





SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL



---

---

UNIDAD UPN-212.

**“El Cortometraje como Medio de Comunicación  
para Prevenir la Obesidad en Jóvenes”**

**Tesis**

Que para obtener el Título de  
**Licenciado en Pedagogía**

Presenta:

**Carlos Adrián Pánuco Montiel**

**Teziutlán, Puebla., Junio de 2014.**



**SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL**



---

**UNIDAD UPN-212.**

**“El Cortometraje como Medio de Comunicación  
para Prevenir la Obesidad en Jóvenes”**

**Tesis**

Que para obtener el Título de  
**Licenciado en Pedagogía**

**Tutor:**

**Mtro. Emanuel Cabildo González**

Presenta:

**Carlos Adrián Pánuco Montiel**

**Teziutlán, Puebla; Junio de 2014.**

*DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN*

U-UPN-212-14/0614.

Teziutlán, Pue., 13 de junio de 2014.

C.  
**Carlos Adrián Pánuco Montiel**  
*Presente.*

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación, alternativa:

*Tesis*

Titulada:

*"El Cortometraje como Medio de Comunicación para Prevenir la Obesidad en Jóvenes"*

Presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar un ejemplar y cinco cd's rotulado en formato PDF como parte de su expediente al solicitar el examen.

SEP



*Atentamente*  
*"Educar para Transformar"*

*Mtra. Elisa Fernández Torres*  
*Presidenta de la Comisión*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
UNIDAD 212 TEZIUTLÁN

EFT/mlh

CALLE PRINCIPAL IGNACIO ZARAGOZA No. 19 Bo. DE MAXTACO, TEZIUTLÁN, PUE. TEL. Y FAX 01 (231)31 2 23 02

510-RG-16

## **AGRADECIMIENTOS**

A mis **Padres**, como un testimonio de cariño y eterno agradecimiento por mi existencia, valores morales y formación profesional. Porque sin escatimar esfuerzo alguno, han sacrificado gran parte de su vida para formarme y porque nunca podré pagar todos sus desvelos, ni aún con las riquezas más grandes del mundo.

A todos los que directa e indirectamente  
Ayudaron a la realización de esta tesis.

*"Lo importante en la vida no es el triunfo sino la lucha. Lo esencial no es haber*

*venido, sino haber luchado bien."*

*(Barón Pierre de Coubertin)*

# INTRODUCCIÓN

## CAPÍTULO I

1	MARCO CONTEXTUAL.....	10
1.1	Planteamiento del Problema.....	10
1.2	Justificación.....	14
1.3	Delimitación.....	15
1.4	Objetivos.....	17
1.5	Hipótesis.....	17
1.5	Variables.....	17

## CAPÍTULO II

2	MARCO TEÓRICO.....	18
2.1	Dimensión del Campo.....	18
2.2	Revisión de la Literatura.....	21
2.2.1	Paradigma Humanista.....	21
2.2.2	Enfoque Social.....	23
2.3	Teoría Funcionalista de la Comunicación.....	26
2.4	Operacionalización de Variables.....	31
2.5	Investigaciones Actuales.....	34

## CAPÍTULO III

3	MARCO METODOLÓGICO	
3.1	Tipo de Investigación.....	-37
3.2	Enfoque de la Investigación.....	37
3.3	Diseño de la Investigación.....	39
3.4	Población y Muestra.....	40
3.5	Aplicación de los Instrumentos.....	41

## **CAPÍTULO IV...**

4	Alternativa de Solución.....	62
4.1	Descripción de la Alternativa de Solución.....	62
4.2	Estrategia Metodológica.....	63
4.3	Evaluación.....	65
4.4	Guiones.....	67
4.5	Planeaciones.....	69
	Resultados.....	76
	Conclusiones.....	87
	Implicaciones.....	88
	Anexos.....	89
	Apéndices.....	94
	Bibliografía.....	114

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia del hombre y de la vida social han surgido grandes problemas sociales que afectan a nuestro país día con día. Entre ellos se encuentran lo que es la migración, la pobreza, las epidemias, el calentamiento global, las nuevas reformas ejercidas por el gobierno, etc. Estos problemas desgraciadamente no se pueden controlar para poder tener un mejor país y una mejor sociedad.

Algo que en particular, resalta en el mundo y de una manera especial en México es un problema que ha avanzado de una manera muy rápida, y no se a podido controlar, esto es la presencia de la obesidad. Pero ¿qué es la obesidad? ¿Cuál es su origen?. La obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un exceso de grasa, que a su vez se traduce en un aumento de peso, que sobrepasa en un 15% el peso teórico, debido al aumento de las reservas adiposas. "La obesidad es el trastorno más frecuente de las sociedades desarrolladas" (Del Campo & Pérez, 2006) su origen: Es una enfermedad en cuya génesis están implicados factores, muchos de los cuales todavía no se conocen muy bien. Los genes, el ambiente, el sedentarismo son condicionantes básicos que están implicados en la génesis de la obesidad así como los producidos por medicamentos o por distintas enfermedades.

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos, precedido sólo por los Estados Unidos. Problema que está presente no sólo en la infancia y la adolescencia, sino también en población en edad preescolar.

Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad. Para los escolares, la prevalencia combinada de sobrepeso y obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.



La principal causa a la que se apunta son los malos hábitos en la alimentación, que acaban desembocando en una prevalencia del sobrepeso de un 70% en la edad adulta. A largo plazo, la obesidad favorece la aparición de enfermedades tales como diabetes, infartos, altos niveles de colesterol o insuficiencia renal, entre otros. Actualmente, la diabetes es el mayor problema al que se enfrenta el sistema nacional de salud: es la principal causa de muerte en adultos, la primera causa de demanda de atención médica y la enfermedad que consume el mayor porcentaje de gastos en las instituciones públicas.

La experiencia demuestra que una correcta alimentación previene los problemas de sobrepeso y obesidad.

De acuerdo con Carlos Narváez, director del Centro de Atención Integral en Salud Metabólica, cada año se podrían evitar al menos 55 000 defunciones por padecimientos relacionados con el sobrepeso y la obesidad si se realizaran cambios no sólo en los hábitos alimenticios, sino en el estilo de vida en general.

“La mayoría de la población vive a un ritmo muy acelerado y sin un conocimiento adecuado de los hábitos alimenticios y de vida que pueden contribuir a mantener un buen estado de salud”, asegura.

Esta investigación fue realizada en el bachillerato "Diego Rivera" que se encuentra en el barrio de Ixticpan, Teziutlán Puebla el problema fue identificado gracias a ciertos instrumentos que se aplicaron como la encuesta y la ficha de observación donde se detectó que los jóvenes padecen obesidad y otros están a punto de padecer la misma. Por lo tanto en base a esto surge una pregunta que llevará a darle una solución a la problemática la cual es la siguiente. ¿Qué efecto tiene el cortometraje para la prevención de obesidad en los jóvenes de 4to semestre del bachillerato oficial Diego Rivera, ubicado en el barrio de Ixticpan Teziutlán, Puebla?

Como principio de toda investigación ésta debe partir de un objetivo general y de objetivos particulares los cuales son los siguientes:

### **Objetivo general**

Implementar el cortometraje como un medio de comunicación para prevenir la obesidad y al mismo tiempo ayudar a los jóvenes a comunicar sobre lo que es una buena alimentación.

### **Objetivos específicos**

- Diagnosticar el problema que origina la obesidad.
- Analizar e interpretar la información recabada.
- Búsqueda de fuentes bibliográficas que sustenten el problema.
- Crear cortometrajes como medio de comunicación para la prevención de la obesidad.
- Evaluación de resultados de las sesiones.

Una vez considerado estos objetivos prosiguen los siguientes capítulos que conforman esta tesis.

En el capítulo I se aborda el planteamiento del problema en donde se ubican los antecedentes del mismo, seguida de ésta se encuentra una justificación, donde se ve quienes serán beneficiados con esta investigación en este caso serán los jóvenes de 3er semestre del bachillerato "Diego Rivera" También se aborda la delimitación que es la descripción del contexto físico de donde proviene la investigación, el objetivo general de la investigación así como los objetivos específicos, al igual que la hipótesis y las variables.

En el capítulo II se menciona lo que es el marco teórico que incluye la dimensión del campo, bajo el paradigma humanista ya que se trabaja con seres humanos, así mismo se encuentra el enfoque social, de Lev Vigotsky de igual manera se encontrara la operacionalización de las variables así como las investigaciones actuales que dieron pie a fortalecer esta investigación.

En el capítulo III se describe la metodología que es utilizada para esta tesis, la cual incluye el tipo de investigación, el enfoque, el diseño de la investigación, la población, la muestra y la elaboración y aplicación de los instrumentos utilizados así como también la interpretación y análisis de los resultados para conocer si existe o no existe el problema.

El último capítulo de esta tesis que es el capítulo IV mejor conocido como la alternativa de solución, consta de la descripción de una alternativa de solución, las estrategias metodológicas a utilizar junto con un sustento teórico y seguidas de estas se mostrara las planeaciones y guiones correspondientes para concluir con un sustento de evaluación.

# **CAPÍTULO I**

# 1. MARCO CONTEXTUAL

## 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Aquel concepto llamado vida, puede determinarse por muchas posturas, sin embargo cada uno de los seres humanos pueden darle un significado en particular es algo muy complejo y confuso hacia la ciencia, la filosofía, la religión, etc. Les es muy difícil poder dar una definición concreta de lo que es la vida. Tratando de tomar un poco de diferentes posturas, ¿qué es? tal vez pueda decir y expresar que es la vida: ¿un proceso biológico?, ¿cuestión de tiempos?, ¿adquisición?, quizá la vida sólo es cuestión de concebir "algo" y tomar conciencia de ello, de lo que implica así como saber que ese "algo" tiene un proceso biológico, racional, o quizá es un ciclo que está formado por dos instantes en la constante universal llamada tiempo estos instantes son recíprocos, inseparables e ineludibles, que en palabras coloquiales podemos llamarlos: nacimiento y muerte.

Algunas personas se han preguntado en algún momento de su vida el porqué de su existencia cada uno busca responder estos cuestionamientos a medida simple y sencilla aunque casi nunca se puede llegar a una respuesta ideal y verdadera.

Hay muchas ideas a veces iguales unas opuestas y otras encontradas en la ciencia, religión o libros pero la idea que muchos tienen es que la de vida es muy corta por lo tanto se tiene que disfrutar y vivirla al máximo.

Existen diferentes momentos que se transcurren en la vida algunos son alegres, otros tristes pero lo que realmente se quiere llegar a tener es la felicidad. Es por eso que existen diversos factores para tener una buena vida, uno de ellos que sirve para tener una buena calidad de vida es el tener una buena salud.

La (OMS) Organización Mundial de la Salud, en 1946 define el concepto de

salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Aunque practicar buenos hábitos de salud no garantiza el gozar de una vida más larga, definitivamente puede mejorar su calidad de vida. Una vida saludable se puede entender como cuando una persona mantiene un equilibrio en su dieta alimentaria, actividad física, intelectual, descanso y una paz espiritual.

Para llevar una vida saludable en cuestiones de producir una buena alimentación deben evitarse todo tipo de excesos: es tan malo comer demasiado como comer poco. En este sentido deben escogerse los alimentos más nutritivos, en especial cereales, frutas y verduras, y beber abundante agua, manteniendo un peso corporal adecuado.

Lamentablemente en el transcurso de los años, la sociedad ha tenido que enfrentar diferentes cambios, sociológicos, ambientales etc. Que afectan día a día, de una manera muy especial al ser humano y así dañando lo que es la sociedad y el planeta. Actualmente un principal problema que se ha abordado en los últimos años y que ha llamado mucho la atención es la obesidad.

Sobre este problema hay antecedentes y registros uno que surgió hace más de dos mil años lo plantea un médico quien fue el primero en identificar a la obesidad como un problema para la salud, quien afirmó que "la muerte puede llegar de una manera más rápida en una persona obesa que en una persona delgada". (Hipócrates, Edad antigua)

Más adelante la obesidad se empezó a manifestar desde la edad de piedra (6000 a. C. y 2500 a. C.) aunque esta ha variado de una época a otra. En algunas culturas humanas el principal atractivo físico era la gordura. Una de las figuras donde se puede observar y analizar los primeros hallazgos de la obesidad son las figurillas de Venus donde se puede representar a una mujer obesa, esta imagen fue utilizada entre las culturas prehistóricas, mediterráneas y europeas, donde de una manera se revela como una aceptación cultural de esa época.

También existían algunas culturas europeas, donde el ser obeso era un símbolo de riqueza al igual que se elevaba como tener un alto nivel social, al igual salió otra escultura ahora fue una pintura, plasmada por Rubens, la cual es de mujeres con gordura, es allí donde proviene la palabra rebenesco como sinónimo de gordura.

Ahora bien ¿qué significa la palabra obeso? La palabra obeso viene del latín obedere formado de las raíces (Sobre o que abarca todo) Yedere (comer) es decir "alguien que se lo come todo" (Biggs, 1651)

Ya entrenado a fechas más actuales, las primeras investigaciones que se produjeron en nuestro país que es México se dio a conocer por la Organización Mundial de Salud (OMS) en 1971 cuando se identificó la obesidad como enfermedad y 1998 como pandemia, por lo que se aconsejó regular el contenido de alimentos.

De acuerdo con diversos estudios a inicios de la década de 1990 al rededor de la población adulta del país padecía obesidad y sobre peso. para finales de la década la cifra ya llegaba a dos terceras partes de la población. Según un estudio del Instituto Salvador Zubiran para el 2010 hasta 22 millones de adultos mayores de 35 años (65% del total) padecerá sobrepeso u obesidad.

Esto de una u otra manera aumentará las enfermedades circulatorias y metabólicas como la diabetes de caro tratamiento y que vuelve a miles de personas incapaces de valerse por sí mismas. Medios y sociólogos señalan culpables a el consumo de comida procesada, el uso masivo de automóviles, y televisión y la creciente cantidad de población que habita en lugares urbanos y rurales. (Gordon, 2009)

Pero ¿qué es la obesidad ? La obesidad es una enfermedad crónica, que se caracteriza por un exceso de grasa, que a su vez se traduce en un aumento de peso, que sobrepasa en un 15% el peso teórico, debido al aumento de las reservas adiposas. La obesidad es el trastorno más frecuente de las sociedades desarrolladas.

La Obesidad: "Es una enfermedad en cuya génesis están implicados factores, muchos de los cuales todavía no se conocen muy bien. Tales como los genes, el ambiente, el sedentarismo son condicionantes básicos que están implicados en la génesis de la obesidad así como los producidos por medicamentos o por distintas enfermedades (Ayela, 2009)"

Por lo tanto se puede decir que no solo consumiendo alimentos se puede tener la obesidad, si no también por diferentes factores como es el sedentarismo que se da de mayor frecuencia en los jóvenes a consecuencia presentan enfermedades, como la hipertensión, cáncer de colon, diabetes entre otras.

" Por otra parte la (OMS) indica que en el 2018 habrá en todo el mundo aproximadamente 1.600 millones de adultos (mayores de 15 años) con sobre peso, donde al menos 400 millones eran adultos obesos, además la (OMS) calcula que en 2015 habrá aproximadamente 2.300 millones de adultos con sobre peso y más de 700 millones con obesidad. (Ayela, 2009)"

De acuerdo a lo anterior el índice de problemas de obesidad va aumentando con rapidez en los jóvenes ya que no realizan actividad física y llevan una mala alimentación por lo que esto se puede convertir en un grave problema para la humanidad.

En los últimos años México ha sido participe del inminente problema de la obesidad en la población en general, y se ha ido convirtiendo en un problema de salud pública. La niñez y los jóvenes, han sido uno de los grupos afectados, aquí datos nacionales que nos reflejan la situación de la obesidad. Datos del ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) indican que uno de cada tres adolescentes de entre 12 y 19 años presenta obesidad. Para los escolares, la presencia combinada obesidad ascendió un promedio del 26% para ambos sexos, lo cual representa más de 4.1 millones de escolares conviviendo con este problema.



Conociendo las causas que originan la obesidad, fue necesario realizar una investigación en jóvenes que son vulnerables a padecer esta enfermedad, este problema se detectó en el bachillerato oficial "Diego Rivera" ubicado en el barrio de Ixticpan en la ciudad de Teziutlán Puebla, (Ver apéndice A) donde se aplicó un diagnóstico, tomando lo que es una encuesta y una ficha de observación, ( Ver apéndice B) se demuestra indudablemente este problema, ya que de 20 alumnos de 4to semestre, diez jóvenes están en peligro de padecer obesidad, es por ello la realización de esta investigación. Con lo que surge la siguiente pregunta de investigación.

**¿Qué efecto tiene el cortometraje para la prevención de la obesidad en los jóvenes de 4to semestre del bachillerato oficial "Diego Rivera", ubicado en el barrio de Ixticpan Teziutlán, Puebla?**

## **1.2 Justificación**

México está en rutas de convertirse en un país de obesos ya que la falta de una buena cultura nutricional, el desequilibrio entre la ingesta y el gasto calórico, la agregación masiva de la mujer al trabajo y el sedentarismo en los jóvenes, han producido un cambio en los hábitos de alimentación, incorporado a la comida poco saludable.

Por tal se hizo pertinente realizar una investigación profunda en los alumnos del Bachillerato General "Diego Rivera" para informar y ayudar a prevenir la obesidad en los jóvenes ya que apenas comienzan a desarrollar físicamente para posteriormente llevar una vida saludable y tener una mejor calidad de vida.

Es bien sabido que los jóvenes tienen un mal hábito alimenticio y en esta edad son más propensos a comer comida chatarra que comer comida nutritiva por tal ponen en riesgo su salud ya que no se sabe que algunos de los productos no se sabe que sustancias contienen esos productos por lo cual se arriesgan a padecer la obesidad.

La alimentación en el ser humano, al contrario que en los animales, no es solo una necesidad fisiológica sino que es fundamentalmente un acto social, alrededor de una mesa se forjan cimientos y alianzas la primera la de la familia pero también de amistad.

De seguir actuando así se podría llegar a ser la primera generación que entierra a los jóvenes o niños menores de edad, por lo que es exigente como pedagogos ayudar a la prevención de esta epidemia. Por lo que es importante abordar esta problemática, desde todos los puntos de vista, económico, social de salud y desde este punto de vista en la educación.

El pedagogo puede a través de los medios de comunicación educativa ayudar a prevenir este problema. Es por eso que se aborda este tema ya que no solo es un problema de actualidad sino que se está convirtiendo en un problema público, cuyas dimensiones podrían ser muy graves en unos años. Por esta razón es fundamental que los pedagogos pretendamos hacer una contribución a un problema de estas dimensiones.

### **1.3 Delimitación**

El proyecto de tesis se realizó en el bachillerato "Diego Rivera" del barrio de Ixticpan Teziutlán, Puebla. donde Teziutlán que significa en náhuatl: 'Teziuhyotepetzintlan' 'Lugar junto al cerro lleno de granizo' es una ciudad y municipio del estado mexicano de Puebla. Se localiza en el noreste de la entidad, cerca de la zona limítrofe con el estado de Veracruz. El municipio de Teziutlán cuenta con una población de 92,246 habitantes y la ciudad cuenta con una población de 71,250 habitantes. Es conocida como: "La Perla de la Sierra.

La Ciudad de Teziutlán es cabecera del distrito electoral, y se divide políticamente en cinco municipios libres que son:

- Teziutlán
- San José Acateno
- Chignautla

- Hueytamalco
- Xiutetelco

También es cabecera de la región socioeconómica II del estado de Puebla que está dividida en 31 municipios de la sierra nororiental del estado.

El municipio de Teziutlán tiene 92.6 km<sup>2</sup> ocupando en extensión el lugar 123 en el estado de Puebla. Sus coordenadas geográficas son los paralelos 19°47'06" y 19°58'36" de latitud norte y los meridianos 97°18'54" y 97°23'18" de longitud occidental del meridiano de Greenwich. Limita al norte con el municipio de Hueytamalco, al oeste con el de Chignautla y Hueyapan, al suroeste con el de Chignautla, al sureste con el de Xiutetelco y al este con el de Jalacingo del estado de Veracruz.

El municipio de Teziutlán tiene una población de 92 246 habitantes (1,6% del total estatal) y ocupa el noveno lugar respecto a su población en el estado de Puebla, aunque por ser un municipio que está en una zona en donde se reúnen varios caminos provenientes del estado de Puebla y Veracruz de Ignacio de la Llave tiene una población flotante de más de 25 000 habitantes.

De esta población, 43 462 son hombres y 48 784 son mujeres. La ciudad, en cambio, cuenta con una población de 71 250 habitantes.

Así mismo se puede mencionar que esta ciudad cuenta con instituciones de educación básica, media superior y de nivel superior.

De una manera más particular se hablará de la comunidad donde se pretende trabajar es el barrio de Ixticpan el cual está situado en el Municipio de Teziutlán (en el Estado de Puebla). Tiene 1501 habitantes. Ixticpan está a 1900 metros de altitud. La mayoría de las personas se dedican a la maquilera y al trabajo en sus tierras, en cuestiones educativas esta comunidad cuenta con dos preescolares, una primaria, una tele secundaria y un bachiller en el cual se llevara a cabo esta investigación. se refiere al bachillerato "Diego Rivera".

El bachillerato oficial Diego Rivera de la comunidad de Ixticpan, Teziutlán, Puebla. con centro de trabajo 21EBH0740T , gestionada por el profesor. José

Rogelio Mora Vega y ciudadanos de la misma comunidad, en la administración del Lic. Carlos Peredo Grau año 2005-2008 y fundado en el ciclo escolar 2006-2007 iniciando con una matrícula de 23 alumnos, actualmente se cuenta con una plantilla de 5 docentes profesionistas, 50 alumnos y como directora la Lic. Reyna Arellano Mendoza. Impartiendo la capacitación para el trabajo en contabilidad y administración.(Ver anexo 1)

## **1.4 Objetivos**

### **1.4.1 Objetivo General**

Implementar el cortometraje como un medio de comunicación para prevenir la obesidad y al mismo tiempo informar a los jóvenes sobre lo que es una buena alimentación para que lleven una vida saludable.

