



**Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel**
Universidad Zaragoza

**TRABAJO DE FIN DE GRADO
EN MAGISTERIO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Título: “Hábitos de estudio, de alimentación, de actividad
física o juegos de un CRA y una escuela convencional”**

**Title: Habits of study, eating, physical activity o playing in a rural school and in a
conventional one.**

Alumno/a: Ángel Saz Ortega

NIA: 604059

Director/a: M. Carmen Lázaro Peinado

AÑO ACADÉMICO 2020-2021

ÍNDICE

RESUMEN	2
1. Introducción.....	4
1.1 Problema del estudio	5
2. Objetivos e hipótesis.....	6
2.1 Objetivo Principal	6
2.2 Objetivos Específicos	6
2.3 Hipótesis.....	6
3. Marco Teórico	6
3.1 Colegio Rural Agrupado (CRA).....	6
3.1.1 Estructura de un CRA.....	9
3.2 Normativa de los CRA.....	12
3.3 El impacto del COVID en el medio rural: la reinención de la práctica docente	15
3.4 Hábitos de vida y escolarización	16
4. Material y método.....	18
4.1 Diseño	18
4.2 Población diana	18
4.3 Variables del estudio.....	19
4.4 Instrumentos de evaluación.....	19
5. Resultados.....	20
6. Discusión	28
7. Conclusiones.....	31
8. Prospectiva futura.....	33
9. Referencias Bibliográficas.....	34
10. Anexos	37
Anexo 1. Consentimiento informado	37
Anexo 2. Cuestionario/Test	38

RESUMEN

El alumnado en la escuela rural cada vez es más reducido, pero ello no implica que no se pueda trabajar en él y con él. En este Trabajo Fin de Grado se ha comparado los diferentes hábitos de estudio, de alimentación, de actividad física o juegos de una escuela rural - CRA- frente a una escuela convencional.

Este estudio tiene como objetivo principal estudiar cómo afecta el entorno del alumno en la adquisición de este tipo de hábitos durante su proceso educativo. Para ello, primero se ha indagado en el marco teórico sobre las escuelas rurales; luego se ha realizado una encuesta a diferentes grupos de niños, tanto a un colegio en una zona rural, como a un colegio convencional en una zona más poblada. Las respuestas obtenidas no muestran diferencias muy importantes entre las dos escuelas excepto en la actividad física y en la utilización de redes sociales.

De esta manera concienciaremos a toda la comunidad educativa de la importancia de los hábitos saludables en el alumnado y su repercusión en el proceso educativo.

Palabras clave: Escuela rural; hábitos de estudio; de alimentación; de actividad física o juegos; utilización redes sociales; proceso educativo.

ABSTRACT

Nowadays, the rate of students in rural areas is decreasing. However, that does not necessary mean that one cannot work in those areas and with those students. In this Final Degree Project, different studying, eating and physical activity or playing habits in rural areas have been compared to those in a conventional school.

This research has as a main aim to study how student's environment affects the acquisition of these type of habits during their educative process. To that end, theoretical framework investigations about rural schools have been carried out; then, a survey has been made to different groups of students, including both rural and conventional school students. Responses obtained do not show important differences between both schools except in the case of physical activity and the use of social networks.

In this manner, we raise awareness in the educative community about the importance of student's healthy habits and their impact on the educative process.

Keywords: rural school, studying habits, eating habits, physical activity or playing habits; social networks; educative process.

1. Introducción

La estructura geográfica y demográfica de España ha propiciado el desarrollo de la escuela en diferentes regiones. Desde principios del siglo XX, nuestro país ha cambiado a un ritmo vertiginoso, y hoy en día en general podemos decir que las diferencias entre el mundo rural y urbano están limitadas solo por kilómetros que separan los centros metropolitanos de los menos poblados, en muchas áreas específicas, especialmente los más cercanos a los centros de la capital, gracias a las mejoras en las infraestructuras, las tecnologías de la información y la comunicación y los transportes. El acceso a los bienes sociales, y especialmente a las tecnologías de la información y la comunicación, está aumentando en las zonas rurales, donde se impone un modelo centrado en la ciudad, donde la vida del pueblo se utiliza como dormitorio y la ansiedad por las grandes ciudades, y se promueve un estilo de vida residencial, establecido que se asemeja cada vez más a la vida en las ciudades (Boix, 2003).

Este "retorno" al mundo rural es paradójico, ya que desde mediados del siglo pasado, las zonas rurales han experimentado un éxodo masivo hacia ciudades y grandes capitales, principalmente debido a la industrialización de estas zonas, dejando a toda la población vacía o con muy bajos niveles demográficos, incapaces de atender a la existencia de personas en el largo plazo, con una estructura poblacional muy antigua, ya que son áreas que prácticamente no cuentan con servicios sociales ni comunicaciones e infraestructura confiables (Herrera, 2014).

Según Boix (2003), es muy probable que el futuro del mundo rural se “desuralice” y, con él, el presente y el futuro de muchas de las regiones geográficas de España. Pero esto no significa que las escuelas deban cerrar sus puertas, ya que este nuevo concepto de migración, impulsado por el nuevo término "proximidad geográfica" buscado por la mejora del transporte y la comunicación, hace que las áreas de crecimiento poblacional actual sean omnipresentes en los asentamientos humanos. cerca de los centros urbanos, apoyan e incluso amplían sus escuelas aumentando la tasa de natalidad (Herrera, 2014).

Cada territorio tiene unas características propias que lo hacen único y por tanto subyacen a un abanico de culturas, sociales, costumbres e identidades que le son propias, y donde la escuela juega un papel muy importante como principal transmisor de estos colectivos. Si las generaciones de personas migran, se perderá la identidad cultural de la zona, y la escuela, a su vez, perderá la capacidad de transmitir los conocimientos y valores que esto implica.

Así, un CRA es muy diferente frente a una escuela urbana que enseña una cultura que se ha transmitido de generación en generación y que está comprometida con las raíces de las costumbres locales, el respeto a la naturaleza y la preservación de los valores sociales que poseían nuestros antepasados (Herrera, 2014). En este sentido, esta investigación trata de analizar estas diferencias centrándonos sobre todo en los hábitos de los alumnos en CRA en comparación con alumnos de centros educativos al uso.

De esta forma, como objetivo de este estudio es el de estudiar los hábitos de alimentación, de higiene, de actividad física y de labores del hogar de un CRA. Con ello, pretendemos estudiar cómo afecta el tipo de institución, el entorno y las costumbres a este tipo de hábitos que los escolares tienen que ir desarrollando durante el proceso de educación tanto por parte de la escuela como por las familias.

1.1 Problema del estudio

El mundo rural ha sufrido un cambio considerable en los últimos años en lo que a la calidad educativa se refiere. Gran parte de la población de estos lugares ha migrado a zonas más pobladas con la llegada de la industrialización, ya que, en la actualidad, mucha gente ya no quiere trabajar en el campo o con los animales, prefieren trabajar en una fábrica o empresa, que cuando acaba su jornada de trabajo se pueden ir a casa sin preocupaciones, cosa que cuando trabajas en el entorno rural no pasa.

Gracias a la llegada de inmigrantes de otros países, muchas escuelas de zonas rurales pueden continuar abiertas. Aunque el problema de los inmigrantes, es que no pertenecen al pueblo en el que trabajan, y, al no tener ese sentimiento de pertenecer a un lugar, al no tener esas raíces que te aferran a ese entorno, si encuentran algo mejor en el pueblo de al lado, se van, dejando así a la escuela cada año con la incertidumbre si se podrá abrir al año siguiente, o no.

Si bien es cierto que, mucha gente cansada de la gran ciudad, el tráfico, la contaminación, etc. y gracias al turismo, ha decidido regresar a zonas rurales para trabajar en alojamientos rurales, guías de montaña, oficinas de turismo, etc.

Con esta población escolar tan variada, en este estudio se pretende conocer los hábitos de alimentación, actividad física, higiene... del alumnado en la escuela rural.

2. Objetivos e hipótesis

2.1 *Objetivo Principal*

- Analizar el grado de semejanzas y diferencias que presentan los CRA con otros centros al uso

2.2 *Objetivos Específicos*

- Analizar los hábitos de alimentación, actividad física, higiene y labores del hogar de un CRA.
- Comparar los resultados con los obtenidos en centros escolares de primaria al uso.
- Estudiar posibles causas de estos resultados.
- Identificar las características del problema de investigación.
- Contribuir a la mejora del conocimiento científico.

2.3 *Hipótesis*

- Las diferencias de hábitos entre los centros no son muy notables
- Los alumnos de CRA hacen más actividad física, que los alumnos de centros normales que tienen más sedentarismo
- Los hábitos de los CRA responden a otras necesidades respecto de los hábitos de los centros urbanos.

3. Marco Teórico

3.1 *Colegio Rural Agrupado (CRA)*

Definimos el Colegio Rural Agrupado –CRA– como una organización basada en la unificación de varias unidades que componen una escuela y abarcan varias localidades. Con la implantación del CRA el objetivo era mejorar significativamente la calidad de la educación en las zonas rurales a partir de los siguientes aspectos:

- Continuar el funcionamiento de las escuelas rurales, incluidas las escuelas unitarias.

- Asegurar que los estudiantes sean educados en su propio entorno social y familiar, ya que son los profesores especialistas los que viajan a las diferentes ubicaciones de la CRA.
- Dotar de profesores especialistas para impartir todas las asignaturas marcadas en la LOGSE (Lengua Extranjera, Educación Física y Música).
- Brindar educación de calidad al mismo nivel que en los centros urbanos, teniendo en cuenta las características de cada municipio.
- Incremento de los recursos humanos, económicos y didácticos de la escuela rural.
- Corregir el aislamiento docente fomentando la creación y desarrollo de grupos de docentes que trabajen en conjunto para preparar y mejorar los Proyectos de Educación y Formación del Centro.

La diversidad y dispersión de los estudiantes entre diferentes grupos de población hace que la organización de este tipo de facultades sea tan compleja que afecta a la composición de los órganos de gobierno y coordinación, el funcionamiento y organización de los locales, los recursos materiales y humanos y, en definitiva, la vida de la Comunidad Educativa (Ponce de León, Bravo y Torroba, 2000).

El nombre de la CRA puede diferir en función de las Comunidades Autónomas. Se les conoce comúnmente como CRA en las comunidades administradas por el Ministerio de Educación y Ciencia (Ruiz y Ruiz-Gallardo, 2017). En otras zonas, estos centros se denominan con diferentes abreviaturas, pero suelen tener las mismas características que la CRA, por ejemplo, Zonas Escolares Rurales (ZER) en Cataluña, Colectivos de Escuelas Rurales (CER) en Canarias, Escuelas Públicas Rurales Agrupadas (CPRA) en Galicia, Escuelas Públicas Rurales (CPR) en Andalucía, etc.

Entre las características que representan las CRA destacan (Bernal, 2011):

- Diversidad en contextos y situaciones en las que la educación rural se lleva a cabo, ya que no hay centro igual a otro.
- La densidad de población, que, al ser pequeña y también muy dispersa por el territorio, hace que el gobierno asuma los costes de financiación de los comedores y el transporte, que muchas veces no son rentables

económicamente. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos costes son comprensibles y están justificados por el hecho de que la educación es un derecho y, por tanto, debe llegar a todos los ciudadanos, evitando la mayor desigualdad posible.

