

ESPACIO LÚDICO EDUCATIVO PARA EL MANEJO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS ADECUADAS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Marian Miranda mmiranda.cania@gmail.com

Elvira Navas enavas@unimet.edu.ve

Universidad Metropolitana

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como finalidad elaborar un espacio lúdico educativo con la intención de reforzar los conocimientos en cuanto a conductas y hábitos alimentarios adecuados en niños en edad escolar. Nace de la necesidad de promover estilos de vida saludables en estos actores, mediante la utilización de tecnologías de la información y comunicación así como también, la implementación de mecánicas de juegos en contextos no lúdicos (Gamificación). Se consideró la plataforma Educaplay, como herramienta 2.0 para ejecutar las actividades lúdicas necesarias para promover el aprendizaje deseado. El estudio se fundamenta en el enfoque constructivista, que propone la construcción de conocimientos a partir de la interacción del aprendiz con el medio ambiente permitiéndoles adquirir nuevas experiencias y herramientas para solucionar los nuevos problemas que se le presenten en el día a día. La investigación es considerada un Proyecto Factible, que promueve acciones para dar solución a necesidades reales, en este caso a un grupo de niños en edad escolar. Finalmente y luego de fundamentar teóricamente el proyecto se realizó la propuesta, la cual se plasmó en la sesión de Educaplay en la cual se ofrecen actividades lúdicas dirigidas a niños en edad escolar con un componente teórico importante relacionado con los hábitos y conductas alimentarias adecuadas.

DESCRIPTORES: Tecnología de la Información y Comunicación, Gamificación, Espacio virtual, Hábitos saludables de alimentación, Conductas alimentarias.

ESPACIO LÚDICO EDUCATIVO PARA EL MANEJO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS ALIMENTARIAS ADECUADAS PARA NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Introducción

Las nuevas generaciones tienen la necesidad de interactuar con las tecnologías de la información y comunicación. Actualmente se ha comenzado a incorporar las técnicas de juego (Gamification) en el diseño de entornos de aprendizaje, como cita González (2015) “las reglas del juego están cambiando” (p.1) para todos aquellos interesados en el mágico mundo de la enseñanza y el aprendizaje.

El término Gamification (en inglés) o Ludificación (en español) según Certad (2015) “consiste en introducir las mecánicas de los juegos en un contexto de no juego” (p.1) como lo es el ámbito educativo, donde en muchos de los casos las herramientas tecnológicas y virtuales no son incorporadas en el proceso de enseñanza y aprendizaje debido a las estructuras que las rigen. Las técnicas del juego (Gamification) ofrecen una gama de alternativas que utilizadas de manera correcta promueven y divulgan información valiosa de manera divertida, generando una nueva cultura motivacional dirigida al logro de nuevos y mejores patrones de comportamiento. La utilización de las tecnologías del aprendizaje y conocimiento (Tics), así como también; la formación de docentes involucrados en procesos de enseñanza y aprendizaje vinculados con la web 2.0, produce un efecto innovador y particular en los aprendices que constantemente buscan una participación activa en su proceso educativo.

Objetivos

Diseñar un espacio lúdico educativo con información nutricional, que permita dar a conocer los hábitos alimentarios adecuados para niños en edad escolar.

Objetivos Específicos

1. Seleccionar la información para el diseño de las actividades que conforman el espacio lúdico educativo.
2. Seleccionar las técnicas de juego adecuadas para el diseño de las actividades que conforman el espacio lúdico educativo.

3. Identificar el grado de conocimiento que tienen los niños en edad escolar sobre información nutricional y su relación con los hábitos alimentarios adecuados.
4. Elaborar el prototipo del espacio lúdico educativo con información nutricional, que permita dar a conocer los hábitos alimentarios adecuados en niños en edad escolar.

Marco teórico

Tecnología Educativa

A propósito de los cambios que el mundo está generando y la sociedad contemporánea plantea, se hace imperante la incorporación de estas tecnologías como medio integrador que sustenta y fortalece muchos ámbitos de la vida actual incluyendo el proceso de enseñanza y aprendizaje, promoviendo la motivación y el interés del aprendiz y mejorando satisfactoriamente la práctica docente.

