

LA ACTIVIDAD ACADÉMICA DE EXTENSIÓN COMO ESPACIO DE CONSTRUCCIÓN DE APRENDIZAJES, UN AULA ABIERTA PARA ESTUDIANTES

Nidra Rosabal Vitoria¹

Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

nidra.rosabal.vitoria@una.cr

<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

Steve Alí Monge Poltronieri²

Universidad Nacional, Costa Rica

steve.monge.poltronieri@una.cr

<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

DOI: 10.37594/dialogus.v1i15.1662

Fecha de recepción: 19/03/2025

Fecha de revisión: 28/03/2025

Fecha de aceptación: 10/05/2025

RESUMEN

Las actividades académicas y proyectos en la Universidad Nacional están vinculadas a la extensión, la investigación, docencia y/o producción. El objetivo fue exponer las experiencias pedagógicas de aprendizaje de las personas estudiantes de la carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo en una actividad académica vinculada a la promoción de estilos de vida saludables mediante el desarrollo integral en tiempos de COVID-19 entre instituciones locales. Después de haber coordinado los procesos iniciales de desarrollo de la actividad académica entre las instituciones tales como la exploración, la promoción de los talleres y ofrecer información, se promovió dentro de los programas de estudio de I y II ciclos 2021 de la carrera Gestión en Recreación y Turismo, el aprendizaje por proyectos, que se llevaría a la práctica en el aula abierta. Después de informar a las personas estudiantes de los procedimientos a seguir en la actividad académica, desde cada curso se procedieron a desarrollar diferentes productos y actividades. Las personas estudiantes de la carrera Gestión en recreación y turismo que participaron en el aprendizaje y desarrollo de la actividad académica aprendieron a construir un sendero, a realizar eventos de ciclismo de montaña en él, esto durante el primer ciclo.

1 Nidra Rosabal Vitoria, Máster en Salud Integral y Movimiento Humano, Bachiller en Enseñanza de la Educación Física Deporte y Recreación, Bachiller en Administración Hotelera, Técnica en Turismo.

2 Steve Alí Monge Poltronieri, Doctorado en Ciencias de la Educación. Maestría en Ciencias de la Educación con énfasis en Currículum. Maestría en Administración de Empresas con énfasis en Finanzas. Maestría en Ciencias de la Educación con énfasis en Docencia. Maestría en Gerencia de Proyectos. Licenciatura en Docencia. Licenciatura en Administración con énfasis en Gestión de Recursos Humanos. Licenciatura en Administración con énfasis en Gestión Financiera. Bachillerato en Enseñanza de la Educación Física. Bachillerato en Educación General Básica I y II Ciclos. Bachillerato en Enseñanza de la Matemática III Ciclo y Educación Diversificada. Bachillerato en Administración de Servicios de Salud. Bachillerato en Administración.

En el segundo ciclo 57 personas estudiantes aplicaron actividades recreativas con distintas poblaciones, pudieron también aplicar los conocimientos de interpretación de un sendero y la utilización de un mapa en él. Además 2 estudiantes de las carreras Gestión en recreación y Turismo y administración de oficinas realizaron sus prácticas supervisadas en el desarrollo de la actividad académica. Las experiencias pedagógicas de aprendizaje en una actividad académica, fortalecen los conocimientos puestos en práctica con aprendizajes significativos. Por lo tanto, se recomienda el fortalecimiento de proyectos de extensión donde personas estudiantes puedan participar poniendo en práctica sus conocimientos.

Palabras clave: Aprendizaje por proyectos; aprendizaje significativo; estilo de vida saludable; desarrollo integral.