- El profesorado no está suficientemente formado para afrontar el problema de la docencia multidisciplinar en este tipo de centros, ya que la mayoría se está preparando para estudios de postgrado y con alumnos de la misma edad en cada curso.
- El alumnado es heterogéneo, está agrupado por grupos de edad, lo que dificulta la organización de las clases.
- Falta de niños y cierto aislamiento debido a la falta de comunicación, que en la actualidad no se ve muy agravada por los movimientos migratorios y la disponibilidad de nuevas tecnologías de la información y la comunicación.
- La proporción de estos centros es muy baja, lo que dificulta a la Administración el mantenimiento de estos centros.
- La infraestructura a menudo está desactualizada y los recursos disponibles para estos centros son más escasos que los de las áreas urbanas.
- Las relaciones con las familias se han vuelto más cercanas y duraderas.
- Representan una organización diferente de la escuela de la ciudad, con las correspondientes diferencias en la actitud de los maestros nómadas, las clases en diferentes lugares, etc.
- Son centros pequeños con muy pocos alumnos. Pero yendo más allá, conviene destacar el valor de la escuela rural como centro cultural de las ciudades en las que se ubica y donde se crean actividades paralelas como clases culturales, gremios o asociaciones culturales. Debe ser una escuela que se preocupe por el medio ambiente, además de contribuir al desarrollo sociocultural, socioeconómico y sociopolítico (Colectivo campos de Castilla, 1987; Ruiz y Ruiz-Gallardo, 2017).

3.1.1 Estructura de un CRA

La cabecera y las localidades del CRA

Una escuela rural agrupada se configura con una agrupación de varias unidades de diferentes ubicaciones alrededor de la sede, visible para la comunidad educativa escolar, y se denomina cabecera de la CRA, que puede o no dar nombre a esta escuela.

A la hora de nombrar la CRA será necesario tener en cuenta el artículo 4, apartado 4, de denominación de centros, Real Decreto 82/1996, mencionado anteriormente. En él, podemos leer que las escuelas de aldea agrupadas tendrán un nombre específico aprobado por el Ministerio de Educación y Ciencia a sugerencia de la junta escolar de la escuela previa consulta con los municipios participantes.

La cabecera es solo una referencia y sede administrativa con la dirección de la CRA para correspondencia y documentos oficiales. No siempre coincide con el centro con mayor número de alumnos. El resto de localidades dependen de la cabecera como sede administrativa, por lo que existen CRAs que realizan eventos oficiales como reuniones, consejos escolares, monasterios, etc., en la sede, mientras que otras lo hacen en la ubicación más ubicada o dependiendo de turnos. asentamientos previamente establecidos.

Sin embargo, existe un claro trabajo en torno a la sede de la CRA como enlace administrativo. El equipo de gestión realiza en él la mayor parte de sus tareas de gestión, lo que hace que a partir de ahí se gestione la vida diaria del resto de ciudades en cuanto a difusión de información, almacenamiento de documentos, datos informáticos de la CRA, estadísticas, etc.

Todo ello revela, desde nuestro punto de vista, una de las mayores realidades de la CRA. En cada localidad hay maestros más o menos definidos; Cada asentamiento tiene un ayuntamiento con relaciones ya establecidas con las ciudades vecinas; En cada localidad existe una Asociación de Padres de Estudiantes –APA–, y en algunos lugares ni siquiera eso.

Todos estos empleados e instituciones tienen la responsabilidad de trabajar juntos para mantener la vida escolar de la mano, porque a pesar de la diversificación, la escuela es única en estos lugares.

La necesidad de cambiar la mentalidad de todos estos elementos de la comunidad educativa para trabajar en torno a metas y objetivos comunes sigue siendo un momento

crítico para las escuelas de entornos rurales. ¿Cómo funciona un CRA internamente? ¿Cómo es la estructura interna de una escuela rural para recibir una educación satisfactoria? (Ponce de León et al., 2000)

Los Órganos de Gobierno y de Coordinación de un CRA

Otro rasgo de los CRA es su constante comparación con los centros urbanos, aunque lo consideramos inapropiado ya que las diferencias que pueden existir no están relacionadas con los niños, profesores o padres, aunque los contextos son muy diferentes.

Los colegios de entorno rural tienen tantas características únicas asociadas con su condición organizativa y estructural que requiere reglas especiales o adaptaciones de las existentes. De hecho, están surgiendo cada vez más artículos y reglamentos que están diseñados para regular el trabajo de la CRA. Estas reglas deben basarse en la autonomía organizativa que debe tener cada centro en términos de funcionamiento, y la vigencia de los acuerdos internos que se aplican a sus órganos de gobierno y coordinación.

Junta escolar

La Junta Escolar es el órgano de gobierno responsable de asegurar el correcto funcionamiento del centro y está compuesto por representantes de toda la comunidad educativa. Se reúnen con los maestros, los padres, la oficina del alcalde, la administración y el personal de apoyo, si lo hubiera, y los estudiantes. El número de representantes de cada sector varía según el número de alumnos del colegio.

El Real Decreto 82/1996, especifica que el Consejo Escolar de los centros que cuenten con nueve o más unidades, como es el caso de la mayoría de los CRA, estará compuesto por los siguientes miembros:

- El director del centro, que será su presidente.
- El jefe de estudios.
- Cinco maestros elegidos por el Claustro.
- Cinco representantes de los padres de los alumnos.
- Un representante de personal de administración y servicio.
- Un concejal o representante del ayuntamiento.
- Un secretario que actuará como secretario del Consejo, con voz pero sin derecho a voto.

El número de miembros disminuye si el número de unidades en la escuela es menor, pero siempre con la premisa de que están representados diferentes miembros de la comunidad educativa. Los representantes de los profesores en el Consejo Escolar son elegidos en una sesión extraordinaria del Claustro.

En lo que respecta a los padres, todos los padres o tutores legales de los estudiantes inscritos en el centro tienen derecho a votar. Las elecciones se celebran entre personas que han presentado previamente su candidatura a los representantes de los padres en el consejo escolar.

El representante del personal de administración y servicio es seleccionado por el personal que desempeña tales funciones en el centro, siempre que esté vinculado con él o con el ayuntamiento correspondiente por relaciones administrativas o laborales. Por regla general, esta representación permanece vacante en el Consejo Escolar.

En el caso de las escuelas grupales de aldea, la representación municipal la realiza cada año académico uno de los ayuntamientos a los que el grupo extiende su ámbito de influencia. El representante municipal está obligado a informar a todos los ayuntamientos de las localidades de la CRA sobre los temas en consideración y las decisiones tomadas por el consejo escolar. Los estudiantes pueden estar representados en la junta escolar de una escuela con voz, pero sin voto, según lo acordado y especificado en el Proyecto de Educación del Centro. Esta oficina también suele estar vacante debido a la corta edad de los estudiantes.

El Consejo Escolar se renueva a la mitad cada dos años alternativamente. Cada uno se redactará en centros con nueve o más unidades, tres maestros y dos padres estudiantes (primera mitad), y los maestros restantes y representantes de padres estudiantes, y personal de administración y apoyo (segunda mitad). La configuración disminuye en paralelo con la disminución del número de unidades centrales, como se señaló anteriormente.

Las reuniones del Consejo de Estudiantes deben realizarse en un día y en un momento en el que todos los miembros estén presentes. Como mínimo, se reúne una vez por trimestre y, en todo caso, será necesaria una reunión al inicio del curso y otra al final. En la CRA, las reuniones se llevan a cabo en la sede, donde se centraliza toda la documentación para ser revisada por el consejo escolar y las distintas comisiones que crea este organismo, principalmente relacionadas con temas económicos y de convivencia. En

las escuelas grupales rurales, la normativa se adapta a las características específicas de este tipo de centros, por lo que, en el caso del Consejo Escolar, la tarea más importante es intentar conseguir un equilibrio en la representación de las distintas comunidades que integran eso (Tapia y Castro, 2014)

Claustro de profesores

El claustro de profesores es el propio cuerpo del profesor en el centro, que se encarga de planificar, coordinar, decidir e informar sobre todos los aspectos de la enseñanza. Está dirigido por el director y está formado por todos los profesores que trabajan en la escuela.

En la CRA, el Claustro estará integrado por:

- Docentes generales: aquellos que no enseñan en especialidades, pero que se dedican a impartir todas las asignaturas de la educación preescolar y primaria, con excepción de las especialidades. Son fijos, no se mueven de una CRA a otra ubicación. Ellos son mentores de un grupo de estudiantes.
- Docentes-especialistas: imparten las especialidades de cultura física, música e inglés. La mayoría de ellos deambulan, es decir, visitan los asentamientos del centro, a excepción de los que hacen todo su trabajo en un solo lugar, por regla general, mentores.
- Profesorado compartido: logopedas, consultores, especialistas en pedagogía terapéutica y religión. No dedican su día únicamente a la CRA, sino que se reparten con otras CRA o centros de la zona. Debido a su condición, todos son itinerantes (Ponce de León et al., 2000).

3.2 Normativa de los CRA

Un CRA tiene tantas características propias y únicas que necesitan una normativa específica. surgirán en España hasta 5 leyes educativas de renombre:

- Ley Orgánica Reguladora del Derecho a la Educación de 1985, (LODE).
- Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo de 1990, (LOGSE).

- Ley Orgánica de Participación, Evaluación y Gobierno de los centros de 1995, (LOPEGCE).
- Ley Orgánica de Calidad de la Enseñanza de 2002 (LOCE).
- Ley Orgánica de Educación de 2006 (LOE).
- Ley Orgánica de la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)
- Ley Orgánica de Modificación de la LOE de 2020 (LOMLOE)

Siguiendo a Hernández (2000) podemos afirmar que ninguna de ellas se ocupó, ni actualmente se ocupan de la escuela rural de forma específica. Desde la promulgación de la LOGSE en los años noventa la idea que subyacía para la educación era la creación de un modelo estandarizado y urbano con una organización igualitaria, donde no había una diferenciación entre escuela rural y urbana, tal y como nos comenta Hervás (1995) que en su opinión es lo que realmente hace falta (Martínez et al., 2013).

La LOGSE supuso un paso atrás en relación a toda la legislación conseguida con anterioridad, sobre todo en lo referente al RD 2731/1986 sobre la constitución de los CRA, ya que al comprobar lo descrito en esta ley en sus artículos 65.1 y 65.2, deja bien claro cuál va a ser su línea de actuación. Dichos artículos expresan que, dentro de Primaria se garantizarán a todos los alumnos un puesto escolar gratuito en su propio municipio, sin embargo, excepcionalmente en la Educación Primaria, y en la Educación Secundaria obligatoria, en aquellas zonas rurales en que se considere aconsejable, se podrá escolarizar a los niños en un municipio próximo al de su residencia para garantizar la calidad de la enseñanza. En este supuesto, las Administraciones educativas prestarán de forma gratuita los servicios escolares de transporte, comedor y, en su caso, internado si fuese necesario (Hernández, 2000). A partir de este punto, las demás leyes educativas no contemplan planes específicos para la ER, lo único destacable después de las transferencias educativas a las diferentes Comunidades Autónomas ha sido la legislación regional de las mismas sobre las zonas rurales.

La LOMCE contempla eso sí en su artículo 82 de igualdad de oportunidades en el mundo rural, que las Administraciones Educativas tendrán en cuenta el carácter particular de la escuela rural a fin de proporcionar los medios y sistemas organizativos necesarios para atender a sus necesidades específicas y garantizar la igualdad de oportunidades. Además, en aquellas zonas rurales en que se considere aconsejable, se podrá escolarizar

a los niños en un municipio próximo al de su residencia para garantizar la calidad de la enseñanza. En este supuesto las Administraciones educativas prestarán de forma gratuita los servicios escolares de transporte y, en su caso, comedor e internado. Como podemos comprobar en párrafos anteriores esta idea no ha evolucionado en más de quince años (Martínez et al, 2013)

Sin embargo, en la nueva Ley Orgánica de Modificación de la LOMCE (LOMLOE), la escuela rural es considerada un elemento de primer nivel y un pilar fundamental en la lucha contra la despoblación, garantizando un lugar en la escuela en su propio municipio y ampliando las oportunidades de aprendizaje en los niveles educativos no obligatorios (STECyL-i, 2021).

