sesiones síncronas y asíncronas.

### ***Bienvenida (video de presentación)***

Sesión 1

Introducción

Rutina de pensamiento (antes pensaba)

Video de introducción

Tema

Video de Estilo de Vida Saludable

Presentación - Clase 1 Estilos de vida saludable

Infografías

Infografía - Estilos de vida saludable

Infografía - Alimentación y Actividad Física

### ***Evaluación***

Rutina de pensamiento (ahora pienso)

Quiz de conocimientos

**Entregable:** Entregable - Mapa Mental

Juegos de Conocimiento: Une las parejas

### ***Bienvenida***

En la sección Bienvenida encontraremos un video en el que presentamos al grupo de profesionales que brindarán la acción educativa, dicho video se realizará con CapCut.

Sesión 1

Introducción

Posteriormente las estudiantes deberán llenar la Rutina de pensamiento (antes pensaba), esto lo realizará a través de Google docs.

El video introductorio nos adentrará en la temática general del curso, recibiendo la respectiva sensibilización sobre la importancia de instaurar estilos de vida saludables, el video multimedia es de Youtube.

## ***Tema***

Existe una actividad interactiva (video de estilos de vida) con las estudiantes a través de Edpuzzle, actividad en la que deberán prestar atención detalladamente para ampliar su visión y conocimiento acerca de la temática de aprendizaje.

Reforzamos estos conocimientos con la presentación sobre Hábitos saludables, realizada en Genially.

## ***Infografías***

Se socializan infografías de prevención (estilos de vida saludable, alimentación y actividad física) que se realizan en Adobe Ilustrador.

## **Evaluación**

Una vez que hemos brindado información básica sobre los estilos de vida saludables, se propone la realización de la segunda parte de la Rutina de pensamiento (ahora pienso), a través de Google docs.

Para consolidar los conocimientos de la primera sesión, las estudiantes deberán realizar un Quiz de conocimientos en la herramienta de Kahoot.

## ***Entregable***

Finalmente, las estudiantes deberán realizar un mapa mental como una actividad asíncrona, para esto pueden utilizar una herramienta de preferencia que sea fácil de usar.

## ***Juego de conocimiento***

Es una actividad lúdica de conocimiento del tema tratado, la misma consiste en unir parejas.

## ***Sesión 2***

Introducción

Rutina de pensamiento (antes pensaba)

Video de introducción

## ***Tema***

Presentación - Clase 2 Estilos de vida saludable

## ***Infografías***

Infografía - Problemas de los malos hábitos de vida

## ***Evaluación***

Rutina de pensamiento (ahora pienso)

Quiz de conocimientos

Escalera de metacognición

**Entregable:** Entregable - Mapa Mental

**Juegos de Conocimiento:** Ruleta de los conceptos y Anagrama

**Encuesta:** Encuesta de satisfacción

## ***Sesión 2***

### ***Introducción***

Inicia la sesión 2 con la realización de la Rutina de pensamiento (antes pensaba), la realizarán a través de Google docs.

Tenemos la presentación de un video introductorio sobre la influencia que tienen nuestros hábitos en nuestra vida cotidiana.

### ***Tema***

Abordaremos de manera más específica varios factores que son importantes manejar al momento de instaurar estilos de vida saludables (hábitos de sueño, cuidado preventivo de la salud, manejo de estrés, consumo de sustancias y relaciones sociales), lo haremos por medio de una presentación realizada en Canva.

### ***Infografía***

Reforzamos estos conocimientos con infografías de prevención (problemas de los malos hábitos de vida) que se realizarán en Adobe Ilustrador.

### ***Evaluación***

Una vez que hemos realizado diferentes actividades, continúa la segunda parte de la Rutina de pensamiento (ahora pienso), a través de Google doc.

Para consolidar los conocimientos de la segunda sesión, las estudiantes deberán realizar un Quiz de conocimientos en la herramienta de Kahoot.

La escalera de metacognición la ejecutarán a través de Google forms, con el fin de que las estudiantes tengan un espacio final de reflexión sobre toda la acción educativa y de lo que aporta a su bienestar integral.

### ***Entregable***

Las estudiantes deberán realizar un mapa mental como una actividad asíncrona (entregable), para esto pueden utilizar la herramienta de preferencia que sea fácil de usar.

### ***Juegos de conocimiento***

Es una actividad lúdica de conocimiento del tema tratado, se presenta la Ruleta de los conceptos y un anagrama.

### ***Encuesta de Satisfacción***

Finalmente, las estudiantes deberán llenar una encuesta de satisfacción con el fin de conocer el nivel de percepción con la información proporcionada y de lo que esta acción educativa ha brindado a la población estudiantil tanto en su vida académica como personal y laboral.

## **8.12. Conclusiones y Recomendaciones**

### ***Conclusiones***

Las estudiantes llevan un estilo de vida poco saludable por sus horarios de clase, tareas y entrenamiento, por ese motivo se les brinda información para que puedan aplicar un estilo de vida saludable.