ACADEMIC EXTENSION ACTIVITY AS A SPACE FOR CONSTRUCTING LEARNING, AN OPEN CLASSROOM FOR STUDENTS

ABSTRACT

Academic activities and projects at the National University are linked to outreach, research, teaching, and/or production. The objective was to present the pedagogical learning experiences of students in the bachelor's program in Recreation and Tourism Management in an academic activity linked to the promotion of healthy lifestyles through comprehensive development in times of COVID-19 among local institutions. After coordinating the initial processes for developing academic activities among institutions, such as exploration, promoting workshops, and providing information, project-based learning was promoted within the 2021 first and second cycle programs of the Recreation and Tourism Management program. This learning would be put into practice in the open classroom. After informing the students of the procedures to be followed in the academic activity, various products and activities were developed from each course. Students in the Recreation and Tourism Management program who participated in the learning and development of the academic activity, learned how to build a trail and conduct mountain biking events on it during the first semester. In the second semester, 57 students participated in recreational activities with different populations and were also able to apply their knowledge of trail interpretation and map use. In addition, two students from the Recreation and Tourism Management and Office Administration programs completed supervised internships as part of the academic activity. Pedagogical learning experiences in an academic activity strengthen students' practical knowledge are significant learns. Therefore, it is recommended to strengthen outreach projects where students can participate and put their knowledge into practice.

Key words: Project learning; significant learning, healthy lifestyle; integral development.

INTRODUCCIÓN

Este análisis de la importancia de la actividad sustantiva de la Universidad Nacional (UNA) en los procesos de enseñanza aprendizaje de las personas estudiantes, tiene como propósito de exponer las experiencias pedagógicas de aprendizaje en la carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo, en una actividad académica vinculada a la promoción de estilos de vida saludables mediante el desarrollo integral en tiempos de COVID-19.

La UNA establece en su Estatuto Orgánico cuatro actividades definidas: la docencia, la investigación, la extensión y la producción (UNA, 2016).

La carrera Bachillerato Gestión en recreación en turismo con salida lateral de Diplomado en Promoción y Guía de Recreación y turismo de la Universidad Nacional promueve en las personas estudiantes los aprendizajes mediante proyectos llevados a la práctica. Los proyectos pedagógicos se enmarcan en la filosofía constructivista e implican una estrategia metodológica colectiva e individual de aplicación de conceptos, procedimientos y actitudes (Arias Sandoval, 2017). Esto coincide con la definición: *“El Aprendizaje Basado en Proyectos es un proceso en el que las personas estudiantes planean, implementan y evalúan proyectos que tienen aplicación en el mundo real más allá del aula de clase”* (Blank, 1997; Dickinson, et al, 1998; Harwell, 1997).

El aprendizaje basado en proyectos se ubica entre las metodologías de aprendizaje activo (directriz emanada de la declaración de Bolonia) (García Martín y Pérez Martínez, 2018), mismos que favorecen aprendizajes significativos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludables como una *“Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”* (Cerón, 2012), dentro de la gran gama de actividades recreativas que ofrece la carrera GRT, ofrecen herramientas para promover cambios conductuales en el estilo de vida que favorezca la salud integral.

Miquel Bennassar (2015), indica que la *“salud es un derecho esencial y necesario para el mundo entero, que involucra un bienestar físico, psíquico y social, que implica una mejora*

constante de las condiciones personales y sociales en las que se desarrolla el individuo, con la finalidad de lograr un nivel de calidad de vida cada vez mejor, enfocada en la promoción, prevención e intervención de la salud desde una perspectiva multidisciplinaria y colectiva, ya sea a nivel comunitario, regional, nacional o internacional, es decir, no centrada en el individuo, sino en el colectivo”.

Para la carrera GRT, el movimiento humano ofrece los aprendizajes de una gama de deportes de aventura, y es que los efectos beneficiosos de la actividad física provocan óptimos resultados sobre la salud, dentro de la gran gama de beneficios específicos identificados consistentemente están las mejoras físicas, salud mental y bienestar general. Por ejemplo, las revisiones sistemáticas apuntan al papel positivo de la relación entre el ejercicio regular y la calidad de sueño (Junchaya Yllescas,2020), uno de los tantos ejemplos de la mejora en el estilo de vida.

Durante la pandemia del COVID-19 factores la alimentación y el sueño presentaron alteraciones, por lo que fueron determinantes en el estilo de vida saludable para fortalecer el sistema inmunológico (Villaseñor López K, Jiménez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, González Martínez OA, Silva Pereira TS, 2021).

