UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4to Grado "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº65178 HUGO CRUZ DOZA PROVINCIA CORONEL PORTILLO, 2022

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORES

TERESA AREVALO LÓPEZ DE LOZANO

YSABEL DREYFUS COLLANTES

PUCALLPA – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
COMISIÓN DE GRADOS Y TITULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Pucallpa, a los 14 días del mes de octubre del 2022 siendo las 9:00 horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes.

PRESIDENTE: **Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ**

SECRETARIO: **Dra. BETZABETH DIAZ TORRES**

VOCAL: **Dra. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°65178 HUGO CRUZ DAZA PROVINCIA CORONEL PORTILLO, 2022"

Presentado (a) por el (la) bachiller: **TERESA AREVALO LOPEZ DE LOZANO**

Finalizando la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la conclusión siguiente:

La tesis ha sido APROBADO por UNANIMIDAD

Quedando expedito para que se le otorgue el **Título Profesional de Licenciado en Educación** PRIMARIA **Especialidad**

Siendo las 10:00 horas del mismo día se dio por concluido el acto académico.

Pucallpa 14 de OCTUBRE del 2022

Presidente	Secretario	Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI SECRETARIA ACADEMICA PUCALLPA

Secretario académico de la FEyCsSs.

Nota. Llenar los espacios en blanco con letras (no números)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
COMISIÓN DE GRADOS Y TITULOS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Pucallpa, a los 14 días del mes de OCTUBRE del 2022 siendo las 9:00 horas y de acuerdo a lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación y Ciencias Sociales de Universidad Nacional de Ucayali, se reunió el Jurado Calificador, conformado por los siguientes docentes.

PRESIDENTE: **Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ**

SECRETARIO: **Dra. BETZABETH DIAZ TORRES**

VOCAL: **Dra. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4TO GRADO "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N°65178 HUGO CRUZ DOZA PROVINCIA CORONEL PORTILLO, 2022"

Presentado (a) por el (la) bachiller: **YSABEL DREYFUS COLLANTES**

Finalizando la sustentación de la misma, se procedió a realizar la evaluación respectiva, llegando a la conclusión siguiente:

La tesis ha sido APROBADO por UNANIMIDAD

Quedando expedito para que se le otorgue el **Título Profesional de Licenciado en Educación** PRIMARIA **Especialidad**

Siendo las 10:00 horas del mismo día se dio por concluido el acto académico.

Pucallpa 14 de OCTUBRE del 2022

Presidente	Secretario	Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI SECRETARÍA ACADÉMICA PUCALLPA

Secretario académico de la FEyCsSs.

Nota. Llenar los espacios en blanco con letras (no números)

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TESIS

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN EL APRENDIZAJE DEL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4to Grado "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº65178 HUGO CRUZ DAZA PROVINCIA CORONEL PORTILLO, 2022"

APROBADO POR:

.....

DR. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ
PRESIDENTE

.....

DRA. BETZABETH DIAZ TORRES
SECRETARIO

.....

DRA. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ
MIEMBRO

.....

MG. ADAN GENARO APARCANA LAURA
ASESOR

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
VICERRECTORADO DE INVESTIGACION
DIRECCION GENERAL DE PRODUCCION INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION

SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

Nº V/0543-2022

La Dirección de Producción Intelectual, hace constar por la presente, que el Informe final de tesis, titulado:

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU RELACIÓN EN EL APRENDIZJE DEL AREA DE PERSONAL SOCIAL DE LOS ESTUDIANTES DEL 4to Grado "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°65178 HUGO CRUZ DAZA PROVINCIA CORONEL PORTILLO, 2022".

Autor(es)	:	**ARÉVALO LÓPEZ DE LOZANO, TERESA** **DREYFUS COLLANTES, YSABEL**
Facultad	:	EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
Escuela Profesional	:	EDUCACIÓN PRIMARIA
Asesor(a)	:	Mg. ADAN GENARO APARCANA LAURA

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 5%.**

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND, el cual indica que no se debe superar el 10%. Se declara, que el trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, por lo que SI se aprueba su originalidad.

En señal de conformidad y verificación se firma y se sella la presente constancia.

FECHA 02/09/2022

Mg. JOSÉ MANUEL CÁRDENAS BERNAOLA
Director de Producción Intelectual

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACION DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, Teresa Arevalo Lopez de Lozano

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

Estilo de vida Saludable y su relación en el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes del 4to grado "D" de educación primaria de la Institución educativa N°65178 Hugo Cruz Doza provincia Coronel portillo, 2022

Sustentada el año: 2022

Con la asesoría de: Mg. Adan Genaro Aparcana Laura

En la Facultad de: Educación y Ciencias Sociales

Carrera Profesional de : Educación Primaria

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] Significa que se publicará en el repositorio institucional solo La caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar **si su tesis o documento presenta material patentable**, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

TOTAL [X] Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional.

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la **tesis es una creación de mi autoría** y exclusiva titularidad, por tanto, me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali y del Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 14/10/2022

Email: Teresaarevalolopez692@gmail.com

Teléfono: 942856475

Firma:

DNI: 00094013

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACION DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, Ysabel Dreyfus Collantes

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

Estilo de vida saludable y su relación en el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes del 4to grado "D" de Educación primaria de la Institución Educativa N° 65178 Hugo Cruz Doga Provincia coronel Portillo, 2022"

Sustentada el año: 2022

Con la asesoría de: Mg. Adan Genaro Aparcana Laura

En la Facultad de: Educación y Ciencias Sociales

Carrera Profesional de : Educación Primaria

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] Significa que se publicará en el repositorio Institucional solo La caratula, la dedicatoria y el resumen de la tesis. Esta opción solo es válida marcar **si su tesis o documento presenta material patentable**, para ello deberá presentar el trámite de CATI y/o INDECOPI cuando se lo solicite la DGPI UNU.

TOTAL [X] Significa que todo el contenido de la tesis y/o documento será publicada en el repositorio institucional.

De mi trabajo de investigación en el Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Ucayali (www.repositorio.unu.edu.pe), bajo los siguientes términos:

Primero: Otorgo a la Universidad Nacional de Ucayali **licencia no exclusiva** para reproducir, distribuir, comunicar, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público en general mi tesis (incluido el resumen) a través del Repositorio Institucional de la UNU, en formato digital sin modificar su contenido, en el Perú y en el extranjero; por el tiempo y las veces que considere necesario y libre de remuneraciones.