### **1.4.2 Objetivos específicos**

- Diagnosticar el problema que origina la obesidad.
- Analizar e interpretar la información recabada.
- Búsqueda de fuentes bibliográficas que sustenten el problema.
- Implementar el cortometraje como medio de comunicación para la prevención de la obesidad.
- Evaluación de resultados de las sesiones.

## **1.5 Hipótesis**

Si se aplican cortometrajes como medio de comunicación a los jóvenes de 3er semestre del bachillerato oficial "Diego Rivera" del barrio Ixticpan Teziután entonces; estos serán beneficiados e informados sobre cómo prevenir la obesidad.

## **1.6 Variables**

Variable independiente: Cortometraje.

Variable dependiente: Prevención de obesidad.

# **CAPÍTULO II**

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Dimensiones de campo

El Objetivo de la licenciatura en pedagogía es analizar los procesos de enseñanza-aprendizaje en cualquier nivel educativo. Construye propuestas educativas innovadoras, basándose en el trabajo grupal e interdisciplinario. Diseña desarrolla y evalúa programas educativos.

La Universidad Pedagógica Nacional (212) tiene su objetivo formativo de acuerdo a su plan de estudios formar recursos humanos capaces de diseñar y evaluar programas educativos con base en el análisis del sistema educativo mexicano y el dominio de las concepciones pedagógicas actuales.

El campo laboral del pedagogo es muy amplio a continuación se muestra donde puede incursionar:

- Docencia: Análisis, elaboración de propuestas y ejercicio de la docencia; desarrollo de programas de formación docente; análisis de la problemática grupal y elaboración de propuestas de enseñanza-aprendizaje con modalidades no tradicionales.
- Currículum: Programación de experiencias de aprendizaje, diseño y evaluación de programas y planes de estudio.
- Orientación Educativa: Elaboración y desarrollo de proyectos de organización y prestación de estos servicios; desempeño de tutorías en grupos escolares.
- Investigación Educativa: Colaboración en el desarrollo de estudios e investigaciones para explicar procesos educativos, como también en proyectos orientados a resolver problemas educativos.

- Comunicación y Educación: Elaboración, operación y evaluación de propuestas para la aplicación de las tecnologías de la comunicación en instituciones y campos educativos; análisis del proceso de comunicación en las prácticas educativas y de mensajes transmitidos por los medios de comunicación de masas.

Cada uno de sus campos laborales le permite desarrollar sus capacidades dentro y fuera de las instituciones educativas, los campos en los cuales se puede desarrollar son los siguientes:

- Currículum
- Docencia
- Orientación
- Comunicación educativa

El currículum como origen cercano a la psicología, a la sociología educativa como a la didáctica y planeación, se ha venido desarrollando como un campo específico de estudio y trabajo pedagógico. Cuando se define al currículo se está describiendo a la concreción de las funciones de la escuela y a la forma particular de enfocarlas en un momento histórico y social determinados para un nivel y modalidad educativa, en un contexto institucional específico.

Es relevante para la formación profesional de un futuro pedagogo que el campo del currículum se constituya en un espacio de formación para la investigación orientada hacia el desarrollo y la innovación curricular, donde se recuperen los conocimientos existen en torno a la teoría, diseño, desarrollo y evaluación.

En el campo de docencia, que está totalmente relacionado con el procesos enseñanza-aprendizaje, ofrece a los estudiantes un conjunto de elementos de carácter teórico que los familiarice con una amplia cultura pedagógica, con los procesos de investigación a la par de adquirir un conjunto de competencias para el

diseño de estrategias didácticas y materiales educativos que le permiten contar con un amplio equipo profesional para desempeñar en múltiples escenarios laborales con un sentido innovador.

Por lo tanto, la docencia es entendida como enseñanza, es una actividad realizada a través de la interacción de tres elementos: El docente, sus alumnos y el objeto de conocimiento; la docencia se inscribe dentro del campo educativo como actividad que promueve conocimientos, que sitúa al docente como factor especial, tanto con referencias a los conocimientos mismos, como con respecto a las condiciones específicas en que estos son productos.

El campo de orientación educativa en donde el pedagogo tiene asegurado un rol profesional; en consecuencia, en el plano académico de orientación educativa constituye de formación con funciones y tareas de gran importancia en el impulso de los procesos de formación.

Por último se menciona lo que es el campo de comunicación, que es donde esta tesis se puede ubicar, la comunicación que es un campo de estudio y de formación para el pedagogo lo constituyen sin duda, el ámbito de la comunicación.

La comunicación ha recibido aportes de diferentes disciplinas como la psicología, antropología y pedagogía, ha establecido puentes de interacción y de estudio en donde se han identificado procesos y sujetos de la relación comunicativa; tal es el caso de la educación, cuyo vínculo con la comunicación ha llegado a construir un objeto de estudio en proceso de construcción conocido como “comunicación educativa”.

Dentro de este campo se ofrecen distintas alternativas alumnos para instruir en el campo de los lenguajes de los medios de comunicación y recursos audiovisuales, favoreciendo prácticas que propicien la construcción de nuevas formas de enseñar y aprender.

Se estudia a la comunicación como un proceso presente en las diversas actividades de enseñanza-aprendizaje; así de como un producto derivado de la



cultura junto con la educación. Se mantiene a través de la identificación, comparación, intercambio de teorías, metodológicas e instrumentos de observación de la menos tres disciplinas: Comunicación, Pedagogía y Sociología.

En el ámbito pedagógico este campo aborda el estudio de la educación, de los procesos educativos, como procesos comunicativos. Mismos que se interrelacionan en el terreno de lo social y cultural. Ubicando la importancia y trascendencia tanto de los hechos comunicativos y sus efectos sobre los sujetos del entorno educativo como de los medios de comunicación y las nuevas tecnologías. Donde el encuentro entre la educación y las nuevas tecnologías se llevan a cabo en diversos lugares y ambientes sociales.

## **2.2 Revisión de la literatura**

La comunicación educativa que se preocupan por los problemas que suceden en instituciones educativas, y por tratar de mejorar la enseñanza con nuevas herramientas tecnológicas, además de que prevalezca comunicación, que es una base para una mejor educación.

### **2.2.1 Humanismo**

Después de la revisión de la literatura se considero pertinente hacer hincapié en un paradigma que es la humanista ya que este tiene como objetivo conocer y abordar al individuo, cabe mencionar que esta tesis esta encamina hacia el trabajo con personas, lo cual es importante hablar del mismo como parte fundamental de la investigación pero ¿qué es el humanismo?

El humanismo hace una preocupación o interés primario por la vida y posición del ser humano en el mundo, hace al ser humano capaz de crear buenas cosas y que no piensa en mal, que puede hacer todo por sí mismo, su principal devenir del humanismo se centra en un acto de formación y encuentro del hombre con su esencia; consiste en reflexionar y cuidar por el individuo, haciendo que se forme constante de experiencias que la vida misma que pone y no dejarse caer en un inhumano o un bárbaro, es decir, sin valores y sin esencia.

Sin embargo el humanismo va más allá de lo cultural e histórico, significa un estudio profundo del conocimiento del ser humano, educado en valores, con características intelectuales que se pueden cultivar y acrecentar, con sentimientos, emociones, programas educativos acordes a una necesidad social y/o humana como de necesidades físicas y psicológicas.

Abraham Maslow, psicólogo humanista, defiende que los seres humanos poseen una naturaleza buena y hay que dejar que se desarrollen al ritmo de sus necesidades. Las personas experimentan dos tipos de necesidades fundamentales que son: de carencia y de crecimiento. Las necesidades fisiológicas son las que determinan el comportamiento mientras no sean satisfechas. Su deficiencia impide el crecimiento y desarrollo personal.

Entonces considerando que dentro del desarrollo personal de los individuos debe enfatizar el último peldaño de la jerarquía que es la autorrealización. La necesidad de autorrealización es el deseo de ser aquello que uno quiere ser y se alcanza con el ejercicio persistente de las capacidades personales. Entre las características principales de las personas auto-realizadas se destacan las siguientes: (Maslow, 1988)

- 1.- Se acepta así mismo sin sentimientos de vergüenza o culpa.
- 2.- Es espontáneo y expresivo, abierto a nuevas experiencias
- 3.- Gran capacidad de resolver problemas
- 4.- Sabe disfrutar de la vida
- 5.- Buenas relaciones interpersonales.
- 6.- Buen sentido del humor, capacidad amorosa, no es agresivo
- 7.- Distingue el bien del mal
- 8.- Acepta cambios en los valores sociales. No es rebelde contra una autoridad razonable, y no le falta valor para enfrentarse a la injusticia.

De los puntos anteriores es importante resaltar lo que es el número

tres y el cuatro el tres señalado ya que como todo ser humano debe de tener la capacidad para eliminar los problemas en este caso la obesidad es el problema en el cual el debe de intervenir para poder eliminar este problema y así poder llevar una mejor vida es decir una vida saludable.

El cuatro ya que este nos habla de lo que todo ser humano debe de hacer lo cual es disfrutar la vida y el ser humano no puede disfrutar de la vida si no tiene una vida saludable entonces es necesario evitar problemas u enfermedades que puedan quitar lo que es la felicidad para ellos es la prevención de esta enfermedad para que el mismo ser humano alcance con plenitud el disfrutar de su vida.

La elección de este paradigma ya que esta investigación se enfoca en seres humanos y diferentes aspectos mencionados dentro de este paradigma son útiles para la investigación donde resalta la auto realización de el ser humano y en especial el saber disfrutar de la vida.

Por tal cuando este no es cumplido, es decir que una persona no está auto-realizada trae consecuencias como por ejemplo la baja autoestima seguida de esta de problemas alimenticios hasta llegar a los problemas psicológicos.

Cabe señalar que una de las finalidades de la comunicación educativa es hacer de ella una herramienta indispensable para informar y al mismo prevenir sobre posibles causas y consecuencias de problemas como lo es la obesidad, problema que compete en esta investigación.

El objetivo de la propuesta de investigación es informar a los jóvenes de bachillerato del barrio de Ixticpan para darles a conocer las consecuencia que la obesidad trae consigo, lo cual es importante conocer sobre todo cuando el problema está presente en un contexto escolar, así mismo no solo se dará información para que lo conozcan si también hacer que los jóvenes participen en la prevención del mismo.

### **2.2.2 Teoría Sociocultural**

"Todo aprendizaje en la escuela siempre tiene una historia previa, todo niño ya ha tenido experiencias antes de entrar en la fase escolar por tanto aprendizaje y desarrollo están interrelacionados desde los primeros días de la vida del niño" (Vygotsky, 1979)

Según Lev Vygotsky, que es el principal precursor del constructivismo social se considera al individuo como el resultado del proceso histórico y social donde el lenguaje desempeña un papel fundamental. Para este autor, los conocimientos son un proceso de interacción entre el sujeto y el medio, cuando Vygotsky habla del medio, se refiere al medio social donde se encuentra inserto el individuo.

En esta tesis se considera importante mencionar este enfoque y relacionarlo con el tema a investigar ya que el individuo aprende de los demás, es decir que cuando este se encuentra en un contexto donde diferentes personas tienen diversas maneras de pensar o de opinar va construyendo sus conocimientos tomando diferentes aspectos que le son útiles para así reforzar y construir nuevos conceptos, entonces cabe mencionar que el apoyo que brinda esta teoría dentro de la alternativa de solución es que por dentro de esta, los alumnos tendrán un mayor aprendizaje considerando a los miembros conocedores que le otorgaran conocimientos, estos miembros pueden ser los mismos compañeros que pueden ayudarle a solucionar alguna duda; aparte de esto el individuo aprende no solamente de lo que un profesor o un padre le enseña a sus alumnos sino en la participación guiada, es decir, cuando participan de manera activa en actividades desde el punto social con el apoyo de sus compañeros mas hábiles.

La participación guiada es un aprendizaje para pensar informal en que las cogniciones de los alumnos son moldeadas cuando participan junto con sus compañeros o maestros que se encuentren con ellos, donde su papel fundamental

no es transmitirles o darles toda la información sino que se encuentren como guías o como un apoyo en algún obstáculo que se le presente.

Es por ellos que esta teoría aportara de una manera buena lo que es este proyecto ya que dentro de las sesiones solo existirá un guía que encamine a los jóvenes con herramientas los cuales son los cortometrajes.

Según lo que menciona Vygotsky se encuentran diversas aplicaciones concentradas en la educación, las cuales son las siguientes:

- Puesto que el conocimiento se construye socialmente es conveniente que los planes y programas de estudio estén diseñados de tal manera que incluyan sistemáticamente en la interacción social, no solo entre alumnos y profesos, sino entre alumnos y la comunidad.
- Si el conocimiento es construido a través de la experiencia es conveniente introducir en los procesos educativos el mayor numero de estas e incluir actividades de laboratorio, experimentación y solución de problemas.
- Si el aprendizaje o construcción del conocimiento se da en la interacción social, la enseñanza en la medida de lo posible debe situarse en un ambiente real.
- El dialogo es básico en el aprendizaje; el estudio colaborativo en grupos y equipos de trabajo debe fomentarse
- El aprendizaje es un proceso activo en el que se experimenta se cometen errores, se buscan soluciones.
- El aprendizaje o la construcción de los conocimientos, la búsqueda la indagación, la exploración, la investigación y la solución de problemas pueden jugar un papel importante.

De acuerdo a lo que menciona Vygotsky todo esto se basa en dos niveles evolutivos: el nivel evolutivo real; que es aquel que comprende el nivel de desarrollo de las funciones del alumno, es decir, supone todas aquellas actividades que él puede realizar por sí solo, pero cuando esto no sucede y el

alumno no llega a ciertos problemas y que necesita ayuda de alguien más y no puede realizarlo pues se trata de un nivel de desarrollo potencial.

Se dice que la capacidad de los alumnos al concebir ciertos conocimientos bajo la guía de un maestro varía en gran medida e igual al recibir el curso de aprendizaje sería muy distinta, por lo que a esta diferencia se le conoce como: Zona de desarrollo próximo.

La zona de desarrollo próximo se concibe como la diferencia que hay entre los dos niveles antes mencionados por lo que cabe señalar que dentro de esta teoría la resolución de dicho problema es que el individuo aprende a construir sus conocimientos no por sí solo, sino que necesita de un guía ya sea de un adulto o de un compañero para que exista un proceso de maduración.

En sí la teoría de Vigotsky señala que dentro de un acto educativo se debe de tomar en cuenta los aspectos sociales por lo cual el principal papel que tiene el docente en este aspecto es guiar al alumno a través de los saberes socioculturales que debe aprender el alumno y que este debe ser visto como un ente social y protagonista de sus acciones que tienen en cuanto a la interacción social que le ayudará a construir sus conocimientos no por sí solos sino por la integración y participación de las demás personas que se encuentren en su contexto social y educativo.

### **2.3 Teoría Funcionalista de la Comunicación**

A lo largo de la existencia humana la comunicación ha existido, y en la actualidad se tiene claro que es necesaria e indispensable, con esto se da un desarrollo de la misma a la par del desarrollo humano; por esto, su estudio se ve en la problemática de la extensión, por lo que surge una gama de versiones sobre las definiciones de lo que es la comunicación y su área de trabajo.

Surgen diversas definiciones de acuerdo a las necesidades de cada tiempo, pero como el principal fin es transmitir ideas y pensamientos, no es muy difícil establecer una en concreto, pero sin embargo debemos tener una ideología,

y esa ideología es el funcionalismo, entendiéndolo como una corriente teórica que se enfoca al estudio de los efectos de los medios masivos de comunicación, tomando como base a sus principales autores y destacando de sus teorías los elementos que ayuden a comprender los medios masivos con relación a la sociedad tanto desde su punto de vista individual como global.

El funcionalismo surge en Inglaterra en los años 30, en las ciencias sociales, especialmente en la sociología y antropología social. Le es otorgada al Émile Durkheim, Talcott Parsons y otros autores, como Herbert Spencer y Robert Merton. Su esencia eminente práctica consistía en poder estudiar la forma en que se adapta un individuo a un medio cambiante con ayuda de funciones psíquicas, así mismo poder dar mecanismos más efectivos para lograr una mejor adaptación.

El funcionalismo abrió el camino a la antropología científica, así desarrollándose en Estados Unidos De América en una forma realmente exitosa, se caracteriza por un enfoque más empirista. La sociedad, como sistema funcionalista. Según esta teoría, “la sociedad es un sistema orgánico auto regulador que crece, progresa y mantiene un equilibrio integrado a todas las partes y responde a los cambios del ambiente.” (Wright, 1975)

En 1948. Laswell presenta sus cinco famosas preguntas con su análisis correspondiente: ¿Quién lo dice? (Análisis del emisor), ¿Qué dice? (Análisis del contenido), ¿A través de qué canal? (Análisis de medios técnicos), ¿A quien? (Análisis de la audiencia), ¿Con qué efecto? (Análisis de los efectos de la comunicación)

1949. Shannon y Weaver presentaron el modelo de “transmisión” El proceso comienza con una fuente que elige un mensaje, el cual es transmitido en forma de señal, por un canal de comunicación, a un receptor, que transforma la señal de nuevo en un mensaje para un destino.

Lo que caracteriza al funcionalismo es que para encontrar constantes en todas las sociedades y elaborar un conjunto de leyes generales que le den una

teoría científica o un conjunto interrelacionado de leyes, elabora una serie de problemas funcionales comunes a toda sociedad con el supuesto que bajo la apariencia de una gran diversidad de conductas se ocultan los mismos problemas humanos.

El sistema social no se puede analizar desde un punto de vista estático, ya que debemos encontrar su función para así también poder estudiar el lado dinámico y llegar a lo que es un análisis estructural-funcional. "hay que dar una respuesta balanceada a todos los aspectos de la experiencia humana y social, no solamente lo que pide el mercado" (White 1994).

El funcionalismo es una corriente que sirve como base para el estudio de los medios masivos y su relación con la sociedad, para comprender el por qué genera tal o cual efecto, con base en sus estructuras. Entraremos en una de las muchas subdivisiones que tiene, como es, la comunicación.

Por lo tanto es necesario que la comunicación es: "La comunicación es la interacción de las personas que entran en ella como sujetos. No solo se trata del influjo de un sujeto en otro sino de la interacción. Para la comunicación se necesita como mínimo dos personas, cada una de las cuales actúa como sujeto" (Riviere)

La teoría funcionalista de la comunicación: Nace a principios del siglo XX con la obra de Harold Lasswell, *World Politics and Personal Insecurity* y *Propaganda and Promotional Activities* y habla sobre el poder y la influencia de los medios de comunicación en el público.

Esta teoría afirma que los medios de comunicación, entendido como emisores de información, siempre tienen la intención de obtener un efecto sobre el receptor, es decir, se intenta persuadir a los espectadores. Para conseguirlo se formulan las siguientes preguntas: quién, dice qué, a quién, a través de qué medio y con qué efecto.



Es ahí donde esta teoría entra dentro de la investigación ya que se utiliza al cortometraje como medio de comunicación, a este se le puede llamar el emisor ya que trasladara la información a los jóvenes siendo ellos los receptores del mensaje el cual es la información acerca de lo que es la obesidad y la forma en que esta puede ser prevenible.

Así mismo se tratar de causar un efecto de la información dentro del alumno, con información precisa y exacta de manera audiovisual tomando como herramienta los medios tecnológico y de comunicación como en esta ocasión será el cortometraje.

Los receptores, por su parte, tienen un conjunto de necesidades que los medios deben satisfacer. La función de esta institución tiene tres niveles. Por un lado se estandarizan los fenómenos sociales. Además esclarece las condiciones de los modos de vida y, por último, analiza las funciones de las operaciones repetidas dentro de una sociedad.

Para poder influir sobre la opinión de la audiencia, se requiere conocer a la sociedad, sus modos de vida y analizar las funciones de todos los actores dentro de la sociedad. Respecto de la influencia de los medios de comunicación en la sociedad, la teoría funcionalista habla de que los medios son utilizados por el Estado para vigilar el entorno, controlarlo y para transmitir la herencia social, antes transmitida mediante la educación.

Los medios son una arma de dos filos ya que tanto pueden ser utilizados por la sociedad como también pueden ayudar a la misma dependiendo de el mensaje que se le pueda dar dos claros ejemplos son los siguientes:

Los comerciales de diferentes marcas de comida hacen a que tú seas atraído y consumas el producto, este provoca que la obesidad crezca de una manera rápida, el otro es que si los mensajes transmitidos por el medio son utilizados de una manera adecuada y que eduque como serán los cortometrajes realizados en esta investigación pueden llegar a ampliar un panorama de lo que es una buena

alimentación y al mismo tiempo podrá servir para informar acerca del daño que puede traer el consumir productos que ocasionen la enfermedad de la obesidad.

Esta se caracteriza por el utilitarismo otorgado las acciones que deben sostener el orden establecido en las sociedades, los medios de comunicación social son desde esta perspectiva un subsistema dentro del sistema social, considera a la sociedad como una totalidad marcada por el equilibrio, y en la que los medios de comunicación tienen una gran importancia dentro de la estabilidad social.

Los teóricos funcionalistas identifican o caracterizan en sus textos comunicación con comunicación de masas, entendiéndola como la capacidad de escuchar y ser escuchados, así como también la posibilidad de la comprensión mutua en la que el comunicador tiene una respuesta inmediata y continua de la audiencia, intencional o no, y puede llevar algo, considerando que los tipos de comunicación de masas más comunes son: televisión, radio, revistas e internet, cada uno de ellos comparten un fin principal que es informar, educar y entretener, aun que cada tipo lo hace de una manera diferente.