La práctica de actividades que vinculen el movimiento humano tuvieron gran importancia debido a las consecuencias de una vida sedentaria, y es que a pesar de que antes de la pandemia ya era crítica la situación salud vinculada a la carencia de un estilo de vida saludable, con la pandemia cobró una gran necesidad, así lo indica la OMS , donde las principales causas de muerte en el mundo, antes de la pandemia, eran la enfermedad isquémica del corazón, los infartos, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, las infecciones de las vías respiratorias, el Alzheimer y otras enfermedades de deterioro cognitivo (OMS, 2018; Inegi, 2019).

El confinamiento actual debido a la pandemia COVID 19 y una sociedad en constantes cambios en conexiones tanto terrestres como de comunicación, dificultaron la viabilidad de optar por un estilo de vida saludable. Así lo expusieron en la guía para la prevención de la obesidad en la niñez: Kline, Jones, Jaime, Pratt, Reis, Rivera, Sallis, y Popkin, (2017).

El sedentarismo o bajos niveles de actividad física, insuficientes para estar sano, se ha convertido en un problema de salud pública en el mundo (Bellomio C; García S, 2020). Asumir un estilo de vida saludable, favorece la realización de actividades en la vida cotidiana

e inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social (Velázquez Cortés, 2009). Las familias deben hacer todo lo que esté en sus manos para que los menores lleven un modo de vida más activo (Montesinos, 2014).

Por lo tanto, la actividad académica “*PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DURANTE COVID 2021, UN ESFUERZO ENTRE ORGANIZACIONES*”; no solamente llevó opciones de herramientas para un estilo de vida saludable, sino que también fortaleció los aprendizajes de las personas estudiantes en la carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo, ofreciendo un espacio para la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante los cursos.

La actividad académica se desarrolló en el distrito de Horquetas del Cantón de Sarapiquí, que a pesar de ser rico y exuberante en un vasto territorio de riquezas naturales, es un cantón con una gran complejidad social, ubicado en el #72 del índice de desarrollo humano, las comunidades tienen pocos o ningún espacio recreativo, con carencia de programas de promoción de estilos de vida saludables y con severas limitaciones económicas (Ministerio de seguridad pública costarricense, Embajada de estados Unidos de Norte América, Policía Nacional de Colombia, 2019).

METODOLOGÍA

Para ofrecer la posibilidad de que las personas estudiantes tengan espacios de práctica en los cursos, la Universidad Nacional ha creado proyectos de extensión, investigación y producción. Para poder alcanzar los objetivos de la actividad sustantiva universitaria, se hace necesario la coordinación con las comunidades.

El método de análisis de la investigación realizada a la luz de las experiencias de la actividad académica de extensión será descriptivo.

Los sujetos de estudio son las personas estudiantes de la Carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo de la Universidad Nacional de Costa Rica, de los cursos de: Deporte Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña con 22 estudiantes, el curso de Promoción de Actividades Recreativas con 22 estudiantes, el curso de Campamentos con 23 estudiantes, un curso optativo llamado Gestión de actividades Campamentiles y Conducción al Aire Libre con 12 estudiantes y un estudiante de Práctica Profesional Supervisada (PPS). Total de estudiantes participantes 75.

PROCEDIMIENTO

El primer paso: para el desarrollo de proyectos que ofrecen espacios para las prácticas de cursos de la carrera Gestión en Recreación y Turismo, es preciso escuchar cuales son las necesidades comunales mediante instrumentos de diagnóstico que sustraen información vital para establecer enlaces entre diferentes instituciones.

El segundo paso: o paralelo al anterior, está relacionado con los Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS), en este caso referente a la coordinación entre instituciones. En este caso fueron con la ASADA de Horquetas, la ADEAMH, Surcos de Plata y el Comité Cantonal de Deportes y Recreación por parte de la Municipalidad de Sarapiquí. En el caso de la ASADA de Horquetas dentro del área social se necesitaba impulsar alguna actividad que pudiera ofrecer una mejora calidad de vida a las personas consumidoras, por lo que el desarrollo de la actividad académica promueve el enlace entre la comunidad y la promoción de un estilo de vida saludable.