Segundo: Declaro que la **tesis es una creación de mi autoría** y exclusiva titularidad, por tanto, me encuentro facultado a conceder la presente autorización, garantizando que la tesis no infringe derechos de autor de terceras personas, caso contrario, me hago único(a) responsable de investigaciones y observaciones futuras, de acuerdo a lo establecido en el estatuto de la Universidad Nacional de Ucayali y del Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 14/10/2022

Email: Ysabella2390@gmail.com

Teléfono: 945546290

Firma:

DNI: 42621647

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres con amor, porque me brindan sus apoyos incondicionales, por estar siempre a mi lado alentándome en todo momento, por siempre apoyarme con la realización de mis metas.

AGRADECIMIENTO

A la Facultad de Educación y Ciencias Sociales por la Implementación del Programa de Complementación Académica PROLIUNU, a sus docentes que permitieron que este programa tenga el éxito necesario en el dictado de las asignaturas.

A la Institución Educativa que me brindo todas las facilidades para la ejecución de mi trabajo de investigación a los directivos, docentes de aulas por su gran apoyo para la aplicación de mis instrumentos de recolección de datos gracias totales.

A mi Asesor Mg. ADAN GENARO APARCANA LAURA por su apoyo en todo momento que me guio hasta el final mi tesis y los resultados obtenidos.

INDICE

Pagina:

DEDICATORIA……. viii

AGRADECIMIENTO……..……..…… ix

ÍNDICE……..…… x

RESUMEN ……..……xiv

ABSTRACT……..…… xv

INTRODUCCIÓN……..…….…….. ……..xvi

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN……..……19

1.1. Planteamiento del problema…….…….. 19

1.2. Formulación del problema ……..……22

1.2.1. Problema general……..…….. 22

1.2.2. Problemas específicos……..……22

1.3. Objetivos de la investigación ……..……23

1.3.1. Objetivo general…….…….. 23

1.3.2. Objetivos específicos…….…… 23

1.4. Justificación e importancia…….……24

1.5. Viabilidad……..…….. 25

1.6. Limitaciones……..…. 25

1.7. Hipótesis, variables y operacionalización de las variables…….…… 25

1.7.1. Hipótesis…… 25

1.7.1.1. Hipótesis general…….. 25

1.7.1.2. Hipótesis específicas…… 26

1.7.2. Variables……26

1.7.3. Operacionalización de variables…….…….. 27

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO…… 28

2.1. Antecedentes del problema…… 28

2.2. Planteamiento Teórico del Problema…… 33

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA……62

3.1. Método de investigación……..…… 62

3.2. Diseño de investigación……..……62

3.3. Población y muestra…….…… 63

3.4. Técnicas e instrumentos de investigación…… 63

3.5. Procedimiento de recolección de datos…… 64

3.6. Tratamientos de datos…… 64

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN……66

4.1. Resultados……..……..67

4.2. Discusión……..…… 72

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES ……..……74

5.1. Conclusiones…… 74

5.2. Recomendaciones…….. 75

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS……..…… 77

ANEXOS ……..…… 79

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Operacionalización de las variables 27
Tabla 2. Población. 63
Tabla 3. Muestra 63
Tabla 4. Valores del Rho Spearman. 64
Tabla 5. Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludable 65
Tabla 6. Resultados de la variable 2:Area de personal social 66
Tabla 7. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov 68
Tabla 8. Prueba de hipótesis general: Estilo de vida saludable – Área de personal social 69
Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1:Entorno saludable – Área de personal social 69
Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Alimentación correcta – Área de Personal Social 70
Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Activación física regular– Área de personal social 70

ÍNDICE DE FIGURAS

Página

Figura 1. Esquema de estudio 62

Figura 2. Gráfico de barras de la variable 1: Estilo de vida saludable y dimensiones 66

Figura 3. Gráfico de barras de la variable 2: Área de Personal Social y sus dimensiones 68

RESUMEN

El estilo de vida de las personas está integrado por aspectos como la alimentación, consumo de drogas, realización de actividad física y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otros aspectos que inciden en el proceso salud-enfermedad, convirtiéndose en factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. La vida de los estudiantes de educación primaria lleva consigo diversos cambios que impactan en muchas formas los aspectos anteriormente citados. El presente trabajo presenta una revisión sistemática sobre los determinantes de los Estilos de Vida, en el área de personal social en la I.E.Nº 65178 Hugo Cruz Doza haciendo énfasis en los hábitos alimenticios, nivel de actividad física entre otros. Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.889 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre Estilo de vida Saludable* con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

Palabras clave: Estilo de vida saludable, Alimentación, Salud, Deporte, Aprendizaje, Enseñanza, Currículo, Competencias, Capacidades

ABSTRACT

The lifestyle of people is made up of aspects such as diet, drug use, physical activity and habits such as smoking and alcohol consumption, among other aspects that affect the health-disease process, becoming factors of risk for chronic non-communicable diseases. The life of primary school students brings with it various changes that impact the aforementioned aspects in many ways. The present work presents a systematic review on the determinants of Lifestyles, in the area of social personnel in the IE. Nº65178 Hugo Cruz Doza, emphasizing eating habits, level of physical activity, among others. After processing the data collected in the SPSS.25 software to test the general hypothesis of this study, a high positive Spearman correlation rho of 0.889 and a p-value of 0.000 were obtained, establishing its rejection, that is, that, there is a direct and significant relationship between Healthy Lifestyle with the learning of the area of Social Personnel of the Students of the 4th Grade "D", of Primary Education of the Educational Institution Nº65178 Hugo Cruz Doza Province Coronel Portillo, 2022

Keywords: Healthy lifestyle, Food, Health, Sport, Learning, Teaching, Curriculum, Competencies, Capacities

INTRODUCCIÓN

Canova Barrios, C. et. al (2017), Manifiesta en su trabajo que investigación que, Los estilos de vida de las personas inciden positiva o negativamente sobre su calidad de vida. El estilo de vida de las personas está integrado por aspectos como la alimentación, consumo de drogas, realización de actividad física y hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol, entre otros aspectos que inciden en el proceso salud-enfermedad, convirtiéndose en factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.

En una definición más amplia, podemos considerarlos como los tipos de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona o grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad y que son susceptibles de ser modificados.

El estilo de vida se va formando a lo largo de la historia de vida del sujeto, tratándose de un proceso de aprendizaje familiar, social o de grupos formales de aprendizaje como la escuela o la universidad.

