



**Buenas Prácticas.  
Las Claves del Éxito para una  
Educación de Calidad.**



**Torres-Lista, V., Herrera, L.C., Montenegro, M.,  
Gálvez, I., Noriega, G. & Rivera, E.**

**Panamá, 2018.**



# Buenas Prácticas

## Las Claves del Éxito para una Educación de Calidad.





# Buenas Prácticas Las Claves del Éxito para una Educación de Calidad.

**AUTORES:** Torres-Lista, V., Herrera, L.C., & Montenegro, M.

**Co-autores:** Gálvez, I., Noriega, G. & Rivera, E.

**Colaboradores:** Torres Lista, U.

**Año:** 2018





**Copyright © 2018 CENICS.**

**ISBN 978-9962-12-838-0**

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo Financiero de LA SENACYT – Secretaría Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación, a través del Programa de Fomento a la Investigación y Desarrollo (I+D), Convocatoria de Fomento a la Inserción de Exbecarios de Doctorado de investigación 2015 (ITE). Proyecto ITE 15-007 "Las claves del éxito para una educación de calidad". Las ilustraciones son de Creative Commons CC0.

El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva del proyecto ITE 15-007 y no refleja necesariamente la opinión de las instituciones que colaboraron en la Ciudad de Panamá.

**Para su referencia bibliográfica:**

Torres-Lista, V., Herrera, L.C, Montenegro, M, Gálvez, I., Noriega, G. & Rivera, E. (2018). Buenas Prácticas. Las Claves del Éxito para una Educación de Calidad. CENICS, Panamá. ISBN 978-9962-12-838-0

[www.cenics.org](http://www.cenics.org)

# ÍNDICE

---

<b>Introducción .....</b>	<b>8</b>
<b>Capítulo 1: Autoestima y Motivación Escolar... 10</b>	<b>10</b>
<b>Capítulo 2: Clima Escolar..... 16</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo 3: Participación Ciudadana .....</b>	<b>21</b>
<b>Capítulo 4: Resiliencia y Educación..... 25</b>	<b>25</b>
<b>Capítulo 5: Hábitos de Vida Saludable .....</b>	<b>29</b>
<b>Capítulo 6: Conclusiones y Recomendaciones.34</b>	<b>34</b>
<b>Referencia Bibliográfica..... 38</b>	<b>38</b>

# Introducción



**La calidad de la educación** es un problema multidimensional, en donde actúan diversos factores, por ejemplo: individuales, categóricos, económicos, sociales, de infraestructura, necesidades en los hogares, ubicación geográfica, calidad de los docentes, calidad de la administración de los centros educativos.

El proyecto ITE 15 007 “Las claves del éxito para una educación de calidad” propone, un enfoque de aproximación distinto; es decir, pensar en la calidad sus diversos componentes, como: motivación escolar, clima de convivencia escolar, formación ciudadana, hábitos de vida saludable, asistencia escolar, equidad de género, vinculación de los padres y madres de familia.

El Estado Panameño, asume su compromiso de fortalecer el sistema educativo, planteandose la necesidad de impulsar la descentralización de las políticas públicas. Lo anterior se traduce en la urgencia de contar con algún criterio científico que sustente las decisiones de qué priorizar en las políticas públicas. Precisamente es lo que se busca ofrecer como resultado, de este proyecto. Todas las escuelas tienen las mismas necesidades, pero no todos en el mismo orden de prioridad y urgencia.

Esta guía: “Las claves del éxito para una educación de calidad.”, se vincula con El PENCYT 2015-2019, aprobada por el Decreto de Gabinete No. 29 de 17 de marzo de 2015; en la Línea estratégica 5: “Mejoramiento de la enseñanza, difusión y popularización de la ciencia, tecnología e innovación”; así como en la Línea 1: Iniciativas de alto impacto en sectores priorizados.

De igual forma, los problemas de desigualdad y exclusión social, abordados en este proyecto que, aparecen como líneas de investigación priorizadas por EL PENCYT 2015-2019.

En este sentido, este proyecto de investigación, permitió apoyar el mejoramiento de la enseñanza en el país, con la identificación de las buenas prácticas y sistematización de las mismas de manera científica. A partir de sus resultados, se

creó un instrumento orientador para ser replicadas dentro del sistema educativo, para procurar la excelencia y formación integral de los estudiantes, en igualdad de oportunidades y equidad de género. Con la participación de todos los miembros, comunidad educativa y otros actores sociales que son esenciales para la sostenibilidad de la educación.



# Capítulo 1: Autoestima y Motivación Escolar.

La autoestima se construye a través de diferentes aspectos propios de la persona, de su realidad interna y externa, estos pasan por los niveles reflexivos y de discernimiento lo que produce que se logre el reconocimiento de sus virtudes, dones y talentos, así como el de sus propias limitaciones. Con esto se pueden superar los retos de la vida cotidiana de forma adaptativa. (Sebastián, 2012).