Area (2002) plantea la tecnología educativa como un:

Espacio intelectual pedagógico cuyo objetivo de estudio serían los efectos socioculturales e implicaciones que para la educación poseen las tecnologías de la información y comunicación en cuanto a las formas de representación, difusión y acceso al conocimiento y a la cultura de los ciudadanos.

La incorporación de las tecnologías en instituciones educativas debe ir más allá del mero funcionamiento y equipamiento de programas computarizados, se trata de complementar este necesario proceso con la conformación y diseño de un plan que apoye directamente al componente pedagógico de manera sostenida en el tiempo, para así producir el impacto esperado por los involucrados en el proceso. En ese sentido, la incorporación de las mecánicas de juego en el sistema educativo representa una oportunidad valiosa para comenzar a cerrar las brechas existentes y promover educación nutricional de manera divertida y a la vanguardia de lo que actualmente las sociedades están demandando.

Gamification

Una nueva modalidad de trabajo en ambientes de aprendizaje ha incursionado en el mundo organizacional y sin duda alguna en el educativo. Se trata del empleo de

mecánicas de juego en contextos no lúdicos, que buscan desarrollar la motivación e ingenio de las personas generando en ellas el compromiso. Esta modalidad también llamada ludificación “proviene del término anglosajón gamification, que significa el uso de mecánicas y técnicas de juego en entornos y aplicaciones no ociosas” (Giralt, 2015). La finalidad es crear experiencias divertidas que al ser diseñadas bajo enfoques motivacionales y orientados al individuo generan cambios conductuales positivos, altos niveles de productividad y compromiso. Es por ello que diseñar una experiencia gamificada requiere de elementos, componentes y técnicas que deben ser determinados por el objetivo planteado en el proceso educativo y por la generación de un hábito. El diseño debe considerar un monitoreo constante de la actividad, un feedback oportuno, competencias que conlleven una premiación, un impacto y una presión comunitaria con la intención de trabajar el equilibrio entre la motivación que el individuo tiene para ejecutar una acción y la percepción que se crea acerca de la habilidad que va adquiriendo a través de la experiencia.

Espacio virtual

Los grandes cambios que trae la era del internet y el gran auge que significa generar conocimientos en nuevos contextos, obliga definitivamente a perfilar la creación de espacios que promuevan experiencias educativas valiosas. El fortalecimiento del procedimiento, que debe ir, en consonancia con lo que las nuevas generaciones esperan del medio educativo, corrobora la importancia de incorporar elementos primordiales que permitan la participación del aprendiz de manera adecuada, apostando siempre a que el sistema no se vea interrumpido por alguna restricción que limite la armonía establecida y previamente planificada para el proceso de enseñanza y aprendizaje. Es por ello, que se hace necesario mencionar que un espacio virtual es la constitución de un ambiente que supone participación activa por parte del aprendiz. Su finalidad, representar contextos reales o inventados, simulados a través de tecnologías de realidad virtual, donde el trabajo en red resulta indispensable ya que permite y promueve la participación síncrona y asíncrona de un aprendiz o un docente en cualquier parte del mundo. Para que el proceso de aprendizaje sea exitoso, el espacio virtual de aprendizaje (EVA) debe ofrecer información valiosa para el público para el cual fue pensada y planificada la experiencia, información conectada hipertextualmente y en formato multimedia capaz de lograr la interacción necesaria mediante una comunicación fluida con el resto de los usuarios. Por consiguiente, resulta indispensable que el espacio promueva la búsqueda de información de manera rápida, la comunicación entre los diversos actores sin

establecer un tiempo específico y la versatilidad de varias opciones que inviten a la interacción continua.