Según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las Enfermedades No Transmisibles (ECNT) representan el 71% de las casusas de muertes que se producen en el mundo, produciendo cerca de 41 millones de muertes por año (OMS, 2020).

Los estilos de vida de las personas inciden en el desarrollo de diversidad de enfermedades entre las que destacan las enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes, dislipidemia, las enfermedades respiratorias crónicas, entre otras.

La promoción de la salud es un tema de vital relevancia dentro de la atención primaria de la salud, permitiendo que las personas tengan un mayor control de su propia salud.

Esta consiste en “una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individuales mediante la prevención y solución de las causas primordiales de los problemas de salud, y no centrándose únicamente en el tratamiento y la curación”.

Basados en lo anterior, numerosas investigaciones se han realizado buscando indagar los estilos de vida de los estudiantes universitarios, haciendo énfasis en los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud, con el propósito de mejorar su calidad de vida. La vida universitaria lleva consigo diversos cambios que impactan en muchas formas a la vida de la persona.

La salida del seno familiar, la existencia conjunta de la vida académica y laboral, así como la demanda cognitiva (académica) derivada de la vida universitaria, impactan en los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física, los niveles de estrés, el patrón de sueño y descanso, las conductas de autocuidado de la salud, el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas, entre otros aspectos que integran el estilo de vida y que inciden en el desarrollo de enfermedades a largo plazo.

Podría esperarse que los estudiantes de las carreras de ciencias de la salud presenten estilos de vida saludables derivados de la formación que reciben y del acceso a la información necesaria para cuidarse, pudiéndolos trasladar a su estilo de vida, derivando en conductas promotoras de su propia salud, sin embargo, la evidencia científica muestra que no siempre esto se aplica.

Algunas investigaciones muestran que los profesionales que cuidan su salud y tienen estilos de vida catalogados como saludables, tienen mayores probabilidades de recomendar a sus pacientes los cambios e implementación de

hábitos saludables, así como de conseguir mayor éxito en el seguimiento de sus recomendaciones.

Por lo anterior, la promoción de los estilos de vida cobra relevancia cuando de futuros profesionales de la salud se trata, obteniendo un mayor impacto, al relacionar los estilos de vida de los profesionales con los de sus pacientes siendo modelos a seguir por parte de estos últimos.Lo anterior motivó la realización del presente trabajo cuyo objetivo es realizar una revisión sistemática sobre los determinantes de los Estilos de Vida, haciendo énfasis en los hábitos alimenticios, nivel de actividad física en otros

Este trabajo está por capítulos:

capítulo I: problema de investigación, precisando su pateamiento y formulación del problema, la formulación de los objetivos, justificación y la viabilidad del estudio.

capítulo II: marco teórico, como los antecedentes y las bases teóricas, formulación de hipótesis y la identificación de las variables.

capítulo III: precisamos todo lo concerniente de la metodología usada, es decir del tipos y diseño de investigación, población muestra, las técnica e instrumentos de recolección de datos, así como la validez y su respectiva confiabilidad para su ejecución.

capítulo IV y V: resultados, discusión, conclusiones y sugerencias

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del Problema

Córdoba-García, R., et. al; Manifiesta en su trabajo investigativo que; Múltiples estudios demuestran que determinados cambios en el estilo de vida son eficaces para mejorar la salud de las personas y disminuir la carga de enfermedad.

La evidencia sobre las intervenciones para el cambio de conducta (ICC) en las consultas de atención primaria (AP) ha ido aumentando en los últimos años, y las estrategias útiles son las cognitivo-conductuales. Las ICC más intensivas se asocian con mayor magnitud y duración del beneficio.

Las intervenciones individuales sobre un solo factor de riesgo tienen escaso impacto en la salud de las personas y sus determinantes, por lo que se aconseja el abordaje integral de las conductas susceptibles de cambio para mejorar el estilo de vida.

Aunque no han demostrado mejorar los resultados, se recomienda el uso de materiales didácticos impresos como apoyo a las intervenciones breves. Múltiples ICC se han basado en el modelo de los estadios del cambio: las personas cambian su conducta a través de una serie de etapas, por lo que el profesional debe hacer una ICC adaptada al estadio en el que se encuentra la persona.

Este modelo tiene limitaciones para abordar comportamientos complejos (actividad física o conducta alimentaria) o para intervenir sobre más de una conducta al mismo tiempo, y la evidencia sobre su efectividad

en AP es controvertida. Más recientemente se promueve el modelo de la rueda del cambio, en el que en el centro se hallan la capacidad, la motivación y la oportunidad como fuentes de comportamiento, y a su alrededor otros factores que intuye.

En el círculo externo se sitúan las intervenciones que pueden diseñarse con este método.

Además, los profesionales que aconsejan cambios de conducta deberían:

- Garantizar que los usuarios tienen información clara sobre las ICC, servicios disponibles, uso y ayuda a su acceso, si es necesario.
- Asegurar que las ICC cubren las necesidades del individuo y son aceptables para él.
- Reconocer los momentos en que la persona puede estar más abierta al cambio (p. ej., tras una enfermedad relacionada con la conducta que hay que cambiar) o más resistente (circunstancias psicosociales) Se recomienda evaluar los diferentes riesgos para la salud presentes en un individuo en un momento determinado, su disposición a cambiar una conducta, el apoyo social y el acceso a recursos de su comunidad.

A partir de esta valoración, el profesional sanitario debe intervenir intentando aumentar la motivación y la autocracia del individuo. Se recomienda un asesoramiento personalizado, priorizando la conducta que hay que cambiar según el riesgo, pero también según la disposición al cambio de la persona. Establecer metas factibles a corto y medio plazo, en una toma de decisiones compartida.

Es importante repetir la intervención en los sucesivos contactos con el equipo de AP, repartiendo los consejos en las diferentes visitas.

Fumar es una causa conocida de cáncer, enfermedad cardiovascular, complicaciones del embarazo y enfermedad pulmonar obstructiva crónica, entre más de 25 problemas de salud.

El consumo de tabaco es la primera causa de enfermedad, invalidez y muerte evitable en España, causa 51.870 muertes anuales.

Pese a ello, en España fuma a diario el 23% de los mayores de 15 años. Fumar es al mismo tiempo una adicción física y psicológica, una conducta aprendida y una dependencia social.