Según Bracken (1997) citado en Marchant *et al.* (2002) la autoestima está compuesta de seis dimensiones, entre ellas:





# BAJA VS. ALTA AUTOESTIMA

Existe evidencia de que niños y niñas que posean un alto grado de autoestima pueden ser identificados como personas con cualidades positivas como la creatividad, la facilidad para establecer nuevas relaciones, por realizar tareas con satisfacción y ejecutarlas de forma adecuada, valorarse y demostrar confianza en sí mismo y con su ambiente.

(Plata *et al.*, 2014)

Por otro lado, se identifica con baja autoestima a las personas que tienen carencia de respeto hacia ellos acompañados de insatisfacción personal y desprecio como consecuencia de esto se tendrá a un individuo cargado de frustración personal. Álvarez *et al.* (2007). Respecto a esto, Branden (1993) asevera que la mayor parte de las dificultades psicológicas, aparte de los problemas biológicos, están asociados con una autoestima deficiente. Por ejemplo: la depresión, la ansiedad, el miedo a la intimidad y al éxito, abuso de sustancias, inmadurez emocional y el bajo rendimiento escolar.

En cuanto a temas de **rendimiento escolar**, no es difícil lograr identificar al estudiante que presenta problemas con el nivel

de autoestima, ya que presentará un estado de insatisfacción general con él mismo acompañado de indecisión, exceso de culpa, temor a equivocarse, irritabilidad y tendencia a la negatividad. (Ríos, 2009)

## Mala Autoestima vs Buena Autoestima



¿Cuál es la diferencia entre mala y buena autoestima en niños/as?

En un contexto escolar también se puede observar el nivel de autoestima de un individuo, identificando sus características propias de cada tipo de autoestima en base a los comportamientos propios del niño (Yapura, 2015)

### Baja

- Muy crítico ante sí mismo con auto exigencia excesiva, al igual que con los demás.
- Actitud perfeccionista con temor excesivo a cometer errores.
- Inseguridad a tomar decisiones.
- Sensible a la crítica.
- Estado de ánimo triste con actitud de perdedor.
- Sentimientos de culpa.
- Necesidad continúa de agradar a los demás. Actitud retraída y poco sociables.
- Constante necesidad de llamar la atención.

### Buena

- Activo y curioso por lo nuevo.
- Hace amigo con facilidad.
- Tiene sentido del humor y es capaz de reírse por el mismo.
- Hace preguntas, define problemas y participa en clase/proyectos escolares.
- Siente orgullo por las contribuciones propias, sin necesidad de engañar ni aparentar.
- Toma parte de las discusiones/participación ciudadana.
- Cooperar con facilidad y ayuda a los otros.
- Se le ve confiado y contento.

Fuente: (Noriega, G., 2017 basada en Yapura, 2015)

# MOTIVACIÓN ESCOLAR

**La motivación escolar** es un proceso general por el cual se inicia y dirige el comportamiento hacia el cumplimiento de una meta, que involucran variables cognitivas y afectivas. (Veira, Ferreriro, y Buceta, 2009). Valenzuela (2007) expone que el es-

tudio de la motivación escolar tiene la tendencia a reducirse al hecho de que la motivación a realizar tareas escolares está relacionada a la motivación para aprender, a pesar de que no siempre vayan de la mano.

De igual forma plantea que las teorías sobre la motivación no han sido asociadas específicamente al ámbito escolar, sino que son teorías de la motivación generales dentro del contexto escolar, teniendo como objetivo la realización de la tarea y el logro de la misma.

Por lo general, la necesidad de adquirir una educación para el futuro o de obtener medios para poder ganarse



la vida son metas a largo plazo que difícilmente funcionan como motivación para niños y niñas de edad escolar. Ávila de Encío (2011) describe que la mayor parte de los estudiantes trabaja en la escuela para complacer a padres y profesores, otra parte está motivada por la satisfacción que producen ciertas tareas en la escuela, pero que entre un quince y cuarenta por ciento de niños y niñas no sienten esta satisfacción.

Es por esto, que es importante que se establezcan las causas de la falta de motivación del estudiante para así poder dar las orientaciones adecuadas a los participantes del sistema escolar, como los padres y profesores, para que se pueda lograr dar una situación de éxito escolar.



## Ambiente Escolar

aquí donde el educador debe mostrar competencias de comunicación, interés por el alumno y por su trabajo, como también técnicas adecuadas de reforzamiento para facilitar la motivación del alumnado. (Bernardo, 2004).

Por otro lado, **el ambiente escolar** es importante, específicamente el papel del profesor pues, en definitiva, este, posee las cualidades humanas apropiadas para conseguir que sus alumnos estén más motivados y es

Otro factor que influye en la motivación es el currículo escolar que también tiene consecuencias directas sobre el rendimiento y los resultados del estudiante. (Ceciliano, Feria, González, y Orta, 2013). Respecto a esto, Junco (2010) establece que para que el currículo sea motivador suficiente para el estudiante debe poder:



## ¿Qué debe tener un currículo para que sea motivador para el estudiante?



Tener la cantidad y la dificultad adecuada para el nivel de desarrollo del estudiante.