Por otro lado, las personas adultas mayores que son beneficiarias de la Asociación de Desarrollo Específica Adulto mayor Horquetas, Sarapiquí y la Asociación Surcos de Plata requería de un espacio de desarrollo integral a cargo de una persona profesional que supiera cómo mejorar el estilo de vida.

En el caso del Comité Cantonal de Deportes, ellos requieren de proyectos y programas comunales que promocionen estilos de vida saludable para colocar la inversión realizada de equipo.

Tercer paso: fue incluir en el programa de los cursos las actividades prácticas a desarrollar en la actividad académica, de forma individual o grupal, de tal manera que la experiencia sirviera para su desarrollo profesional.

- a. En el primer semestre se contó con el curso de Deporte de Aventura: Cabalgata y Ciclismo de montaña; dentro de los contenidos de aprendizaje involucraron la gestión de eventos de cabalgata y ciclismo de montaña, el guiado de tour a caballo y de ciclismo de montaña.

Para que las personas estudiantes pudieran tener la posibilidad de poner en práctica sus conocimientos se les ofreció la oportunidad de construir un sendero de ciclismo de montaña donde pudieran realizar tours y eventos, además del propio diseño.

- b. Durante el segundo semestre hubo cuatro cursos que desarrollaron los temas de los programas en la actividad académica: Promoción de Actividades Recreativas, Campamentos, un curso optativo llamado Gestión de actividades Campamentiles y Conducción al Aire Libre y se invita a que uno o dos estudiantes realicen la Práctica Profesional Supervisada.

En el curso de promoción de actividades Recreativas, durante un mes tuvieron que vivir la experiencia de participar de actividades de promoción de estilos de vida saludable mediante la recreación con diferentes poblaciones, después iniciaron un proceso de práctica en el que implementaron actividades recreativas con diferentes poblaciones, aplicando la promoción en redes sociales y planificando paso a paso cada una de las acciones programadas.

Desde el curso de Campamentos las personas estudiantes aplicaron actividades campamentiles en los espacios creados por la actividad académica.

Las personas estudiantes del curso optativo llamado Gestión de actividades Campamentiles y Conducción al Aire Libre, usaron el sendero para mapear, para mejorar el guiado y aplicaron actividades campamentiles con diferentes poblaciones. La persona estudiante de la práctica profesional supervisada en conjunto con los estudiantes asistentes y las personas estudiantes del curso de Deporte Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña desarrollaron el sendero, además colaboró con la promoción de las actividades recreativas de la actividad académica, realizó algunos talleres para la población infantil, colaboró con la creación de un parque recreativo, entre otras.

Cuarto paso: Después de la coordinación entre las partes, se procedió a abrir los espacios dentro de las actividades programadas en la actividad académica para que las personas estudiantes pudieran realizar sus prácticas in situ.

Quinto paso: Antes de que las personas estudiantes aplicaran las actividades, los planeamientos eran evaluados por las personas académicas a cargo de los cursos.