Competencias del educador del siglo XXI

Las competencias que deben adquirir los educadores que se enfrentan a la sociedad del siglo XXI, es otro elemento se debe considerar, pues la gestión del conocimiento de manera adecuada es la clave del éxito en espacios educativos. En el año 2013, el Ministerio de Educación Nacional de Colombia desarrolló un modelo de competencias que describe las competencias que debe adoptar un docente para implementar las tecnologías. Dentro de éstas se encuentra la capacidad de seleccionar y utilizar de forma pertinente y eficiente las herramientas tecnológicas dentro del contexto educativo, la capacidad para expresarse, comunicarse e interactuar en espacios virtuales de manera síncrona y asíncrona, capacidad para incorporar medios y recursos en su práctica pedagógica, capacidad para incorporar dichas tecnologías en los procesos inherentes a planificación educativa y finalmente la capacidad para generar conocimientos a partir de la interacción con los medios tecnológicos (MEN,2013). Se exige el esfuerzo de rediseñar continuamente el uso de los medios para adaptarse a realidades cambiantes” es ahí donde los educadores deben hacer el mayor esfuerzo para impulsar las generaciones que han crecido y convivido con estas tecnologías.

Hábitos alimentarios

Alimentarse contempla una actividad que se encuentra dentro de un contexto cultural y familiar específico, que sin duda alguna evoluciona a medida que el núcleo familiar y social lo hace. La edad escolar incluye una serie de generalidades relacionadas con la alimentación que influyen de manera importante en el infante. En esta etapa, el crecimiento es lento pero constante, exigiendo así una mayor ingesta de alimentos debido a la cantidad de energía que consumen al día; siendo propicia la promoción del consumo de vegetales y frutas, así como también de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales (Dini y García, 2009). No obstante, el escolar tiene la madurez y la capacidad motora de aceptar y tolerar la alimentación propuesta por el núcleo familiar que lo rodea, pues a esta edad están dispuestos a probar alimentos nuevos e incluirlos en sus listas, aun cuando en años anteriores estos habrían sido rechazados. La clave está en el tipo y la calidad de información que reciban y el vínculo que se cree con el proceso de alimentación. El grupo familiar tiene la responsabilidad de ser ejemplo, los niños en edad escolar imitan conductas que ven reflejadas en sus padres o hermanos

mayores, por lo que es muy importante establecer normas y costumbres que favorezcan el aprendizaje del niño.

Teorías del aprendizaje

Una de las más novedosas influencias ha sido la incorporación de la gamificación como una estrategia que aporta mejoras importantes al proceso de enseñanza y aprendizaje. La **gamificación en el proceso de aprendizaje** juega un papel importante ya que potencia la **motivación del niño** y la transforma en una **experiencia positiva** que va mucho más allá de la adquisición de conocimientos, ya que durante el procedimiento el aprendiz desarrolla distintas habilidades entre las que se encuentra, el rol protagónico y activo. Este proceso descansa en diversas teorías del aprendizaje, de las cuales es importante mencionar el constructivismo, que expresa que el estudiante constructivista es el responsable de construir el conocimiento a partir de su experiencia y de la interacción que éste tenga con el medio, se vislumbra un proceso donde la nueva información se acomoda a las estructuras mentales previamente existentes. Lograr vincular mecánicas de juegos con procesos de aprendizaje, supone una tarea ardua donde no solo el educador debe estar comprometido con dicho sistema, sino que el aprendiz, al asumir un papel protagónico y retador sea capaz de construir su propio conocimiento en base a las experiencias vividas y compartidas.

Metacognición

La metacognición al ser la capacidad de concienciar el cómo aprender, tiene varios elementos a referir según Martín (2011): conciencia del propio conocimiento y supervisión del proceso de aprendizaje. La metacognición como la capacidad que tiene el individuo de modificar el aprendizaje para adaptarlo a los cambios que se van presentando día a día. Ese proceso de aprendizaje debe estar mediado por una planificación que permita listar los pasos a seguir, seleccionar la estrategia de manera adecuada y seleccionar los recursos necesarios para la tarea. De igual forma, debe contemplar la fase de monitoreo que implica constatar el resultado de las estrategias y revisar la efectividad de las acciones que se realizaron, para finalmente evaluar o examinar las estrategias que han sido utilizadas para alcanzar el objetivo propuesto.

Resultados

Los Proyectos Especiales “son aquellos que contemplan creaciones tangibles, susceptibles de ser utilizadas como soluciones a problemas demostrados, o que

respondan a necesidades e intereses de tipo cultural". En ese sentido y tomando en consideración lo antes mencionado, la investigación que se presenta en este trabajo es un Proyecto Especial que pretende dar solución a una situación particular, como lo es el diseño de un espacio lúdico educativo que promueva información nutricional para niños en edad escolar comprendidos entre los 7 y 11 años de edad.