1



Estar ubicado dentro de un contenido más amplio que facilite el acceso a conocimientos previos para producir un aprendizaje significativo.

2



Ser sensorialmente atractivos, acorde con las características del aprendiz para despertar el interés y la curiosidad del estudiante.

3



Estar relacionado con las actividades de la vida diaria para que el estudiante comprenda el porqué del estudio y la curiosidad del estudiante.

4



Potencie las inteligencias múltiples por ejemplo, música, arte, entre otras. Ser inclusivo.

5

# Capítulo 2: Clima Escolar



**El Clima Escolar** se refiere al estilo personal de cada institución, es decir, lo que hace a cada institución ser única en el campo. Además, esta definición incluye la influencia de elementos estructurales, personales y funcionales, lo que indica la complejidad y profundidad del término.

Grisay, A. (1993) menciona que el Clima Escolar no solo se refiere al comportamiento general de las personas que están en la escuela, sino constituye

el lente a través del cual funciona el sistema educativo y se configura el sistema de acuerdo a una marca única.

Con el objetivo de desarrollar el concepto y abrir paso a su medición, identificamos cinco criterios: 1. Sentimiento de los alumnos de ser objeto de atención. 2. Sentimiento de los alumnos de justicia y equidad. 3. Sentimiento de los alumnos de sentirse competente y de capacidad. 4. Sentimiento de orgullo de los alumnos por estudiar en esa escuela. 5. Sentimiento de satisfacción general de los alumnos por su escuela.

**Un buen Clima Escolar**, según el informe de la UNESCO (2012) es aquel en el que existe un ambiente de colaboración y profesionalismo entre los diferentes personajes que tienen participación en el ambiente educativo, como docentes, directivos, entre otros, permitiendo la creación de vínculos significativos.

## Clima Escolar

**4** *Factores protectores* que crean un buen Clima Escolar

- 1** Relaciones interpersonales de colaboración y cooperación basadas en el respeto de derechos, deberes como también a la solución de problemas entre todas las figuras de la comunidad educativa.
- 2** Normas claras, pertinentes, de carácter constructivista y aceptadas por todos los miembros.
- 3** Valores institucionales claros y coherentes entre lo que se enuncia y lo que en realidad se ejecuta.
- 4** Participación libre y espontánea de los estudiantes que potencian la identidad y la toma de responsabilidad por sus acciones.

Por otro lado, Fernández (2005) menciona que para el logro de un buen Clima Escolar es primordial incluir un sistema de organización escolar y promover las relaciones interpersonales en las escuelas, todo esto en paralelo al objetivo principal de la educación formal, es decir, la transmisión de conocimiento y el

desarrollo personal de cada miembro.

Esto permite a los estudiantes crear espacios seguros y redes de apoyo que resalten conductas resilientes funcionando como un factor protector que tiene un alto nivel de importancia. Benites, (2011).

**Un Clima Escolar Negativo** tiene consecuencias en la comunidad educativa como: estrés, irritación,



falta de interés, disminuye las ganas de trabajar y crean agotamiento físico. Además de que disminuye el deseo de los docentes de brindar sus servicios y aumenta la posibilidad de que desarrollen Síndrome de *BurnOut*, presenten síntomas de ansiedad o depresión y relaciones nocivas, lo que bloquea la capacidad de resolución de conflictos (Arón y Millicic, 1999c; Carozzo, *et al.*, 2009).



### **Teoría del Clima Social Escolar.**

A.M. Arón y N. Millicic, (1999) desarrollaron el concepto de Clima Social Escolar, que lo definen como la percepción que tienen los individuos de diferentes

elementos del ambiente. Esta percepción incluye las normas y creencias características del ambiente escolar. Asimismo, dentro del concepto establecen los adjetivos nutritivo y tóxico para hablar del Clima Social Escolar (Arón y Millicic, 2000).

## Características nutritivas y tóxicas de los climas:

### Características nutritivas

1. Se percibe un clima de justicia.
2. Reconocimiento explícito de los logros.
3. Predomina la valoración positiva.
4. Tolerancia a los errores
5. Sensación de ser alguien valioso.
6. Sentido de pertenencia.
7. Conocimiento de las normas y consecuencias de sus transgresión.
8. Flexibilidad de las normas.
9. Sentirse respetado en la dignidad y las diferencias.
10. Acceso y disponibilidad de la información relevante.
11. Favorece el crecimiento personal.
12. Favorece la creatividad.
13. Permite el enfrentamiento constructivo de conflictos.



### Características tóxicas

1. Percepción de injusticia.
2. Ausencia de reconocimiento y/o descalificación.
3. Predomina la crítica.
4. Sobrefocalización en los errores.
5. Sensación de ser invisible.
6. Sensación de no pertenecer.
7. Desconocimiento y arbitrariedad en las normas y las consecuencias de su transgresión.
8. Rigidez de las normas.
9. No sentirse respetado.
10. Falta de transparencia en los sistemas de información.
11. Interfiere con el crecimiento personal.
12. Obstaculiza la creatividad.
13. No enfrenta los conflictos o lo hace autoritariamente.