Como en otros países europeos, la digitalización del sistema educativo es necesaria a nivel general y es una prioridad en las zonas rurales por las dificultades de acceso a los medios de comunicación, los recursos tecnológicos, Internet y los materiales didácticos. (Carrascal y Magro, 2020).

Una de las mayores apuestas de LOMLOE en los programas de formación del profesorado de las universidades españolas es la formación especial del profesorado en las escuelas rurales. La implementación de la práctica en las escuelas del área rural contribuirá a la adquisición de habilidades y habilidades docentes en este contexto educativo. Las escuelas rurales en España, así como en Finlandia, obtienen buenos resultados académicos y niveles de educación postobligatoria, en algunos casos incluso más altos que en entornos urbanos (STECyL-i, 2021).

En este sentido, LOMLOE representa un cambio significativo. Contrariamente a la legislación anterior, la nueva ley reafirma el compromiso con los objetivos educativos marcados por la Unión Europea y la UNESCO, con un firme compromiso por un mayor apoyo a las escuelas rurales y por mejorar la calidad de la enseñanza y el aprendizaje (STECyL-i, 2021).

En la historia de la educación española, el modelo educativo basado en la escuela rural (unitaria), donde el docente se encarga de la atención simultánea de alumnos de más de un nivel educativo y en una clase, fue de gran importancia para la realización de la docencia a las regiones más remotas del país.

Pero una revisión histórica del modelo educativo en el medio rural destaca la falta de políticas educativas dirigidas a este sector. Hasta la década de 1980 y desde la creación

de los Centros Rurales Agrupados (CRA), este espacio escolar estaba destinado a sufrir una serie de cambios en las formas de organización administrativa y pedagógica, que no siempre eran las más adecuadas para mejorar y consolidar la Calidad de educación. en el campo (STECyL-i, 2021).

3.3 El impacto del COVID en el medio rural: la reinención de la práctica docente

A finales del año 2019 y primeros del 2020, se empezaba a hablar de un nuevo virus llamado SARS-CoV-2 (COVID-19) del que no se tenía nada de información afectando de manera muy grave a muchas personas. Durante los primeros meses del año fueron muy inciertos, todo eran dudas en cuanto al virus se refiere, solo se sabía que era muy contagioso y mortal, afectando a todo el sistema respiratorio. Recorrió toda la población mundial en tan solo unos meses, declarando así la Organización Mundial de la Salud (OMS) el cierre de todos los centros educativos y la posterior declaración del Estado de Alarma el 14 de marzo de 2020. En este momento ya se empezaba a hablar de la pandemia del COVID-19, llegando a confinarnos en nuestras casas sin poder salir exceptuando a lo esencial.

La pandemia de COVID-19 ha obligado a las poblaciones de todo el mundo a emprender medidas de distanciamiento físico para prevenir y controlar la transmisión. El término distanciamiento físico se utiliza con preferencia al distanciamiento social, ya que las medidas se centran en reducir el contacto como un medio de interrumpir la transmisión. (Ryan et al, 2021). Todo esto ha generado consecuencias sobre el sistema educativo español en todos sus niveles, como estado excepcional de la sociedad y de la Educación, ha conducido a todo el sistema educativo ya sea la Administración educativa, centros escolares, familias, alumnado, etc. a una situación límite sin precedente en nuestro país. Para los docentes, el acceso a internet ha sido una de las mayores dificultades que, sumadas a las carencias formativas y de adaptación de todo el currículum, no ha facilitado la puesta en marcha de un modelo pedagógico. (Hernández-Ortega y Álvarez-Herrero, 2021).

Este confinamiento domiciliario ha supuesto el mayor reto de adaptación y transformación del sistema educativo español registrado hasta la fecha. En un tiempo récord, toda la comunidad educativa ha transformado la docencia presencial, por un modelo digital, el cual no estaba consolidado ni en su currículum, ni en los medios para

llevarlo a cabo. Se requirieron grandes adaptaciones y una gran creatividad al que muchos docentes y familias todavía no eran capaces de sobrellevar, bien por falta de medios, formación o actitud hacia la tecnología educativa (La Velle, 2020; Tejedor, Cervi, Tusa y Parola, 2020)

El acceso a las nuevas tecnologías (TIC) se debe al uso y desarrollo de las competencias digitales y uso de la tecnología educativa, una puesta en marcha que todavía se encuentra en fase de desarrollo. Esta pandemia ha incentivado involuntariamente la consolidación de una brecha entre los distintos agentes que se materializa en dos frentes claramente diferenciados: por un lado están las familias y alumnado, el uso de las TIC está condicionado por la competencia digital de la que dispongan las familias para la formación en sus domicilios, y por otro lado, los docentes y las instituciones educativas, los recursos económicos de los centros educativos junto con la gestión de la formación del profesorado. (Hernández-Ortega, Álvarez-Herrero, 2021).

3.4 Hábitos de vida y escolarización

Un CRA tiene estudiantes matriculados en cada una de las localidades que lo forman. Estos estudiantes solo asisten a la escuela ubicada en su área. Cada escuela CRA tiene un cierto número de profesores en proporción al número de estudiantes matriculados en ese centro. Teniendo en cuenta tanto los elementos, los alumnos como los profesores, se organizan las agrupaciones. Los criterios que definen a los grupos en la CRA son básicamente dos: el número de niños en la clase y la ausencia de división de ciclos (si es posible).

Así, surge una de las características más evidentes de la CRA: las clases mixtas, formadas por estudiantes de diferentes niveles de educación preescolar y primaria. El número de alumnos y profesores determinará si estas clases mixtas se adaptan a distintos niveles o, lo que es lo mismo, a una asociación de niños de distintas edades. En comunidades con matrícula suficiente, es común encontrar clases mixtas de ciclos completos: los tres ciclos de Educación Infantil en una aula y primer, segundo y tercer ciclo de educación primaria en aulas diferenciadas, una para cada ciclo. Éste sería un ventajoso agrupamiento, difícil de encontrar y de agradable desenvolvimiento para los maestros.

A medida que disminuye el número de alumnos en las localidades, el área también tiene menos nombramientos de maestros, lo que lleva a clases en las que coexisten diferentes ciclos de educación primaria, lo que complica aún más el aprendizaje cuando es necesario combinar la educación infantil y primaria. Hasta llegar a las conocidas escuelas unitarias, con una única aula que acoge a todos los niños matriculados, tengan la edad que tengan y pertenezcan a uno u otro ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.

En estas escuelas, como suele ser el caso en las escuelas rurales, puedes encontrarte aulas con niños de tres y once años compartiendo aula, enseñanza y docente. Aun así, estos grupos nunca llegan a un gran número de alumnos por clase y profesor. A pesar de la fusión de todos los niveles de educación preescolar y primaria, generalmente no hay más de diecisiete estudiantes en una clase, siendo más comunes las clases de cinco, seis o siete estudiantes.

Otra característica del entorno rural es el alumnado temporal. Pertenecen a familias de trabajadores que se trasladan para cumplir con los requisitos de trabajo temporal. Familias que viven en una zona determinada durante algún tiempo y cambian de lugar según donde puedan trabajar. Esta población estacional nómada predomina durante la cosecha, patatas, frutos, etc. La escuela debe cuidar a estos niños y niñas, inscribirlos en el centro e integrarlos en el grupo adecuado para que sean considerados alumnos de la CRA en todos significados y metas mientras estudian allí.

Para estos casos, existen “Tarjetas de seguimiento” si los niños permanecen en el centro menos de tres meses. En este documento se recopila información sobre el progreso del alumno y se envía a la Dirección de Educación correspondiente para su envío al centro de origen. En el caso de que un alumno matriculado pretenda permanecer más de tres meses, se tramita la matrícula y se solicita la documentación oficial del alumno al centro de origen (Ponce de León et al., 2000).

En general, los estudiantes de medios rurales tienden a ser más tranquilos y receptivos al trabajo docente. Si en las ciudades se valora poco la figura del docente, en los medios rurales el docente sigue siendo una figura respetada por los padres, lo que se refleja en la actitud de los alumnos.

Además, la escuela y el estudio se consideran los únicos medios de promoción social, ya que tradicionalmente los niños repiten las tareas realizadas por sus padres.

Dentro de este marco, debemos distinguir entre expectativas familiares y personales del alumno. Si el entorno familiar los anima a aprender, haciéndoles saber que pueden llegar tan lejos como lo permitan los recursos económicos de la familia, los estudiantes mostrarán interés y harán el esfuerzo suficiente para aprender. Si están esperando la finalización de la educación obligatoria para comenzar a ayudar a su padre con la agricultura o la cría de animales, el interés se desplomará.

Así, el principal elemento diferenciador entre los estudiantes consistirá en las expectativas familiares y los incentivos culturales de origen. Podemos concluir que el interés y el esfuerzo positivo, en el caso de expectativa de continuidad en el sistema escolar, se ve mermado por solo unos pocos estímulos culturales que existen en su entorno. Sin embargo, una mente más sana y segura, así como la capacidad de moverse y explorar su entorno sin los riesgos asociados con las grandes ciudades, también son factores que influyen en la configuración de personalidad de estos estudiantes. Un aspecto importante que debe desarrollarse es cómo está cambiando el alumnado en las ciudades. La llegada de inmigrantes conlleva un aumento del número de alumnos, por lo que la escuela rural sigue viva (Trigueros, 2013).

4. Material y método

4.1 *Diseño*

Se ha tratado de un diseño no experimental, puesto que no hemos tenido un grupo de control, sino que se ha realizado una investigación de corte descriptivo explicativo. En el que hemos comparado los hábitos de vida de los alumnos de CRA con los de alumnos de centros al uso. En este sentido, se ha tratado de describir y explicar los datos obtenidos en el cuestionario, comparado los resultados entre sí. Así, nuestro estudio ha sido de corte transversal o transaccional, con motivaciones exploratorias y descriptivas.

4.2 *Población diana*

Alumnos de centros de Educación Primaria, tanto de centro CRA, como centros urbanos, con el fin de comparar resultados. En este sentido, la edad en la que nos centraremos será de los 8 a los 12 años. Se ha elegido como grupo control en una zona rural, al alumnado de un pueblo cercano a Teruel, Montalbán, en el cual se encuentran

todas las aulas, pero con un número menor de alumnos frente a los que hay en una ciudad. Se han elegido varios niños por aula y de manera aleatoria para realizar la encuesta, siendo un total de 7 alumnos. Y como grupo control en una ciudad, se ha elegido un colegio situado en un pueblo de la provincia de Castellón, Vinaroz, el cual tiene todas las vías y con un mayor número de alumnos por aula. En este colegio se han elegido al azar 7 alumnos comprendidos en las edades antes mencionadas, de esta manera en los dos centros se han encuestado al mismo número de alumnos.

4.3 Variables del estudio

En la tabla 1 aparecen las distintas variables utilizadas en el estudio, así como el tipo de variable, su escala y su instrumento de medida que se han utilizado en la elaboración del cuestionario del estudio.

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDIDA	INSTRUMENTO DE MEDIDA
Tipo de institución	Independiente	Cuantitativa discreta	Clasificación gubernamental
Alimentación	Dependiente	Cuantitativa discreta	Cuestionario validado
Higiene	Dependiente	Cuantitativa discreta	Cuestionario validado
Actividad física	Dependiente	Cuantitativa discreta	Cuestionario validado
Tareas del hogar	Dependiente	Cuantitativa discreta	Cuestionario validado
Uso de internet	Dependiente	Cuantitativa discreta	Cuestionario validado
Edad	Sociodemográfica	Cuantitativa discreta	Historia clínica

Tabla 1. Variables del estudio para cada una de las partes del estudio. Fuente: Elaboración propia.