Con esto, el funcionalismo nos servirá como base para el estudio de los medios masivos y su relación con la sociedad. Así, es necesario mencionar las características de los medios masivos:

- Los medios masivos se dirigen a públicos muy amplios.
- Las comunicaciones masivas son públicas; es decir, su contenido está abierto a todos.
- Público heterogéneo.
- La relación Emisor – Receptor es impersonal.

Con estos puntos mencionados se puede notar que el cortometraje viendo desde el punto de vista de medio de comunicación podrá tener un auge importante donde no importara el publico sean mujeres u hombres aplicando una relación de recepción en el emisor con un mensaje que lleve a lo que se espera que es la información para evitar la obesidad.

Sin embargo es de justicia reconocer que algunos medios masivos de comunicación como revistas e internet no cumplen con la totalidad de las características anteriormente mencionadas e incluso son contrarios a ellas. Toda vez que determinadas revistas así como páginas de internet van dirigidas a un grupo homogéneo con una finalidad clara en cuanto a sus objetivos. Y al momento de escribir este concepto se me plantea la duda: ¿si estos medios masivos de comunicación responden a la teoría funcionalista de la comunicación o deben tratarse como un sub grupo con características diferentes?

La importancia que puede llegar a tener los medios masivos de comunicación es mucha, la efectividad de los medios de comunicación se traduce en su capacidad de influir y transformar conductas, consecuencia directa de la comunicación de masas. Ya que como lo menciono anteriormente es para un público amplio, heterogéneo y la relación es impersonal, tienen tres grandes funciones (mencionadas anteriormente) en la sociedad que son:

- Educar
- Entretener
- Informar

Así como los propósitos y las características son importantes también es necesario destacar cuales son las funciones de estos. Los diferentes autores marcan, según su perspectiva las funciones de los medios de comunicación:

Según Lasswell:

- Vigilancia del entorno social.
- Correlación entre los componentes de la sociedad.
- Transmisión del legado social.

Ahora bien esta teoría se relaciona con esta investigación ya que se verá influenciado un medio de comunicación como alternativa de solución dentro de lo

que es el tema de la obesidad, para ello se realizo lo que es un cortometraje como medio para informar a los jóvenes sobre lo que es la enfermedad de la obesidad

## **2.4 Variables Operacionales**

Para la presente tesis se manejaran dos variables las cuales son la independiente y la dependiente que a continuación se describirán para conocer más sobre los mismos.

Si un antes de conocer el concepto de variable, y de acuerdo a (Tamayo, 2003) "es lo que se puede observar codificar o cuantificar en los sujetos sobre los que se investiga, existen varios tipos de variables, dependiendo al fenómeno que se quiera investigar, como son las variables demográficas, que nos estudian lo que es: el sexo, edad, profesión, estado civil, etc. Estos rasgos se miden y cuantifican mediante test, escalas, cuestionarios, observación directa, etc. Variables controladoras, moderadoras, dependiente e independiente.

Por tal se puede decir que la variable independiente es aquella característica o propiedad que se supone ser la causa del fenómeno estudiado. En investigación experimental se llama así, a la variable que el investigador manipula.

Son los elementos o factores que explican un fenómeno científico, se identifica como causa o antecedente.

Es por ello que se tomó al cortometraje como variables independiente, pero ¿Qué es cortometraje? Según (Medina, 1996) "El cortometraje, conocido popularmente también como corto, es una producción audiovisual, que no dura más de treinta minutos, su marcación tradicional se ubica entre los cinco y treinta minutos"

La función principal del cortometraje dentro de esta investigación es brindar un apoyo al docente para complementar su enseñanza- aprendizaje, así mismo es

una herramienta tecnológica que hace de una clase más dinámica e interesantes para los alumnos, cabe recalcar que para esta tesis el cortometraje fue indispensable para dar a conocer sobre la obesidad tema de investigación. Ya que por este medio el cargado de sesión pudo compartir la información adecuada para que los alumnos conozcan las causas y consecuencias de la obesidad, así mismo para prevenir la enfermedad proporcionándoles estrategias para una buena alimentación.

Ahora bien para la variable dependiente se considerado la información y la prevención de la obesidad. Por tal se considera pertinente definir el concepto de obesidad Según (Ayela, 2009) La mayoría de los casos de obesidad son de origen multifactorial. Se reconocen factores genéticos, metabólicos y ambientales, sin embargo, la obesidad por sobrealimentación constituye la principal causa.

La causa principal para que se puede contraer lo que es la obesidad es que existe un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías, el aumento de peso es aplicable a diversos factores, algunos que se pueden mencionar son: el aumento de la ingesta de alimentos híper calóricos ricos en grasa y azúcares pero con escasas vitaminas y minerales, y la tendencia a la disminución de actividad física, debido al creciente sedentarismo que es originado por los medios masivos de comunicación, los medios de transporte y la creciente urbanización.(Ayela, 2009)

La obesidad tiene graves problemas para la salud, el riesgo de llegar hasta la muerte se empieza a notar cuando el (IMC) Incremento de Masa Corporal aumenta, un IMS elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades tales como:

a) enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa. una enfermedad que se refiere a todo tipo de enfermedades relacionadas con el corazón o los vasos sanguíneos, (arterias y venas).

- b) La diabetes que se ha transformado rápidamente en una epidemia mundial.
- c) enfermedades del aparato locomotor y en particular la artrosis, que es una enfermedad producida por el desgaste del cartílago, tejido que hace de amortiguador al proteger los extremos de los huesos y que favorece el movimiento de la articulación.

Es importante saber que la obesidad se asocia a una mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. La obesidad es causada por una nutrición inadecuada durante el periodo prenatal, la lactancia y la primera etapa de la infancia, seguida del consumo de productos híper calóricos y al mismo tiempo la falta de actividad física.

Cabe puntualizar que la obesidad es una enfermedad que se puede evitar, considerando lo siguiente:

- Reducir los alimentos con híper calorías.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras legumbres, granos integrales y frutos secos.
- Reducir la ingesta de azúcares.
- Aumentar la actividad física, al menos 30 minutos diarios.

Se mencionó lo que es la obesidad, las causa principal que se necesita para adquirir dicha enfermedad, los problemas que se puede ocasionar y la manera en que se puede evitar a manera personal, ahora se mencionara los tipos de obesidad que se pueden encontrar en el ser humano, estos tipos se mencionarán a continuación:

- . Hiperplastca: Se caracteriza por el aumento del número de células adiposas.
- . Hipertrófica: Aumento del volumen de los adiositos
- . Primaria: En función de los aspectos etiológicos, la obesidad primaria representa un desequilibrio entre el consumo de alimentos y el gasto energético.

Secundaria: En función de los aspectos etiológicos, la obesidad secundaria

se deriva como consecuencia de determinadas enfermedades que provocan un aumento de grasa corporal.

Prevención de la obesidad y de acuerdo a Si bien si recorremos la historia del cortometraje este tipo de producción ha abordado los más variados géneros y éstos han sido los mismos que abordan comúnmente las cintas de larga duración, cabe destacar, que la tendencia ha sido el abordaje de tópicos mucho menos comerciales o que directamente no tienen eco en las filmaciones de larga duración.

Así mismo, la principal desventaja que se le puede atribuir a los cortometrajes es su difícil comercialización y por ende difusión, ya que no abundan los circuitos de exhibición comercial abocados estrictamente a este tipo de producción. Aunque, nobleza obligar destacar, que en los últimos años, los festivales y también la impronta que trajeron las nuevas tecnologías, especialmente internet, han allanado el camino al respecto de esta cuestión y hoy es común que los realizadores de cortos suban a la red de redes sus creaciones enroladas en este tipo de propuesta. La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Sabiendo que la principal causa para padecer obesidad es la sobre alimentación, se debe encontrar una alternativa para tratar de llevar una buena alimentación o tratar de ayudar, a la prevención de obesidad en jóvenes. es por ello que dentro de esta investigación y como ya se menciona se usara una herramienta tecnológica, audiovisual, para concientizar, e informar sobre este problema social.

## **2.5 Investigaciones actuales**

En esta tesis se tomaron en cuenta tres investigaciones actuales que ayudaron a concretar la investigación desarrollada las cuales son las siguientes:

Titulo: Una estrategia pedagógica para combatir la obesidad infantil en edad preescolar

autor; Rosa María Cruz Romero (2010)

objetivo: detección de factores sociales económicos y culturales que afectan el desarrollo infantil en el ámbito escolar relacionados con la obesidad o sobre peso infantil en niños de 3 a 5 años de edad.

Relación: en estas investigación se habla sobre el mismo problemas que es la obesidad, solo que aquí se maneja lo que es la obesidad infantil. en niños de 3 a 5 años de edad, el cómo afecta esta dicha enfermedad en el rendimiento de un niño a temprana edad y se puede relacionar, con la investigación planteada, ya que se habla de obesidad, en edades diferentes pero es el mismo problema social.

Titulo: La educación nutricional para la prevención de la obesidad infantil en el nivel preescolar

Autor: Pamela Castillo Pompa (2010)

Objetivo: protocolizar una investigación documental que enfoque los análisis hacia los conceptos de educación nutricional , sobre peso obesidad infantil y prevención de la misma, derivado del análisis se construirán argumentaciones y se propondrá una posible solución del problema:

Relación: en esta investigación de la misma manera se habla sobre obesidad, y aquí se pretende hacer un análisis de educación nutricional, obesidad, y se pretende involucrar a padres de familia y a los alumnos preescolares ara la búsqueda de una solución que ayude a disminuir el índice de obesidad.

Titulo: Fuerte y pega duro: una propuesta de diez audios juveniles que busca abatir los problemas de sobre peso y obesidad en niños mexicanos



Autor: Rosa María Lozano Valencia (2008)

Objetivo: el objetivo de esta investigación es proponer un producto comunicativo que captara el interés de docentes directivos y autoridades y sobre todo alumnos, la intención es generar un aprendizaje significativo y a la vez divertido, así como concientizar a los alumnos en los problemas que afectan su salud.

Relación: esta investigación trata de ayudar a concientizar en los niños los problemas y que ocasiona la obesidad y el sobre peso con capsulas infantiles divertidas y agradables para tener un aprendizaje significativo, esta investigación se relaciona con la mía porque maneja el ámbito de comunicación y la enferme de obesidad.

Estas investigaciones aportaron a la investigación de diferentes maneras una de las principales formas es que las tres hablan sobre lo que es la obesidad y como poder prevenirla en una de ellas se muestra como se utilizo lo que fue un medio de comunicación en niños, se relaciona de diferentes forma con lo que son los cortometrajes.

# **CAPITULO III**

### 3. MARCO METODOLÓGICO

El marco metodológico es donde se precisan los métodos y los procedimientos que se utilizaron mediante el desarrollo de la investigación. Esto se refiere a las ideas sobre las cuales se realizó las estrategias para poder llevar a cabo esta tesis, en este marco se ven el tipo de investigación, el enfoque y el diseño bajo los cuales está hecha, así como también las fuentes de datos que se utilizaron para poder realizarla, y se define a la población y la muestra que se utilizaron para ejecutar la alternativa de solución.

#### **3.1 Tipo de investigación**

Para tener una idea más significativa sobre el tema a investigar es necesario saber en primera instancia que es investigación y de acuerdo con (Tamayo y Tamayo, 2006) "es un proceso que mediante la aplicación del método científico procura obtener información relevante y fidedigna, para entender, rectificar, verificar o aplicar el conocimiento" con la anterior definición se puede apreciar que las indagaciones son las acciones que permiten que el conocimiento evolucione o cambie y que con ella se descubren y formulan nuevas formas de ver un fenómeno de tratarlo. Sin embargo cabe resaltar que existen varios tipos de estudios, los cuales se deben de conocer para poder seleccionar el más adecuado al objetos que se debe estudiar.

Debido a lo anterior en los siguientes párrafos se verán de una manera breve los distintos tipos de estudios que describe (Hernandez, 2006) puesto que este autor da las definiciones más claras y concretas de las mencionadas.

En primera instancia se presentan los estudios descriptivos los cuales sirven para analizar como es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes, permiten detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos, es decir miden evalúan y recolectan datos sobre diversos conceptos, aspectos dimensionales o componentes del fenómenos a estudiar.

En segunda instancia se mencionan los estudios exploratorios, que son aquellos donde el objetivo de la investigación consiste en examinar un tema o problema poco estudiado que no se ha abordado antes. Este tipo de investigación se utiliza cuando se quiere tratar de algún tema poco conocido, por ejemplo si se quiere investigar de una nueva enfermedad, o de otra cosa nunca antes vista.

"Los estudios exploratorios son como realizar un viaje a un sitio poco conocido del cual no hemos visto ningún documental, ni leído algún libro, sino que simplemente alguien nos hizo un breve comentario sobre el lugar. (Hernandez, 2006) en tercera instancia se tienen los que son los estudios correlacionales, en estos el investigador pretende visualizar como se relaciona o vinculan diversos fenómenos entre sí, o por si en el contrario no existe ninguna relación entre ellos. Lo principal de estos estudios es haber como se puede comportar una variable, conociendo el comportamiento de otra variable relacionada

Los estudios correlacionales se asocian variables mediante un patrón predecible para un determinado grupo o población, su principal finalidad es conocer la relación o grado de asociación que existe entre dos o más conceptos categorías o variables en un contexto particular.

Por última instancia se mencionara lo que es el estudio explicativo, estos buscan encontrar las causas y razones, que ocasionan cierto fenómeno. Su objetivo es porque ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da este. Básicamente está orientado a la comprobación de la hipótesis, identificación y análisis de las causales y sus resultados, lo que se expresa en hechos.

"Los estudios explicativos fueron más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir estuvieron dirigidos a responder por las causas de los fenómenos físicos y sociales como en su nombre lo indica su interés se centro en explicar por qué ocurre un fenómeno, en qué condiciones se manifiesta, o porque se relacionan dos o más variables" (Hernandez, 2006)

Dentro de esta tesis se utilizará el estudio de tipo descriptivo, ya que este tipo de investigación "Buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos o cualquier otro fenómenos que se someta a un análisis" (Hernandez, 2006) Por lo tanto de la investigación se describe a los jóvenes de acuerdo a su peso y estatura para poder descubrir si existe el problema de la obesidad.

De igual manera se trabajo con la investigación explicativa, ya que se explica el fenómeno estudiado, así como las causas que dan origen al problema , además se dará a conocer los factores que intervienen en esta enfermedad.

Como ya se mencionó en esta investigación se utilizo los dos tipos de investigación en primer momento se utilizo la descriptiva porque por medio de esta se describieron las situaciones que se dan en los jóvenes del bachillerato, en especial lo que son datos personales como es su estatura y peso, que llevan claramente al saber si existe el problema o no existe. Se utilizo la explicativa porque con esta se explico lo que va ocurriendo con la investigación, a su vez esta dio a conocer como se están realizando las actividades que se preparan para dar solución a este problema y así al final poder mostrar los resultados.

### **3.2 Enfoque de la investigación.**

Así mismo se trabajo con un enfoque mixto ya que " Se puede utilizar los dos enfoques cualitativo y cuantitativo para responder distintas preguntas de investigación de un planteamiento del problema" (Hernandez, 2006) esto permitirá corroborar algunas ideas de cómo se está situando la problemática.

Respecto a lo cualitativo se vio reflejado en el momento que se observo a los alumnos, dentro de esta observación se tomo en cuenta el tipo de alimentación que tienen en el receso, los alimentos que mas compran y la actividad física que tienen en sus tiempos libres.

El aspecto cualitativo permitió conocer la claridad de los cuestionarios escritos, trata de buscar las causas reales de los fenómenos, de igual manera se

logro explicar el fenómeno estudiado, en donde se aplicaron en una semana fichas de observaciones, para tener información más detallada y relevante sobre el tema de interés.

En lo cuantitativo, se utilizó para realizar una investigación documental acerca de lo que ocasiona la obesidad en los jóvenes, para ello se aplicó una encuesta para conocer las causas que se dan para que la obesidad se presente en los jóvenes y poder dar una solución.

Por lo tanto este enfoque mixto según (Hernandez, 2006) "Implica la recolección análisis y vinculación de datos tanto cuantitativos como cualitativos, en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema"

Al trabajar el enfoque mixto permite recolectar datos más acertados sobre la problemática y así lograr un mayor entendimiento del fenómeno estudiado.

### **3.3 Diseño de la investigación**

Dentro del enfoque mixto se encuentran diseños como lo son el exploratorio secuencial, explicativo secuencial, transformativo secuencial, diseño de triangulación concurrente entre otros.

En este caso el diseño que se utilizó fue el diseño explicativo secuencial donde este representa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de la investigación e implican la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos, así como su integración y discusión conjunta para realizar inferencias producto de toda la información recabada y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.

El diseño se caracteriza por etapas que recaban y analizan los datos cuantitativos y cualitativos. La mezcla ocurre cuando los resultados cuantitativos iniciales informan a la recolección de los datos cualitativos.

### **3.4 Población y muestra**

Como en toda investigación para que pueda ser ejecutada debe existir tanto una población como una muestra, Cuando se habla de una población según el autor menciona que es aquel conjunto finito o infinito de personas, es decir no importa la cantidad de personas con las que se va a trabajar sino con quienes, así como de cosas o elementos que presentan características comunes.

Para que exista una investigación primero se debe de elegir una población que se va a estudiar, en esta se deben de presentar características comunes como lo dice Acuña y en esta instancia se tomara como población lo que es el bachillerato oficial "Diego Rivera".

Por consiguiente la muestra puede ser referida como lo dice el siguiente autor (Sierra, 1988) "Una parte o conjunto de la población debidamente elegida que se somete a la observación científica en representación con el conjunto con el propósito de obtener resultados validos" por lo tanto en esta investigación la muestra serán los 20 alumnos del 3er semestre del bachillerato "Diego Rivera"

### **3.5 Elaboración y aplicación de los instrumentos**

Cuando se realiza una investigación la persona que la lleva a cabo debe de contar con diversos instrumentos para recolectar información y detectar el problema o no problema que va a ser estudiado.

En este aspecto lo primero que se hizo fue un pilotaje para saber si existía un problema o no, este tipo de instrumento es aplicado previo a los originales que se van a aplicar y realizado en otra institución en donde no se va a realizar la investigación, el instrumento que fue aplicado fue una encuesta y esta sirvió para detectar si las preguntas que se aplicaron fueron claras, correctas y llevo al problema y al igual si no servían para volver a realizar otras preguntas que si llevarán al problema.

La encuesta y la ficha de observación fueron los dos instrumentos que ayudaron a detectar el problema dentro del grupo de 3er semestre del bachillerato "Diego Rivera"

La encuesta según (García, 1993) es aquella "investigación realizada sobre una muestra de sujetos, utilizando procedimientos estandarizados e interrogación con el objetivo de obtener mediciones cuantitativas, de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población"

Otro instrumento que fue utilizado es la ficha de observación. Una ficha de observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso para tomar toda la información que se da y registrarla más adelante en un análisis.

Esta tiene como objetivo observar a los alumnos durante su jornada de actividades diarias dentro de la institución.

Por otra parte se utilizó la tabla elaborada por la (OMS) para detectar que jóvenes cuentan con problemas de obesidad y que otros alumnos están en riesgo de padecer esta enfermedad. (Ver apéndice C)

### **Análisis Descriptivo**

El día 26 de septiembre del año 2013 se aplicó una encuesta a los jóvenes de 3er semestre del bachillerato general "Diego Rivera". (Ver apéndice B) Esta encuesta fue aplicada con el objetivo de verificar diversas circunstancias que acontecen en la actualidad a la sociedad, y en especial para recabar información sobre el proyecto de investigación. La hora a la que se llegó a la escuela fue a las 8:00 am, ya que igual se está realizando en la misma institución el servicio social, pero fue hasta las 9:00 am cuando se aplicó.

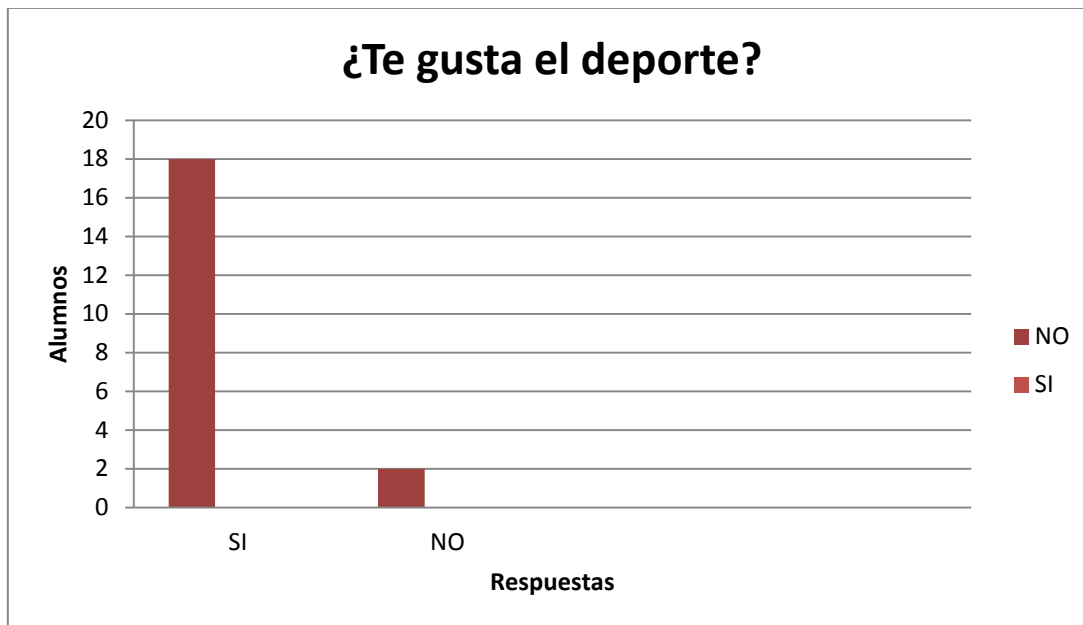
Primero se le pidió permiso a la directora Reyna Arellano Mendoza, y al docente Mario Lemus, muy amablemente ellos dieron el tiempo necesario para poder aplicar la encuesta. Al entrar al aula lo primero que se hizo fue saludar al grupo, dando los buenos días de una manera educada y respetuosa, después se



les pidió a los alumnos que permitieran un poco de su tiempo para contestar una encuesta con la veracidad posible, e igual se les menciono el objetivo de la misma.