## Capítulo 3: Participación Ciudadana

**La participación**, es la capacidad para expresar decisiones que sean reconocidas por el entorno social y que afectan a la vida propia y a la vida de la comunidad en la que uno vive (Hart, R. 1993). Sin embargo, el término “participación” tiene diversas connotaciones y usos. En el caso de la política "participar" significa desde la acción de ejercer el voto, hasta la intervención ciudadana en asuntos de políticas de públicas. A nivel social, la participación ciudadana puede referirse a los modos de fundamentar la legitimidad y el consenso de una determinada población, por ejemplo, participación democrática, o también puede referirse al modo de luchar contra las condiciones de desigualdad social y para cuya superación se necesita impulsar la participación. En el ámbito de la educación, puede significar, acto de presencia, toma de decisiones, opinión de los estudiantes-docentes y familiares sobre el ambiente/académico o comunidad educativa en general. (Trilla, J. & Novella, A., 2001; Hart, R. 2001).

Para que se dé una participación real y efectiva deben existir tres condiciones: reconocimiento del derecho a participar; disponer de las capacidades necesarias para ejercerlo; y que existan los



medios o los espacios adecuados para hacerlo posible. (Etxebarria K, I., 2015).

## Nivel de participación según Roger Hart

Hart, R (2001), indica que hay tres espacios donde los estudiantes pueden desarrollar la participación: la familia, escuela y comunidad local y ocho (8) niveles de participación.

**Tres espacios**  
Donde los estudiantes pueden desarrollar la participación.

FAMILIA	ESCUELA	COMUNIDAD
		
Es el primer lugar donde los niños comienzan a socializar y desarrollar la participación. Es en este espacio donde se potencian las capacidades participativas y el sentido de responsabilidad social.	Es el segundo espacio, donde se adquiere el aprendizaje de los derechos/deberes y la responsabilidad tanto individual como colectiva.	En este espacio es imprescindible incluir a los niños para consolidar un sistema democrático. De esta forma, se considera como sociedad democrática a aquella donde sus ciudadanos (niños, jóvenes, adultos y ancianos, etc.) participan en la creación de espacios, o actividades sociales.

La característica de cada uno de los niveles según Hart, R. (1993):

- Escalón 1: Manipulación y engaño, consiste en aquellas situaciones en la que los adultos utilizan la voz del niño para comunicar sus mensajes y se pretende entender que la acción fue desarrollada por el niño. (En este peldaño se vulneran los derechos de los niños).

Escalón 2: Decoración, se involucra al niño a realizar una tarea sin que tenga mucha noción de ella. El adulto

utiliza al niño para difundir un mensaje como si fuera participante del evento.

- Escalón 3: Participación simbólica, los adultos intentan fomentar la participación de los niños, haciendo proyectos, sin embargo, no se les da la opción de dar sus opiniones, es decir, los niños tienen la oportunidad de expresarse libremente pero no se les toma en cuenta sus opiniones.



Hart, R. (1993). La participación de los niños. De la participación simbólica a la participación auténtica. Ensayos Innocenti N°4. Unicef

- Escalón 4: Asignados pero informados, los niños no participan en la configuración del proyecto, pero participan de forma autónoma y voluntaria, además son conscientes de lo que hacen.
- Escalón 5: Consultados e informados, se refiere aquellos proyectos que estén diseñados y dirigidos por adultos,

pero se informa a los niños sobre los objetivos del mismo y el proceso en sí. Además, se les pide su opinión y se les escucha.

- Escalón 6: Iniciado por adultos, pero compartido con los niños, el proyecto puede estar focalizado para toda población en general, donde se le da un trabajo concreto para buscar la involucración de los niños.
- Escalón 7: Iniciados y dirigidos por niños, la organización corre a cuenta de los niños, donde los adultos pueden ayudar.
- Escalón 8: Iniciadas por los niños, pero cuenta con la compartida por los adultos. En este peldaño los niños sienten que tienen un papel importante para actuar en la sociedad, los niños eligen colaborar con los adultos.

En esta clasificación se observa el proceso de la **participación infantil**, donde se tienen en cuenta las ideas, planteamientos, opiniones de los alumnos. Por tanto, la participación no solo es un derecho por ley, sino un derecho que tienen todas las personas, el cual debe ser fortalecido en los niños y niñas desde su nacimiento, por medio de experiencias y vivencias que les permitan ser reconocidos en sus individualidades, y también como actores dentro de los grupos sociales; solo así se podrán crear mecanismos y ambientes que favorezcan la autonomía infantil y la toma de decisiones en procesos participativos de aprendizaje. (Gallego-Henao, A. M., 2015).