Dejar de fumar supone, por lo tanto, superar la adicción a la nicotina (mediante soporte psicológico y fármacos, cuando se necesiten), desaprender una conducta (mediante estrategias psicológico conductuales) y modificar la anuencia del entorno. Se recomienda intervenir sobre el consumo de tabaco mediante la estrategia de las 5 áreas, que consiste en preguntar al paciente si fuma, aconsejar el abandono del tabaco, valorar la disponibilidad para hacer un intento de dejar de fumar, ayudar a cada persona fumadora en el intento de abandono y, por último, visitas de seguimiento.

En la consulta se debe intervenir sobre el paciente fumador según su deseo de abandono del tabaco, con intervenciones distintas según el fumador quiera dejar de fumar

Por ello se plantea la siguiente pregunta del problema de investigación:

¿Qué relación Existe entre el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, ¿2022?

1.2. Formulación del problema de estudio

1.2.1. Problema general

¿Qué relación Existe entre el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación Existe entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022?
- ¿Qué relación Existe entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022?
- ¿Qué relación Existe entre la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022?

1.3. Formulación de objetivos del estudio

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación significativa entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022
- Determinar la relación significativa entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022
- Determinar la relación significativa *entre* la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

1.4. Justificación de la Investigación

La investigación permitió implementar estrategias de mejora para promover la salud y prevenir patologías, desarrollando un estilo de vida saludable e impactar en los niños y niñas, contribuyendo al fortalecimiento de la salud, ya que he sido testigo del aumento de enfermedades por la carencia de las estrategias antes mencionadas, siendo la mayoría de estás prevenibles por medio de la práctica de hábitos saludables,

considerando que los estudiantes de educación primaria de la IE. Nº65178 son la base del desarrollo del país. La concientización, el empoderamiento, la difusión por medio de la implementación del programa permitió desarrollar una base sólida en pro de la salud. La investigación se identificó las dimensiones direccionadas a estilos de vida saludables y no saludables de los estudiantes.

A la vez permitió tomar medidas y construir un plan de acción que contribuyan al desarrollo de hábitos saludables, e incluso limitar aquellos factores de riesgo que forman parte del contexto del individuo.

Así mismo potenció la participación activa de los niños y niñas, convirtiéndolos en promotores comprometidos con el desarrollo de una vida saludable, obteniendo la capacidad de toma de acciones básicas enfocadas en salud para su propio beneficio y su repercusión en su entorno.

La investigación servirá como antecedente o fuente de futuras investigaciones, de índole nacional e internacional, permitiendo abordar la temática, así como la problemática.

El trabajo de investigación permitirá sistematizar y evaluar información actualizada y especializada de las variables de estudio. La implementación del programa se desarrolló a través de sesiones educativas enfocadas en la adquisición de conocimientos, técnicas, habilidades y actitudes que permitieron el cambio y el desarrollo de estilos de vida saludables.

1.5. Viabilidad

Es viable porque contiene los recursos humanos, recursos financieros y se desarrolla bajo la supervisión de un asesor dentro del marco de obtención de un título profesional en tal sentido este trabajo cuenta con todas las condiciones para su ejecución y desarrollo en los plazos establecidos por los investigadores.

1.6. Limitaciones

Una de las limitaciones que pudimos observar es la falta de conocimiento de hábitos saludables, y estilo de vida saludable, la pobreza que existen entre los estudiantes y sus familiares, familias disfuncionales entre otras limitaciones.

1.7. Hipótesis, variables y Operacionalización de las variables

1.7.1. Hipótesis

1.7.1.1. Hipótesis General

- Existe influencia directa y significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022.

1.7.1.2. Hipótesis Específicos

- Existe influencia directa y significativa entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022
- Existe influencia directa y significativa entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes

del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

- Existe influencia directa y significativa *entre* la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

1.7.2. Variables

Identificación de las variables de estudio

Variable Independiente: Estilo de vida saludable

Variable Dependiente: Aprendizaje en el área de Personal Social

Definición operacional de las variables de estudio

Variable 1: Estilo de vida saludable

Dimensión: Entorno saludable

Dimensión: Alimentación Correcta

Dimensión: Activación física regular

Variable 2: Área de Aprendizaje Personal Social

Dimensión: Construye su Identidad

Dimensión: Convive y Participa democráticamente

Dimensión: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente

1.7.3. Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Nivel
Variable 1 Estilo de vida saludable	Entorno saludable	-Consumo de alcohol y tabaco cero -Habito de sueño -Actividad Física y Deporte Tiempo de Recreación	Siempre (3) Casi Siempre (2) Nunca (1)	Ordinal
	Alimentación correcta	-Hábitos alimenticios -Consumo de proteínas y minerales		
	Activación física regular	-Medicación permanente -Autocuidado y cuidado medico -Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo. -Tiene interés por mejorar la competencia motriz		
Variable 2 Área Personal Social	Construye su identidad	¿Me acepto tal como soy, con mis virtudes y defectos? ¿Me agradan las partes de mi cuerpo? ¿Demuestro mi honradez y honestidad?	Siempre (3) Casi Siempre (2) Nunca (1)	Ordinal
	Convive y participa democráticamente	¿Merezco que mis necesidades materiales sean tenidas en Cuenta (salud, alimentación, educación etc.)? ¿Permito que los demás sepan que me intereso o me Preocupo por ellos?		
	Gestiona responsablemente el espacio y ambiente	¿Soy feliz cuando logro mis metas? ¿Uso mis vivencias en mi aprendizaje? ¿Comparo los nuevos conocimientos con los que ya tengo? ¿Muestro una actitud positiva por aprender?		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. A nivel internacional

Morales, M., et. al. (2018). Manifiesta en su trabajo de investigación que, Los estilos de vida de los jóvenes universitarios y la transición a la adultez influyen en los comportamientos y los hábitos de vida haciéndolos más vulnerables. Objetivo: describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. Materiales y método: se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con 883 estudiantes de enfermería. Se utilizó el cuestionario Estilo de Vida Saludable y Salud en Estudiantes Universitarios EVISAUN versión 3. El estudio contó con aval académico para su desarrollo. Resultados: el perfil de los participantes fue femenino, edad promedio de 21 años, dependientes económicamente, y algunos con vinculación laboral. Se encontró nivel de actividad física moderado, y estado de salud y calidad de vida bueno y regular. Las medidas antropométricas muestran un índice de masa corporal promedio de 23,8-24,35 (normal) y circunferencia abdominal dentro de los parámetros normales. El patrón de descanso y sueño es malo, el nivel de estrés alto y las prácticas alimentarias son poco saludables. Conclusión: los resultados muestran que hay factores de riesgo en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería participantes. Esto puede mejorarse si se fortalece la adopción de prácticas saludables progresivas que no impliquen cambios drásticos sino transiciones saludables