4.4 Instrumentos de evaluación

El instrumento para extraer la información necesaria ha sido un cuestionario de 32 preguntas de respuesta escala Likert (Anexo 2). Los apartados en los que se divide son:

- I) Alimentación básica, de la pregunta 1 a la 6
- II) Alimentación saludable, de la pregunta 7 a la 11
- III) Higiene personal y salud bucodental, de la pregunta 12 a la 17

- IV) Ejercicio físico saludable y hábitos posturales, de la pregunta 18 a la 21
- V) Tareas del hogar, preguntas 22 y 23
- VI) Uso de la televisión y las nuevas tecnologías, de la pregunta 24 a la 27
- VII) Control de las emociones, conducta, relaciones familiares, de la pregunta 28 a la 32.

5. Resultados

Los resultados del cuestionario sobre hábitos saludables de un CRA frente a un colegio convencional en una población más grande se han recogido en las gráficas siguientes.

En las preguntas sobre alimentación básica que hacen referencia a las comidas que se realizan en el día y lo que se toma en el desayuno se ha podido observar que en ambos centros suelen hacer las cinco comidas, aunque la merienda algunos se la saltan. En la ciudad ningún alumno ha respondido que no desayune nada, en cambio, los del medio rural muchos de ellos no desayunan nada por la mañana (Gráfico 1).

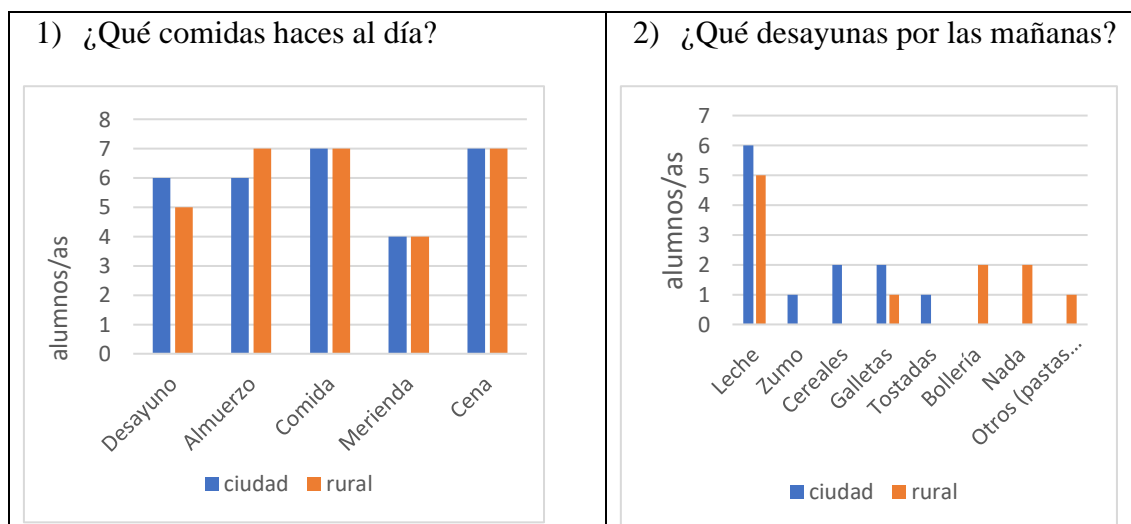


Gráfico 1. Respuestas de las preguntas sobre alimentación básica sobre las comidas realizadas en el día y los que se toma en el desayuno, comparando el centro de ciudad y el CRA.

En cambio, en las preguntas 3 y 4 sobre el almuerzo y la comida se ha observado a la hora del almuerzo la situación contraria, algunos alumnos de la ciudad no almuerzan nada, pero los del medio rural almuerzan todos algo, como se puede ver en el gráfico 2.

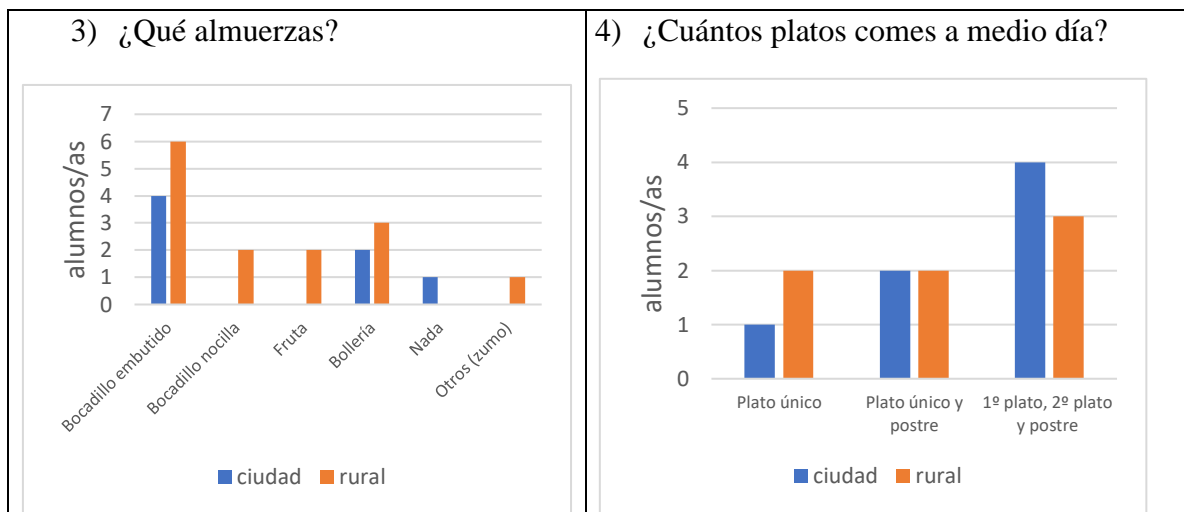


Gráfico 2. Respuestas de las preguntas sobre alimentación básica sobre el almuerzo (pregunta 3) y las comidas (pregunta 4).

En cuanto a la merienda, las encuestas han mostrado que los niños y niñas de los del CRA meriendan en su mayoría bocadillo o fruta, en cambio en la ciudad también toman bastante bollería y leche (Gráfico 3).

A la hora de la cena, solo algunos del CRA cenan primer plato, segundo plato y postre, mientras que en la ciudad cenan plato único y postre.

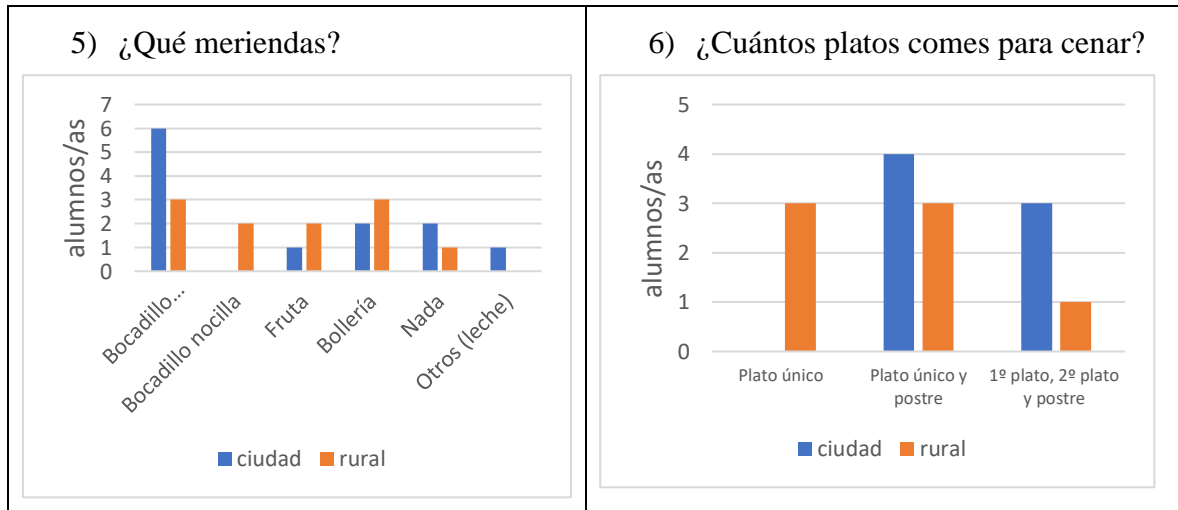


Gráfico 3. Respuestas de las preguntas sobre alimentación básica sobre la merienda (pregunta 5) y las cenas (pregunta 6).

Las preguntas sobre alimentación saludable hacen referencia al tipo de alimentos que los niños y niñas toman y su frecuencia. Los resultados se han recogido en el gráfico 4. El número de niños que no comen verdura nunca es mayor en los CRA. Por el contrario, el número de niños que no comen fruta es más elevado en la ciudad. En los centros rurales, el número de niños que comen pasta y legumbres una vez a la semana es mayor. En la

ciudad hay alumnos que no comen bollería ni snacks nunca, en cambio en los CRA comen todos aunque sea rara vez.

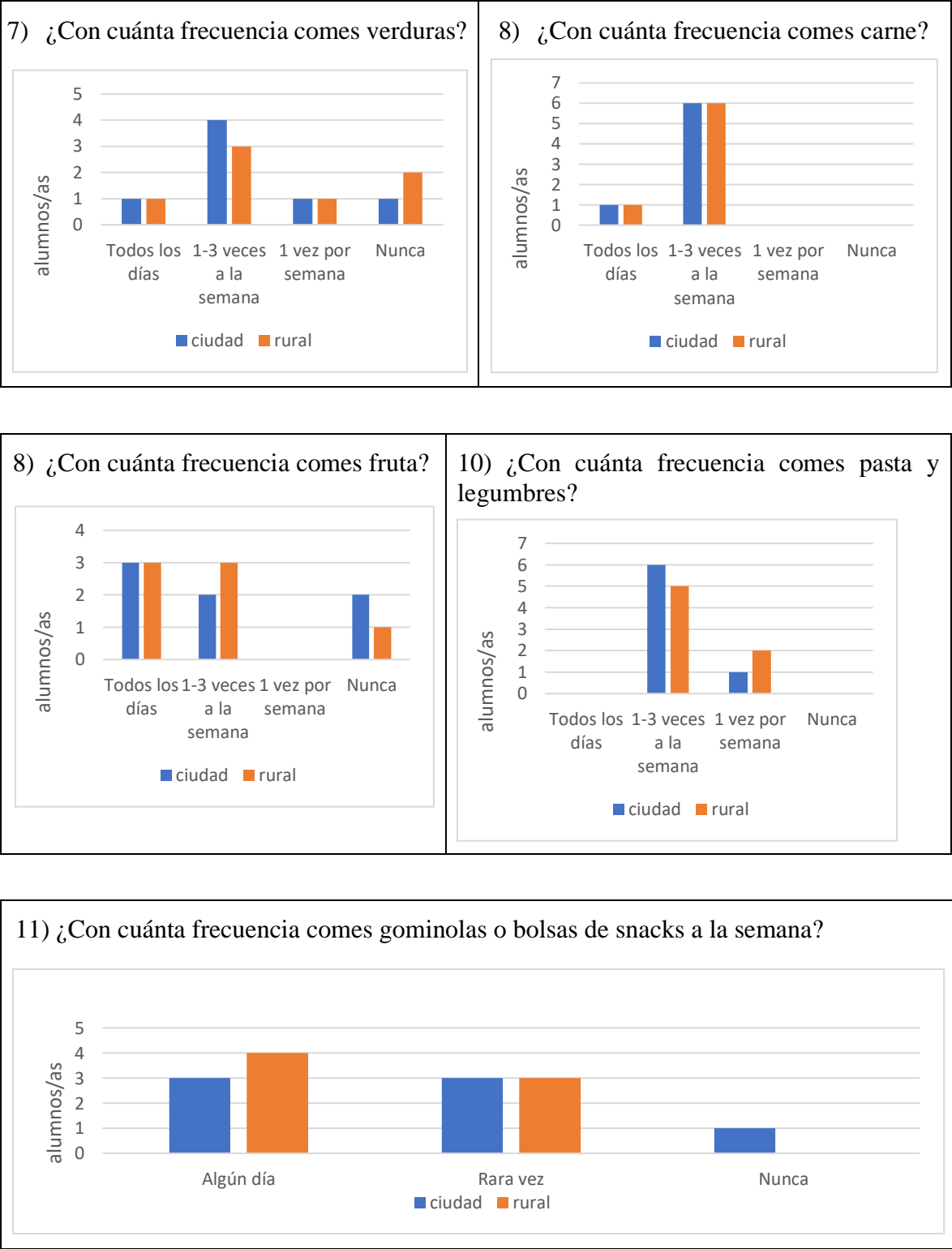


Gráfico 4, 5 y 6. Respuestas de las preguntas sobre alimentación saludable que incluye las preguntas 7, 8, 9, 10 y 11, todas ellas relacionadas con la ingesta de verduras, carne, fruta, pasta, legumbres o gominolas.