## Capítulo 4: Resiliencia y Educación



**La resiliencia** se trata de un aprendizaje que puede darse durante toda la vida y más allá de las particularidades de cada individuo, es decir, todas las personas pueden aprender a ser resilientes, al igual que los niños, indepen-

dientemente de que estén inmersos en problemas o no, pueden beneficiarse de los programas educativos que promuevan la resiliencia, capacidad imprescindible no sólo para el desarrollo exitoso del alumno sino también del docente. (Güell, M., 2010). Todas las personas, alumnos y educadores, poseen características de resiliencia, a partir de los cuales, es posible ayudar a superar las dificultades y afrontar el futuro con confianza y optimismo.

Cyrułnik, B. (2003) plantea que **el mejor espacio para trabajar la resiliencia es la escuela**, porque el niño y niña instaura un ambiente de socialización para el fortalecimiento de la persona/personalidad. Muchas veces, la escuela recibe a estudiantes que están en situación de desventaja social, familiar

o personal y que son sujetos de riesgo de exclusión educativa: fracaso escolar, inadaptación y conflictividad.

Ante estas realidades no se puede permanecer expectante, en consecuencia, es necesario que todos los que forman parte de la comunidad escolar y en particular los docentes, afronten decididamente los nuevos retos de la educación actual y desarrollen dinámicas educativas que contribuyan a formar personas



capaces de participar activamente en la sociedad, es decir, sujetos preparados para afrontar con posibilidades reales de éxito las inevitables dificultades de la vida. (Uriarte, J.D., 2006).

**La vida diaria profesional de los docentes transcurren en la casi exclusiva compañía de sus estudiantes**, por tal razón los docentes deben: ser más cercanos a los estudiantes, conocer sus situaciones personales y familiares, tener vocación, dedicación, escucharle, animarle, y ayudarle a descubrir sus fortalezas para que el alumno sea capaz de solucionar sus problemas. (Cyrulink, B., 2003).

Las evaluaciones del desempeño profesional de los docentes y directivos, también suelen basarse en lo que hacen en sus aulas, y rara vez se recompensa el trabajo en equipo u otras actividades cooperativas que promueven la vinculación. Por

esto, se debería estructurar la jornada escolar de modo que permita propiciar más oportunidades de interacción significativa. Por ejemplo, cuando se forman equipos de trabajo con fines didácticos, se promueven relaciones afectivas y una sensación de pertenencia entre los docentes, al mismo tiempo que se brinda a los alumnos un ejemplo de educación cooperativa. Una permanente y eficaz comunicación con los padres de familia y representantes, hace que estos se sientan y se involucren con los proyectos educativos que se desarrollan en la institución. (Henderson, N., & Milstein, M., 2003).

Desde esta perspectiva la escuela se convierte en una comunidad constructora de relaciones positivas y de aprendizajes significativos, fomentado el buen rendimiento, la permanencia de los niños(as) en la institución y el sentido de pertenencia a la misma. Los docentes deben poseer una elevada autoestima, estar dispuestos a dar y recibir ayuda, confiando siempre en su potencial y en el de los demás, para realizar un trabajo de calidad acorde a la realidad etaria de los niños y niñas. (Henderson, N., & Milstein, M., 2003).

# El docente constructor de resiliencia es alguien que...



Busca oportunidades de interactuar con otros.



Comprende y acepta las políticas y las reglas.



Interviene en la elaboración y la modificación de las políticas y las reglas.



Forma parte en actividades de desarrollo profesional.



Tiene una buena autoestima.



Presta ayuda y las recibe de otros educadores.



Tiene sentido de pertenencia a través de mensaje de valoración y apoyo.



Está al tanto de lo que sucede, toma parte en la celebración y en los éxitos de la escuela.



Valora el aumento de responsabilidad del establecimiento educativo, como medio de asegurar la intervención del docente en la adopción de decisiones.



Piensa que la comunidad respalda las actividades de los educadores.



Cree que los sistemas de recompensas alientan las iniciativas individuales.



Demuestra confianza en su propio potencial de excelencia y en el de los demás.



Se siente valorado en el desempeño de su rol.



Se siente respaldado por las autoridades en el cumplimiento de sus expectativas laborales.

## Capítulo 5: Hábitos de Vida Saludable



La Organización Mundial de la Salud (1948) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social; es decir, no se limita a la ausencia de afecciones o en-

fermedades. Mientras que hábito, es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas (RAE, s.f.).

Por tanto, los **“hábitos de vida saludable”** se refieren a aquella forma de proceder repetitiva o constante que causa bienestar físico, mental y social en las personas. Asimismo, Cockerham, W. (2007) define el estilo de vida saludable como un conjunto de patrones conductuales que tienen relación con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas entre un número de opciones específicas que se ajusten a las oportunidades que tiene en su vida.



## Bases de la alimentación saludable en escolares.

**En la etapa escolar**, se perciben los continuos cambios del crecimiento y desarrollo físico, psíquico y social de la persona, así como también la alimentación, la cual es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de los niños(as). Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del género y de la variedad de los alimentos. (Serafin, P., 2012).