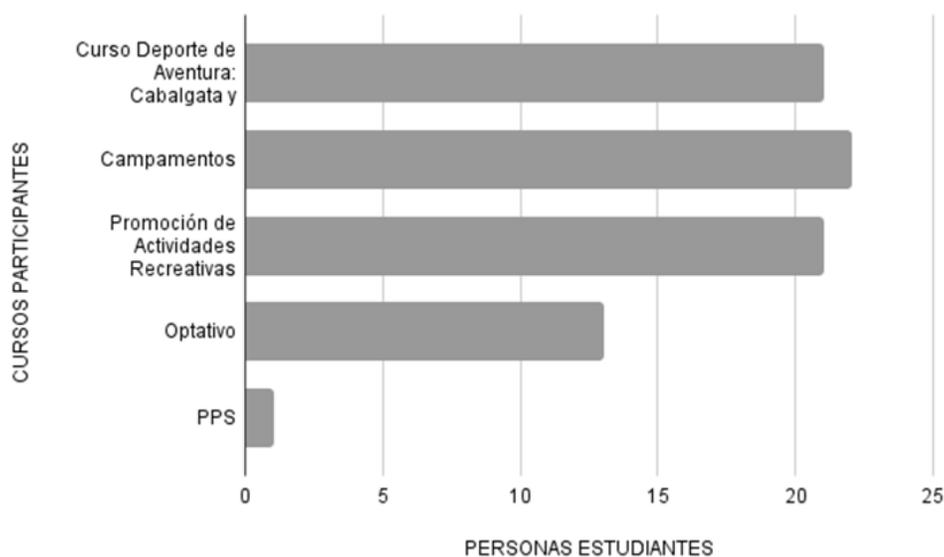
Sexto paso: Se hizo una realimentación de cada una de las actividades realizadas por las personas estudiantes de los cursos de Campamentos, Deporte de Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña, Promoción de Actividades Recreativas, curso optativo llamado Gestión de actividades Campamentiles y Conducción al Aire Libre, al igual que al estudiante de la práctica profesional supervisada, de tal forma que pudieran ir corrigiendo en el camino.

RESULTADOS

La Actividad Académica Promoción de estilos de vida saludable durante COVID 2021, un esfuerzo entre organizaciones proporcionó un espacio para las experiencias pedagógicas de enseñanza-aprendizaje de las personas estudiantes de la carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo.

El gráfico #1 describe la población en número que participó en la actividad académica Promoción de estilos de vida saludable durante COVID 2021, un esfuerzo entre organizaciones (AAPROEVISA).

GRÁFICO I: PERSONAS ESTUDIANTES PARTICIPANTES EN LA ACTIVIDAD ACADÉMICA AAPROEVISA



Fuente: Elaboración propia.

El gráfico I indica el número de personas estudiantes que participaron de la AAPROEVISA, estudiantes de la Carrera Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo de la Universidad Nacional de Costa Rica, durante el primer ciclo 2021 participó el curso de Deporte Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña con 22 estudiantes. Durante el segundo ciclo 2021 participaron los siguientes cursos: Promoción de Actividades Recreativas con 22 estudiantes, el curso de Campamentos con 23 estudiantes, un curso optativo llamado Gestión de actividades Campamentiles y Conducción al Aire Libre con 12 estudiantes y un estudiante de Práctica Profesional Supervisada (PPS). El total de estudiantes participantes fue de 75.

La tabla #1 expone la temática por curso versus actividades prácticas desarrolladas en los cursos como parte de las experiencias pedagógicas de enseñanza aprendizaje.

Tabla I: Temática por curso versus actividades desarrolladas

Cursos	Contenidos de los cursos	Actividades programadas para el aprendizaje
Deporte de Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña	- Técnica del ciclismo de montaña: a. equipamiento y b. mantenimiento	Diseño y construcción de un sendero de ciclismo de montaña
	- Técnicas de manejo y monta de caballos: a. equipamiento y b. colocación de montura	Confeccionar y colocar señalética en el sendero de ciclismo de montaña
	- Medidas para la protección de los animales durante travesías.	Programar y ofrecer un tour de ciclismo de montaña
	- Gestión de eventos de cabalgata y ciclismo de montaña	Realizar adecuaciones con diferentes poblaciones durante las actividades programadas
	- Guiado de tour a caballo y de ciclismo de montaña	
	- Adecuación de estas actividades para diversas poblaciones	
Promoción de Actividades Recreativas	- Promoción de la Recreación	Participación de actividades recreativas
	- Actividades Recreativas: a. Juegos, b. Deportes recreativos, c. actividades artísticas	Planificación y ejecución de actividades recreativas con diferentes poblaciones
	- Orientación deportiva: a. Direcciones cardinales, b. uso de brújula. c. lectura de croquis y mapas básico	Actividad de realimentación del proceso vivido
	- Gestión de eventos recreativos	Organizar dos minirecreativas como actividades deportivas
		Promoción y mercadeo de las actividades recreativas programadas
		Planificación de dos actividades artístico-culturales
Campamentos	Historia de los Campamentos	Prácticas de actividades campamentiles