La creación de un proyecto cooperativo interdisciplinar entre varias docentes con el conocimiento en distintas áreas académicas permite generar un aprendizaje significativo sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

El proyecto cooperativo interdisciplinar contiene recursos y responsables que brindarán la información necesaria a través de la plataforma Brightspace con el fin de fomentar un cambio positivo en el estilo de vida de las estudiantes.

Esta estrategia integradora no solo fomenta la salud física y mental de las estudiantes, sino que también fortalece la comunidad universitaria al involucrar a diversos actores y disciplinas en su implementación.

El enfoque en el uso de una plataforma online facilita el acceso y la difusión de información, llegando así a un público más amplio y potencialmente impactante.

Esta iniciativa representa un paso significativo hacia la promoción de la salud y el bienestar integral de las estudiantes universitarias, demostrando el poder de la colaboración interdisciplinar y la tecnología en la búsqueda de un estilo de vida saludable.

## ***Recomendaciones***

Adaptar la información de las sesiones sincrónicas y asincrónicas a las necesidades específicas y a los desafíos que enfrentan las estudiantes debido a sus horarios de clase, tareas y entrenamiento; creando recursos específicos para la gestión del tiempo, la nutrición adecuada para las deportistas, el manejo del estrés, medicina preventiva, higiene del sueño, evitar el consumo de sustancias nocivas.

Involucrar a las estudiantes en la creación y evaluación de los recursos y actividades propuestas. Esto garantizará que el contenido sea relevante y atractivo para ellas, aumentando así la probabilidad de que lo apliquen en su vida diaria y lo socialicen con su entorno más cercano involucrando a la sociedad en general.

Implementar un sistema para monitorear el progreso de las estudiantes en la adopción de un estilo de vida saludable. Esto podría incluir encuestas periódicas, seguimiento de hábitos a través de la plataforma online y sesiones de retroalimentación individualizadas.

Utilizar la plataforma Brightspace, considerar la integración de otras herramientas tecnológicas populares entre las estudiantes, como aplicaciones móviles de seguimiento de la salud, registro de actividad física para brindar un acceso más holístico a la información y al apoyo tecnológico.

Diseñar estrategias y recursos que fomenten cambios de estilo de vida a largo plazo en lugar de soluciones temporales. Esto puede implicar la creación de programas de



mentoría entre estudiantes, grupos de apoyo o incluso la integración de contenidos sobre la importancia de la salud a largo plazo en el currículo académico.

## 9. Referencias Bibliográficas

AGUIAR, B. O.-V.-A. (2019). Innovación docente y empleo de las TIC en la Educación Superior. *Espacios*, 12.

Alcaraz, S., Pons, J., Angulo-Brunet, A., & Cruz, J. (2017). Intervenciones para la promoción de actividad física basadas en la teoría de la autodeterminación: Una revisión narrativa (2011-2016). *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 116-123.

Aleixandre, M. P. J. (2010). 10 Ideas Clave. Competencias en argumentación y uso de pruebas (Vol. 12). Graó.

ANIBAL, L. H. (2019). PLATAFORMA ONLINE MIL AULAS Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES ACADÉMICAS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA “23 DE JUNIO”, DEL CANTÓN BABA, PROVINCIA DE LOS RÍOS, DEL PERIODO LECTIVO 2019. BABAHOYO.

Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. D. L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES: ESTRATEGIAS Y ESCENARIOS/PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLES: STRATEGIES AND SCENARIOS/PROMOCION DE ESTILOS DE VIDA SAUDAVEIS: ESTRATEGIAS ESCENARIOS. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2), 139.

Carrión Puga, Y. K. (2022). *El reto de vivir más (años) con salud*: (1 ed.). Editorial FUGA. P41-48.

CUSUMANO, M. A. (2019). *The business of platforms: Strategy in the age of digital competition, innovation, and power*. New York, NY: Harper Business.

Del Pozo, M. (2009). *Aprendizaje inteligente* (primera edición) No 67,109

EDUCACIÓN, M. D. (2021). *MINISTERIO DE EDUCACIÓN*. Obtenido de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/09/Instructivo-planificacion-y-elaboracion-de-proyectos-interdisciplinarios.pdf>

García Martínez, A., Guerrero Proenza, R. S., & Granados Romero, J. M. (2015). Buenas prácticas en los entornos virtuales de enseñanza-aprendizaje. *Revista cubana de educación superior*, 34(3), 76-88.

Izcue, J., Cordero, M., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(4), 391–399.

Melo, H., Rosario, J., Benassar, M. (2023). Uso de las TIC y su influencia en estilos de vida saludables en los estudiantes. *Polo del Conocimiento*, Vol.8, No 5, 112-115

Nazaret Global Education. Capítulo II Aprender hoy y liderar mañana. Barcelona, Monserrat del Pozo.

Pérez Campillo, Y., & Chamizo Guerrero, J. A. (2013). El ABP y el diagrama heurístico como herramientas para desarrollar la argumentación escolar en las asignaturas de ciencias. *Ciência & Educação (Bauru)*, 19, 499-516.