Es por esto, que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permiten a los niños(as) crecer con salud y adquirir hábitos saludables, siendo unos de los principales objetivos para la familia y comunidad educativa.

**Una alimentación saludable** se define como aquella que es suficiente, equilibrada, variada, segura, adaptada al individuo, el entorno y sensorialmente satisfactoria. La Organización Mundial de la Salud recomienda que, del total de la energía ingerida, un 45-60 % sea aportada por los glúcidos o hidratos de carbono, un 20-35 % por los lípidos o grasas, y un 10-15 % por las proteínas. (Agencia de Salud Pública de Cataluña, 2012).



Según el programa “Gana Salud” del Gobierno de La Rioja, España (Ponce de León Martínez, T., *et al.*, 2017) señalan que la cantidad de ingestas diarias es de cinco (5) comidas, divididas en tres (3) principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos (2) meriendas. Cada una integrada por una dieta balanceada. Asimismo, establecen la cantidad de raciones y alimentos que se deben consumir.

Además, el programa establece que se deben ingerir mínimas cantidades de productos procesados, como, por ejemplo: embutidos, refrescos azucarados, y disminuir el consumo no más de 25 g de azúcar al día y no más de 5 g de sal al día.

# Alimentos y raciones.

	<b>Huevos.</b> No más de 1 al día y de 3-4 a la semana.		<b>Carnes</b> 3-4 raciones semanales. Elegir carnes magras y eliminar las más grasas.
	<b>Verduras/hortalizas</b> 2 raciones al día.		<b>Legumbres.</b> 2-4 raciones semanales, intentando combinarlas siempre con cereales.
	<b>Leche y derivados</b> 3 a 4 raciones diarias y que equivalgan a 800-1300mg de calcio.		<b>Pescados</b> 3-4 raciones semanales.
	<b>Frutas</b> 3 a más piezas que sean frescas y de temporada, contenga vitamina C.		<b>Pasta, papa y arroz.</b> 4-6 raciones diarias, especialmente si son enteros.



Por otra parte, McCarty C. (2018) identifica una lista de alimentos cruciales en el desarrollo óptimo de los infantes que permiten potenciar el desarrollo neuronal sano tanto en niños

como adultos, por lo tanto, se le debe dar importancia a los ácidos grasos y grasas buenas (aceita de oliva, aguacate, frutos secos y pescado azul), las harinas integrales, a las frutas y vegetales colocándolas en la base de la pirámide alimenticia, en vez de las comúnmente conocidas, como los carbohidratos (harinas, pasta y papas).

Asimismo, los alimentos a evitar o reducir son los que contienen grasas saturadas e hidrogenadas encontradas en animales y alimentos procesados, debido que tienen efectos negativos tanto a nivel cognitivo como cardiovascular. Se sigue reforzando la importancia de la hidratación (consumo de agua), evitando bebidas azucaradas que contienen edulcorantes artificiales que hoy día son comunes en quioscos y loncheras escolares. Es importante que el educador/a promueva el consumo de todos los alimentos que se producen en las comunidades, que son muchos y variados, especialmente las frutas tomando en cuenta los nutrientes que ofrecen para el crecimiento y desarrollo de sus estudiantes.

# Alimentos importantes en el crecimiento de los niños(as).

## Nutriente y Fuente.

1

### Proteína.

Carne, pollo, mariscos, frijoles, huevos, productos de soya, semillas y nueces, lácteos desnatados.



2

### Zinc.

Carne, pescado, lácteos desnatados y nueces.



3

### Hierro.

Carnes, frijoles, lentejas, cereales fortificados, hojas verdes oscuras y papás horneadas.



4

### Ácido Fólico.

Hígado, espinaca, cereales y panes fortificado.



5

### Yodo.

Sal yodada, mariscos, productos lácteos desnatados.



6

### Vitamina A.

Hígado, zanahorias, camote y espinaca.



7

### Vitamina D.

Salmón, aceite de pescado y leche fortificada.



8

### Vitamina B6.

Hígado, vegetales almidonados y frutas no cítricas.



9

### Ácidos Grasos polinsaturados de larga cadena.

Pescados como el salmón y el aceite de pescado.



# Capítulo 6: Conclusiones y Recomendaciones.



## CONCLUSIONES

En las últimas décadas la educación se ha venido trasfor-

mado de un contexto tradicional a uno por competencia para crear escuelas saludables e inclusivas con el fin de desarrollar las habilidades profesionales, sociales y personales, pero esto conlleva las transformaciones de todo un sistema, para concebir, organizar, planificar, impartir, evaluar la enseñanza y el aprendizaje de las personas en todos los ámbitos.

Es por esto, que los docentes deben poseer una buena autoestima y motivación, estar dispuestos a dar y recibir ayuda, confiando siempre en su potencial y en el de los demás, para realizar un trabajo de calidad acorde a la realidad etaria de los niños y niñas. (Henderson, N., & Milstein, M., 2003). El profesor asume su compromiso de enseñar, se plantea cuáles son las mejores herramientas pedagógicas que puede aplicar para obtener los objetivos de formar integralmente a sus estudiantes, dotarlos de competencias, valores y habilidades.