Las preguntas relacionadas con la higiene personal y la salud bucodental van de la 12 a la 17 y las respuestas se han recogido en los gráficos 7, 8, y 9. Algunas de sus respuestas han sido:

En la ciudad se lavan las manos con mayor frecuencia y en más situaciones que en los CRA.

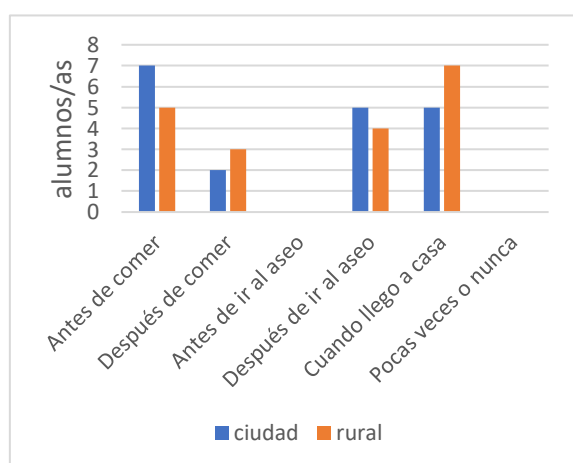
Los niños del CRA se lavan los dientes con menor frecuencia.

Los alumnos de centros rurales van al dentista con una frecuencia algo más elevada.

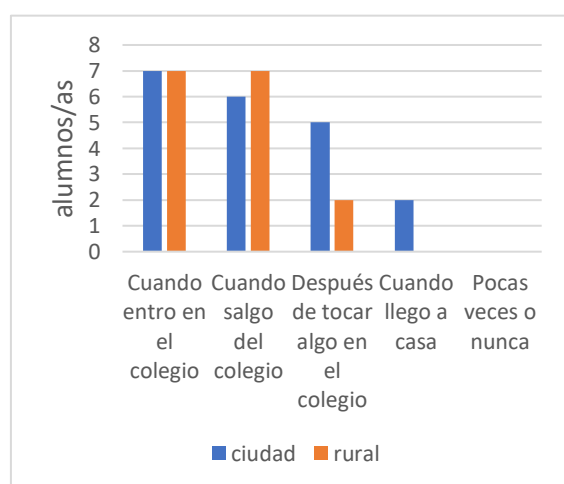
Los alumnos de centros CRA tienen una media de ducha semanal más baja, ya que algunos solo se duchan 1-2 veces por semana.

Hay mayor número de alumnos de la ciudad que duermen más de 8 horas, por lo que, de media, duermen más.

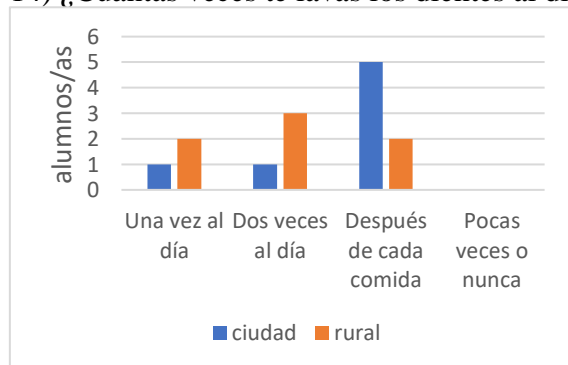
12) ¿Cuándo te lavas las manos con agua y jabón?



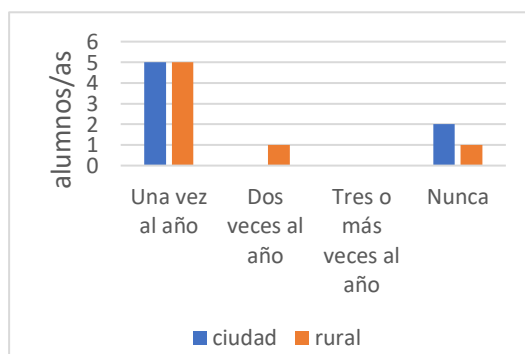
13) ¿Con qué frecuencia usas el gel hidroalcohólico?



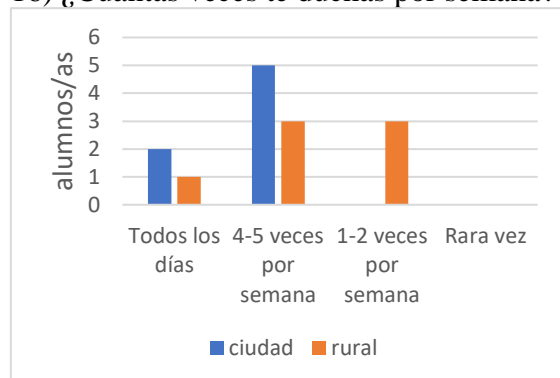
14) ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?



15) ¿Cada cuánto vas al dentista?



16) ¿Cuántas veces te duchas por semana?



17) ¿Cuántas horas duermes normalmente al día durante la noche?

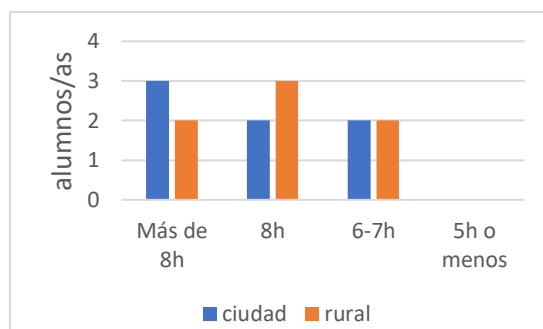
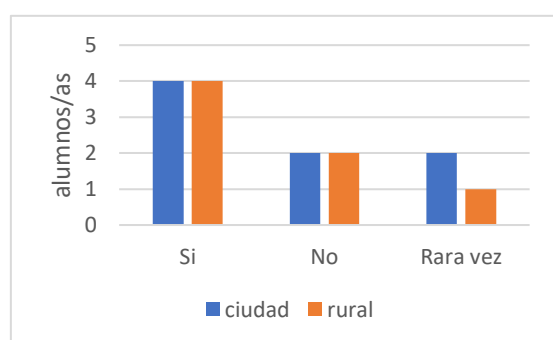


Gráfico 7, 8 y 9. Respuestas de las preguntas sobre higiene personal y la salud bucodental que incluye las preguntas 12 a la 17, todas ellas relacionadas con el lavado de manos, higiene, cuidado de los dientes y horas de sueño.

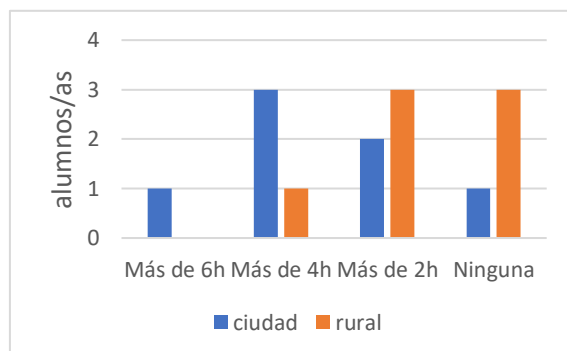
En relación al ejercicio físico saludable y los hábitos posturales el cuestionario incluía cuatro preguntas cuyas respuestas se han incluido en el gráfico 10. En ellas se ha recogido que los alumnos de la ciudad hacen más ejercicio fuera del colegio que los de centros rurales. La mayoría de los alumnos de centros rurales van andando al colegio, sin embargo, en otros centros los llevan más en coche o moto.

Los niños de la ciudad usan más sillas con respaldo para hacer los deberes, ninguno de ellos realiza los deberes sentados en el sofá o tumbados sobre la cama.

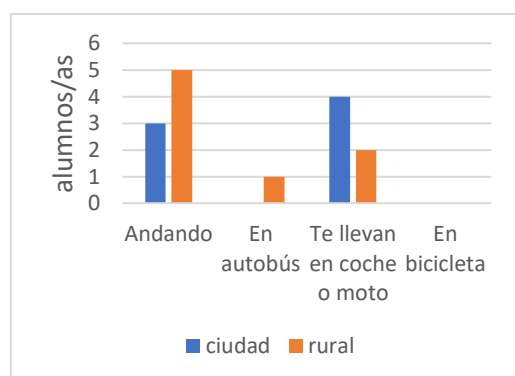
18) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?



19) ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio fuera del colegio?



20) ¿Cómo vas al colegio?



21) Cuando haces los deberes, ¿Dónde lo haces?

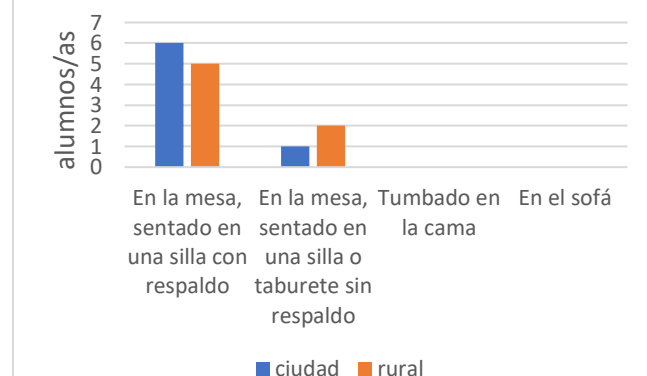
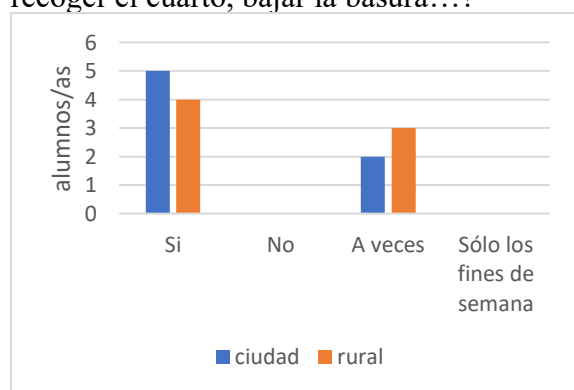


Gráfico 10 y 11. Respuestas de las preguntas sobre ejercicio físico saludable y los hábitos posturales que incluye las preguntas 18, 19, 20 y 21, todas ellas relacionadas con el ejercicio físico, cómo van al colegio y cómo hacen las tareas en casa.