Ellos cómodamente y de una manera muy respetuosa lo contestaron, y afortunadamente no externaron ningún tipo de pereza o mala conducta. Al finalizar, amablemente se dieron las gracias a los alumnos y particularmente a la directora y docente por haber permitido aplicar este instrumento, y formalmente se continuo con las labores del servicio social.

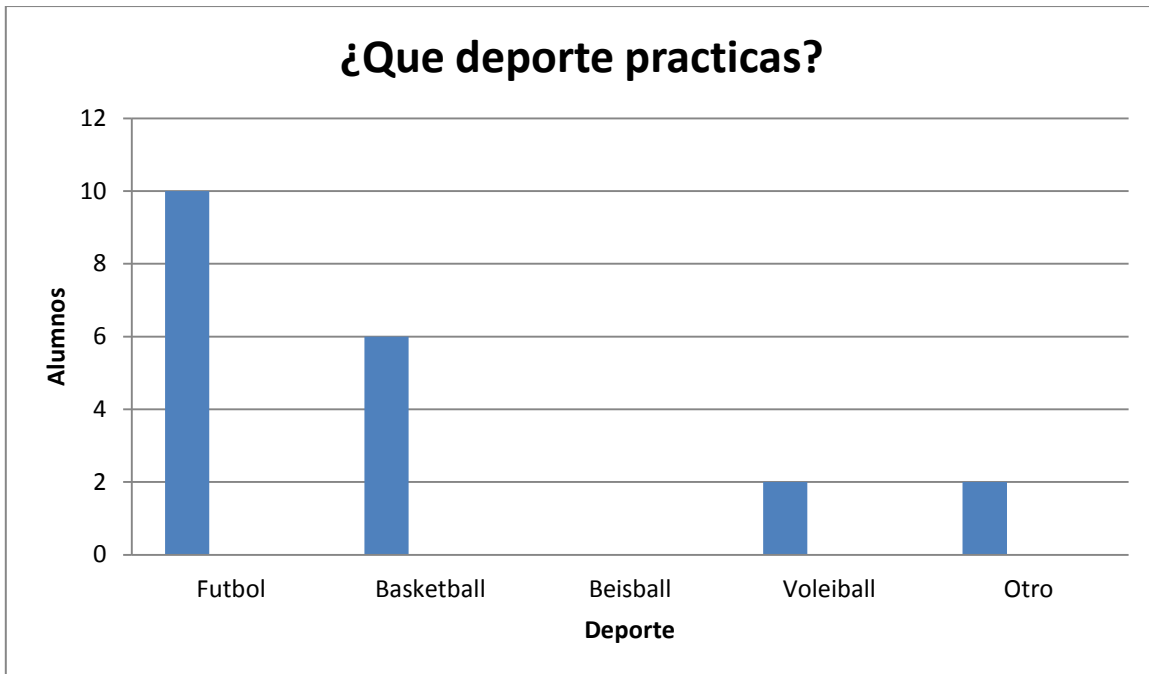
## Resultados de la encuesta "Diagnostico"



(Elaboración propia)

CATEGORIA	FRECUENCIA	FRECUENCIA RELATIVA
SI	18	90%
NO	2	10%
TOTAL:	20	100%

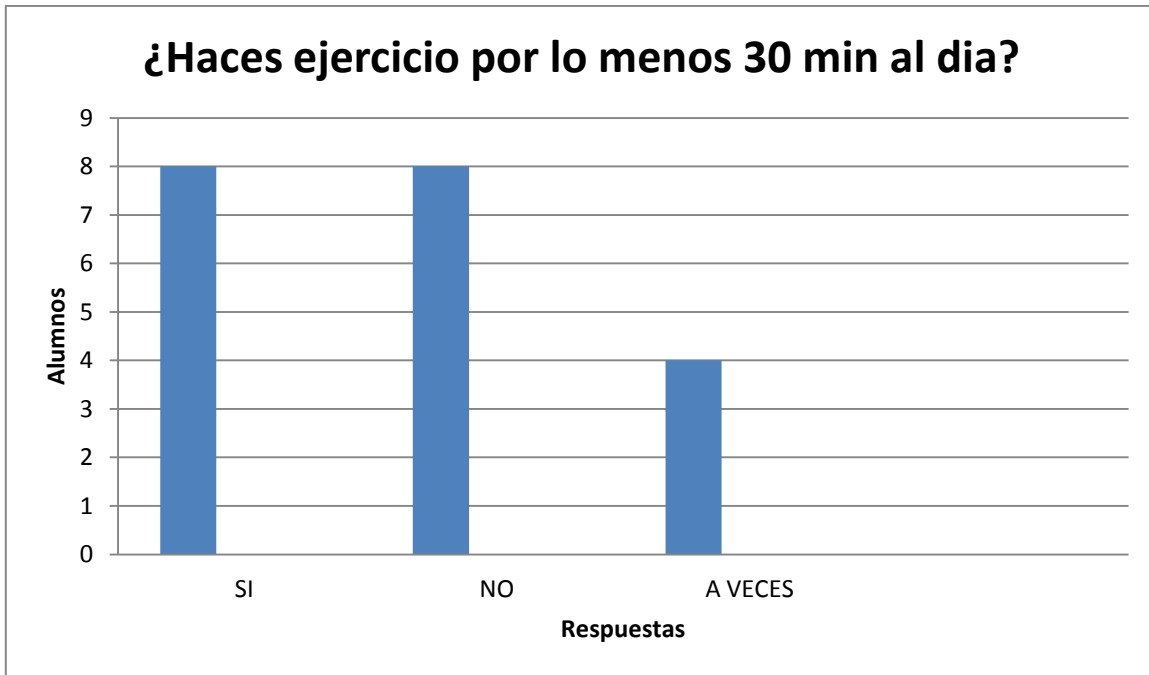
En la pregunta numero uno se muestra claramente, que 18 de 20 alumnos les gusta el deporte por lo que al parecer se puede percatar que no puede existir un problema.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Futbol	10	50%
Basquetbol	6	30%
Beisbol	0	0%
Voleibol	2	10%
Otro	2	10%
Total:	20	100:%

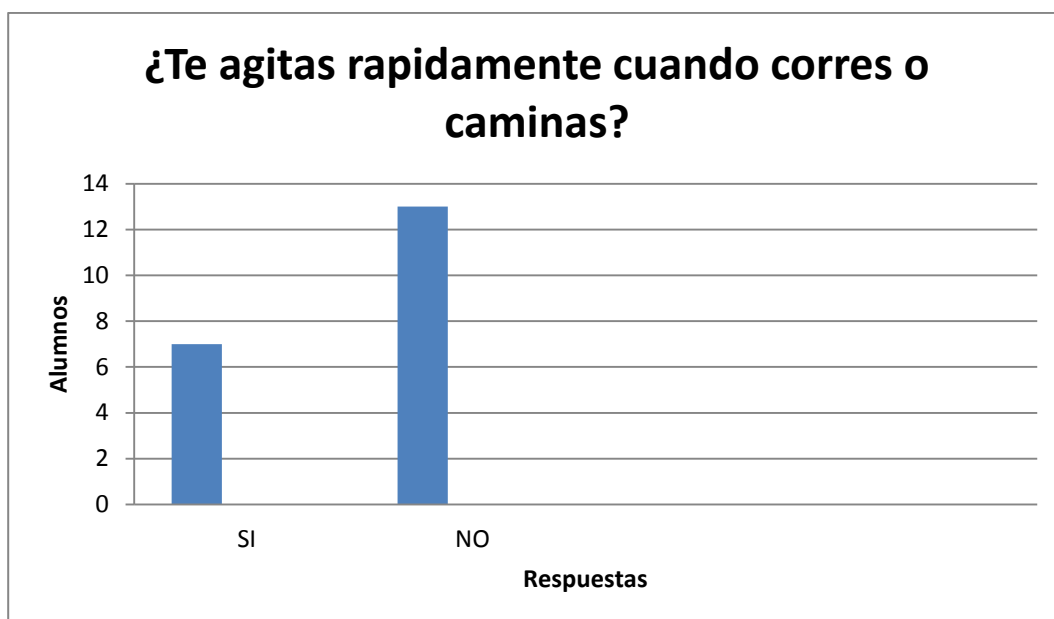
La pregunta numero dos nos muestra que los alumnos practican mas futbol que los demás deportes con un total de 10 alumnos, mientras que 6 nos dicen que practican el básquetbol, dos personas que el voleibol y otros dos que les gusta otro deporte, en donde también se nota que el béisbol es el deporte que no practica.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Si	8	40%
No	8	40%
A Veces	4	20%
Total:	20	100%

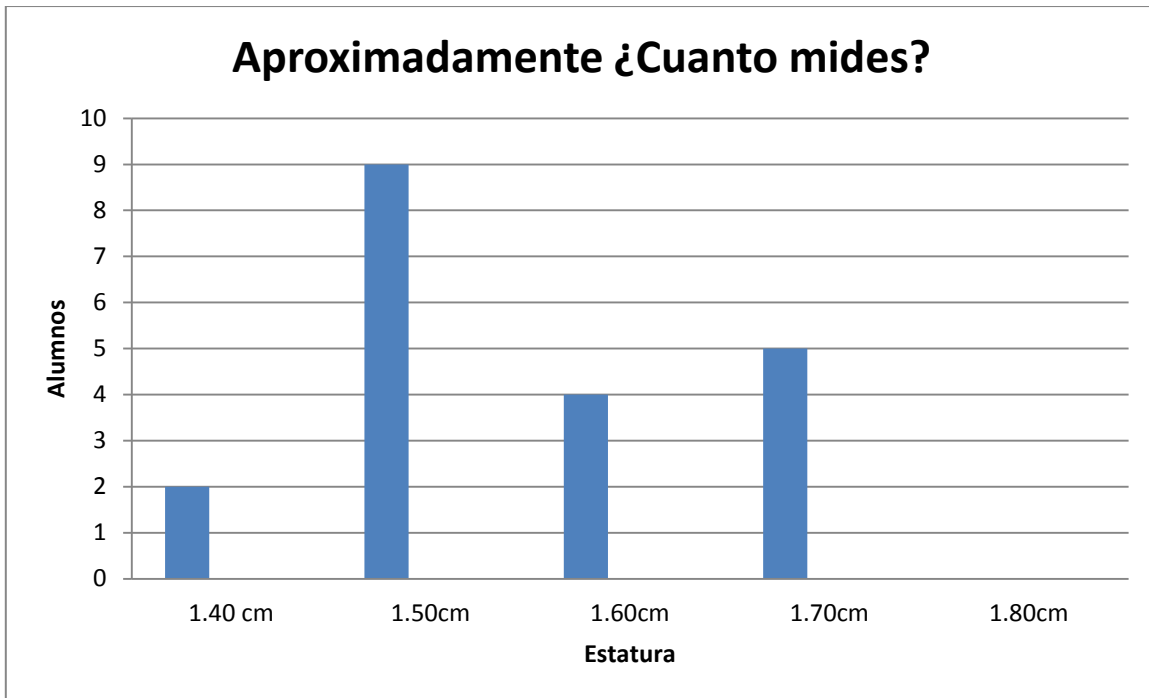
En la tercer pregunta se menciona que solo 8 alumnos hacen ejercicio por lo menos media hora al día, otros 8 no hacen nada de ejercicio y 4 personas a veces realizan ejercicio.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Si	7	35%
No	13	65%
Total:	20	100%

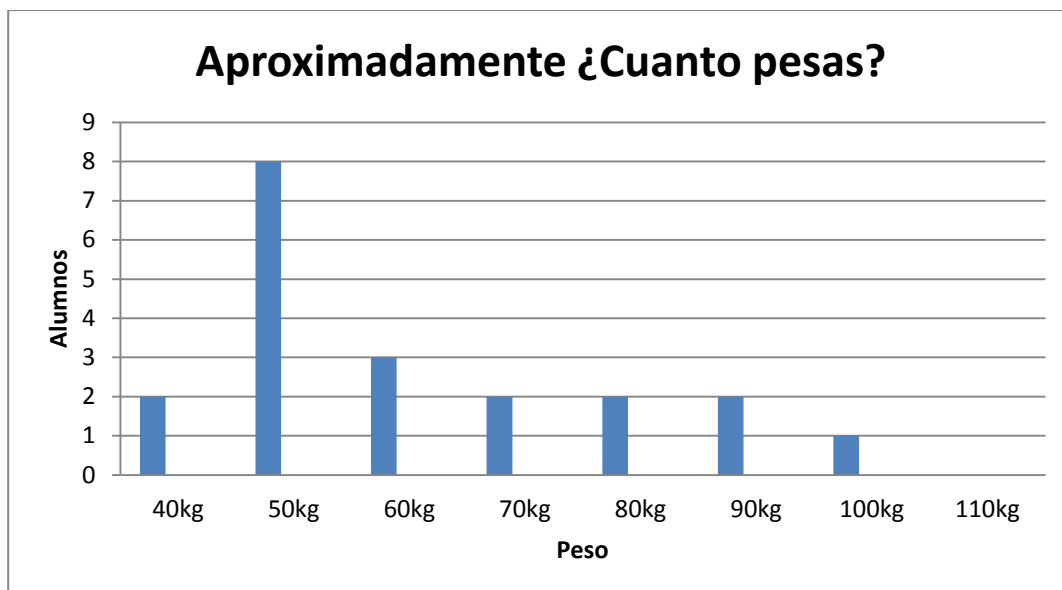
Aquí se muestra que los alumnos al caminar o al hacer ejercicio, se agitan rápidamente donde 7 alumnos nos dicen que sí y 13 mencionan que no se agitan constantemente y rápidamente.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
1.40cm	2	10%
1.50cm	9	45%
1.60cm	4	20%
1.70cm	5	25%
1.80cm	0	0
Total:	20	100%

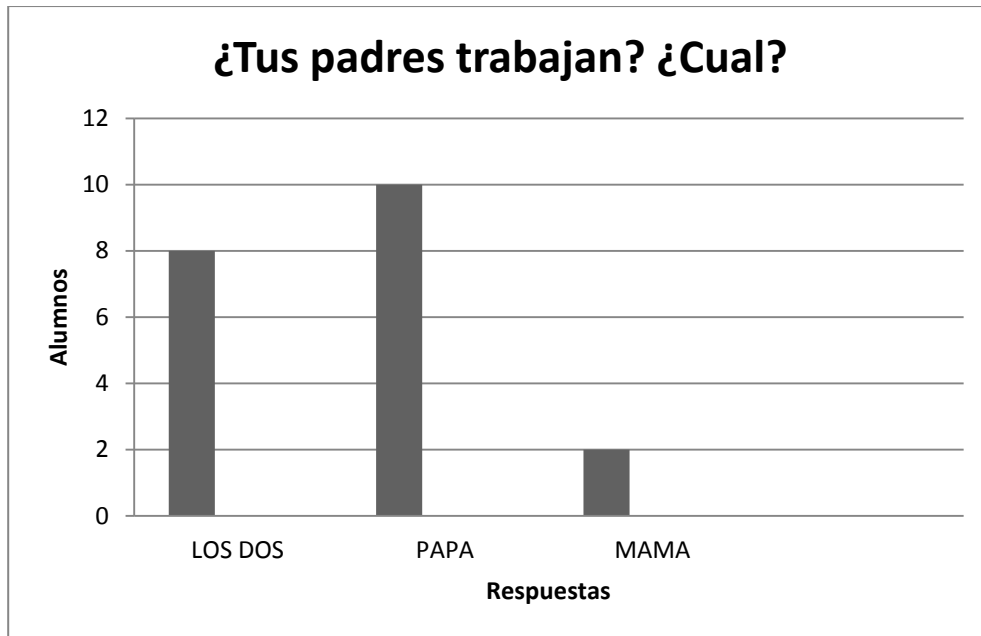
Esta pregunta se hizo con la intención de saber que la estatura de los alumnos para que más adelante junto con su peso y la ayuda de la tabla proporcionada por la (OMS) se pudiera encontrar si existe o no el problema de la obesidad.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
40kg	2	10%
50kg	8	40%
60kg	3	15%
70kg	2	10%
80kg	2	10%
90kg	2	10%
100kg	1	5%
110kg	0	0%
Total:		100%

Se muestra el peso de los alumnos, que al relacionarse con su estatura y la ayuda de la tabla proporcionada por la (OMS) se pudiera encontrar si existe o no el problema de la obesidad.

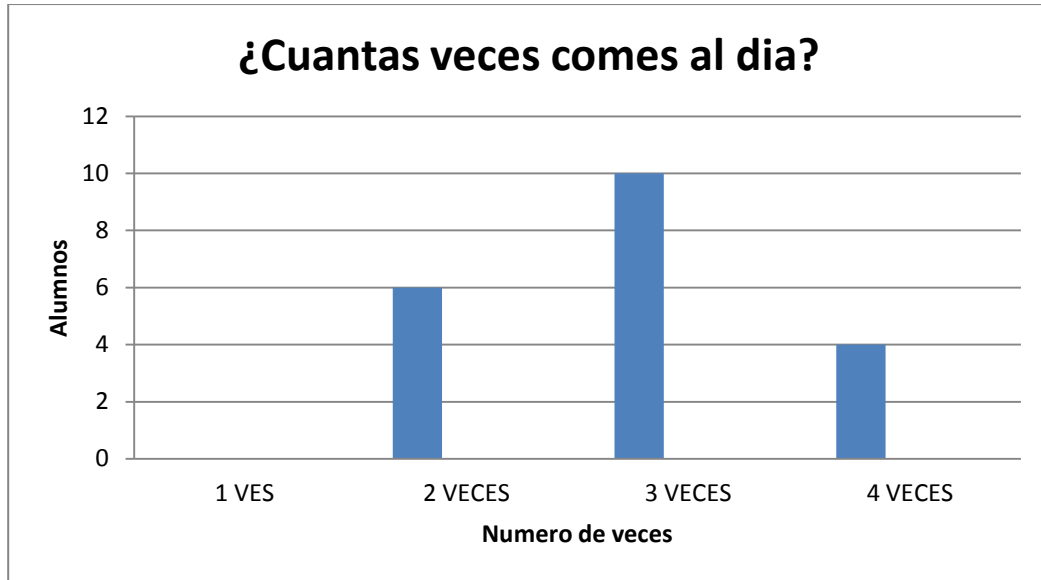


(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Los Dos	10	50%
Papa	8	40%
Mama	2	10%
Total:	20	100%

En esta pregunta la respuesta más alta es que los dos padres trabajan con un total de 10 alumnos donde se menciona eso, 8 alumnos mencionan que solo su papa y 2 alumnos nos dicen que su mama es la que trabaja.





(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
1 ves	0	0%
2 veces	6	30%
3 veces	10	50%
4 veces	4	20%
Total:	20	100%

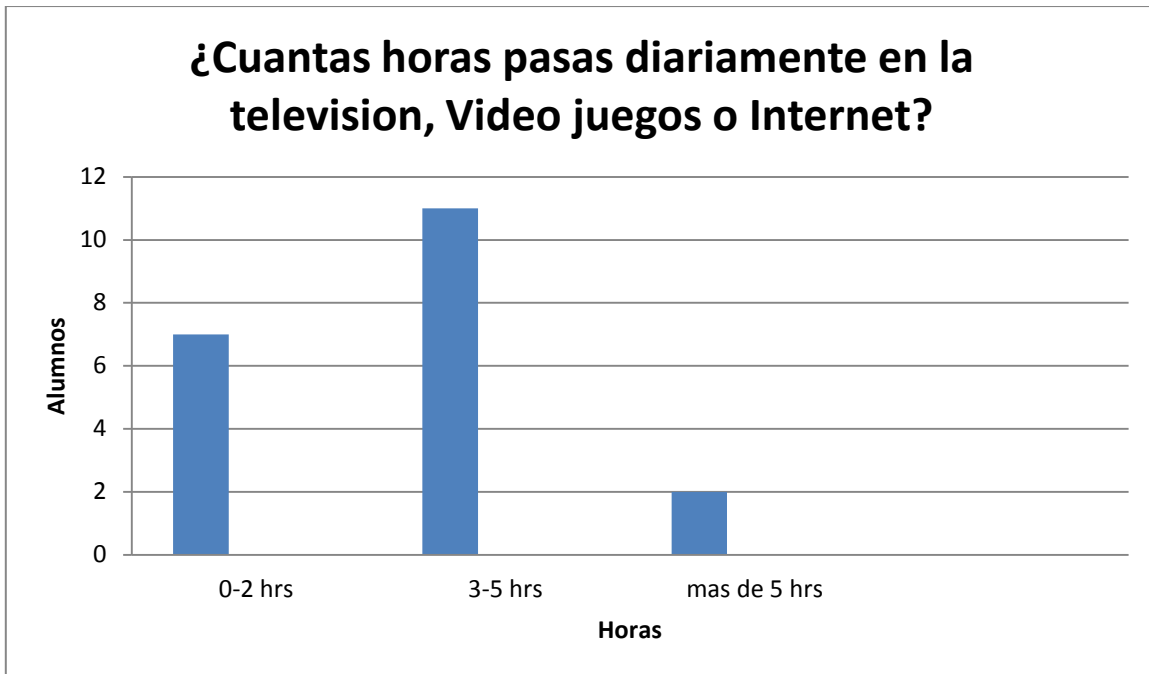
Aquí se muestra que cero alumnos comen una vez al día, 6 alumnos comen 2 veces al día, 10 alumnos comen 3 veces al día, y por último 4 alumnos comen 4 veces al día, para un total de 20 alumnos.