Los resultados de la investigación, confirman que es importante capacitar a todo el personal educativo, en temas de inclusión, hábitos de vida saludable, participación ciudadana,

clima escolar, entre otras. Sabemos que es un gran reto de la educación panameña, debido que es un fenómeno social, que implica mejorar el currículum académico e incorporar las necesidades culturales de la comunidad. Desde esta perspectiva, la educación se transforma en un indicador de calidad que supone garantizar los principios de igualdad, no discriminación, accesibilidad y diseño universal, guiados por el derecho a la educación de todos los alumnos (Calderón, 2014).



## RECOMENDACIONES

1. Analizar el aprendizaje en sus varias dimensiones; atendiendo lo académico, pero vinculado a otras áreas como lo emocional desde un enfoque teórico.
2. Incluir en la formación docente la inteligencia emocional y técnicas psicopedagógicas actuales e innovadoras para poder motivar a sus alumnos dentro del aula y de igual manera mejorar su autoestima.
3. Establecer retos y metas adecuados a las características de los estudiantes, de acuerdo con su etapa del desarrollo, para mantener y mejorar niveles de autoestima y motivación escolar dentro de los programas académicos.



4. Propiciar ambientes en donde los estudiantes puedan desarrollar la creatividad y pensamiento crítico para lograr motivarse ante el proceso de aprendizaje.
5. Realizar acciones para mejorar el sistema educativo, a nivel del currículo académico, las estructuras, la capacitación docente y la participación de la comunidad, según sean las necesidades de los centros educativos, de forma inclusiva para que la educación de calidad pueda llegar de igual manera a todas las escuelas, sin importar su ubicación ni su tipo.
6. Seguir fortaleciendo a los centros educativos, como institución con la capacidad de formar personas resilientes con valores y las competencias necesarias en ambientes de seguridad y bienestar. Bajo el sentido de escuela / comunidad.
7. Inculcar a los directores y maestros que la escuela es una comunidad constructora de relaciones positivas y de aprendizajes significativos, donde son líderes y agentes de cambio.
8. Crear ciclo de charlas o jornadas de concientización acerca del Clima Escolar en la población docente y no docente de las escuelas.
9. Establecer como eje transversal del currículo, los hábitos de vida saludable, para eliminar la tendencia del aumento en el consumo de alimentos altos en grasas en la niñez y adolescencia e incidir en problemas de obesidad y otras.

10. Establecer distintas campañas permanentes, para la reducción del consumo de golosinas y sus implicaciones en la salud, buscando concientizar e involucrar a toda la comunidad educativa.

## Referencia Bibliográfica.

- Álvarez, A., Sandoval, G., & Velásquez, S. (2007). Autoestima en los(as) alumnos(as) de los 1° medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar (I. V. E.) de la ciudad de Valdivia. Tesis de pregrado, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2012). La alimentación saludable en la etapa escolar. Barcelona: Editado por la Agencia de Salud Pública de Cataluña.
- Arón, A., & Milicic, N. (1999). Clima escolar y desarrollo personal. Un programa de mejoramiento. Santiago: Andrés Bello.
- Arón, A., & Milicic, N. (2000). Climas sociales tóxicos y climas nutritivos para el desarrollo personal en el contexto escolar. *Psyche*, 117-124.
- Ávila de Encío, C. (2011). Cuestionario para valorar la motivación escolar.
- Benites, L. (2011). Convivencia escolar y calidad educativa. *Cultura*, 143-165.
- Bernardo, J., & Basterretche, B. (2004). Técnicas y recursos para motivar a los alumnos. Madrid: Rialp, S.A.
- Branden, N. (1993). Cómo mejorar su autoestima. México: Paidós.
- Calderón, I. et al. (2014). Expresión e inclusión. Entrevista a Ignacio Calderón Almedros. La discapacidad no es una realidad biológica y personal, sino que fundamentalmente es de naturaleza social y cultural. *Aularia*, 3 (2): 43-46
- Carozzo, J., Benites, L., Horna, V., Lamas, H., Mandamiento, R., Palomino, L., & Raffo, L. (2009). La violencia en la escuela: El caso de bullying. Lima: Observatorio sobre violencia y convivencia en la escuela.
- Ceciliano, M., Fera, L., González, J., & Orta, S. (2013). La motivación en los diferentes contextos educativos en alumnado de educación secundaria obligatoria. *ReiDocrea. Revista Electrónica de Investigación Docencia Creativa*, 2, 106-110.
- Cockerham, W. (2007). New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*.