Las respuestas a las preguntas 22 y 23 sobre las tareas que realizas en casa para ayudar a la familia se han reunido en el gráfico 12. Vemos un número elevado de alumnos ayudan en casa a las tareas del hogar, pero hay más alumnos de la ciudad que no cocinan en casa, en cambio, el número de alumnos de centros rurales que no cocinan es muy pequeño.

22) ¿Ayudas en las tareas del hogar, como por ejemplo hacer la cama, poner la mesa, recoger el cuarto, bajar la basura...?



23) ¿Cocinas en casa?

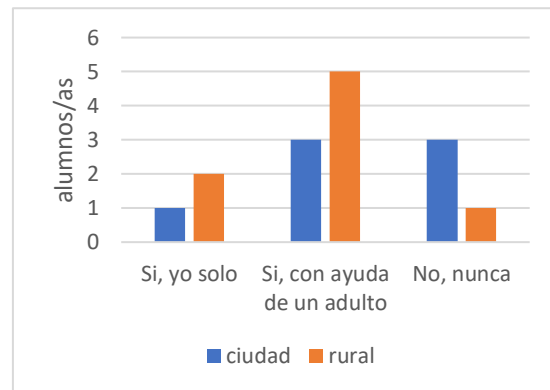


Gráfico 12. Respuestas de las preguntas sobre las tareas del hogar (preguntas 22 y 23) sobre la ayuda en el alumnado de ciudad y CRA presta en su casa.

El uso de la televisión y las nuevas tecnologías ha sido otro aspecto de la encuesta y las respuestas que se han recogido en el gráfico 13. Muchos niños de la ciudad pasan

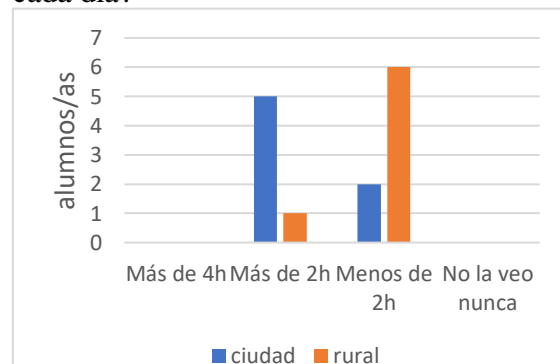
más de dos horas al día viendo la televisión, sin embargo, los de los centros CRA pasan menos de dos horas diarias enfrente del televisor.

Los alumnos de centros CRA pasan más horas jugando en internet o a videojuegos, pasando bastantes de ellos más de dos horas diarias.

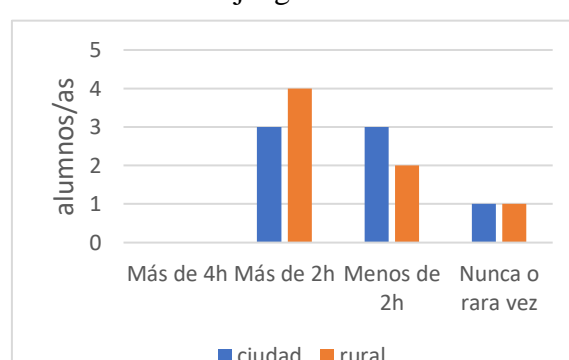
Jugando al aire libre pasan más tiempo los alumnos de la ciudad que los de centros rurales.

La mayoría de los alumnos de la ciudad no tienen redes sociales, pero los de los centros rurales en su mayoría si las tienen.

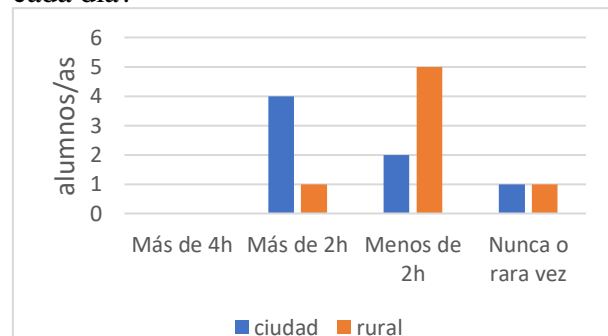
24) ¿Cuánto tiempo pasas viendo la tele cada día?



25) ¿Cuánto tiempo pasas jugando en internet o a videojuegos cada día?



26) ¿Cuánto tiempo pasas jugando al aire libre cada día?



27) ¿Tienes redes sociales?

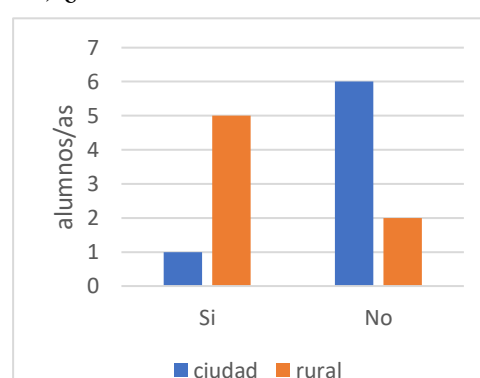
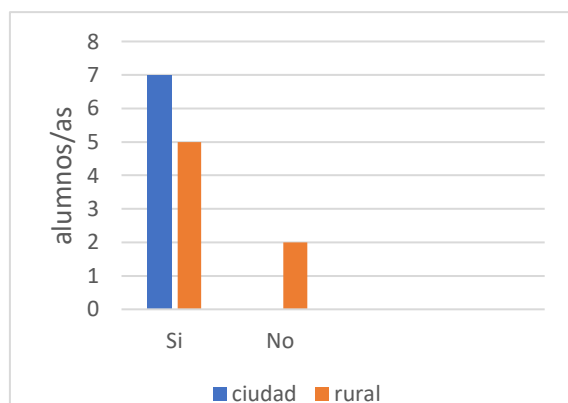


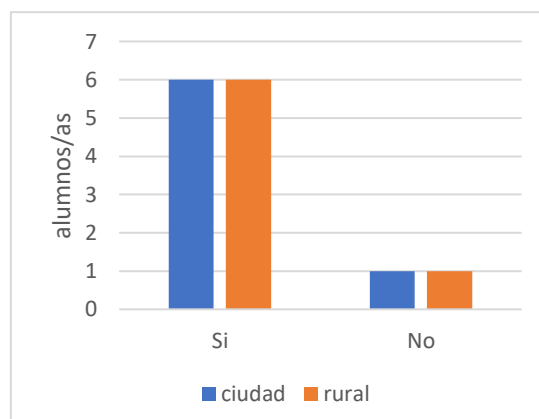
Gráfico 13 y 14. Respuestas de las preguntas sobre el uso de la televisión y las nuevas tecnologías (preguntas 24, 25, 26 y 27) sobre la utilización de la televisión, videojuegos, redes sociales y por el contrario juego al aire libre.

El último apartado del cuestionario hace referencia al control de las emociones, conducta y relaciones familiares y se desarrolla en las preguntas 28 a la 32. Las respuestas se han recogido en el gráfico 15, 16 y 17.

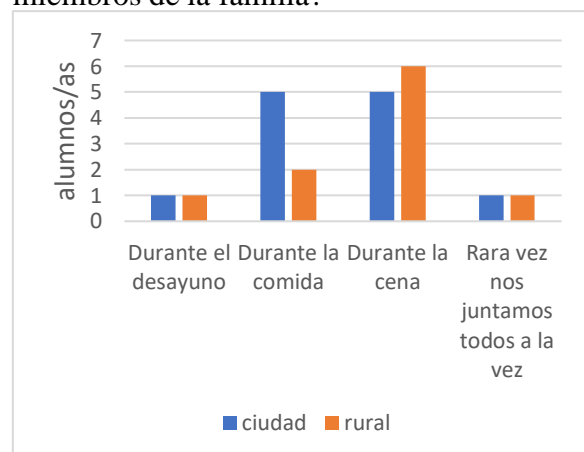
28) ¿Estás a gusto con tus compañeros y profesores en el colegio?



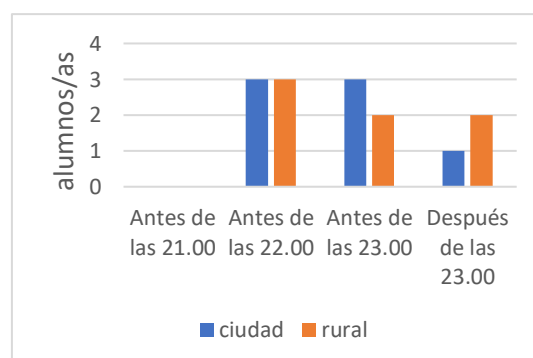
29) ¿Conocen tus padres a todos tus amigos?



30) ¿En qué comidas estáis todos los miembros de la familia?



31) ¿A qué hora te sueles acostar entre semana?



32) Antes de acostarte, ¿Qué sueles hacer?

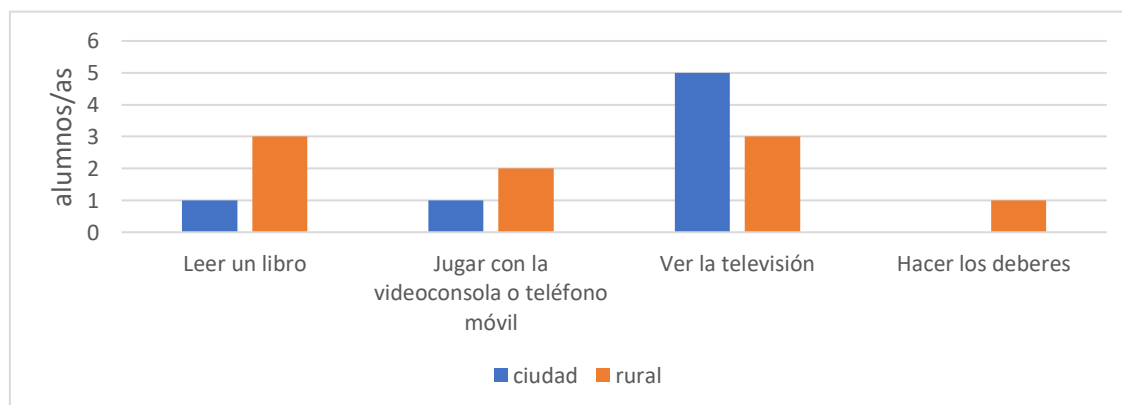


Gráfico 15, 16 y 17. Respuestas de las preguntas sobre el control de las emociones, conducta y relaciones familiares (preguntas 28 a la 32) tanto en el centro de ciudad como en el CRA.

Los alumnos de la ciudad están a gusto con sus compañeros y profesores, en cambio, algunos alumnos de los centros rurales no lo están.

Los alumnos de centros rurales suelen juntarse con el resto de miembros de su familia en la cena, los de la ciudad lo hacen en la cena y la comida

Aunque la mayoría de los alumnos se acuestan antes de las 22:00-23:00, hay más alumnos de centros rurales que se acuestan después de las 23:00, en cambio en la ciudad la gran mayoría se van a dormir antes

Un gran número de niños de la ciudad lo que hacen antes de irse a dormir es ver la televisión, los de centros rurales hacen cosas muy variadas, aunque lo que más se repite es ver la televisión y leer un libro.

6. Discusión

La escuela rural es una muestra de cómo se puede trabajar la heterogeneidad, la integración y la atención a la diversidad. La consigna de este tipo de escuelas, tal y como se señala en varios artículos revisados para el estudio, es favorecer el desarrollo de la pedagogía activa y flexible, así como facilitar la participación de los alumnos y de sus familias, como de propiciar un contacto social y natural con el entorno. A pesar de todo, sigue siendo necesario cambiar algunas creencias y concienciar a todos los miembros de la comunidad educativa para que los esfuerzos que se realizan vayan encaminados a fines y objetivos comunes, aspecto de gran relevancia cuando se habla de Colegios Rurales Agrupados (Sánchez, 2013).