(Elaboración propia)

	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Si	13	65%
No	7	35%
Total:	20	100%

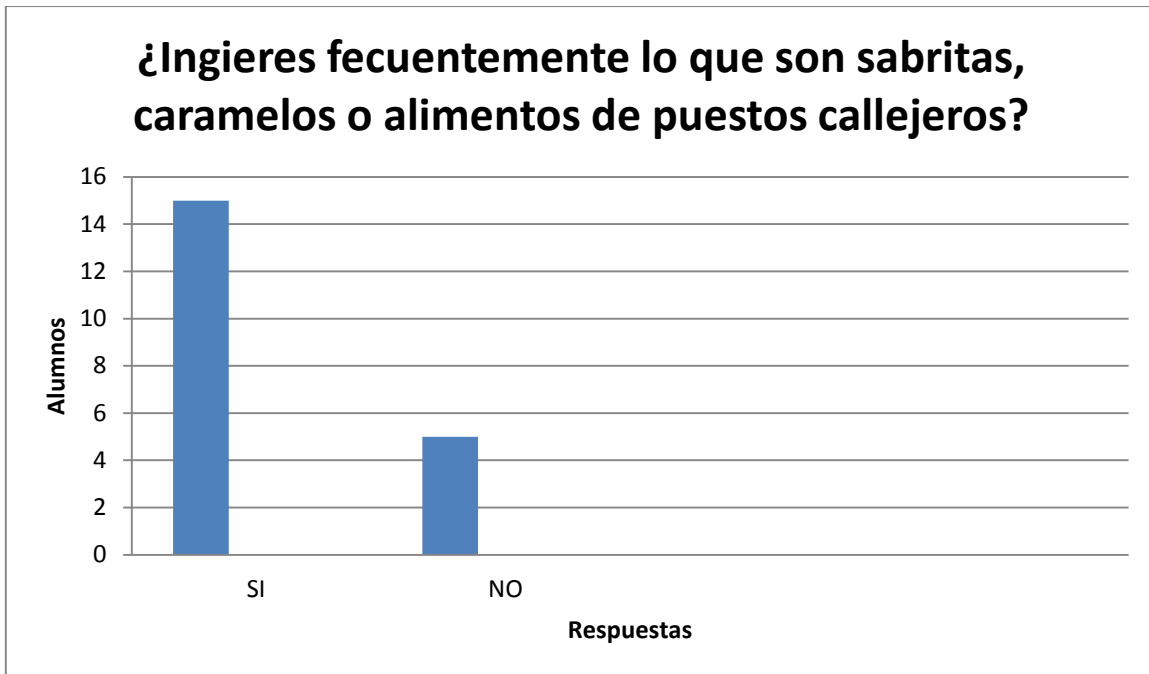
Aquí se muestra un dato importante pues 13 alumnos mencionan que tienen algún familiar con obesidad, mientras que los restantes que son 7 no cuentan con un familiar con obesidad.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
0-2 hrs	7	35%
3-5 hrs	11	55%
más de 5 hrs	2	10%
Total:	20	100%

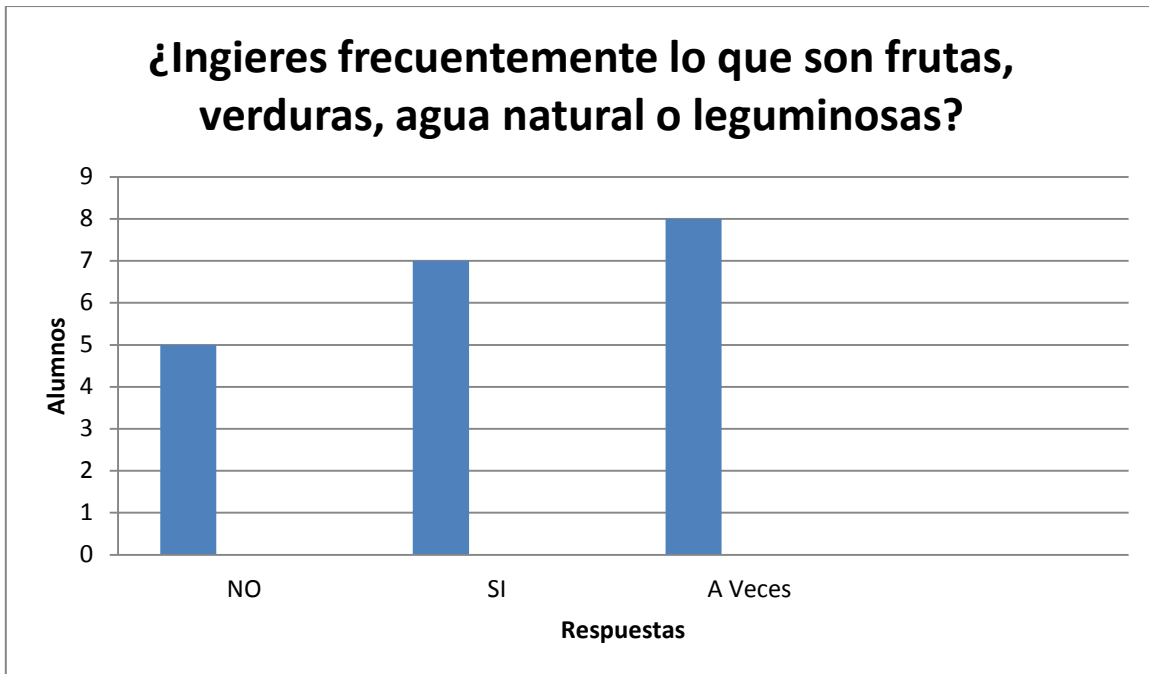
Esta grafica explica que 7 alumnos ven la televisión de 0 a 2 horas , 11 alumnos la ven de 3 a5 horas y solo dos alumnos la ven más de 5 horas para un total de 20 alumnos.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
SI	15	75%
NO	5	25%
Total:	20	100%

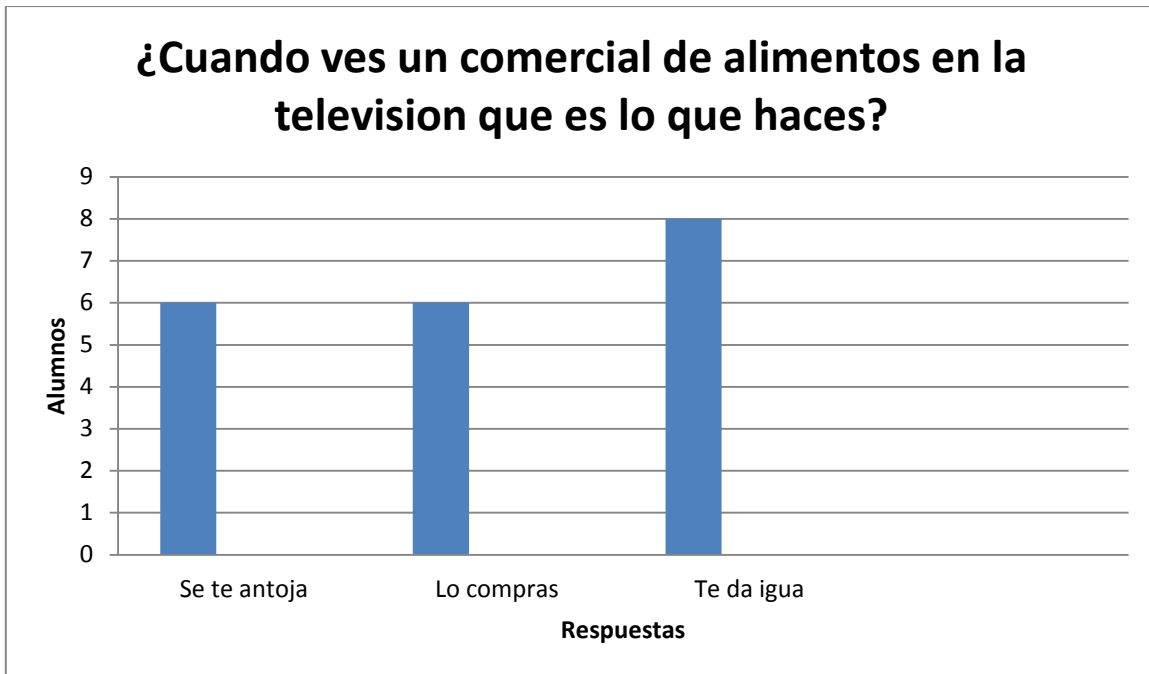
Aquí se ve que 15 de 20 alumnos ingieren frecuentemente lo que son sabritas o caramelos mientras que solo 5 personas mencionan que no los ingieren frecuentemente.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
No	5	25%
Si	7	28%
A veces	8	40%
Total:	20	100%

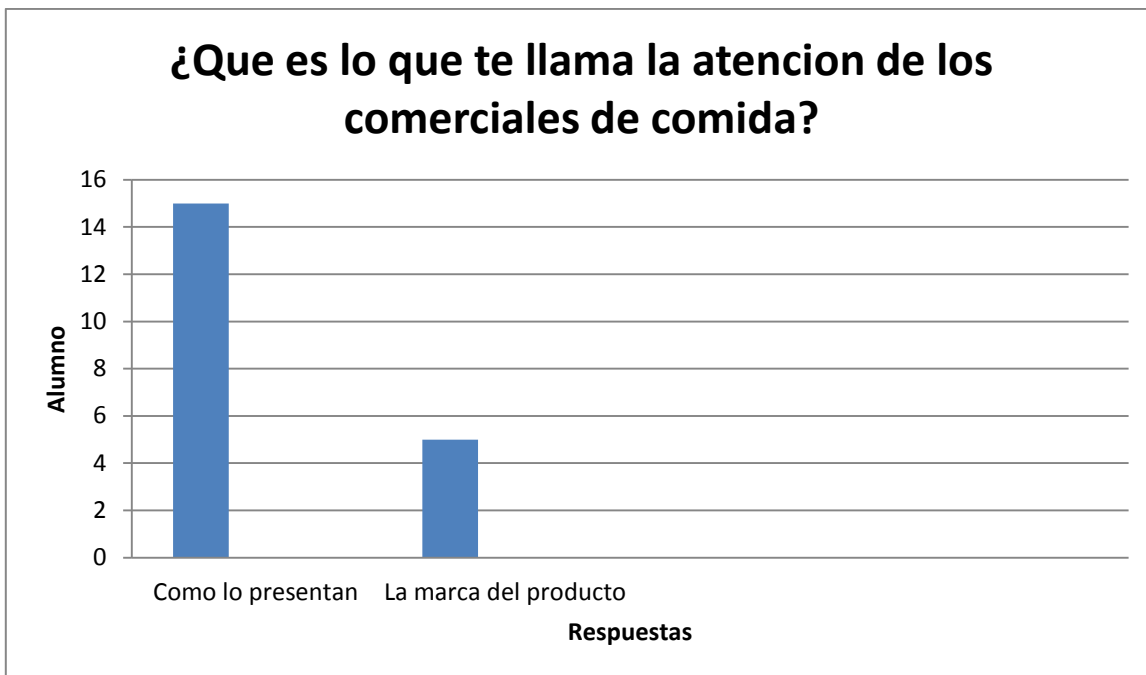
Aquí se muestra que 5 alumnos no ingieren frecuentemente lo que son frutas, verduras agua natural y leguminosas, mientras que 7 personas si los ingieren y 8 personas solo a veces lo ingieren.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Se te antoja	6	30%
Lo compras	6	30%
Te da igual	8	40%
Total:	20	100%

En esta pregunta, ¿ cuando ves un comercial de comida en la televisión que es lo que haces? los 20 alumnos contestaron que a 6 alumnos se les antoja, otras 6 personas lo compran y a las 8 restantes les da igual.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Como lo presentan	15	75%
La marca del producto	5	25%
Total:	20	100%

Aquí se muestra que lo que más les llama la atención a los jóvenes cuando ven un comercial de comida es como lo presentan con un total de 15 alumnos, mientras que los otros 5 les llama la atención la marca del producto.



(Elaboración propia)

Categoría	Frecuencia	Frecuencia Relativa
Papas	17	85%
Fruta	3	15%
Total:	20	100%

La última pregunta donde se menciona que es lo que comprarían los alumnos con 10 pesos, y el resultado es contundente con 17 alumnos que prefieren comprar una bolsa de papas, y solo 3 personas preferirían comprar una bolsa de fruta.



## Resultados de la ficha de observación "Diagnostico"

Dentro de la ficha de observación se toman en cuenta varios interrogantes sobre lo que se va a observar y estos son: el que, el quienes, el cómo y el para qué. y que de ahí se desarrolla la descripción y la interpretación de lo que fue observado.

(Elaboración propia)

<p>QUE: Observar el comportamiento</p>	<p>Observación</p>
<p>QUIENES: Jóvenes 3er semestre</p>	
<p>PARA QUE: Recaudar información</p>	
<p>COMO: Observando</p>	
<p>Descripción</p> <p>La observación inicia a partir de que se observa que dentro de la dirección existen diversos tipos de cajas de dulces, chicharrones, jugos etc, y no se puede observar que haya comida nutriente ni vendan botellas de agua .</p> <p>Después se puede notar que los jóvenes a la hora de salir al receso no realizan ejercicio, no practican ningún</p>	<p>Interpretación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Durante el tiempo de la observación que es a diario se identifico que los jóvenes no consumen alimentos adecuados para llevar una buena alimentación, o más bien no tienen la idea de que es tener una buena alimentación</li> <li>▪ Durante la aplicación del instrumento hubo un joven que no quiso poner su</li> </ul>

<p>deporte en sus tiempos libres.</p> <p>Otra cose que se pudo observar es que la señora que se encarga de la cooperativa solo vende, comida que eleva el exceso de masa corporal, como lo son gorditas, tostadas, tortas, hamburguesas pizza, nunca lleva fruta o algún tipo de leguminosas para los jóvenes. También se nota después de que los jóvenes compran sus "antojitos" se van a comprar dulces como lo son, galletas, papas, y ese tipo de golosinas.</p>	<p>peso, por miedo a ser juzgado por los demás.</p>
--	---

## **Análisis de Juicio**

Con base a la encuesta aplicada a los jóvenes de 3er semestre de el bachillerato general "Diego Rivera" y teniendo ya los resultados e interpretación de cada pregunta, se puede decir, basándonos en las preguntas número cinco y número seis donde se cuestiona sobre el peso y estatura, y esos mismos datos midiéndose, con la tabla de (IMC) Incremento de masa corporal, realizada por la (OMS) Organización mundial de salud, se nota que dos alumnos están desnutridos, 7 alumnos están en su peso normal, 7 están en riesgo de padecer sobrepeso u obesidad y por ultimo 4 alumnos que ya padecen lo que es el sobrepeso y la obesidad. Por lo que se puede decir que si existe un problema y que es necesario de una u otra manera hacer algo para prevenir que los jóvenes puedan padecer la obesidad y al mismo tiempo tratar de ayudar a los que ya la padecen.

# **CAPÍTULO IV**

## 4. ALTERNATIVA DE SOLUCIÓN

### 4.1 Descripción de la alternativa de solución

A lo largo de la investigación y de la aplicación de instrumentos para la recolección de datos dentro del bachillerato general Diego Rivera, se pudo detectar que los jóvenes del tercer semestre que estudian en dicho bachiller, tienen problemas tanto de adquirir obesidad, como de jóvenes que ya padecen la enfermedad, es por ello que la finalidad de esta investigación es en beneficio al mejoramiento de esto.

Por lo tanto la herramienta que será utilizada como alternativa de solución será la aplicación de distintos cortometrajes que les pueda brindar un mayor conocimiento sobre lo que es la obesidad. De acuerdo a lo observado ya los resultados que arrojo la encuesta se considero importante realizar cortometrajes para brindar una mejor información sobre el problema de salud que se tiene.

El cortometraje es una producción audiovisual o cinematográfica que dura menos de 30 minutos. Los géneros de los cortometrajes abarcan los mismos tipos que los de las producciones de mayor duración, pero debido a su coste menor se suelen usar para tratar temas menos comerciales o en los que el autor tiene una total libertad creativa.

Esto es todo un ejemplo de cómo desarrollar en el aula una educación adaptada a los nuevos tiempos de una manera creativa, innovadora, motivadora generadora de competencias y habilidades del siglo XXI e integrando de forma efectiva las TIC

El objetivo del cortometraje es aplicarlo como un tipo de enseñanza creativa, y que genere en los alumnos estímulos, para que el alumno obtenga lo que es un aprendizaje significativo. La finalidad de esta alternativa de solución es que los alumnos, refuercen sus conocimientos y estén bien informados sobre el problema de la obesidad y qué hacer para evitarla.

La alternativa de solución que se maneja dentro de esta tesis como ya se menciono anteriormente son los cortometrajes, esto se dividió en sesiones, basándose tanto en lo teórico, como en lo práctico, sobre la información de la obesidad, en la cual cada una cuenta de 2 horas. en la primera sesión se abordan cuestiones teóricas, en donde se abordan conceptos, sobre obesidad, sus consecuencias y sus causas.

## **4.2 Estrategia Metodológica**

La estrategia utilizada dentro de esta investigación es la información para prevenir la obesidad donde principalmente se hablo de cómo llevar una buena alimentación, y la actividad física, tomando en cuenta que estos dos temas son importante para prevenir la obesidad, en el segundo cortometraje se dio a conocer el cómo llevar una buena alimentación, pero ¿Porque es importante tener una buena alimentación? Según (Flikier, 2007) "La razón principal de tener una buena alimentación es que no existen diversas enfermedades como: la obesidad y la anemia"

Los jóvenes necesitan una adecuada alimentación y una adecuada dieta sana para que su potencial de desarrollo sea optimo. Durante la infancia y la adolescencia los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

Ahora bien dentro de la investigación también se desarrollo la información sobre la actividad física tomando en cuenta que información oportuna para prevenir la obesidad, en este amplio aspecto que tiene como base y soporte común al movimiento se puede encontrar a la actividad física, en el cual, el movimiento adquiere intencionalidad para el logro de ciertos propósitos, en los cuales la participación del plano físico o corporal es fundamental.

Como señala (Sanchez, 2003) "La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona".

Por tanto la actividad física, como movimiento intencional está presente bajo diversas formas y entre dichas actividades cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio, juegos, deporte etc.

Por lo anterior es apropiado utilizar esta información como metodología si se quiere prevenir la obesidad.

Para que se pueda lograr el objetivo principal de la investigación, se tomo en cuenta diversas metodologías sistematizadas y ordenadas que guían todo el proceso, una de ella es el conocer el concepto de obesidad así como las causas y consecuencias del mismo, así mismo también se considero pertinente abordar lo que es una buena alimentación, para tratar de apoyar a que los jóvenes conozcan como poder llevar a cabo una buena alimentación para prevenir la obesidad, para finalizar se considero importante hablar sobre lo que es la actividad física para darle punto final a estas sesiones.

Por lo tanto en la primera sesión para conocer lo que es el concepto de obesidad sus causas y consecuencias, se trabajo de una manera grupal e individual apoyándose del cortometraje, titulado: Obesidad causas y consecuencias, esta sesión se apoyo de una técnica de presentación titulada los cinco sentidos con el propósito de hacer una presentación para conocerse entre el encargado de la sesiones y alumnos.

Por tal fue acertado realizar un cuadro sinóptico en base a los conocimientos previos que tienen los jóvenes acerca de las causas y consecuencias de la obesidad, así mismo se retroalimentó con el video y se reforzaron los conocimientos para dar pie de manera individual a la elaboración de un cuadro de tres entradas, este con el fin de dejar en claro lo que es la obesidad, sus causas y consecuencias.

En la segunda sesión se desarrollo la reproducción del cortometraje titulado: Una buena alimentación este con el fin de informar a los jóvenes lo que es una buena alimentación y lo que se debe consumir día a día para prevenir la

obesidad, en segunda instancia se ejecutó lo que fue una técnica de integración llamada la barca con el propósito de armar equipos para realizar un mapa mental, por último para finalizar esta sesión de manera individual los jóvenes dibujaron lo que es el plato del bien comer este con la finalidad de observar si el cortometraje ayudó a reconocer lo que es el plato del bien comer.

La tercera y última sesión inicio dando pie a lo que es la actividad física por lo tanto se comenzó activando a los jóvenes durante 15 minutos con el objetivo de poner el hábito de realizar actividad física con el objetivo de prevenir la obesidad, en el segundo momento se presento el cortometraje titulado: Actividad física, este con el fin de fomentar y animar a que se realice actividad física, al concluir el video por medio de la técnica el rompecabezas, se integraron equipos con el propósito de que el alumno aprenda no solo de manera individual sino de manera colectiva en el desarrollo de una estrategia llamada PNI, con la finalidad de reforzar todos los conocimientos sobre la última sesión, a modo de cierre se dieron conclusiones finales.

### **4.3 Evaluación**

Desde hace mucho tiempo el hombre ha valorado su creación, la causa es que con esta acción se logra verificar la efectividad o fallo de la misma, es por ello que dentro de toda investigación científica se realizan evaluaciones capaces de valorar, descartar o comprobar las acciones que efectuó sobre su objeto de estudio, por lo cual a continuación se presentan las pautas y elementos que se utilizaron para poder darle veracidad a esta tesis.