Campamentos	Fundamentos campamentales (Teorías de aprendizaje, metodologías de aprendizaje)	Propuesta de campamento
	Liderazgo	
	Gestión de campamentos para diferentes poblaciones	
	Actividades campamentales	
	Procedimientos para la prevención de riesgos y emergencias en el desarrollo de campamentos	
Optativo	Gestión de actividades campamentales con diferentes poblaciones	Aplicación de actividades campamentales con diferentes poblaciones
	Metodologías campamentales	Laboratorios de guiado en el sendero
	Actividades campamentales para diferentes poblaciones	
	Planificación y aplicación de actividades campamentales con diferentes temáticas	
	Conducción de turistas dentro de la geografía nacional	
	Relación entre la actividad turística y la geografía costarricense	
	La aplicación de la geografía a la actividad turística.	
	Interpretación de la geomorfología costarricense	
PPS	Actividades propias de la empresa	Realizó labores en la AAPROEVISA

Fuente: Elaboración propia.

La tabla I contiene los datos de los contenidos por curso en los programas de cada curso y las actividades que se programaron para que se cumplieran los aprendizajes de los contenidos de forma parcial.

La tabla II contiene información sobre los aprendizajes obtenidos por las personas estudiantes durante las actividades prácticas programadas en el curso Deporte de Aventura: Cabalgata y Ciclismo de Montaña.

Tabla II: Percepción de los aprendizajes obtenidos de las personas estudiantes durante la actividad académica en el curso: deportes de aventura, cabalgata y ciclismo de montaña

Actividades programadas para el aprendizaje	Percepción de los aprendizajes obtenidos
Diseño y construcción de un sendero de ciclismo de montaña.	Coordinación grupal, búsqueda de información técnica, valorar el tiempo invertido, uso de la creatividad, empatía, adecuación, trabajo en equipo.
Confeccionar y colocar señalética en el sendero de ciclismo de montaña.	Búsqueda de información técnica, creatividad, técnica de ciclismo de montaña, reutilización de material de desecho para la señalética.
Programar y ofrecer un tour de ciclismo de montaña.	Coordinación grupal, organización, creatividad, uso de tecnologías, uso de redes sociales, distribución de actividades en el tiempo, uso de protocolos COVID 19.
Realizar adecuaciones con diferentes poblaciones durante las actividades programadas.	Aplicar conceptos de otros cursos para la inclusión de las diferentes poblaciones a las actividades, creatividad.

Fuente: Elaboración propia.

La información de la tabla II rescata la percepción de los aprendizajes obtenidos durante la participación en la actividad sustantiva universitaria, por parte de las personas estudiantes, así como la de la académica y la de las personas participantes, recolectada durante los espacios de realimentación. Además de la enseñanza técnica específica, existen otros aprendizajes percibidos por parte de las personas que participan del proceso. El estar inmerso en un ambiente laboral natural, con personas reales con diferentes necesidades, se hace necesaria la búsqueda de más conocimientos.

La tabla III proporciona los datos de la percepción de los aprendizajes obtenidos por las personas estudiantes durante la participación y aplicación de las actividades prácticas programadas en el curso de Promoción de Actividades Recreativas en la Actividad Académica.

Tabla III: Aprendizajes de las personas estudiantes durante la actividad académica en el curso promoción de actividades recreativas

Actividades programadas para el aprendizaje	Percepción de los aprendizajes obtenidos
Participación de actividades recreativas	Experimentar la empatía, vivir la experiencia como usuario, aprender nuevas y variadas técnicas, uso de protocolos. Observación de procedimientos.