Las diferencias y características territoriales han conformado modelos educativos desiguales con diferentes necesidades y soluciones para las escuelas rurales. Por regiones, la estabilidad de los equipos es mayor y fomentada; las adiciones y el reconocimiento de la escuela rural son diferentes; los niños pueden tener o no un compañero de viaje en el transporte escolar; los libros pueden ser gratuitos; la compensación económica por el kilometraje de los profesores itinerantes es diferente y las diferencias son infinitas; aunque todas las quejas parecen ir en una dirección: el alto porcentaje de profesores temporales que bailan de una ciudad a otra hasta conseguir su lugar en la ciudad, y esto

genera inestabilidad en el alumnado; poco dinero para gastos de funcionamiento y un escaso presupuesto que se distribuye uniformemente en la ciudad y en el campo cuando sus necesidades no coinciden; cero reconocimiento del trabajo duro y, en primer lugar, una preparación insuficiente para la formación en un entorno escolar rural.

Como primer requisito, se espera que los docentes tengan una mejor comprensión de la cultura y el entorno social de los estudiantes para poder construir sus propuestas pedagógicas. Sin embargo, existe un choque cultural de un docente que desconoce el medio rural o su escuela desde su propia experiencia, lo cual es un obstáculo, ya que la construcción de todo el proceso educativo es una herramienta fundamental basada en códigos y experiencia que el niño ya posee. Este es un aspecto que han comentado todos los profesores con los que tratamos. No hay una formación especial para trabajar en las escuelas rurales, por lo que hay que improvisar todo.

En general, cuando los docentes vienen a una escuela rural, lo hacen por falta de experiencia, aunque en una mínima medida la administración intenta estimular la llegada y retención de docentes en estos centros con incentivos, la relevancia de la retención de maestros es para obtener el apoyo de la comunidad y mejorar el rendimiento de los estudiantes.

Por otro lado, la disponibilidad de buenas comunicaciones y acceso a vehículos privados hace que estos docentes viajen todos los días a las grandes ciudades para vivir, con la consecuente pérdida de conocimiento sobre la realidad en la que viven sus alumnos, así como sobre las condiciones y recursos del entorno inmediato. Las conexiones personales de los profesores con el medio ambiente contribuyen al éxito de estas escuelas al garantizar el compromiso y la dedicación.

Sin embargo, las familias notan regularmente que los maestros encuentran un lugar para ir a las escuelas rurales, lo que dificulta el desarrollo de proyectos escolares y locales a largo plazo, lo que es una queja constante de los padres. Estas ventajas e inconvenientes forman parte del día a día de la escuela rural, un mosaico de piezas que configuran una realidad tan atractiva como insignificante, y cuyo correcto funcionamiento depende en la mayoría de los casos de la buena disposición de los alumnos y del profesor.

Así, las circunstancias no siempre tienen por qué ser o vivirse desfavorablemente. Un docente que inicia su carrera docente en dichos centros encuentra elementos positivos que hacen que su tarea parezca valiosa, convirtiéndose en un elemento clave del tejido

rural. En algunos casos, el deseo de trabajar para estos nuevos maestros conduce al éxito académico y la experiencia que puede compensar la brecha de aprendizaje.

Por otro lado, y como hemos visto:

- Los centros cuentan con buenas infraestructuras y recursos, aunque no suele haber suficientes unidades en los centros para atender todas las actividades que se desarrollan en ellos.
- En general, existe una alta rotación de profesores en las zonas rurales, lo que dificulta el desarrollo de proyectos a largo plazo.
- La presencia de profesores nómadas conlleva dos dificultades: por un lado, con la organización del horario, y por otro, con la compensación de horas.
- Los docentes deben viajar con regularidad para realizar sus tareas, lo que genera problemas de coordinación y consecución de objetivos. Muy pocos profesores crean problemas debido a la necesidad de reemplazar el absentismo en primer lugar (Recio, Sacristán, Odete y Sebastián, 2009).

Todo esto se puede observar en las pequeñas diferencias que presentan los alumnos de los CRA en cuanto a horarios y hábitos.

En el transcurso del estudio, hablando de hábitos de higiene, el porcentaje de cepillado de dientes después de las comidas principales es insuficiente, ya que aproximadamente la mitad no se cepilla los dientes después del desayuno y el almuerzo, y los mejora después de la cena, lo que generalmente se hace en casa.

Existe una diferencia a favor de las zonas rurales en cuanto a nutrición, que se puede relacionar con el lugar donde se produce esta merienda (comedor), y que se puede mejorar con un mayor control sobre los niños.

En lo que respecta a la alimentación, es importante la diferencia entre el lugar donde se prepara el almuerzo del mediodía, resultados que pueden estar relacionados con la disponibilidad de servicio de comedor, que no se encuentra en algunas escuelas rurales. La diferencia que encontramos con respecto a la actividad a la hora de la cena se destaca cuando una cuarta parte de los niños de las zonas urbanas no cena con toda la familia y que el cinco por ciento de los niños de las zonas urbanas va a la escuela sin desayunar, y en esta zona el almuerzo escolar suele consistir de productos horneados y / o envasados.

La evaluación de la ingesta alimentaria revela la presencia de factores de riesgo dietéticos con consecuencias para la salud y permite la intervención a través de la educación nutricional. En nuestro estudio, a pesar del consumo frecuente de ensaladas, los resultados muestran que la frecuencia de consumo de todo tipo de verduras es baja, al igual que en otros estudios en los que el consumo de pescado, verduras y hortalizas era insignificante, y el consumo de cantidades significativas de verduras y frutas fue insignificante y un elevado consumo de alimentos proteicos como carnes y embutidos

A diferencia de lo que ocurre con el consumo de frutas, que, si bien suele ser mayoritariamente diario, se ha indicado en varias ocasiones consumir más de una unidad al día. Cuando se habla de alimentos ricos en calorías (hidratos de carbono de rápida digestión), cabe destacar el importante consumo de bebidas azucaradas diaria o semanalmente, frutos secos, postres lácteos, etc.

La actividad física es otro aspecto fundamental de los hábitos de salud y, si bien la mayoría de las encuestas reflejan la proximidad a la escuela, aproximadamente la mitad de todos los viajes se realizan en coche. El 90% dice realizar actividad física fuera de la escuela, aunque aquellos que no realizan ninguna actividad son bastantes.

En nuestro estudio, cuando se dedican una gran cantidad de horas a ver la televisión y otras actividades sedentarias como los videojuegos, similar a otros estudios, esto significa un mayor riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, incluida la obesidad. El porcentaje de niños que ven la televisión más horas es mayor en las ciudades, sin embargo, en los medios rurales pasan más horas jugando a videojuegos y menos horas jugando en la calle.

En cuanto al hábito de irse a dormir, en ocasiones asociado a la aparición de insomnio, un tercio de los niños dicen acostarse más tarde de las 22:00, siendo un porcentaje significativo de niños (Martínez et al., 2013).

7. Conclusiones

La búsqueda constante de mejorar la calidad de la educación en las zonas rurales ha propiciado en los últimos años la aparición de escuelas rurales - CRA - prácticamente en toda España. Las especiales condiciones del medio rural exigen que la vida educativa

en estas áreas se adapte a estas características, provocando una dinámica educativa interna muy diferente a la de otros centros (Ponce de León et al., 2000).

En la actualidad, según los docentes, la valoración que la escuela rural hace de las escuelas de las zonas urbanas es peor, por lo que se debería conocer más ampliamente el valor social de estos centros y la encomiable labor de sus especialistas. Acercan la educación a lugares remotos, con peores medios, inconvenientes, dificultades en la gestión del tiempo y personal en constante cambio. A pesar de ello, es muy positivo que los profesores en ejercicio influyan en las ventajas más que en las desventajas de trabajar en la escuela rural, y destaquen a los estudiantes como grandes beneficiarios, ya que aprenden y, a su vez, se comunican con sus compañeros de diferentes edades, y utilizan los recursos que ofrece su entorno.

La mayoría de los inconvenientes reportados se deben a la dificultad de programar y atender a los estudiantes en aulas de varios niveles, así como a la falta de tiempo para asistir a tal variedad de niveles. Una visión positiva generalizada, junto con un sentido de integración en la comunidad en la que se encuentra la escuela, se considera una de las principales contribuciones de este estudio, ya que demuestra una alta motivación tanto de los docentes como de los futuros docentes. A esto se suma una formación inicial eficaz y eficiente que aborda las deficiencias obvias en estas escuelas y aulas multinivel. Con ambos ingredientes, los niños de estos centros pueden alcanzar un alto nivel educativo, lo que sin duda contribuirá al desarrollo de la sociedad en la que se encuentran. También contiene algunas sugerencias de estudiantes y profesores en ejercicio para abordar las deficiencias antes mencionadas en la investigación relevante. Un enfoque más innovador es participar en conversaciones con profesores experimentados o visitar estos centros. Todo ello debe hacer pensar a los agentes responsables de velar por la calidad de la educación en todos los niveles, conociendo las fortalezas y debilidades y las posibles soluciones. Sin embargo, este trabajo está limitado por la naturaleza de la muestra, el entorno de uso y la subjetividad de las opiniones de los encuestados. Se necesitan nuevos trabajos para confirmar la realidad de otras áreas y planes de investigación. También es necesario examinar la propia docencia que se imparte en las escuelas rurales, comparar los resultados académicos con respecto a los diferentes métodos y estrategias de enseñanza utilizados por los docentes, enfoques didácticos, posibles diferencias de género, etc. por parte de la institución, lo que científicamente se determina que es relevante está respaldado por buenas prácticas. En esto, los docentes actuales en este

entorno juegan un papel fundamental y deben tener una conexión directa con los docentes responsables de la docencia en la escuela rural (Ruiz y Ruiz-Gallardo, 2017).

Generalmente, para tratar de minimizar la diferencia de niveles en una misma aula en la escuela rural, es trabajar por proyectos de trabajo, es la mejor forma para atender a la diversidad del alumnado con diferentes edades en una misma aula, ya que la ausencia de libros de este método de trabajo te permite adaptar el aprendizaje. En cambio, en las escuelas urbanas suelen utilizar una metodología más tradicional, donde se utilizan los libros de textos, siguiendo estos unos contenidos de manera secuencial y ordenada.

El aprendizaje basado en proyectos permite al alumno aprender de una manera más interesante, ya que el docente puede adaptarlos a las necesidades del alumno, siendo el aprendizaje más divertido y satisfactorio para ambos.

En conclusión, de las respuestas obtenidas se puede deducir que, no solo influye el entorno del alumno sobre sus hábitos saludables, sino que es el contexto familiar el que más peso tiene en este aspecto. Por ello, parece evidente la importancia en la concienciación por parte de toda la comunidad educativa (alumnos, familias y profesorado) en hábitos de estudio, alimentación y actividad física dentro de la escuela. Y, por consiguiente, la necesidad de incluir un plan de hábitos saludables que se pueda llevar a cabo dentro del aula y de la cual se pueda realizar un seguimiento fuera de ella.

8. Prospectiva futura

Los CRA tienen perspectiva de futuro, porque la función social y educativa que esta institución desempeña en este entorno no la cumple nadie más. En otras palabras, esta escuela es un gran aporte en términos de:

- Una forma de dar voz a las culturas rurales silenciadas, reafirmando su valor y potencial en el contexto de la globalización.
- Una herramienta para la protección y garantía de la identidad colectiva y la cultura rural, así como para la preservación del patrimonio natural e histórico.
- Es un centro de actividad, interacción y participación educativa, cultural, social. En definitiva, es el foco de la dinamización del entorno.