Es conveniente tener la definición del concepto de evaluación ya que este se podrá comprender mejor el propósito de la misma; cabe destacar que existen infinidad de perspectivas referentes en lo que es este término, por lo cual se decidió tomar en cuenta la siguiente definición ya que esta es una de las más claras y enfoca a la tesis a valorar de acuerdo con es (Velaz, 1995) "un proceso fiable y valida que es interpretada en función de su comparación con determinadas instancias de referencia o patrones de deseabilidad, de modo que se posibilite la



emisión de un juicio de valor fundamentado sobre la realidad evaluada capaz de proporcionar pautas para orientar la acción de toma de decisiones"

De acuerdo con esta definición es importante tener instrumentos que permitan coger información relevante y precisa del objeto de estudio y tema a tratar ya que de esta manera se logra comprobar la efectividad de la tesis estos instrumentos serán la lista de cotejo y la rúbrica, Según (Díaz, 2006) Son guías y escalas de evaluación donde establecen niveles progresivos de dominio relativos al empeño que una persona muestra respecto de un proceso o producción determinada.

A demás permitiría una mejor aplicación de las sesiones de acuerdo con los ejes planteados en las planeaciones con la finalidad de ir valorando la prevención a la obesidad, dichas evaluaciones están estructuradas para ir observando la mejora de el fenómeno a tratar, en primera instancia están las valuaciones de cada sesión, las primeras valoraciones fueron dirigidas a la conducta, comportamiento y pensamientos a partir del tema impartido, dicha apreciación se obtuvo en el transcurso de la ejecución de la primera sesión y se logro observando su actitud ante las dinámicas, su manera de expresarse durante la sesión, el conocimiento acerca de si mismo y sus compañeros.

En segunda instancia se evaluara la efectividad de los cortometrajes, por lo cual fue necesario aplicar un post test para poder alcanzar una de las metas de esta tesis mixta la cual es ver la efectividad de la alternativa de solución para informar y prevenir sobre la obesidad, por ello fue necesario aplicar un sondeo a la muestra seleccionada para posteriormente comparar con la prueba anterior es decir el pre test para poder ver la correlación existente entre las dos variables que se manejaron dentro de la tesis.

En última instancia se verificara la efectividad de los cortometrajes acerca de lo que es obesidad, buena alimentación y actividad física este juicio se realizo con la comprobación de la hipótesis, la cual se realizara con la aplicación de el diseño exploratorio secuencial .

Para poder adquirir los datos precisos acerca de los niveles de información que se tenía y la obtenida se utilizó lo que es un pre test (Ver apéndice D) y un post test (Ver apéndice E) dichos cuestionarios, que se aplicó, produjeron datos precisos y exactos, además de ser confiables ya que son escalas de fácil interpretación, por lo tanto se pudo saber con mayor exactitud si la información manejada dentro de los cortometrajes fue buena para la prevención de la obesidad.

#### **4.4 Guion**

Las sesiones están estructuradas con 3 planeaciones que duran aproximadamente 90 minutos cada una de ellas, el tiempo estimado para la puesta en práctica de las sesiones es una semana ya que se ejecutarán 3 días, cada planeación contiene un objetivo, un encabezado, tema, actividades, material didáctico, tiempo y la evaluación de la misma.

El primer apartado tiene como prioritario el conocer, reflexionar y analizar las consecuencias y las causas de la obesidad. El segundo apartado tiene como tema principal lo que es la nutrición, en específico lo que el joven puede hacer para tener una buena alimentación y así evitar la obesidad. El tercer y último apartado lleva como nombre "La actividad física" y tiene como objetivo trabajar lo que es el cuerpo con movimientos activándose de manera diaria por lo menos 30 min al día, lo que puede ayudar a prevenir la obesidad y a evitar el riesgo de una enfermedad cardiovascular.

Los temas elegidos tienen una gran relación con lo que es la obesidad y lo que se puede hacer para tratar de prevenir dicha enfermedad y al mismo tiempo los jóvenes analicen y reflexionen acerca de esta enfermedad, los problemas que puede traer, y saber que es mejor evitarla que padecer la enfermedad.

Las sesiones están diseñadas para usar la metodología participativa que permitirá la integración de los jóvenes, se pondrá en práctica los conocimientos y

estrategias a impartir a medida que avances las sesiones y se denominara el conocimiento a través de técnicas y dinámicas sugeridas para el logro de los propósitos.

Ahora bien los ejes principales que pretende lograr estas sesiones por medio del cortometraje, son informar y comunicar acerca de la obesidad, una buena alimentación y al mismo tiempo tratar de animar a la actividad física.

En lo que se refiere a la evaluación de las planeaciones se decidió crear una hoja de rubros donde se evaluó, solamente la participación dentro de las sesiones, debido a que la alternativa de solución de la tesis está centrada en evaluar la información del cortometraje de manera general y no por partes debido a que se toma en cuenta cada una de las actividades para llegar a un resultado general, cada planeación está compuesta con alguna técnica que permite mejorar y reforzar los conocimientos adquiridos.

Para una mayor comprensión de las planeaciones empleadas en las sesiones en las siguientes líneas se muestran las planeaciones de manera estructurada de acuerdo a su explicación realizada, así como también la fecha en la que fueron impartidas además se exponen los materiales que se requirieron para su ejecución y por último se muestra la hoja de rubros que se utilizo en cada sesión para su evaluación.

# **PLANEACIONES**



SEMESTRE: CUARTO

GRADO: SEGUNDO

CICLO ESCOLAR: 2013-2014

Fecha de aplicación: ABRIL 2014

SESION 1		La Obesidad causas y consecuencias.					
DURACION:		Marzo- Abril 2014					
Tema	Objetivo general	Objetivo específicos	Actividades	Duración	Recursos	Evidencias de Aprendizaje	Evaluación
<b>Obesidad, causas y consecuencias.</b>	Mostrar el cortometraje titulado: La obesidad sus causas y consecuencias como un medio de comunicación, para prevenir la obesidad y al mismo tiempo informar a los jóvenes sobre lo que es una buena alimentación.	Que el alumno conozca ¿qué es la obesidad ? así como las causas y consecuencias que originan esta enfermedad	Actividad 1.- presentación, por medio de la técnica "me llamo y me gusta" (ver anexo 1)	25 min	Papel bond Colores Resistor Tijeras Marcadores Pizarrón Cañón Libreta Libro Apuntes Cortometraje	-Cuadro sinóptico. -Cuadro de tres entradas.	Participación Interacción Responsabilidad Interés Rubrica Lista de cotejo
			Actividad 2.- realizar un cuadro sinóptico de manera grupal, acerca de la obesidad, partiendo de los conocimientos que los alumnos tengan.	25 min			
			Actividad 3.- reproducir el cortometraje. numero 1.- titulado: La obesidad consecuencias y causas.	15 min			
			Actividad 4.- que los alumnos realicen un cuadro de tres entradas sobre el cortometraje.	35 min			

Observaciones:

Bibliografía: Bibliografía: (Medina, 1996) "El cortometraje"

BACHILLERATO GENERAL OFICIAL  
 "DIEGO RIVERA"  
 C.C.T. 21EBH0740T  
 IXTICPAN, TEZIUTLAN, PUEBLA  
 LISTA DE COTEJO ALUMNOS 4TO SEMESTRE.



Nombre del alumno	Participación grupal	Calidad de la interacción	Responsabilidad	Interés
AGUILAR BAUTISTA GUADALUPE				
ALBINO FERNANDEZ OSCAR				
ALONSO GRIJALVA EDUARDO				
ALONDO GRIJALVA JUAN ANTONIO				
1C3ORTINA RUIZ DANIELA				
GARCIA MENDEZ LAURA				
LANDERO JULIAN RICARDO ALFREDO				
LAZARO TORRES YOLANDA				
LOPEZ SOTO LUZ MARIA				
MEDINA CAMACHO YARETH				
MEDINA MENDEZ ANA LAURA				
MELGAREJO GRIJALVA TEODORA				
MEJIA GARCIA LUIS ALBERTO				
OLIVER BOCARANDO LESLY CAROLINA				
PERDOMO TIRADO ZURIZADAY				
PEREZ LUNA GUSTAVO ADOLFO				
RIVERA DE LA CRUZ SAMUEL				
ROMERO VALADEZ MARIA GUADALUPE2				
URBANO COXCA VICTOR HUGO				
VAZQUEZ ROMERO ESTHEFANNY				

Rúbrica de evaluación Sesión #1

<b>VALORIZACIÓN</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Deficiente (1)</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Participación grupal</b>	Todos los estudiantes participaron con entusiasmo	Al menos la mayoría de los estudiantes participan	Pocos estudiantes participan en clase	
<b>Calidad de la interacción</b>	Todos saben escuchar los puntos de vista, y opiniones de los demás	La mayoría de los estudiantes escuchan y respetan los comentarios de los compañeros	Hay poca integración, conversaciones breves, algunos estudiantes se muestran desinteresados y distraídos	
<b>Responsabilidad compartida</b>	Todos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades	La mayoría del grupo comparte la responsabilidad sobre las tareas.	Pocos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades	
<b>Interés</b>	Todos los alumnos muestran interés sobre el cortometraje	La mayoría de los alumnos muestran atención al cortometraje	Pocos alumnos muestran interés al cortometraje.	



SEMESTRE:

CUARTO

GRADO: SEGUNDO

CICLO ESCOLAR: 2013-2014

Fecha de aplicación: ABRIL 2014

BACHILLERATO GENERAL OFICIAL

SESION 2		Nutrición: buena alimentación.					
DURACION:		Marzo- Abril 2014					
Tema	Objetivo general	Objetivos específicos	Actividades	Duración	Recursos	Evidencias de Aprendizaje	Evaluación
Actividad 2.- integración de equipos. mediante la técnica de "Gorila Jirafa Elefante" (ver anexo 2)	15 min						
Interacción retroalimentación en equipos	20 min						
Actividad 3.- realizar un mapa mental sobre el tema abordado.	25 min						
Actividad 4.-De manera individual realizar lo que es plato del buen comer.	25 min						
Observaciones: Bibliografía: (Medina, 1996) "El cortometraje"							



"DIEGO RIVERA"  
 C.C.T. 21EBH0740T  
 IXTICPAN, TEZIUTLAN, PUEBLA  
 LISTA DE COTEJO ALUMNOS 4TO SEMESTRE.



Nombre del alumno	Participación grupal	Calidad de la interacción	Responsabilidad	Interés
AGUILAR BAUTISTA GUADALUPE				
ALBINO FERNANDEZ OSCAR				
ALONSO GRIJALVA EDUARDO				
ALONDO GRIJALVA JUAN ANTONIO				
1C3ORTINA RUIZ DANIELA				
GARCIA MENDEZ LAURA				
LANDERO JULIAN RICARDO ALFREDO				
LAZARO TORRES YOLANDA				
LOPEZ SOTO LUZ MARIA				
MEDINA CAMACHO YARETH				
MEDINA MENDEZ ANA LAURA				
MELGAREJO GRIJALVA TEODORA				
MEJIA GARCIA LUIS ALBERTO				
OLIVER BOCARANDO LESLY CAROLINA				
PERDOMO TIRADO ZURIZADAY				
PEREZ LUNA GUSTAVO ADOLFO				
RIVERA DE LA CRUZ SAMUEL				
ROMERO VALADEZ MARIA GUADALUPE2				
URBANO COXCA VICTOR HUGO				
VAZQUEZ ROMERO ESTHEFANNY				

<b>VALORIZACIÓN</b>	<b>Excelente (3)</b>	<b>Bueno (2)</b>	<b>Deficiente (1)</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Participación</b>	Todos los estudiantes participaron con entusiasmo	Al menos la mayoría de los estudiantes participan	Pocos estudiantes participan en clase	
<b>Calidad de la interacción</b>	Todos saben escuchar los puntos de vista, y opiniones de los demás	La mayoría de los estudiantes escuchan y respetan los comentarios de los compañeros	Hay poca integración, conversaciones breves, algunos estudiantes se muestran desinteresados y distraídos	
<b>Responsabilidad compartida</b>	Todos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades	La mayoría del grupo comparte la responsabilidad sobre las tareas.	Pocos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades	
<b>Interés</b>	Todos los alumnos muestran interés sobre el cortometraje	La mayoría de los alumnos muestran atención al cortometraje	Pocos alumnos muestran interés al cortometraje.	



SESION 3		La actividad física una ayuda para prevenir la obesidad.					
DURACION:		Marzo- Abril 2014			Fecha de aplicación: ABRIL 2014		
Tema	Objetivo	Objetivos específicos	Actividades	Duración	Recursos	Evidencias de Aprendizaje	Evaluación
<b>La actividad física una ayuda para prevenir la obesidad.</b>	Mostrar el cortometraje titulado: Actividad física como un medio de comunicación, para prevenir la obesidad y al mismo tiempo informar a los jóvenes sobre lo que es una buena alimentación.	Que el alumno conozca y reflexione que la actividad es buena para la salud y lo ayudará a evitar enfermedades como la obesidad.	Actividad 1.- iniciar activación física en clase.	15 min	Laminas Pizarrón Televisión Libreta Libro Apuntes Cortometraje	PNI	Participación Interacción Responsabilidad Interés Rubrica Lista de cotejo
			Actividad 2.- cortometraje titulado: actividad física.	15 min			
			Actividad 3.- Integración de equipos conforme a la técnica de "Las lanchas", (ver anexo 3)	10 min			
			Actividad 4.- Socialización de los equipos para armar un PNI.	20 min			
			Actividad 5.- Exposición del PNI.	25 min			
			Actividad 6.- despedida de grupo, evaluación de aprendizajes.	15 min			
Observaciones: Bibliografía: (Medina, 1996) "El cortometraje"							

# RESULTADOS

## RESULTADOS

Para la realización de la valoración de los datos del taller durante y después fueron diversos instrumentos, en lo que se refiere a la aplicación de el cortometraje en las sesiones se decidió aplicar una hoja de rubros para poder evaluar la aplicación de las sesiones, en lo que se refiere a la aplicación de la validación de la alternativa de solución se utilizo la técnica que se empleo para la recolección de datos fue la encuesta con el instrumento de el pre-test y el post-test los cuales "son una serie de estímulos (factores capaces de suscitar una respuesta observable) debidamente sistematizados para obtener muestras de conducta o actitudes intereses y rasgos de la personalidad" (Adkins 1089) los test fueron seleccionados debido a que nos permiten conocer rasgos mentales de la persona.

Para la realización de la tesis se encuestaron tanto hombres como mujeres utilizando los test conteniendo preguntas que engloban diferentes aspectos. Una vez que fue estructurada la alternativa de solución a partir de los datos obtenidos en el pre-test, se prosiguió a la aplicación de los cortometrajes, dentro de su ejecución se obtuvieron los siguientes datos:

En la primera sesión la participación dentro de los jóvenes fue considerada regular debido a que el 55% de los jóvenes notaron una notable contribución a o que se refiere a la participación, el 20% mostro una buena participación y el 25% mostró una deficiente participación (Ver apéndice D) , por otra parte los datos referentes a la interacción señala que el 65% se desempeño de una manera adecuada el 15% de una manera buena y finalmente el 20% de una manera deficiente, en tercera instancia que se evaluó lo que fue la responsabilidad se pudo ver que el 65% presentó responsabilidad excelente el 20% mostró buena responsabilidad y solo un 15% de una manera deficiente y finalmente se muestra que el 70% mostró un excelente interés sobre la sesión el 20% mostro un buen interés y finalmente el 10% poco interés

En lo que fue la segunda sesión se evaluó conforme a una ficha de observación, donde se puedo notar al igual que en la primera sesión buena disposición por parte de los

jóvenes, donde más del 50% mostró interacción, participación e interés por la sesión. (Ver apéndice E)

En lo que se refiere a la última ejecución de las sesiones los participantes mostraron mejores resultados que los de las sesiones pasadas dentro de la participación se puede ver un 55% de manera excelente, el 30% de una manera buena y por último una deficiente participación con un 15% (Ver apéndice F) el siguiente aspecto fue la interacción los participantes mostraron un 60% de manera excelente un 30% notaron buena interacción y por último el 20% de manera deficiente, en lo que se refiere a la responsabilidad se puede ver un 75% de manera excelente un 25% de manera buena y solo un 10% mostró poca responsabilidad finalmente dentro de lo que se refiere al interés los participantes mostraron un excelente interés con el 66%, un buen interés con un 28% y solo un 6% de los participantes mostro poco interés

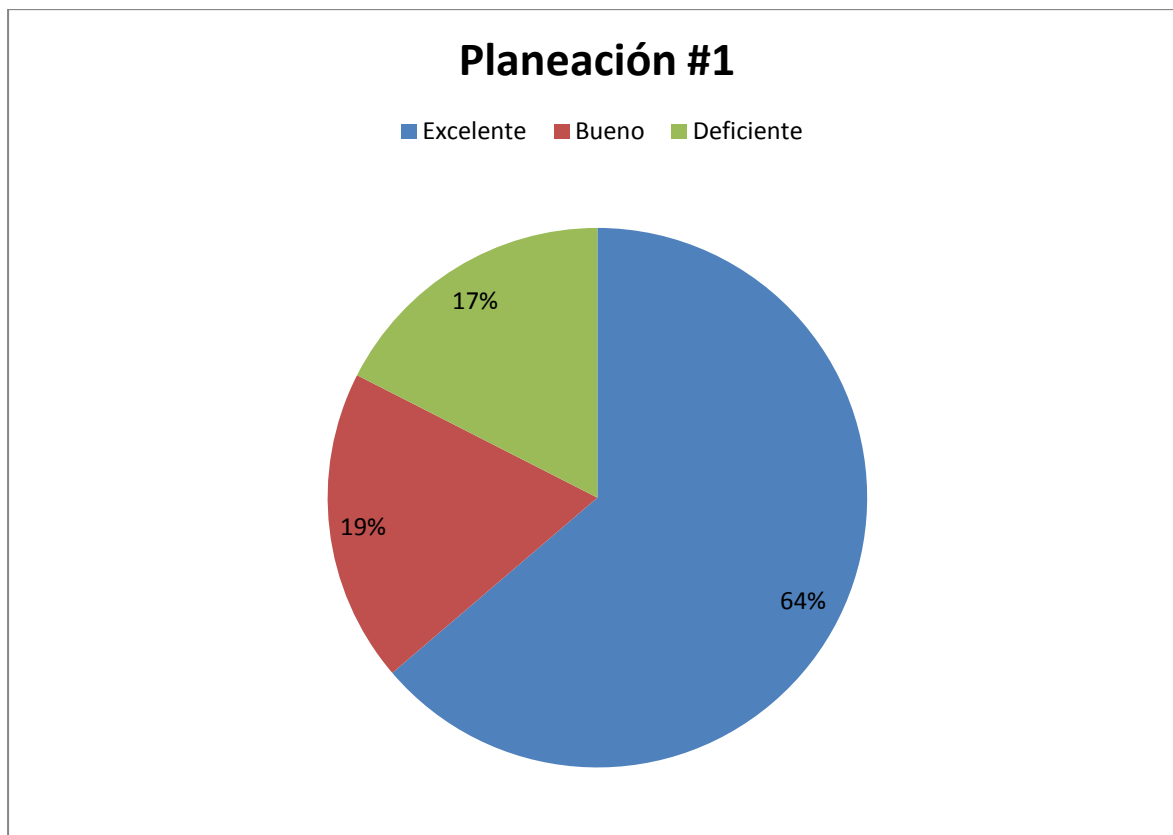
Estos son los resultados planteados en cada una de las sesiones ahora se tratara de demostrar los resultados planteados con los instrumentos como lo son las rubricas, la lista de cotejo y de una manera general se muestra una gráfica general de las sesiones

C.C.T. 21EBH0740T  
IXTICPAN, TEZIUTLAN, PUE  
LISTA DE ALUMNOS 3er SEMESTRE  
LISTA DE COTEJO

Nombre del alumno	Participación grupal	Calidad de la interacción	Responsabilidad	Interés
AGUILAR BAUTISTA GUADALUPE	3	3	3	3
ALBINO FERNANDEZ OSCAR	1	3	3	3
ALONSO GRIJALVA EDUARDO	3	3	1	3
ALONDO GRIJALVA JUAN ANTONIO	2	3	2	3
1C3ORTINA RUIZ DANIELA	3	1	3	3
GARCIA MENDEZ LAURA	3	3	3	3
LANDERO JULIAN RICARDO ALFREDO	2	2	2	2
LAZARO TORRES YOLANDA	3	1	3	3
LOPEZ SOTO LUZ MARIA	1	3	3	3
MEDINA CAMACHO YARETH	3	3	3	3
MEDINA MENDEZ ANA LAURA	3	3	3	3
MELGAREJO GRIJALVA TEODORA	1	3	3	3
MEJIA GARCIA LUIS ALBERTO	3	3	3	1
OLIVER BOCARANDO LESLY CAROLINA		3	3	3
PERDOMO TIRADO ZURIZADAY	1	3	1	3
PEREZ LUNA GUSTAVO ADOLFO	1	2	2	2
RIVERA DE LA CRUZ SAMUEL	2	2	2	1
ROMERO VALADEZ MARIA GUADALUPE2		1	1	1
URBANO COXCA VICTOR HUGO	1	3	3	3
VAZQUEZ ROMERO ESTHEFANNY	3	3	1	3

VALORIZACIÓN	Excelente (3)	Bueno (2)	Deficiente (1)	TOTAL
<b>Participación</b>	Todos los estudiantes participaron con entusiasmo. 55%	Al menos la mayoría de los estudiantes participan. 20%	Pocos estudiantes participan en clase. 25%	<b><u>100%</u></b>
<b>Calidad de la interacción</b>	Todos saben escuchar los puntos de vista, y opiniones de los demás. 65%	La mayoría de los estudiantes escuchan y respetan los comentarios de los compañeros. 15%	Hay poca integración, conversaciones breves, algunos estudiantes se muestran desinteresados y distraídos. 20%	<b><u>100%</u></b>
<b>Responsabilidad compartida</b>	Todos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades. 65%	La mayoría del grupo comparte la responsabilidad sobre las tareas. 20%	Pocos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades. 15%	<b><u>100%</u></b>
<b>Interés</b>	Todos los alumnos muestran interés sobre el cortometraje. 70%	La mayoría de los alumnos muestran atención al cortometraje. 20%	Pocos alumnos muestran interés al cortometraje. 10%	<b><u>100%</u></b>





(Elaboración propia)

En esta grafica se puede apreciar los resultado de la primera sesión que se aplico en los jóvenes del bachiller "Diego Rivera" donde se puede apreciar una notable diferencia de lo excelente con lo deficiente, ahora bien si se mezcla lo excelente con lo bueno se puede obtener un 83% rebasando así el 50% porque lo que se puede decir que la primer sesión fue favorable.