Planificación y ejecución de actividades recreativas con diferentes poblaciones	Organización, compromiso, trabajo en equipo, aceptar que a veces no sirve lo planificado, creatividad, orden, escuchar, compartir sus experiencias con las demás personas, investigar, diagnosticar, valorar las necesidades de las demás personas, aprender más sobre las necesidades de otros, analizar al ser humano desde la integralidad, vivir y aplicar la inclusión, aplicación de protocolos COVID.
Actividad de realimentación del proceso vivido	Escuchar, hacer evaluación y auto evaluación, humildad, tener la capacidad de modificar las actividades según el análisis de la evaluación
Organizar dos minirecreativas como actividades deportivas	Organización, coordinación, trabajo en equipo, empatía, técnica.
Promoción y mercadeo de las actividades recreativas programadas	Aplicación y uso de tecnologías
Planificación de dos actividades artístico-culturales	Creatividad, coordinación, rescate de la identidad cultural

Fuente: Elaboración propia.

Los datos esbozados en la tabla III se aprecia la percepción de los aprendizajes obtenidos durante la participación en la actividad sustantiva universitaria, por parte de las personas estudiantes del curso de Promoción de Actividades Recreativas, así como la de la académica y la de las personas participantes, recolectada durante los espacios de realimentación.

La tabla IV proporciona los datos de la percepción de los aprendizajes obtenidos por las personas estudiantes durante la participación y aplicación de las actividades prácticas programadas en el curso de Promoción de Actividades Recreativas en la Actividad Académica.

Tabla IV: Aprendizajes de las personas estudiantes durante la actividad académica en el curso de campamentos

Actividades programadas para el aprendizaje	Percepción de los aprendizajes obtenidos
Prácticas de actividades campamentales.	Técnicas específicas del desarrollo integral de las personas, creatividad, trabajo en equipo, diseño de actividades.
Propuesta de campamento.	uso tecnologías, aplicación de conocimientos en la naturaleza y con personas, aplicación de protocolos COVID.

Fuente: Elaboración propia.

Las pesquisas de la tabla IV interpreta la percepción de los aprendizajes obtenidos durante la participación en la actividad sustantiva universitaria, por parte de las personas estudiantes, así como la de la académica y la de las personas participantes, recolectada durante los espacios de realimentación en el curso de Campamentos.

La tabla V identifica los datos de la percepción de los aprendizajes obtenidos por las personas estudiantes durante la participación y aplicación de las actividades prácticas programadas en el curso de PPS por parte del estudiante practicante.

Tabla V: Aprendizajes de las personas estudiantes durante la actividad académica en el curso optativo

Actividades programadas para el aprendizaje	Percepción de los aprendizajes obtenidos
Aplicación de actividades campamentales con diferentes poblaciones	Planificación, creatividad, aplicar la inclusión, ejecutar modificaciones según las necesidades
Laboratorios de guiado en el sendero	Aplicación de conocimientos en la naturaleza y con personas. Aprender de las experiencias y conocimientos de las demás personas

Fuente: Elaboración propia.

Las pesquisas de la tabla #5 interpreta la percepción de los aprendizajes obtenidos durante la participación en la actividad sustantiva universitaria, por parte de las personas estudiantes, así como la de la académica y la de las personas participantes, recolectada durante los espacios de realimentación en el curso de Campamentos.

La práctica de los procesos teóricos de aprendizaje fortalece los conocimientos “ese anhelo pensamiento crítico, sin tomar en cuenta si la comprensión lectora en nuestros estudiantes universitarios es óptima Un estudiante no adquiere pensamiento crítico por leer algunos textos políticos, científicos, ideológicos o filosóficos. El pensamiento crítico está inmerso en un proceso que requiere el desarrollo de habilidades metacognitivas, y para desplegar esa herramienta cognitiva en el estudiante, se tiene que trabajar en estrategias didácticas.” (Casasola Rivera, W, 2020).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