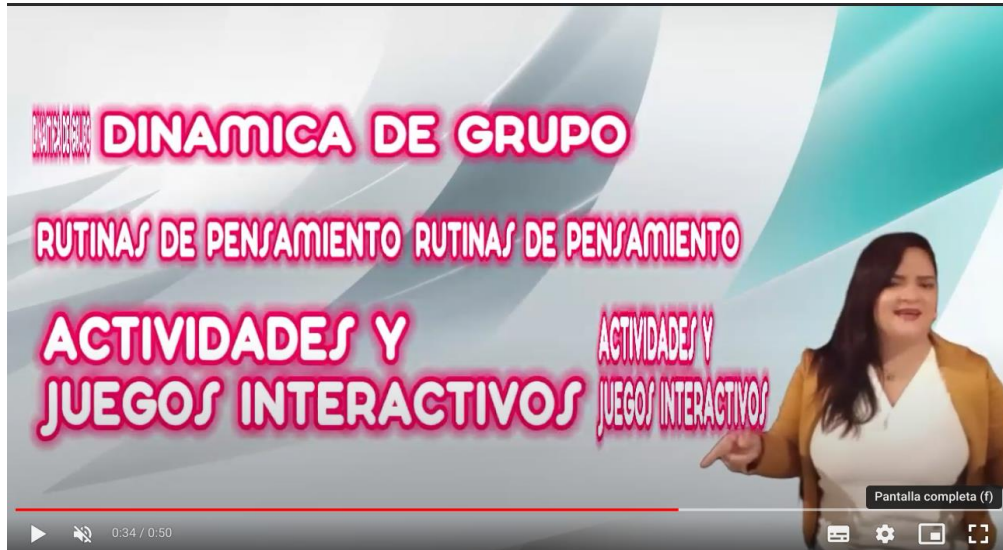
Pontificia Universidad Central del Ecuador. (2019). *Estatuto Aprobado de la PUCE 2019*. <https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/Reglamentos/PUCE-Estatuto-Aprobado-2019-08.pdf>

Pontificia Universidad Central del Ecuador. (2023). *Bienestar Universitario*. <https://www.puce.edu.ec/bienestar-universitario/puce-activa/>

Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (11 de febrero de 2024). *Código de ética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador*. [https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/normas/puce\\_codigo-de-etica\\_20240208.pdf](https://www.puce.edu.ec/intranet/documentos/normas/puce_codigo-de-etica_20240208.pdf)

## 10. Anexos

### 10.1. Bienvenida



## 10.2. Infografía alimentación



01

### Comer de forma saludable

Mantén una dieta saludable que incluya frutas, verduras, proteínas y granos integrales.



02

### Realizar actividad física

Hacer ejercicio regularmente, 30min al día, para mantener un peso saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.



03

### Controlar el estrés

Encontrar formas de manejar el estrés de manera saludable, como el ejercicio, la meditación o el yoga.



04

### Dormir lo suficiente

Dormir lo suficiente para que su cuerpo y mente funcionen correctamente. Se aconseja entre 6 y 8 horas de sueño.



05

### Relaciones Interpersonales

Realiza actividades recreativas con tu familia y amigos, esto ayuda a que tus habilidades mentales y físicas mejoren.



06

### Suspende el abuso de sustancias

Evita el tabaco, alcohol y drogas, produce efectos negativos en la salud.

### 10.3. Infografía de actividad física

# ESTILO DE VIDA SALUDABLES

Se define como la práctica y adopción de conductas que mejoran la salud y calidad de vida, tales como: Hábitos saludables, actividad física y buena alimentación.



## ÉNFASIS

Su énfasis está en el diagnóstico, tratamiento no farmacológico y en promover cambios de conducta.



## EL PACIENTE

El paciente tiene un rol muy activo en el cuidado de su salud.

## ACOMPañAMIENTO

La relación médico paciente debe ser horizontal ("enfoque de coach").



## CAMBIOS

Los cambios de estilo de vida son la primera línea de tratamiento y los fármacos son usados como un complemento.



## 10.4. Rutinas de Pensamiento

### Rutina de pensamiento Antes pensaba - Ahora Pienso

¿Qué es para usted un estilo de vida saludable?

Antes pensaba	Ahora Pienso



## 10.5. Problemas de los malos hábitos

# PROBLEMAS DE LOS MALOS HÁBITOS DE VIDA




**PUCE**

### ¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?

#### Mala alimentación

- Evita la comida rápida y comer en exceso.
- Enfermedades cardiovasculares.
- Diabetes e Hipertensión.





#### No combatir el estrés

- Realiza actividades que eliminen el estrés.
- Genera acumulación de grasa corporal
- Incrementa la tensión arterial e incrementa el colesterol en sangre.

#### No realizar actividad física

Nuestro cuerpo está hecho para permanecer en movimiento. La falta de actividad crea problemas de salud y daños graduales en el cuerpo.



#### Consecuencias del aislamiento

- Deterioro gradual de capacidades físicas.
- Deterioro gradual e irreversibles de capacidades mentales



Página 1 / 1