Por otro lado, Jiménez, R., et. al. (2018). Manifiesta en su trabajo de investigación que; Para evaluar el estilo de vida de las personas es importante el desarrollo de un cuestionario que se pueda aplicar a cualquier población. El objetivo principal fue adaptar y validar al contexto español el cuestionario de Estilos de Vida Saludables (EVS), y posteriormente dotar al cuestionario de validez concurrente por medio de un análisis de correlación con las variables de los niveles de motivación auto determinada hacia la práctica deportiva. La muestra total del estudio estuvo compuesta por 812 personas entre los 14 y los 88 años (29.5±21.7). Cinco ítems evaluaron cada uno de los factores relacionados con un EVS: consumo de tabaco, hábitos de descanso, respeto al horario de las comidas, y mantener una alimentación equilibrada. Los resultados globales del modelo indicaron un ajuste óptimo, así como una buena validez concurrente. Este estudio ha proporcionado una escala válida y fiable para evaluar el estilo de vida saludable de la población española. Esta escala se considera de gran utilidad para su aplicación en diferentes centros, tanto escolares como deportivos, para, una vez aplicados, orientar a la población hacia un estilo de vida saludable.

Naranjo, E. et. al.(2021). Manifiesta en su trabajo de investigación que; La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica, multifactorial, caracterizada por una alteración en el metabolismo de los carbohidratos, asociado a un déficit en la secreción o acción de la insulina, resultando en una hiperglucemia crónica responsable de las complicaciones macrovasculares y microvasculares. La prevalencia de esta enfermedad va en aumento, debido sobre todo a la actual epidemia de obesidad y a

los cambios del estilo de vida, con dietas ricas en calorías y sedentarismo. El manejo crónico de esta patología representa un reto para el personal de salud, por esta razón el abordaje integral que incluya cambios en el estilo de vida enfocados en la alimentación, ejercicio físico y salud mental, son capaces de controlar simultáneamente la mayoría de los problemas metabólicos de las personas con diabetes mellitus tipo 2. Las modificaciones en el estilo de vida deben ser individuales para cada paciente y estar basadas en los objetivos terapéuticos planteados.

2.1.2. A nivel nacional

Orizano, J. et. al. (2021). Manifiesta en su trabajo investigativo que; Es un estudio que tuvo como objetivo identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en una muestra de 157 estudiantes universitarios de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. Se realizó mediante diseño descriptivo correlacional transversal. Los datos se recolectaron a través del Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida, tomado de Arrivillaga, Salazar y Gómez (2002) y el rendimiento académico se obtuvo de los Registros de promedios ponderados de rendimiento académico emitidos por la Oficina de Registro y Servicios Académicos de la UNE. Llegando a los siguientes resultados y conclusiones: Un 85.99% de estudiantes obtuvieron estilos de vida medianamente saludable y un 67.50% obtuvieron un rendimiento académico promedio o aprendizaje regularmente logrado, lo que indica que la presencia de estilos de vida medianamente saludable en los

estudiantes favorece de manera regular su rendimiento académico. También se observó un coeficiente de correlación de Rho de Spearman (r=0,6529) positiva media entre estilos de vida saludable y rendimiento académico, lo que indica que a mayores niveles de estilos de vida saludable mayores niveles de rendimiento académico o aprendizajes logrados en los estudiantes universitarios.

Santiago Bazán, C. (2018). Manifiesta en su trabajo investigativo que; Objetivo: Determinar la influencia de un programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica de una universidad privada. Materiales y métodos: Estudio cuantitativo, de tipo cuasi experimental, de corte longitudinal, prospectivo. La muestra de estudio incluyó a 94 estudiantes, divididos en dos grupos: A (grupo experimental) y B (grupo control), el cual fue creado y diseñado por el autor, tuvo una duración de 12 sesiones en el semestre académico. 2016-II; los instrumentos empleados fueron el test de Dosel que midió la actitud hacia la actividad física, para medir los estilos de vida saludable se aplicó un cuestionario de 30 preguntas cuya confiabilidad (Alfa de Crombach) alcanzó el valor de 0.95, considerándose una alta fiabilidad. Se utilizó la Prueba T Student, el cual afirmó que existe diferencia significativa entre los promedios del pretest y el post test. Resultados: El programa de intervención educativa influye en el indicador: importancia percibida p=0.000, actitud hacia el indicador: actividad práctica p=0.000. En cuanto a las dimensiones del estilo de vida en los estudiantes de Tecnología Médica: la dimensión cuidado físico p=0.000; dimensión social 0.025;

dimensión mental p=0.000; dimensión ético moral p=0.002. Conclusiones: Se demostró una influencia estadísticamente significativa en los cambios de actitud hacia la actividad física y el estilo de vida estudiantes de Tecnología Médica, es de suma importancia porque permite promover y proteger la salud de la comunidad universitaria, mejorando su calidad de vida.

Asimismo, Valverde Asencios, M. (2021). Manifiesta en su trabajo investigativo que; Objetivo: determinar la relación entre Síndrome de Burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada. Materiales y método: de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo correlacional y de corte transversal. La muestra fue de tipo no probabilístico por conveniencia obteniendo un total de 120 participantes. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron el MBI versión Ed creado por Maslach, Jackson y Schwab en 1986 adaptado por Fernández (2002) y el cuestionario de estilo de vida FANTÁSTICO creado por Douglas et al. (1984) adaptado por Villar et al. (2016). Resultado: existe correlación inversa y estadísticamente significativa entre estilo de vida y síndrome Burnout demostrado por un p<.001 y un rho=-.461; en cuanto a los resultados descriptivos; el 69,6% de los docentes de la facultad de salud presenta un nivel medio de síndrome de Burnout, el 42% presenta un estilo de vida adecuado. Conclusión: Existe relación inversa entre las variables de estudio, lo que demuestra que un estilo de vida saludable puede funcionar como protector para la salud mental de los docentes.