A la luz de los resultados se concluye que las estrategias metacognitivas usadas desde los aprendizajes basados en proyectos y vivencias prácticas por parte de las personas

estudiantes proporcionaron experiencias enriquecedoras para su futuro desarrollo laboral. Analizando los resultados, la riqueza de aprendizajes blandos, entre otros técnicos, vinculados a la socialización de la información, manejo de grupos y otros son parte de las estrategias didácticas que fortalecen la enseñanza-aprendizaje de las personas estudiantes. Los proyectos de investigación, extensión, producción, actividades académicas y sus combinaciones, han sido estrategias usadas no solo para el desarrollo local sino para ofrecer una ventana de aprendizaje a las personas estudiantes y al profesorado, por lo que se recomienda seguir facilitando experiencias de este tipo. La coordinación entre personas académicas y los proyectos para fortalecer conocimientos y así también los proyectos, son necesarios para el desarrollo de los aprendizajes y de las comunidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias Sandoval, L. (2017). El aprendizaje por proyectos. Una experiencia pedagógica para la construcción de espacios de aprendizaje dentro y fuera del aula <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6095686>
- Bellomio C; García S, G. R. G. S. J. M. J. L. (2020). Recomendaciones para Mantener un Estilo de Vida Activo y Saludable en el Sociedad Tucumana de Medicina y Deporte. <https://radiotucuman.com/05-2020/59ce2e483cbbdb6fcc6c48439d8fc16d.pdf>
- Blank, W. (1997). Authentic instruction. In W.E. Blank & S. Harwell (Eds.), Promising practices for connecting high school to the real world (pp. 15–21). Tampa, FL: University of South Florida.
- Casasola Rivera, Wilmer. (2020). El papel de la didáctica en los procesos de enseñanza y aprendizajes universitarios. *Comunicación*, 29(1), 38-51. <https://dx.doi.org/10.18845/rc.v29i1-2020.5258>
- Cerón Souza, C. (2012). *Universidad y Salud*, 14(2), 115. Retrieved November 29, 2021, http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001&lng=en&tlng=es.
- Dickinson, K.P., Soukamneuth, S., Yu, H.C., Kimball, M., D’Amico, R., Perry, R., et al. (1998). Providing educational services in the Summer Youth Employment and Training Program [Technical assistance guide]. Washington, DC: U.S. Department of Labor, Office of Policy & Research.
- García Martín, J y Pérez Martínez, J. (2018). Aprendizaje basado en proyectos: método para el diseño de Actividades. CEF, núm. 10.
- Harwell, S. (1997). Project-based learning. In W.E. Blank & S. Harwell (Eds.), Promising practices for connecting high school to the real world (pp. 23–28). Tampa, FL: University of South Florida.

- Kline, L., Jones-Smith, J., Jaime, J., Pratt, M., Reis, R. S., Rivera, J. A., Sallis, J. F. y Popkin, B. M. (2017). A research agenda to guide progress on childhood obesity prevention in Latin America. *Obesity Reviews*, 18, 19-27. doi: 10.1111/obr.12572.
- Junchaya Yllescas, V. (2020). Estilo de vida saludable en tiempos de pandemia. <https://revistas.uroosevelt.edu.pe/index.php/VISCT/article/download/76/124/214>
- Miquel Bennassar, V. (2015). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud. [Universidad de Illes Balears]. In Universitat de les Balears. <https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33091561/>
- Montesinos, R. (2014). Guía para la familia. Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. <http://www.codajic.org/sites/default/files/sites/www.codajic.org/files/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2018). OMS. Obtenido de Las 10 principales causas de defunción: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>
- Velázquez Cortés, S. (2009). Hábitos y estilos de vida saludable. Programa Institucional Actividades De educación Para Una Vida Saludables, 3(1), 16. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf
- Villaseñor López K, Jiménez Garduño AM, Ortega Regules AE, Islas Romero LM, González Martínez OA, Silva Pereira TS. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2021;25 (Supl. 2): e1099. doi: 10.14306/renhyd.25. S2.109). <https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099>
- Universidad Nacional de Costa Rica (2016). Estatuto Orgánico. Gaceta Extraordinaria No. 3, 80.