Escuela: Bachillerato General "Diego Rivera"		Registro 2
Objetivo de sesión: Que el alumno comprenda lo que es una buena alimentación, para que sepa que con ello se puede evitar la obesidad.		09 de Abril del 2014
Hecho observado	Interpretación	
El día 9 de abril de 2014 se llevo a cabo lo que fue a segunda sesión dando inicio lo primero que se realizo fue la reproducción del cortometraje titulado "Una buena alimentación" en segundo instancia se realizo la dinámica de las tarjetas del plato del buen comer, en el penúltimo aspecto se logro que los jóvenes realizaran lo que fue mapa mental sobre el video que visualizaron y en última instancia para reafirmar los conocimientos se	Al realizarse la segunda sesión de alguna manera se noto que los jóvenes en la primer instancia en los primeros segundos del video no notaron interés, pero poco a poco fueron otorgando su atención a el cortometraje, después realizaron las actividades plasmadas en la planeación # 2 de buena manera sin tener un imprevisto se pudo ejecutar la planeación como se tenía pensado.	

<p>le pidió al alumno que de manera individual realizara lo que es el plato del bien comer.</p>	
---	--

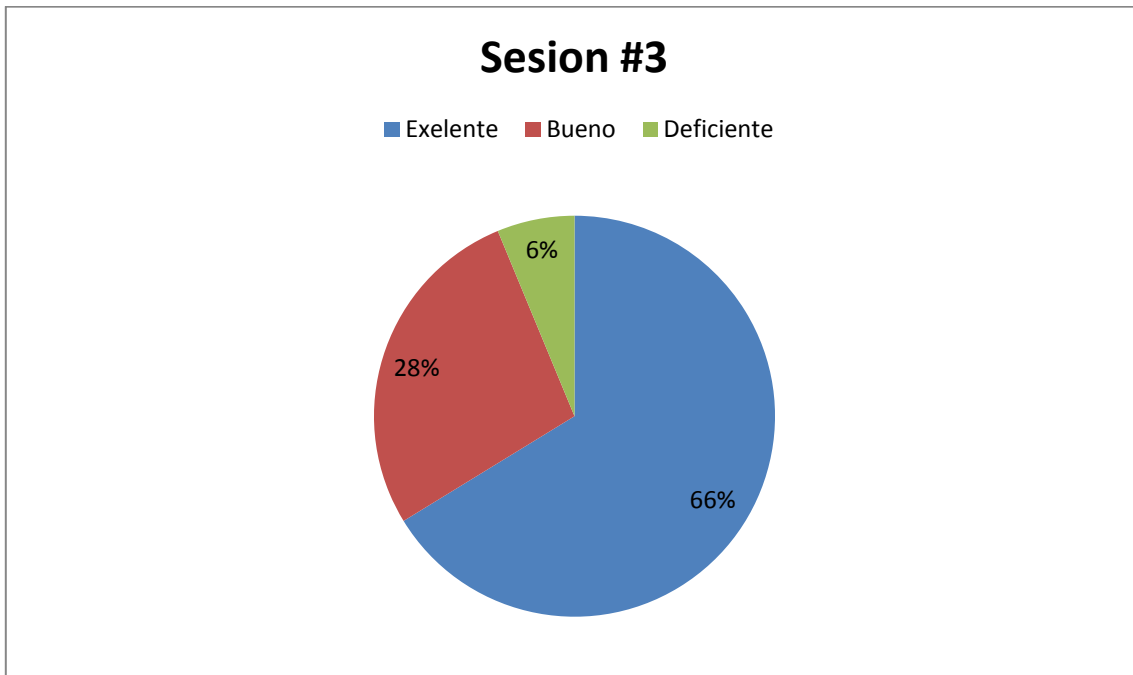
(Elaboración propia)

Interpretación: En esta ficha de observación se muestra los hechos observados dentro de la sesión número dos, donde los jóvenes mostraron de alguna manera una buena conducta, fueron participativos y lograron poner atención al cortometraje siendo así un instrumento implementado para lograr comunicar e informar sobre lo que es una buena alimentación que sirve para prevenir la obesidad.

C.C.T. 21EBH0740T  
IXTICPAN, TEZIUTLAN, PUE  
LISTA DE ALUMNOS 3er SEMESTRE  
LISTA DE COTEJO

	Participación grupal	Calidad de la interacción	Responsabilidad	Interés
AGUILAR BAUTISTA GUADALUPE	3	3	3	3
ALBINO FERNANDEZ OSCAR	3	2	2	2
ALONSO GRIJALVA EDUARDO	3	2	3	2
ALONDO GRIJALVA JUAN ANTONIO	2	2	2	2
CORTINA RUIZ DANIELA	1	3	3	3
GARCIA MENDEZ LAURA	2	3	3	2
LANDERO JULIAN RICARDO ALFREDO	3	3	3	2
LAZARO TORRES YOLANDA	3	3	3	3
LOPEZ SOTO LUZ MARIA	2	3	2	1
MEDINA CAMACHO YARETH	2	2	2	2
MEDINA MENDEZ ANA LAURA	2	2	3	2
MELGAREJO GRIJALVA TEODORA	3	3	3	1
MEJIA GARCIA LUIS ALBERTO	1	3	1	1
OLIVER BOCARANDO LESLY CAROLINA 3		3	3	3
PERDOMO TIRADO ZURIZADAY	2	2	2	2
PEREZ LUNA GUSTAVO ADOLFO	3	3	1	1
RIVERA DE LA CRUZ SAMUEL	2	2	2	2
ROMERO VALADEZ MARIA GUADALUPE 3		3	3	3
URBANO COXCA VICTOR HUGO	3	3	3	3
VAZQUEZ ROMERO ESTHEFANNY	3	3	3	3

VALORIZACIÓN	Excelente (3)	Bueno (2)	Deficiente (1)	TOTAL
<b>Participación grupal</b>	Todos los estudiantes participaron con entusiasmo. 55%	Al menos la mayoría de los estudiantes participan. 30%	Pocos estudiantes participan en clase. 15%	<b><u>100%</u></b>
<b>Calidad de la interacción</b>	Todos saben escuchar los puntos de vista, y opiniones de los demás. 60%	La mayoría de los estudiantes escuchan y respetan los comentarios de los compañeros. 30%	Hay poca integración, conversaciones breves, algunos estudiantes se muestran desinteresados y distraídos. 10%	<b><u>100%</u></b>
<b>Responsabilidad compartida</b>	Todos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades. 75%	La mayoría del grupo comparte la responsabilidad sobre las tareas. 25%	Pocos comparten la responsabilidad sobre las tareas y actividades. 10%	<b><u>100%</u></b>
<b>Interés</b>	Todos los alumnos muestran interés sobre el cortometraje. 66%	La mayoría de los alumnos muestran atención al cortometraje. 28%	Pocos alumnos muestran interés al cortometraje. 6%	<b><u>100%</u></b>



(Elaboración propia)

En esta grafica se puede observar los resultado obtenidos de la tercera sesión donde se obtuvo un resultado favorable de lo que se pretendía alcanzar ya que el 66% mas el 28% nos da un total de 94% dejando de lado lo deficiente por lo tanto se puede decir que esta tercera sesión fue buena pese a algunas implicación que hubo dentro de ella.

# **CONCLUSIONES**

## CONCLUSIONES

Como parte de un mundo y un contexto social, al ser humano le surgen diversas ideas, preguntas y dudas ¿Por qué? de algo y es ahí cuando comienza a surgir una nueva investigación, utilizando diversos métodos, recursos e instrumentos para que esta sea realizada. En esta ocasión la investigación fue realizada en el Bachillerato General "Diego Rivera"

Esta tesis tiene como objetivo general: Implementar el cortometraje como medio de comunicación para prevenir la obesidad y al mismo tiempo informar sobre lo que es una buena alimentación.

Por lo tanto esta investigación fue realizada a partir del objetivo planteado presentando también particulares y una hipótesis que es una supuesta suposición de la solución, en esta ocasión la alternativa de solución fueron diversos cortometrajes que se le aplicaron a los jóvenes del Bachillerato "Diego Rivera" para poder informar sobre el conocimiento sobre la obesidad, apoyar a prevenirla con el conocimiento de una buena alimentación y actividad física, ya que gracias a diferentes instrumentos se pudieron observar que no contaban con suficientes conocimientos sobre este tema, por lo cual se realizaron 3 planeaciones aplicadas en 3 sesiones. Después

de haber realizado la alternativa de solución fueron favorables ya que los resultados aplicados al finalizar las sesiones fueron evaluados

Se considera bueno los cortometrajes ya que se puede apreciar que la mayoría de los jóvenes aprovecharon los conocimientos que se les dio en las sesiones para poder aplicarlo en su vida diaria.



# **IMPLICACIONES**

## IMPLICACIONES

Durante la aplicación de las sesiones y la realización de los cortometrajes existieron algunas implicaciones que se mencionaran a continuación, la primera que se tubo fue la falta de accesorios para la realización de los cortometrajes, por lo que se tuvo que buscar la manera para tener lo instrumentos y así mismo realizar los cortometrajes.

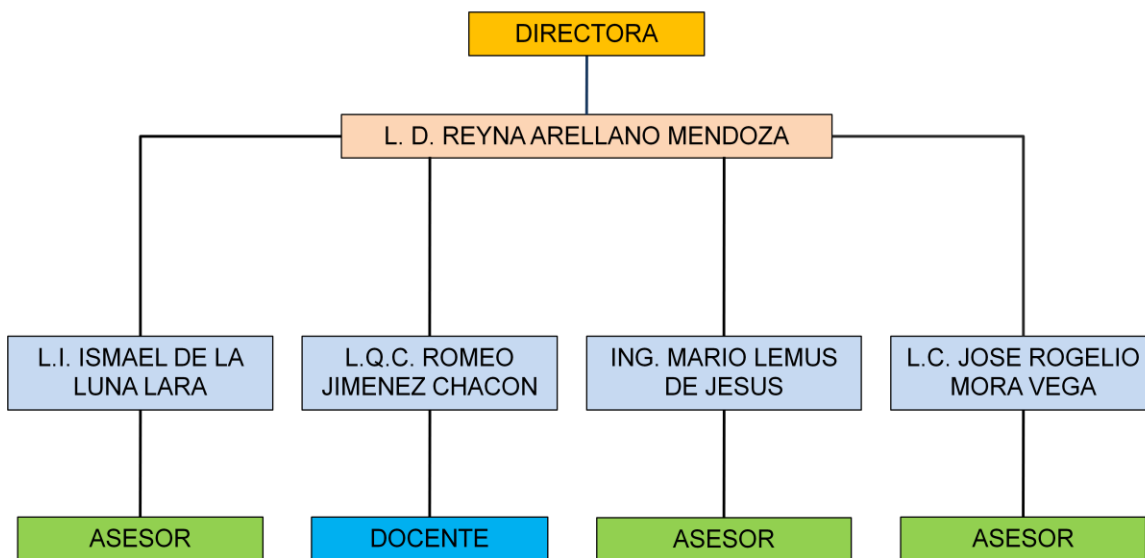
Dentro de las sesiones la máxima implicación que se tubo fue los tiempos ya que los maestros no querían ceder a prestarnos un poco de sus horas de clases para la aplicación de las sesiones.

Es por tanto recomendable que cuando se inicie con una investigación se cuente con un tiempo extra por si algo no sale bien y asistir constantemente a la institución por si no se encuentra el encargado de esta misma en el día apuntado en el día a visitar para que así no se le disminuya su tiempo para la elaboración de la investigación.

**ANEXOS**

## Anexo 1 Organigrama: Bachillerato Oficial "Diego Rivera"

### ORGANIGRAMA DEL BACHILLERATO DIEGO RIVERA



**Anexo 2 Dinámica:** Me llamo y me gusta.

**Planeación #1**

Título: “Me llamo... y me gusta...”

Tamaño Del Grupo: 10 a 15 niños

Objetivos:

-Aprenderse los nombres de los niños/as y alguna de sus características

-Facilitar la expresión

Duración: 10 a 15 minutos

Materiales: No se precisa material

Desarrollo: El profesor se presenta a sus alumnos/as diciendo su nombre y algo que le gusta. Ej. “Me llamo Juan y me gusta el carnaval”.

Después, uno a uno, irán saliendo los niños/as repitiendo la misma fórmula. Cuando todos terminen de presentarse, el profesor preguntará si recuerdan el nombre de algún niño y las cosas que le gustaban.

Evaluación: Es una actividad recomendable para que los niños/as se conozcan entre ellos y los gustos y aficiones que tienen.

Variantes: En vez de preguntar por lo que le gusta, preguntar por su animal favorito, su color favorito, etc.

Observaciones: Comprobaremos si los integrantes del grupo se han consolidado un poco más observando las cualidades de sus propios compañeros.

### **Anexo 3 Dinámica: Gorila, Jirafa, Elefante**

#### **Planeación #2**

Objetivo: Crear buen ambiente en el grupo desde el juego, e intergar equipos de una manera divertida.

Materiales necesarios: Ninguno.

Edad: Cualquiera, pero al ser un poco infantil se hace divertido para los mayores.

Desarrollo: Todo el grupo se sitúa en círculo, menos uno que “la queda”. Éste tendrá que ir situándose cara a cara con el resto de participantes, a los que les dirá “GORILA”, o “JIRAFa”, o “ELEFANTE”. En este momento, tanto el que ha recibido esta señal como sus compañeros de izquierda y derecha tendrán que representar la figura del animal que corresponda. El que falle de los tres tendrá que pasar al centro. La reacción adecuada debe ser instantánea, o de lo contrario se considerará fallo y pasará al centro a tener que decir el nombre del animal al compañero que quiera. Y así sucesivamente. ¿Cómo se representan los animales?

## **ANEXO 4 Dinámica: Las lanchas**

### **Planeación #3**

#### **Objetivo:**

- Animar y energizar a un grupo fatigado
- Introducir el concepto de integración de equipos de trabajo.

#### **TIEMPO:**

Duración: 45 Minutos

#### **Tamaño Del Grupo:**

Ilimitado

#### **Lugar:**

Aula Normal

Un salón amplio bien iluminado acondicionado con butacas movibles.

#### **Material:**

Ninguno

#### **Desarrollo:**

I. El Facilitador solicita a los participantes que se pongan de pie en el centro del salón.

II. El Facilitador entonces, cuenta la siguiente historia:

"Estamos navegando en un enorme buque, pero de pronto una tormenta hunde el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) de personas".

III. El Facilitador indica al grupo que tienen que formar círculos compuestos por el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más o menos personas, se declara hundida la lancha y éstos participantes deberán entregar una prenda.

IV. El Facilitador cambia el número de personas y así se prosigue hasta que lo considere conveniente.

V. Deben darse unos cinco segundos para que se formen las lanchas, antes de declararlos hundidos. El Facilitador debe dar las ordenes rápidamente para hacer la dinámica ágil y sorpresiva.

VI. El Facilitador dirige una discusión sobre las conductas y actitudes mostradas en el ejercicio



# APÉNDICES



8.- ¿ Cuántas veces comes al día?

A)1 ves    B)2 veces    C)3 veces    D)4veces

9.- ¿ Tienes algún familiar con sobre peso?

A)Si    B)No

10.- ¿Cuantas horas pasas diariamente en la televisión, juegos, internet ?

A)0 - 2hrs    B)3 a 5hrs    C)mas de 5hrs

11.- ¿ingieres frecuentemente lo que son sabritas, caramelos o alimentos de puestos callejeros?

A)Si    B)No

12.- ¿Ingieres frecuentemente lo que son verduras, frutas, agua natural o leguminosas?

A)Si    B)No    C)A veces

13.- Cuando ves un comercial de alimentos en la televisión que es lo que haces?

A)Se te antoja    B)Lo compras    C)Te da igual

14.- ¿Qué es lo que te llama la atención de los comerciales de alimentos?

A)Como lo presentan    B)La marca del producto

15.- Pregunta capciosa: si tuvieras 7 pesos ¿Qué comprarías una bolsa de papas o una bolsa de fruta? (sinceramente)

**Muchas Gracias!! :)**

Escuela: Bachillerato General "Diego Rivera"		Registro 1
Objetivo		Septiembre del 2014
Hecho observado	Interpretación	

## Apéndice B Pre-test

Instrucciones: Conteste de manera correcta las siguientes preguntas.

1.- ¿Que es la obesidad?

2.- ¿Cuales son las causas de la obesidad?

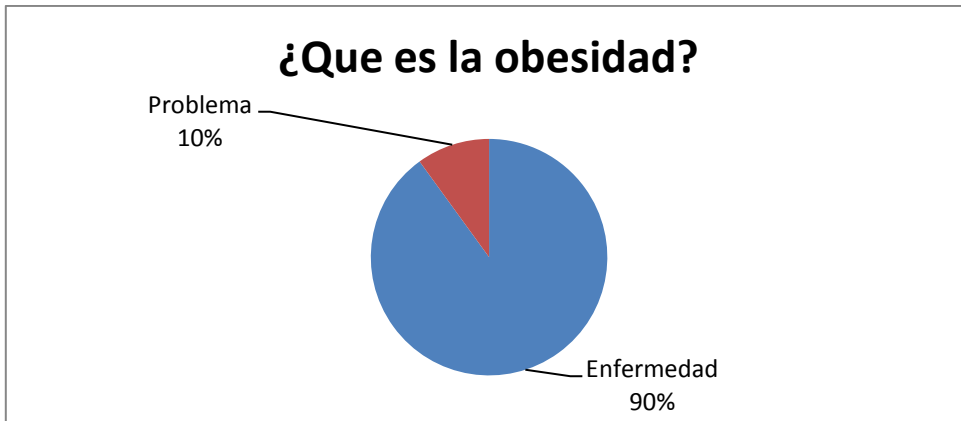
3.- ¿Cuales son las consecuencias de la obesidad?

4.- ¿Que es actividad física?

5.- ¿Es lo mismo actividad física que ejercicio?

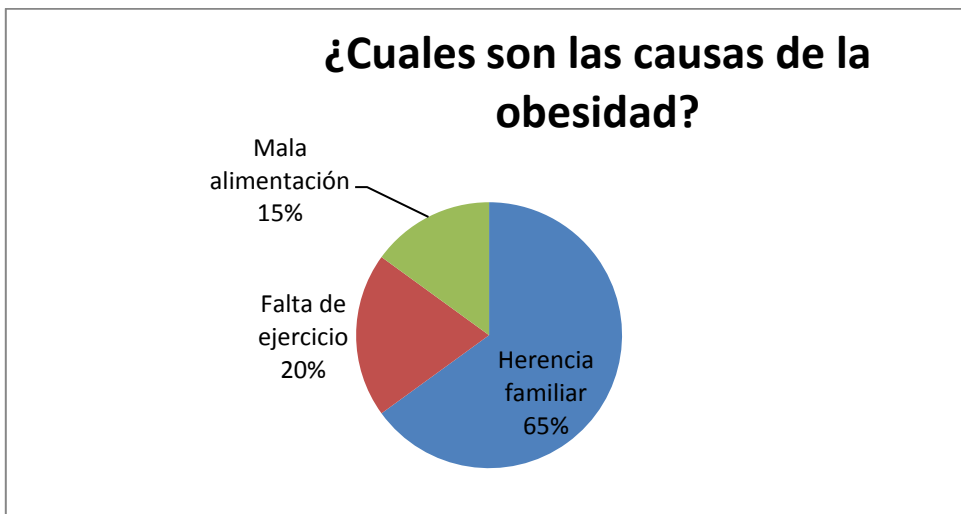
6.- ¿Que es el plato del bien comer?

7.- ¿Que es una buena alimentación?



(Elaboración propia)

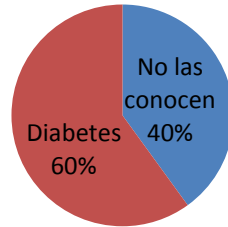
Interpretación : En esta grafica se muestra el resultado de la primer pregunta de manera cualitativa del pre test donde el 10% de los alumnos piensan que la obesidad es un problema mientras que el 90% mencionan que es una enfermedad.



(Elaboración propia)

Interpretación: En la segunda pregunta del pos test de manera cualitativa el 15 % de los alumnos mencionan que la causa de la obesidad es una mala alimentación el 20% dicen que por la falta de ejercicio y el 65 % que es sobre una herencia familiar.

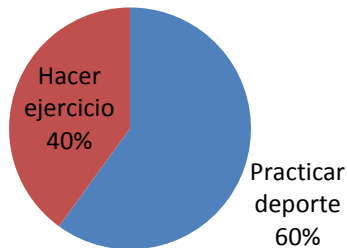
## ¿Cuales son las consecuencias de la obesidad?



(Elaboración propia)

Interpretación: en la tercer pregunta el 40% de los alumnos no conocen las consecuencias de la obesidad mientras que el 60% dicen que la consecuencias de la obesidad es la diabetes.

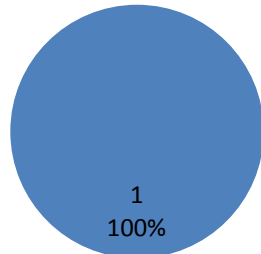
## ¿Que es la actividad física?