Tomando en consideración lo mencionado en el apartado anterior, se procede a especificar el procedimiento seleccionado para conformar el espacio lúdico educativo propuesto.

Se elaboró el prototipo de un espacio lúdico educativo utilizando EDUCAPLAY como plataforma interactiva, luego de haber identificado y seleccionado temas en el ámbito nutricional adecuados para la creación de las actividades educativas, identificar y seleccionar las mejores y más adecuadas técnicas de juego, determinar los contenidos claves y necesarios para asegurar el aprendizaje significativo de los aprendices en cuanto a educación nutricional se refiere y finalmente, comprensión del grado de conocimiento que tenían los participantes en cuanto a hábitos y conductas alimentarias.

Discusión

Fue considerado un Proyecto Factible, que promueve acciones para dar solución a necesidades reales, en este caso a un grupo de niños en edad escolar. Nació de la necesidad de promover estilos de vida saludables, mediante la utilización de tecnologías de la información y comunicación y la implementación de mecánicas de juegos en contextos no lúdicos (Gamificación). Se consideró la plataforma Educaplay, para ejecutar las actividades lúdicas necesarias para promover el aprendizaje deseado. El estudio se fundamenta en el enfoque constructivista, que propone la construcción de conocimientos a partir de la interacción del aprendiz con el medio ambiente.

Conclusiones

- Existe una fundamentación teórica sobre las tecnologías de la información y comunicación (TIC) que respalda y avala el impacto positivo que éstas tienen en el campo educativo.
- Las tecnologías de la comunicación y la información se han convertido en un medio por excelencia utilizado por docentes y facilitadores capaces de innovar y propiciar de manera activa la participación de los aprendices.

- Resulta conveniente y congruente que se considere al docente como un promotor de procesos de enseñanza bajo un enfoque constructivista,
- Los Espacios Lúdicos Educativos representan una alternativa diferente para enseñar y reforzar conocimientos a nivel general.
- EDUCAPLAY es una plataforma tecnológica que promueve el aprendizaje virtual respondiendo a los cambios que la globalización del siglo XXI exige.
- Los juegos serios representan hoy en día otra oportunidad para alcanzar objetivos de forma rápida y divertida, desarrollando habilidades y destrezas en los participantes a través de simulaciones, tomando como elemento principal la motivación.

Referencias

Area, M. (2002). Web docente de Tecnología Educativa. La tecnología educativa como disciplina pedagógica (1st ed., pp. 1,4). Tenerife, España: Universidad de la Laguna. [Fecha de consulta: 24 de noviembre de 2015] Disponible en: <http://tecnologiaedu.us.es/cuestionario/bibliovir/tema2.pdf>

Certad, M. (2015). La gamificación como herramienta educativa. Venezuela: Amnistía Internacional Venezuela. [Recuperado el 14 de febrero de 2015], <https://marycertad.wordpress.com/2015/01/07/la-gamificacion-como-herramienta-educativa/>

Dini G., E., y García, M. (2009). Alimentación en el escolar. En *Nutrición en pediatría* (2da ed., pp. 309 - 321). Caracas- Venezuela: CANIA.

Giralt, E. (2015). Ludificación: jugando es mejor. [Fecha de consulta: 18 de enero de 2016] Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/vida/20151229/301085786105/ludificacion-jugando-mejor.html>

González, S. (2015). *MINECRAFT arrasa también como recursos educativos en las aulas*. España: Akihabarablues. [Recuperado el 10 de febrero de 2015],

<http://akihabarablues.com/minecraft-arrasa-tambien-en-las-aulas-como-recurso-educativo/>

Martín, E. (2011). ¿Qué significa aprender a aprender? [Archivo de video] [Fecha de consulta: 13 de marzo de 2016] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=kpLghRZdZfQ>

Ministerio de Educación Nacional de Colombia, (2013). Competencias TIC para el desarrollo profesional docente. [Recuperado el 15 de julio de 2015], Disponible en: http://www.colombiaprende.edu.co/html/micrositios/1752/articles318264_recurso_tic.pdf