2.1.3. Local

No hay ningunos antecedentes locales sobre este trabajo de investigación

2.2. Planteamiento teórico del Problema

2.2.1. Teorías de la variable 1: Estilo de vida saludable

Rodríguez, F. et. al. (2020). Manifiesta en su trabajo de investigación que; de Ottawa de 1986. Hasta la actualidad han existido otras ocho Asambleas Mundiales de promoción de la salud, cada una de ellas orientaba la concepción de la misma y definía las distintas líneas de trabajo. En la carta de Ottawa se concretaba que la educación para la salud es "el proceso que proporciona a las personas los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud, mejorando así su salud" (O.M.S.,1986).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que la EpS se puede definir desde dos puntos de vista. En primer lugar, se basa en suministrar a las personas los distintos conocimientos, habilidades y destrezas que se precisan para la promoción y la protección de su salud. En segundo lugar, ayuda a la capacitación de las personas para que éstas sean partícipes de forma activa en la determinación de las necesidades sentidas y en confeccionar intervenciones para lograr los objetivos que se habían marcado en materia de salud.

Desde esta concepción podemos definir que los dos grandes lugares donde se va a desarrollar la EpS son los centros educativos y los centros

sanitarios. La EpS es un potente instrumento que tiene utilidad para la prevención, curación y rehabilitación de las enfermedades y también un papel protector porque fomenta la promoción de la salud. Tiene la capacidad de suprimir las desigualdades de salud que puedan existir entre las personas y poblaciones como también puede ayudar a resolver las inequidades que puedan existir cuando se va a acceder al sistema sanitario. Por último, reseñar que fomenta la participación de las personas en el cuidado de su propia salud a través de los autocuidados, con el fin de que se empoderen y puedan ser elementos activos que formen parte de su proceso de salud-enfermedad.

La escuela, junto con la familia, son los dos lugares esenciales donde los niños y niñas desarrollan su propia conducta, sus valores sociales y, a su vez, adoptan estilos de vida a través de unos hábitos de vida más o menos saludables. Una de las tareas que se le atribuye a la escuela es que el propio alumnado obtenga una serie de habilidades educativas y conocimientos para que pueda vivir de forma creativa en este mundo tan cambiante.

Aunque la escuela es el principal lugar donde los alumnos obtienen competencias relacionadas con la salud, no podemos olvidar que existen una serie de factores externos a los centros educativos que también tienen influencia; como pueden ser el propio estado de salud del alumnado, la familia, los medios de comunicación, las presiones del grupo y los determinantes derivados a la biología humana.

Es preciso que todas las actuaciones en el campo de la salud escolar se lleven a cabo dentro de este contexto

En los últimos veinte años han ido apareciendo diferentes estudios de investigación que ponen de manifiesto que las intervenciones de EpS en la escuela son eficaces y de gran utilidad cuando difunden los conocimientos necesarios, desarrollan diferentes habilidades y ayudan al alumnado a que adopten conductas saludables. Todo ello, permite que se adquieran unas conductas positivas que sean totalmente saludables.

Las principales enfermedades y problemas de salud de los países industrializados se encuentran influenciados por las conductas y los estilos de vida poco salubres. Muchos de esos problemas tienen que ver con la mala alimentación, el estado emocional, los accidentes que son prevenibles, el sedentarismo y las conductas adictivas. Se ha evidenciado que casi el 20% de los menores de edad padecen problemas derivados del desarrollo emocional y de conductas. Se hace necesario que la población adopte o modifique sus conductas hacia otras más saludables para conseguir mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

Las actividades de educación y promoción de la salud tienen mayor impacto que las curativas en las personas. Si analizamos y comparamos el nivel de salud de la población gitana con la española a través de los datos de la Encuesta Nacional de Salud del año 2014, podemos evidenciar que en los indicadores que se analizan la población gitana es la que peores resultados obtiene. Muchos de los indicadores se ven influenciados de forma negativa por los condicionantes sociales en salud, si los comparamos con grupos similares del mismo nivel socioeconómico de la población total.

La EpS pretende que los individuos sientan el deseo de ir en busca de la salud y encontrarse sanos para que, de forma individual y/o comunitaria, se adopten medidas que contribuyan a mejorar o mantener su nivel de salud. Desde esta visión, se puede evidenciar que la EpS es una herramienta eficaz para adoptar, mantener o configurar los valores, conductas y estilos de vida saludables.

La escuela tiene una gran influencia en la adopción y en el mantenimiento de los estilos de vida de los niños y niñas mediante el proceso de socialización secundaria y constituye un lugar donde el alumnado pasa muchas horas a lo largo del día y durante muchos años, al menos diez años en la enseñanza obligatoria (Davó, 2009).

La escuela siempre ha sido un lugar elegido para difundir la EpS y así poder influir en el alumnado para que éste adopte unos hábitos de vida más saludables.

Si bien siempre ha estado en el currículo escolar mediante los temas relacionados con la higiene, la alimentación y la nutrición humana, desde la aprobación de la Ley de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE), que se aprobó en el año 1990, se vislumbró cuáles iban a ser las enseñanzas mínimas en EpS en los diferentes niveles del sistema educativo y sus objetivos (Domínguez, 2020).

Para Educación Primaria (6-12 años), los objetivos serán conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo aceptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida.

En el caso de la Educación Secundaria (12-16 años) se plantean como objetivos conocer y comprender los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y las consecuencias que para la salud individual y colectiva tienen los actos y las decisiones personales, así como valorar los beneficios que suponen los hábitos relacionados con el ejercicio físico, la higiene y una alimentación equilibrada, junto con llevar una vida sana.

Actividad física y alimentación saludable

Casi la totalidad del alumnado antes de acudir al colegio ha desayunado algo en casa, también suele llevarse algo de comida al colegio y durante el recreo suele tomárselo, pero abundan la bollería y los zumos industriales. A ello hay que añadir que, en el grupo de discusión del alumnado, los alumnos reconocen que suelen consumir diariamente dulces, frutos secos, patatas fritas y chucherías, así como que les gusta la fruta, pero no a todos les gusta comer verduras.

En el comedor escolar observamos que los días que existe algún plato de verdura, muchos de los niños/as no suelen terminárselo, y sólo algunos no toman nada y se lo dejan sin tocar, el único postre que se sirve con el menú es la fruta (al menos dos tipos a elegir a diario) y no existe ninguna variedad de postres tipo flan, natillas, etc.

El menú escolar es totalmente saludable y equilibrado. Los niños y niñas de etnia gitana consideran que comer frutas y verduras es importante para su salud, pero, a pesar de ello, comen a menudo hamburguesas y pizzas, que no las consideran sanas.