- Cyrulink, B. (2003). Los patitos feos, la resiliencia una infancia infeliz no determina la vida. (5ª ed.). Editorial Gedisa, Barcelona-España.
- Etxebarria, I. (2015). Las claves para un aula participativa. Una propuesta para 6º de educación primaria. (Tesis de licenciatura). Universidad Internacional de La Rioja, Vitoria-Gasteiz, España.
- Fernández, I. (2005). Escuela sin violencia: Resolución de conflictos. Lima: Alfa Omega.
- Gallego, A. (2015). Participación infantil. Historia de una relación de invisibilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (1): 151-165.
- Grisay, A. (1993). Le fonctionnement des colleses et ses effets sur les élèves de sixieme et de cinquième. *Les Dossiers d'Éducation et de la Formation*.
- Güell, M. & Muñoz, J. (2010). Educación emocional. Programa para la educación secundaria postobligatoria. Editorial: Wolters Kluwer. España. ISBN: 84-7197-772-9.
- Hart, R. (1993). La participación de los niños: de la participación simbólica a la participación auténtica. Bogotá, UNICEF, Oficina Regional para América Latina y el Caribe.
- Hart, R. (2001). La Participación de los niños en el desarrollo sostenible. UNICEF, P.A.U. Education. Barcelona.
- Henderson, N. & Milstein, M. (2003). Resiliencia en la escuela. (1ª ed.). Barcelona, España: Editorial, Paidós.
- Junco, I. (2010). La motivación en el proceso enseñanza-aprendizaje. *Revista Digital para profesionales de la enseñanza* (9), 1-14.
- Marchant, T., Haeussler, I., & Torretti, A. (2002). TAE: Bateria de Test de Autoestima Escolar. Fundación Educacional Arauco.
- McCarthy, C. (2018, enero 23). The crucial brain foods all children need. Retrieved from Harvard Health Blog.
- Noriega, G. (2017). Importancia de la autoestima y motivación escolar en las escuelas panameñas. (Tesis de Licenciatura de Psicología). Universidad Católica Santa María La Antigua, República de Panamá.
- Plata, L., González Arratia, N., Van Barneveld, H. O., Valdez, J. L., & González, S. (2014). Factores Psicológicos Asociados al Rendimiento Escolar. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(2), 131-149.

- Ponce de León Martínez, T., Cervera Año, E., Rodríguez Moroy, M. L., & Echeverría Cubillas, M. P. (2017). Programa Gana Salud del Gobierno de La Rioja- Alimentación de 4 a 12 años: Orientaciones para padres y madres.
- Real Academia Española. (2001). Diccionario de la Real Academia Española (Vol. 22). Madrid.
- Ríos, Á. (2009). La autoestima en los niños/as. Revista digital: Innovación y experiencias educativas, 1-8.
- Trilla, J. & Novella, A. (2001). Educación y participación social de la infancia. Revista Iberoamericana de educación, 26, 137-164.
- Sebastián, V. H. (2012). Autoestima y autoconcepto del docente. 11(1), 23-34.
- Serafin, P. (2012). Manual de la Alimentación Escolar Saludables. FAO. Editorial Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación - FAO.
- UNESCO. (2012). Análisis del Clima Escolar ¿Poderoso factor que explica el aprendizaje en América Latina y el Caribe? París: UNESCO.
- Uriarte, J.D. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. Revista de Psicodidáctica, 10(2): 61-79
- Valenzuela, J. (2007). Más allá de la tarea: Pistas para una redefinición del concepto de motivación escolar. Educação e Pesquisa, 33(3), 409-426
- Veira, A., Ferreriro, M. d., & Buceta, M. J. (2009). Influencias de la baja motivación y la baja autoestima en el rendimiento académico. Actas do X Congreso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, (págs. 4458-4466). Braga.
- Yapura, M. (2015). Estudio sobre la incidencia de la baja autoestima en el rendimiento académico en los primeros años de la escolaridad primaria. Tesis de Pregrado, Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Argentina.



La calidad de la educación es un problema multidimensional, en donde actúan diversos factores, por ejemplo: individuales, categóricos, económicos, sociales, de infraestructura, necesidades en los hogares, ubicación geográfica, calidad de los docentes, calidad de la administración de los centros educativos.

Es por esto que el proyecto ITE 15 007 “Las claves del éxito para una educación de calidad” propone, un enfoque de aproximación distinto; es decir, pensar en la calidad sus diversos componentes, como: motivación escolar, clima de convivencia escolar, formación ciudadana, hábitos de vida saludable, asistencia escolar, equidad de género, vinculación de los padres y madres de familia.

El desarrollo de esta guía es gracias al trabajo del equipo Proyecto ITE15-007 financiado por La SENACYT y el apoyo de CENICS, MEDUCA, USMA y SNI, que servirá como un gran aporte a la Educación Panameña y contribuirá a reducir la brecha educativa de nuestro país.



Virginia Torres-Lista.  
Luis Carlos Herrera M.  
Markelda Montenegro.  
Ida Gálvez.  
Gabriela Noriega.  
Elisa Rivera.

ISBN 978-9962-12-838-0

ID: 23137428  
[www.tulu.com](http://www.tulu.com)