(Elaboración propia)

Interpretación: En la cuarta pregunta de manera cualitativa el 40% de los alumnos mencionan que la actividad física es hacer ejercicio, mientras que el 60% dicen que es practicar algún deporte.

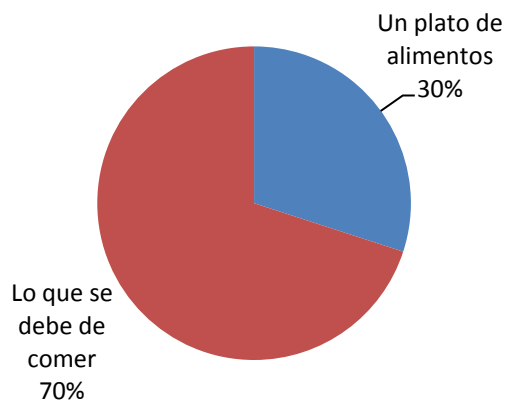
## ¿ Es lo mismo actividad física que ejercicio?



(Elaboración propia)

Interpretación: En la quinta pregunta de manera sorpresiva el 100% de los alumnos mencionan que es lo mismo la actividad física que el ejercicio.

## ¿Que es el plato del bien comer?



(Elaboración propia)

Interpretación: En esta sexta pregunta el 30% de los alumnos piensan que el plato del bien comer es un plato de alimentos, el 70% dicen que es lo que se debe de comer día a día.



## ¿Que es una buena alimentación?



(Elaboración propia)

Interpretación: Por ultimo en la séptima pregunta el 20% de los alumnos mencionan que una buena alimentación es comer poca grasa y el 80% de los mismos dicen que es comer frutas y verduras.

## Apéndice C Post-test

Instrucciones: Conteste de la mejor manera el siguiente cuestionario según su criterio.

1 ¿Que es la obesidad?

a) Es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa

b) Un problema a nivel mundial que afecta a los seres vivos

c) Estar en exceso del peso establecido

2.- ¿Cuales son las causas de la obesidad?

a) Comer con exceso en el día y a cada hora

b) Ingerir comida chatarra

c) Mala alimentación, sedentarismo y herencia genética

3.- ¿Cuales son las consecuencias de la obesidad?

a) Suicidio muerte

b) Rechazo de las personas

c) Trastornos, cáncer de colon y mama, depresión

4.- ¿Que es la actividad física?

a) hacer ejercicio

b) Practicar ejercicio

c) movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos

5.- Es lo mismo actividad física que ejercicio

a) si

b) no

6.- ¿Que es el plato del bien comer?

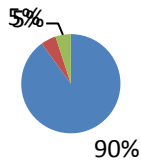
- a) Una herramienta útil que ayuda a llevar una buena alimentación
- b) Plato para llevar una dieta
- c) Las tres comidas al día

7.- ¿Qué es una buena alimentación?

- a) Comer 3 veces al día
- b) Comer frutas y verduras
- c) Actividad física que se lleva a cabo para lograr la energía indispensable para desarrollarnos.

## ¿Que es la obesidad?

- a) Es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa
- b) Comer en exceso
- c) Estar pasado de peso

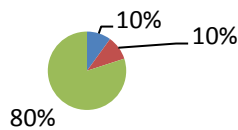


(Elaboración propia)

Ya aplicados los videos y las sesiones se aplico un pos test de manera cuantitativa y en la primer pregunta el 5% de los alumnos nos dice que la obesidad es comer en exceso, otro 5% dice que es estar pasado de el peso ideal y por ultimo un 90% nos dice que la obesidad es una enfermedad crónica que se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa.

## ¿Cuales son las causas de la obesidad?

- a) Comer con exceso en el día
- b) Ingerir comida chatarra
- c) Mala alimentación, sedentarismo y herencia genética

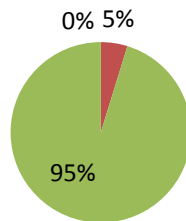


(Elaboración propia)

En la segunda pregunta el 10% de los alumnos piensan que la causa de la obesidad es comer con exceso en el día, otro 10% menciona que porque se ingiere comida chatarra y por ultimo un 80% de manera asertiva que es por llevar a cabo una mala alimentación, por el sedentarismo y le herencia genética.

## ¿Cuales son las consecuencias de la obesidad?

- a) Suicidio muerte
- b) Rechazo de las personas
- c) Trastornos, cáncer de colon y mama, depresión

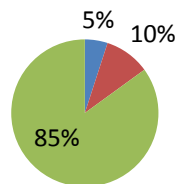


(Elaboración propia)

Interpretación: En esta grafica se ve que el 0% piensa que la consecuencias de la obesidad sea la muerte, el 5% piensa que es el rechazo de las personas y el 95% menciona que son los trastornos, cáncer de mama, cáncer de colon, depresión.

## ¿Que es la actividad fisica?

- a) hacer ejercicio
- b) practicar un deporte
- c) movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos



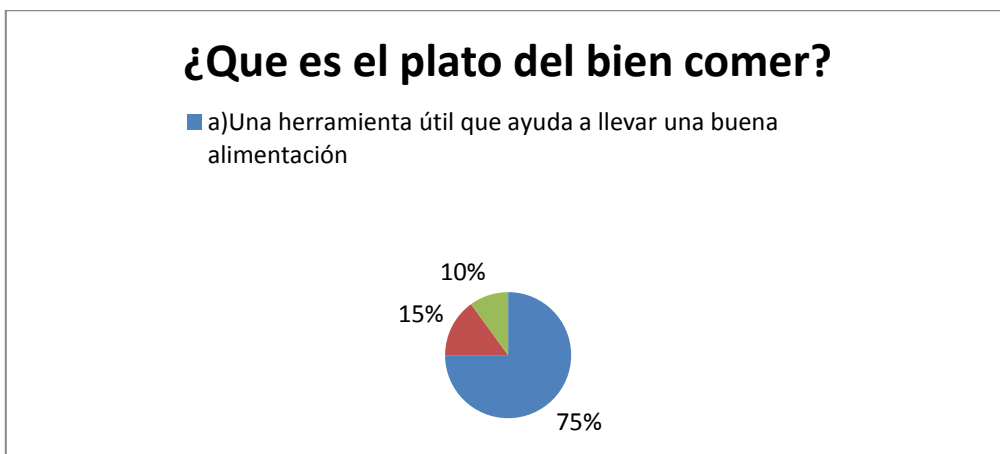
(Elaboración propia)

Interpretación: En esta grafica se menciona que la actividad física para el 5% es hacer ejercicio mientras que un 10% es practicar un deporte y por ultimo un el 85% responden que es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos.



(Elaboración propia)

Interpretación: En esta grafica se puede notar que el 15% de los alumnos piensas que es lo mismo la actividad física que el ejercicio y un 85% dicen que no es lo mismo actividad física que ejercicio.



(Elaboración propia)

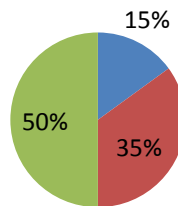
En esta penúltima grafica de la penúltima grafica del cuestionario de manera cuantitativa el 10% de los alumnos mencionan que el plato del bien comer son las tres comida del día, el 15% dice que es un plato para llevar una dieta y por ultimo 75% mencionan que es una herramienta útil que ayuda a llevar una buena alimentación.

## ¿Que es una buena alimentación?

■ a) Comer 3 veces al día

■ b) Comer frutas y verduras

■ c) Actividad física que se lleva a cabo para lograr la energía indispensable para desarrollarnos



(Elaboración propia)

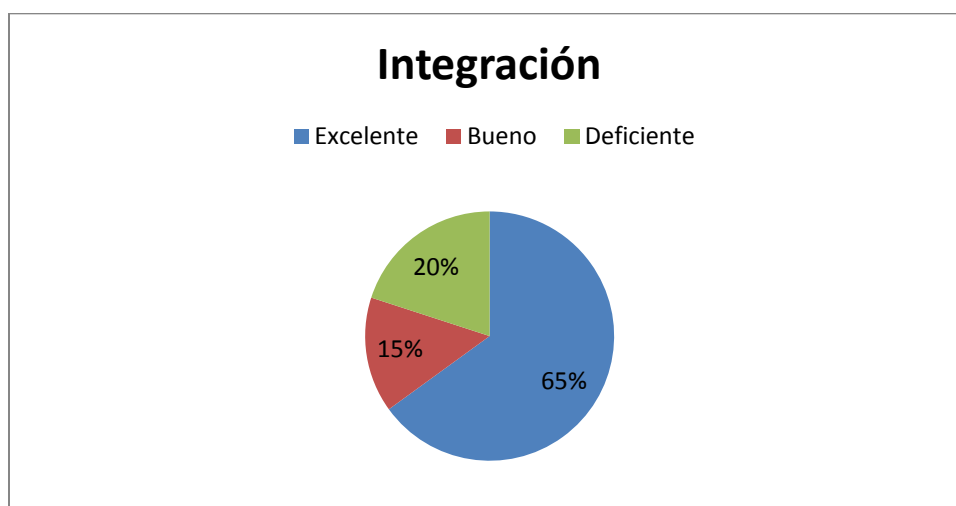
Interpretación: Por ultimo en esta gráfica se menciona que un 15% de los alumnos piensan que una buena alimentación es comer tres veces, el 35% piensan que es comer frutas y verduras y un 50% mencionan de manera asertiva que es una actividad física se lleva a cabo para lograr la energía indispensable para desarrollarnos.

## Apéndice D Graficas por rubros de la primer planeación



Elaboración propia)

En esta grafica muestra lo que paso dentro de lo que se refiere a la participación dentro de la primera planeación donde se señala un 55% de manera excelente un 20% de manera buena y por ultimo un 25 % de manera deficiente.



(Elaboración propia)

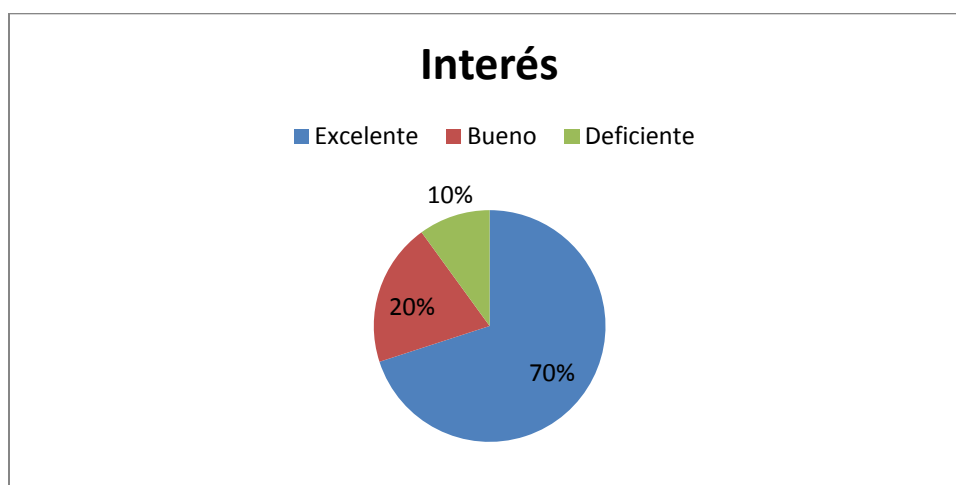
Respecto a la integración se manifestó un 65% de manera excelente un 15% de manera buena y un 20 % de una deficiente manera.





(Elaboración propia)

Esta tercer grafica de la primer sesión mostrara lo que es la responsabilidad que hubo dentro de el aula que fue de manera excelente con 65% un 20% de manera buena y por ultimo solo un 15 de manera deficiente



(Elaboración propia)

El interés que existió conforme a la primera sesión fue excelente con un 70% un 20% bueno y solo un 10% de manera deficiente, por lo que se puede decir que esta sesión fue buena y hubo interés dentro de la misma.

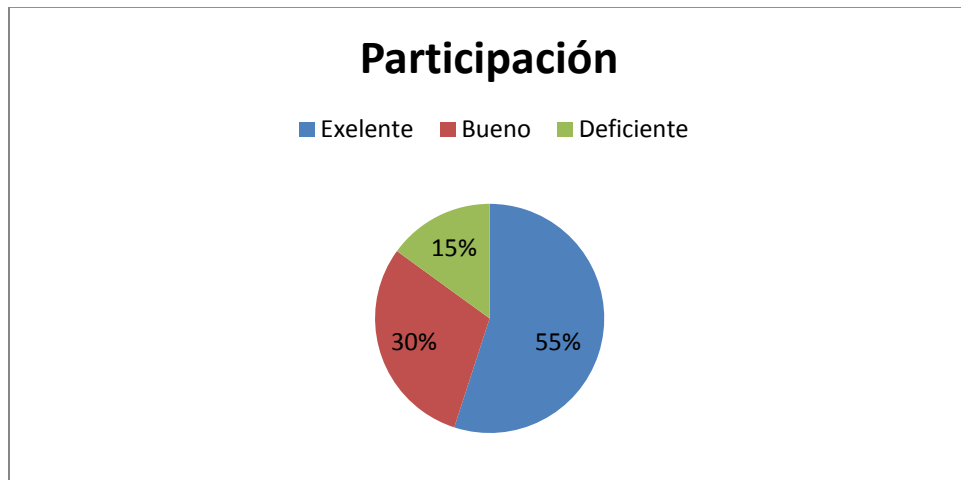
## Apéndice E

### Ficha de observación y evaluación planeación #2

Escuela: Bachillerato General "Diego Rivera"		Registro 2
Objetivo de sesión: Que el alumno comprenda lo que es una buena alimentación, para que sepa que con ello se puede evitar la obesidad.		08 de Abril del 2014
Hecho observado	Interpretación	
El día 9 de abril de 2014 se llevo a cabo lo que fue a segunda sesión dando inicio lo primero que se realizo fue la reproducción del cortometraje titulado "Una buena alimentación" en segundo instancia se realizo la dinámica de las tarjetas del plato del buen comer, en el penúltimo aspecto se logro que los jóvenes realizaran lo que fue mapa mental sobre el video que visualizaron y en última instancia para reafirmar los conocimientos se le pidió al alumno que de manera individual realizara lo que es el plato del bien comer.	Al realizarse la segunda sesión de alguna manera se noto que los jóvenes en la primer instancia en los primeros segundos del video no notaron interés, pero poco a poco fueron otorgando su atención a el cortometraje, después realizaron las actividades plasmadas en la planeación # 2 de buena manera sin tener un imprevisto se pudo ejecutar la planeación como se tenía pensado.	

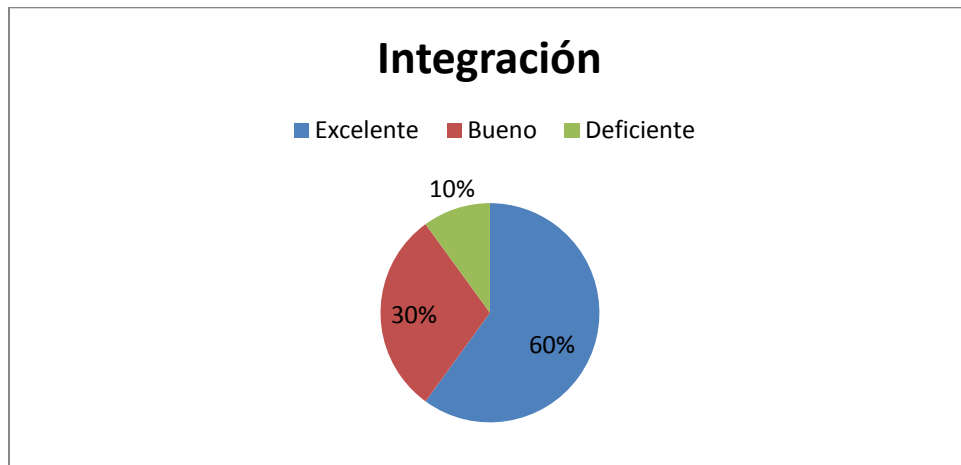
## Apéndice F

### Graficas por rubros de la tercer planeación



(Elaboración propia)

En esta grafica se puede observar que dentro de la ultima sesión, la sesión numero tres se vio una participación de 55% de manera excelente un 30% de manera buena y un 15% de manera deficiente.



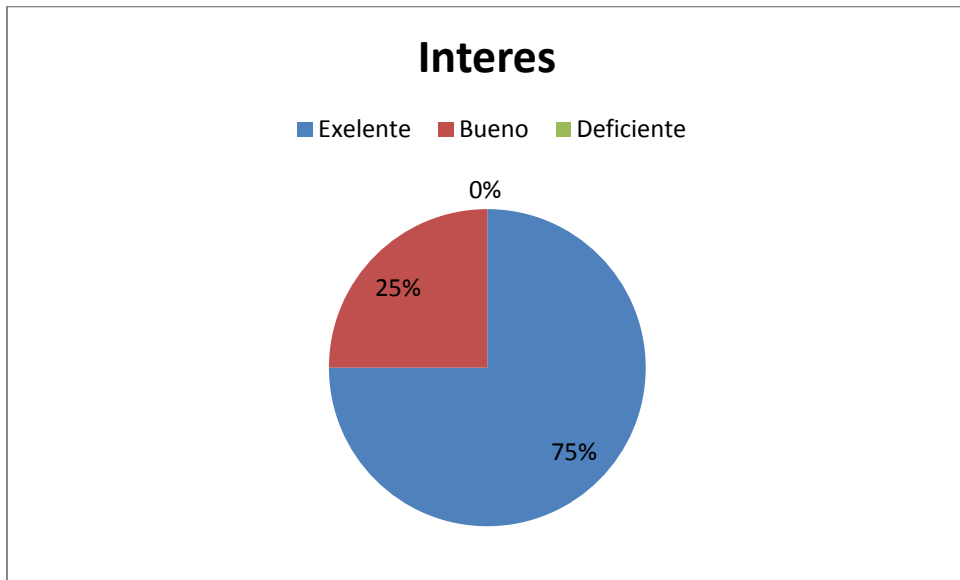
(Elaboración propia)

En esta grafica se nota que con lo que respecta a la integración fue buena ya que un 60% es de manera excelente un 30% de manera buena y solo un 10% de manera deficiente.



(Elaboración propia)

En esta tercer grafica la responsabilidad de los jóvenes en la tercer sesión sorprendido ya que un 75% lo hicieron de manera excelente un 25% de manera buena y nadie lo realizo de manera deficiente con un 0%.



(Elaboración propia)

En esta tercer grafica el interés de los jóvenes en la tercer sesión sorprendido ya que un 75% lo hicieron de manera excelente un 25% de manera buena y nadie lo realizo de manera deficiente con un 0%.

# **BIBLIOGRAFÍA**

## BIBLIOGRAFÍA

- Ayela, P. (2009). *Obesidad: Problemas y soluciones*. España: Club universitario.
- Biggs, N. (1651). *Noah Biggs*. Estados Unidos.
- Carls, R. (2001). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Del Campo, A., & Pérez, M. C. (2006). *La diabetes. Epidemia del siglo XXI*. México: México.
- Díaz, B. (2006). *Enseñanza situada*. México: McGraw-Hill.
- Flikier, G. R. (2007). *Dietética deportiva*. Costa Rica: Ghandi.
- García, F. M. (1993). *La encuesta El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid España: Alianza Universidad.
- Gordon, A. (2009). Nuestro gen gordo. *Salud*, 16.
- Hernández, S. R. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Interamericana colección.
- Hipócrates, P. (1979). *Salud Mental*. México: México.
- Maslow, A. (1988). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Medina, P. G. (1996). *Historia del cortometraje español*.
- Riviere, P. (2008). *El Proceso Grupal de Psicoanálisis a la Psicología Social*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Sánchez, B. F. (2003). *Didáctica de la educación física*. México: Alhambra.
- Sierra, B. R. (1988). *Técnicas de investigación social, teoría y ejercicios*. Madrid: Paraninfo.
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
- Velaz, J. (1995). *Procesos de evaluación*. México.
- Villalpando, J. M. (1992). *La filosofía de la educación*. México: Porrúa.
- Vygotsky, L. (1979). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
- Wright, R. (1975). *Teorías de comunicación*. Inglaterra.
- Ayela, P. (2009). *Obesidad: Problemas y soluciones*. España: Club universitario.
- Biggs, N. (1651). *Noah Biggs*. Estados Unidos.
- Carls, R. (2001). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

- Del Campo, A., & Pérez, M. C. (2006). *La diabetes. Epidemia del siglo XXI*. México: México.
- Diaz, B. (2006). *Enseñanza situada*. Mexico: Mc graw-hill.
- Flikier, G. R. (2007). *Dietetica deportiva*. Costa Rica: Ghandi.
- Garcia, F. M. (1993). *La encuesta El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación*. Madrid España: Alianza Universidad.
- Gordon, A. (2009). Nuestro gen gordo. *Salud* , 16.
- Hernandez, S. R. (2006). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill Inter americana coleccion.
- Hipocrates, P. (1979). *Salud Mental*. México: México.
- Maslow, A. (1988). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. México: Trillas.
- Medina, P. G. (1996). *Historia del cortometraje español*.
- Riviere, P. (2008). *El Proceso Grupal de Psicoanálisis a la Psicología Social*. Buenos Aires: Nueva vision.
- Sanchez, B. F. (2003). *Didactica de la educacion física*. Mexico: Alhambra.
- Sierra, B. R. (1988). *Tecnicas de investigacion social, teoria y ejercicios* . Madrid: Paraninfo.
- Tamayo y Tamayo, M. (2006). *El proceso de la investigación científica*. México: Limusa.
- Velaz, J. (1995). *Procesos de evaluacion*. Mexico.
- Villalpando, J. M. (1992). *La filosofía de la educacion*. México: Porrúa.
- Vygotsky, L. (1979). . *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Critica.
- Wright, R. (1975). *Teorias comunicacion*. Inglaterra.