Este mismo hecho es el que Domínguez (2020) pudieron observar en el desarrollo de su investigación, en la que los niños y niñas tenían los conocimientos y eran conscientes de que llevar a la práctica determinadas acciones en su vida cotidiana les podía servir para mejorar sus hábitos alimentarios y su propia salud, pero, sin embargo, no las aplicaban. Los padres y madres de los niños y niñas de etnia gitana, así como sus hijos e hijas, y el profesorado del centro, consideran de gran importancia y utilidad que se expliquen temas de alimentación en la escuela. Comen mejor ahora la fruta, antes no comían apenas y ahora parece que sí están comiendo (M1).

Mis hijas siempre han comido muy bien la fruta, pero si he visto que come menos dulces, chucherías y toma más verdura (M2). Sabemos que aquí en el cole comer fruta se lo inculcan desde muy pequeños, porque desde los tres años que llevan en el cole le están inculcando los buenos hábitos de la alimentación. La verdad que come mucho mejor (M3).

En cuanto a la actividad física, los niños y niñas de etnia gitana la practican fuera del horario escolar. Suelen ser poco sedentarios y les gusta mucho moverse. El profesorado considera que se ha mejorado la actividad física del alumnado gitano a través de las diferentes actividades de EpS relacionadas con este tipo de actividad y el deporte, pero que ya este alumnado realizaba previamente mucha actividad física dentro y fuera del centro. Conviene considerar en esta categoría "la materia de Educación Física como medio idóneo para el trabajo con jóvenes desfavorecidos, ya que [...] todos muestran alto interés por la materia" (Lamoneda, 2020, p. 61).

Hábitos higiénicos y salud bucodental

l El CEIP Santa Teresa Doctora se encuentra inscrito en el Programa "Aprende a Sonreír" de Promoción de la Salud Bucodental en Educación Primaria y realiza un taller de prevención de piojos. El alumnado del centro se suele lavar las manos antes de comer, para ello el profesorado y los monitores escolares del centro recuerdan a los niños y niñas si se han lavado las manos antes de entrar al comedor escolar de manera rutinaria. Casi la totalidad del alumnado gitano del CEIP se suele duchar o bañar todos los días, aunque todavía hay niños que no lo hacen diariamente. Hemos observado en varias clases el estado de higiene de los niños y niñas, en algunos casos aislados se notaba falta de higiene (pelo sucio, ropa con algunas manchas, olor corporal, entre otros) pero, en general, se observa buena higiene.

Cuando se pregunta a los niños y niñas de etnia gitana sobre los hábitos que tienen relacionados con el sueño, muchos de ellos suelen dormir siesta. Sobre el número de horas que duermen por la noche hay disparidad de opiniones, algunos niños o niñas no tienen la rutina de dormirse siempre a la misma hora porque se distraen con el móvil o viendo ciertos programas en la televisión.

Cuando se pregunta a los niños y niñas gitanas sobre la frecuencia con la que se cepillan los dientes a diario, la mayoría tienen malos hábitos porque, o no se los cepillan, o se los cepillan pocas veces. Las madres del alumnado de etnia gitana lo corroboran. Montenegro, Sarralde y Lamby (2013) señalan que las actuaciones educativas que promocionan

la salud bucodental de los escolares resultan ser el mejor método para lograr o mejorar los conocimientos que tienen los niños y niñas sobre este tema, también permite que el alumnado sea un agente que promocione la salud bucodental cuando comparta sus conocimientos con su familia y con la sociedad. Moreno, Ruzafa, Ramos, et.al. (2015) afirman que para la adquisición a edades tempranas de los conocimientos y el aprendizaje de hábitos relacionados con la higiene corporal son determinantes tanto el entorno familiar como el escolar.

Salud emocional y aceptación social

Los niños y niñas de etnia gitana del CEIP Santa Teresa Doctora se encuentran contentos en esta escuela y sus madres y profesores lo corroboran. Se relacionan bien con sus compañeros y compañeras de clase, y el profesorado afirma que no suele haber conflictos en el aula, que hay buen clima y que los problemas de convivencia suelen ocurrir en el patio cuando coinciden todos los niños y niñas.

La Comunidad de Aprendizaje del CEIP Santa Teresa Doctora se basa en el modelo dialógico de resolución de conflictos. Este modelo aboga por resolver los diferentes conflictos que puedan aparecer mediante el diálogo y la comunicación de todos los agentes afectados y obliga a la comunidad educativa a cumplir una serie de reglas de convivencia totalmente consensuadas y que sirvan a sus miembros para

resolver posibles conflictos que puedan aparecer, empleando el principio de validez y no el de autoridad. Grañeras, Díaz-Caneja y Gil, (2011).

Adicionalmente, para abordar los problemas de convivencia en esta comunidad educativa se elaboró el Plan de Convivencia del centro. Dentro de este plan se establece que se constituirá una Comisión Mixta de Convivencia y que ésta se reunirá cada vez que haya un problema de convivencia en el centro con la finalidad de que se adopten medidas correctoras y así evitar que vuelva a ocurrir

Dimensión 1: Entorno saludable

López-Alonso, A., et. al. (2021). Manifiesta en su trabajo de investigación que; La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su informe de Salud para todos en el siglo XXI de la región europea, establece que la salud debe ser promovida en los escenarios saludables y define estos como lugares donde la gente vive, trabaja o se divierte.

Además de su función académica, las universidades también pueden influir en la salud; la vida universitaria conlleva actividades diarias que incluyen factores ambientales, organizativos y personales que repercuten en el bienestar.

Por lo tanto, es importante que las universidades promuevan la salud entre las personas que trabajan y estudian allí, de acuerdo con las estrategias diseñadas por la OMS. Como entorno de salud, las universidades se consideran instituciones de promoción de la salud, definidas como lugares que refuerzan constantemente su capacidad como lugares saludables para vivir, aprender y trabajar. Paralelamente al proyecto “Ciudades Saludables” de la OMS, como manifestación de

“Salud para todos” en el ámbito de la ciudad, se crea la Red Española de Ciudades Saludables que incluye el proyecto “Universidades Saludables” a partir del cual se instaura la “Red Española de Universidades Saludables” (REUS).

El principio fundamental es que la salud está fuertemente influenciada por el entorno en el que los estudiantes universitarios viven, trabajan, estudian, comen, se mueven y se relajan.