- Un modelo alternativo para desarrollar una estrategia de resistencia y oposición a la organización hegemónica de los centros educativos y un modelo especial de cultura, impuesto y legalizado desde el medio urbano a través del sistema educativo.
- Un mecanismo para atender las necesidades de formación de la población en general y asegurar el principio de igualdad de oportunidades.
- Contribución a la reconstrucción del concepto de campo como proyecto de vida autónomo y holístico, que considera sus propias necesidades y valores.

La escuela rural dejará de existir solo si el mundo rural no tiene la oportunidad de existir. Afortunadamente, se han tomado muchas medidas para promover el desarrollo sostenible de este entorno (Sepúlveda y Gallardo, 2011).

Cualquiera de estos aspectos puede ser objeto de futuros estudios en la escuela rural.

9. Referencias Bibliográficas

- Bernal, J. L. (2009). Luces y sombras en la escuela rural. *Jornadas sobre Educación en el Medio Rural*, 148–162.
- Boix, R. (2003). Escuela rural y territorio: entre la desruralización y la cultural local. *Erural. Educación, Cultura y Desarrollo*, 1 (1). Universidad de Playa Ancha, Chile.
- Carrascal, S., Magro Gutierrez, M (2020). Dos siglos de escuela Rural. Recuperado de https://theconversation.com/dos-siglos-de-escuelarural151340?mc_cid=bb323e0a94&mc_eid=40c1504281
- Colectivo de Campos de Castilla (1987) *Escuela rural-una propuesta educativa en marcha*. Retrieved September 10, 2021, from <https://en.todocoleccion.net/second-hand-books-pedagogy/escuela-rural-una-propuesta-educativa-marcha-colectivo-campos-castilla-narcea-ediciones-1987~x136477326>
- Hernández, J.M. (2000). La escuela rural en la España del siglo XX. *Revista de Educación número extraordinario dedicado a la Educación en España en el siglo XX*, 1, 113-136.
- Hernández-Ortega, J. y Álvarez-Herrero, J.-F. (2021). Gestión educativa del confinamiento por COVID-19: percepción del docente en España. *Revista*

- Herrera, M. (2014) *El modelo de Colegio Rural Agrupado (CRA) en España. Aproximación a la realidad aragonesa*. Universidad de Zaragoza.
- La Velle, L. (2020). The Challenges for Teacher Education in the 21st Century: Urgency, Complexity and Timeliness. *Journal of Education for Teaching*, 4(1), 1–3. <https://doi.org/10.1080/02607476.2019.1708621>
- Martínez, A., Marzá, A., Llorca, J., Martínez, C., Escrivá, G. y Blasco, M. (2013). Hábitos de salud en escolares en ámbito urbano y rural. *Enfermería Global*, 12(1), 158–169. <https://doi.org/10.6018/eglobal.12.1.139911>
- Ponce de León, A., Torroba, T. y Bravo, E. (2000). Los colegios rurales agrupados, primer paso al mundo docente. *Contextos Educativos: Revista de Educación*, 3(3), 315–348.
- Ryan, R., Parkhill, A., Schonfeld, L., Walsh, L., Lowe, D., Merner, B., Nelson, N. & Hill, S. (2021). What are relevant, feasible and effective approaches to promote acceptance, uptake and adherence to physical distancing measures for COVID-19 prevention and control? *Health Evidence Network synthesis report* 72, 68
- Recio, M., Sacristán, T. Odete, M. y Sebastián, E. (2009). Análisis de la escuela rural española: estudio de caso. *Revista Ibero-Americana de Estudos Em Educação*, 4(1), 13–54. <https://doi.org/10.21723/riace.v4i1.2689>
- Ruiz, N. y Ruiz-Gallardo, J. R. (2017). *La formación de la juventud: Superando los límites de la escuela obligatoria*. Profesorado. Colegios rurales agrupados y formación universitaria, 21(4), 215–240.
- Sánchez, P. (2013). *Desigualdades educativas en la escuela rural*. Universidad de la Rioja.
- Sepúlveda, M.P. y Gallardo, M. (2011). La escuela rural en la sociedad globalizada: nuevos caminos para una realidad silenciada. *Profesorado. Revista de currículum y formación del profesorado*, 15(2), 141–153.
- STECyL-i. (2021). *La escuela Rural y la nueva Ley de Educación -LOMLOE-*. Recuperado de: <https://stecyl.net/la-escuela-rural-y-la-nueva-ley-de-educacion-lomloe/>
- Tapia, L. y Castro, P. (2014). Experiencia educativa : educar desde un CRA. *Tendencias Pedagógicas*, 24, 415–428.

- Tejedor, S., Cervi, L., Tusa, F. y Parola, A. (2020). Educación en tiempos de pandemia: reflexiones de alumnos y profesores sobre la enseñanza virtual universitaria en España, Italia y Ecuador. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 1-21.
<https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1466>
- Trigueros, N. (2013). *Estudio sobre colegios rurales agrupados en CRA de Pampliega*. Universidad de Valladolid.

10. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

D/Dña_____ con DNI_____permite su voluntaria participación en la investigación llevada a cabo por _____ de la Universidad de _____.

A fecha de __ de _____ de 20__.

Manifestamos que:

- Toda la información aportada será únicamente utilizada para fines de investigación por la Universidad.
- Los datos personales son completamente confidenciales y anónimos. Basados en la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

Firma participante

Firma investigador

Fdo:

Fdo:

Anexo 2. Cuestionario/Test

I. ALIMENTACIÓN BÁSICA

1) ¿Qué comidas haces al día?

- ☐ Desayuno
- ☐ Almuerzo
- ☐ Comida
- ☐ Merienda
- ☐ Cena

2) ¿Qué desayunas por las mañanas?

- ☐ Leche
- ☐ Zumo
- ☐ Cereales
- ☐ Galletas
- ☐ Tostadas
- ☐ Bollería
- ☐ Nada
- ☐ Otro: _____

3) ¿Qué almuerzas?

- ☐ Bocado embutido
- ☐ Bocado nocilla
- ☐ Fruta
- ☐ Bollería
- ☐ Nada
- ☐ Otro: _____

4) ¿Cuántos platos comes a mediodía?

- ☐ Plato único
- ☐ Plato único y postre
- ☐ Primer plato, segundo plato y postre

5) ¿Qué meriendas?

- ☐ Bocado embutido
- ☐ Bocado nocilla
- ☐ Fruta
- ☐ Bollería
- ☐ Nada
- ☐ Otro: _____

6) ¿Cuántos platos comes para cenar?

- ☐ Plato único
- ☐ Plato único y postre
- ☐ Primer plato, segundo plato y postre

II. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

7) ¿Con cuánta frecuencia de comes verduras?

- ☐ Todos los días
- ☐ 1-3 veces a la semana
- ☐ 1 vez a la semana
- ☐ Nunca

8) ¿Con cuánta frecuencia de comes carne?

- ☐ Todos los días
- ☐ 1-3 veces a la semana
- ☐ 1 vez a la semana
- ☐ Nunca

9) ¿Con cuánta frecuencia de comes fruta?

- ☐ Todos los días
- ☐ 1-3 veces a la semana
- ☐ 1 vez a la semana
- ☐ Nunca

10) ¿Con cuánta frecuencia de comes pasta y legumbres?

- ☐ Todos los días
- ☐ 1-3 veces a la semana
- ☐ 1 vez a la semana
- ☐ Nunca

11) ¿Con cuánta frecuencia de comes gominolas o bolsas de snacks a la semana?

- ☐ Algún día
- ☐ Rara vez
- ☐ Nunca

III. HIGIENE PERSONAL Y SALUD BUCODENTAL

12) ¿Cuándo te lavas las manos con agua y jabón?

- ☐ Antes de comer
- ☐ Después de comer
- ☐ Antes de ir al aseo
- ☐ Después de ir al aseo
- ☐ Cuando llego a casa
- ☐ Pocas veces o nunca

13) ¿Con qué frecuencia usas el gel hidro-alcohólico?

- ☐ Cuando entro en el colegio
- ☐ Cuando salgo del colegio
- ☐ Después de tocar algo en el colegio
- ☐ Cuando llego a casa
- ☐ Pocas veces o nunca

14) ¿Cuántas veces te lavas los dientes al día?

- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Después de cada comida
- ☐ Pocas veces o nunca

15) ¿Cada cuánto vas al dentista?

- ☐ Una vez al año
- ☐ Dos veces al año
- ☐ Tres o más veces al año
- ☐ Nunca

16) ¿Cuántas veces te duchas por semana?

- ☐ Todos los días
- ☐ 4-5 veces por semana
- ☐ 1-2 veces por semana
- ☐ Rara vez

17) ¿Cuántas horas duermes normalmente al día durante la noche?

- ☐ Más de 8h
- ☐ 8h
- ☐ 6-7h
- ☐ 5h o menos de 5h

IV. EJERCICIO FÍSICO SALUDABLE Y HÁBITOS POSTURALES

18) ¿Haces algún ejercicio físico, aparte de las clases del colegio?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ Rara vez

19) ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio fuera del colegio?

- ☐ Más de 6h
- ☐ Más de 4h
- ☐ Más de 2h
- ☐ Ninguna

20) ¿Cómo vas al colegio?

- ☐ Andando
- ☐ En autobús
- ☐ Te llevan en coche o moto
- ☐ En bicicleta

21) Cuando haces los deberes, ¿Dónde lo haces?

- ☐ En la mesa, sentado en una silla con respaldo
- ☐ En la mesa, sentado en una silla o taburete sin respaldo
- ☐ Tumbado en la cama
- ☐ En el sofá

V. TAREAS DEL HOGAR

22) ¿Ayudas en las tareas del hogar, como por ejemplo hacer la cama, poner la mesa, recoger el cuarto, bajar la basura...?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ A veces
- ☐ Sólo los fines de semana

23) ¿Cocinas en casa?

- ☐ Sí, yo solo
- ☐ Sí, con ayuda de un adulto
- ☐ No, nunca

VI. USO DE LA TV Y LAS NUEVAS TECNOLOGIAS

24) ¿Cuánto tiempo pasas viendo la tele cada día?

- ☐ Más de 4h
- ☐ Más de 2h
- ☐ Menos de 2h
- ☐ No la veo nunca

25) ¿Cuánto tiempo pasas jugando en internet o a videojuegos cada día?

- ☐ Más de 4h
- ☐ Más de 2h
- ☐ Menos de 2h
- ☐ Nunca o rara vez

26) ¿Cuánto tiempo pasas jugando al aire libre cada día?

- ☐ Más de 4h
- ☐ Más de 2h
- ☐ Menos de 2h
- ☐ Nunca o rara vez

27) ¿Tienes redes sociales?

- ☐ Sí
- ☐ No

VII. CONTROL DE LAS EMOCIONES, CONDUCTA, RELACIONES FAMILIARES

28) ¿Estás a gusto con tus compañeros y profesores en el colegio?

- ☐ Sí
- ☐ No

29) ¿Conocen tus padres a todos tus amigos?

- ☐ Sí
- ☐ No

30) ¿En qué comidas estáis todos los miembros de la familia?

- ☐ Durante el desayuno
- ☐ Durante la comida
- ☐ Durante la cena
- ☐ Rara vez nos juntamos todos a la vez

31) ¿A qué hora te sueles acostar entre semana?

- ☐ Antes de las 21.00
- ☐ Antes de las 22.00
- ☐ Antes de las 23.00
- ☐ Después de las 23.00

32) Antes de acostarte, ¿Qué sueles hacer?

- ☐ Leer un libro
- ☐ Jugar con la videoconsola o teléfono móvil
- ☐ Ver la televisión
- ☐ Hacer los deberes
- ☐ Otro: _____