En línea con la OMS y con la idea de promoción de la salud, las universidades que se han unido al REUS y han lanzado un plan estratégico que refleja la importancia de implementar acciones dirigidas a fortalecer la capacidad de las personas para modificar los determinantes sociales, ambientales y económicos de la salud, según lo establecido en la Carta de Ottawa de 1987.

Los objetivos de REUS destacan el papel de las universidades como promotoras de la salud y el bienestar en la comunidad universitaria y de la sociedad en su conjunto. Uno de sus enfoques estratégicos es "ofrecer servicios y actividades destinados a promover la salud entre la comunidad universitaria". Las universidades que se esfuerzan por ofrecer una educación de calidad deben tener en cuenta las variables relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje, una de las más importantes es la salud.

Durante años se ha surgido la preocupación por conocer si los planes de estudios están sobredimensionados de tal manera que los estudiantes soportan una carga horaria incluso superior a una jornada de trabajo. A priori, esto implica que los estudiantes universitarios carecen de

tiempo libre para realizar actividades de ocio. Un sistema educativo debe incluir el tiempo libre, ya que para mantener la salud y desempeñarse bien, es necesario alternar los períodos de actividad con períodos de descanso y especialmente el descanso activo. Esto es particularmente cierto en el caso de los estudiantes universitarios, que no solo tienen que aprender a administrar su tiempo de estudio sino también su tiempo libre. En general, debido a que son jóvenes, los estudiantes universitarios consideran que su tiempo libre es uno de los aspectos más importantes de sus vidas, ya que les permite relajarse, recuperarse y también construir una red de relaciones sociales cercanas.

Estos, a su vez, de acuerdo con estudios de análisis de redes sociales, influyen como grupo de apoyo en el compromiso con sus estudios universitarios, sabiendo que sus interacciones personales, intervienen en diferentes situaciones de aprendizaje.

Este impulso interno para invertir ese esfuerzo se conoce como engagement. El concepto de participación de los estudiantes es similar al de vinculación psicológica en el trabajo y, por extensión, en los estudios. Por otro lado, la investigación indica que practicar alguna actividad física (ocio activo) influye positivamente tanto en el rendimiento académico como en la autoeficacia de los estudiantes, promoviendo un estilo de vida saludable y un buen rendimiento académico.

Actualmente, las universidades están experimentando múltiples cambios que requieren que los estudiantes se adapten y respondan constantemente. Por lo tanto, es interesante explorar los factores que influyen en las actitudes positivas hacia el cambio que motivan a los

estudiantes a enfrentar y superar desafíos continuos, perseverar en su ambición de completar su carrera elegida, buscar un equilibrio entre el estudio y el tiempo libre y mantener una buena salud mientras están en universidad. Por todas estas razones, la implementación de medidas preventivas organizacionales en las universidades puede ser importante para garantizar un desempeño académico saludable y favorable para los estudiantes.

El objetivo del presente estudio fue describir y analizar las relaciones y asociaciones que existen entre las actividades de ocio, el engagement y la salud de los estudiantes universitarios.

Dimensión 2: Alimentación correcta

Duchitanga, M. et. al.(2022). Manifiesta en su trabajo investigativo que; La educación es la base de progreso de toda sociedad y debería ser prioridad de todo gobierno el garantizar y asegurar la educación de todos los ciudadanos; sin embargo, dentro de nuestro país la realidad educativa presenta muchas falencias; sobre todo en las zonas rurales que por su situación geográfica se han visto marginadas de todo ámbito social y cultural, provocando una precariedad en la calidad de que termina afectando directamente la salud de los habitantes.

Dentro de este contexto, es inadmisible pretender que se puede desarrollar un correcto proceso de enseñanza-aprendizaje ya que, existe una generalización en cuanto a la calidad de vida de los pobladores rurales y los medios que sustenta la dignificación de la misma; el alcance

de las necesidades básicas materiales y psicológicas (mentales, socioemocionales, entre otras).

Con estos antecedentes, centramos este estudio de caso, en el sistema de Educación Intercultural Bilingüe del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe (CECIB, el cual será la denominación del centro educativo), de la comunidad el Tejar, en la parroquia Quingeo del cantón Cuenca, provincia del Azuay; dónde se presenta un fenómeno particular en cuanto a la temática expuesta, salud-educación; en cuanto se refiere a la salud, específicamente direccionado al tipo de dieta alimenticia que adoptan los estudiantes y, su influencia significativa en el desempeño de actividades referentes a la educación.

Es pertinente señalar que, en el Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe (CECIB) asisten niños y niñas de entre 4 a 15 años, sin embargo, la investigación se dirige al grupo etario de 6 a 8 años, quienes responden a un complejo contexto familiar, nutricional y educativo; desarrollándose en un espacio geográfico netamente rural, con aproximadamente 300 pobladores (según Censo 2010, donde el 18,98% de define como indígena y realizan actividades de campo.

La carencia de recursos alimenticios, de hábitos alimenticios y de información en cuanto a una alimentación saludable, da lugar a que, las familias de El Tejar presenten cuadros de desnutrición o escasa nutrición en comparación con niños y niñas del mismo grupo de edad de otros sectores (según Unicef Ecuador). Aún más, este hecho posibilita que el estudiante al momento de asistir a la institución educativa en mención, no logre adquirir todas las destrezas y competencias deseables (según el

Currículo Educativo Nacional); es decir, la falta de alimentos propicia la desmotivación, el desinterés, la distracción, entre otros, dificultando el rendimiento académico. De ahí que, surja la interrogante de la problemática para saber ¿Cuál es la incidencia de la dieta alimenticia en el rendimiento académico de niños entre 6 a 8 años del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe en la comunidad El Tejar de la parroquia Quingeo? Pregunta que se debe analizar con el fin de reconsiderar el fenómeno mediante la reflexión sobre la importancia de una dieta alimenticia saludable y equilibrada y, la socialización a las familias de los estudiantes que intervienen en el estudio para crear conciencia de hechos y transformar contextos.

A nivel mundial, se visibiliza sociedades marcadas por los estratos socioeconómicos y por ende alimenticios; en países considerados desarrollados e industrializados existen familias que mantienen vidas dignificadas; sin embargo, la desnutrición también es un problema por la falta de buenos hábitos alimenticios y la ingesta masiva de productos procesados, que inciden negativamente en el rendimiento académico. Varios autores establecen la importancia de implementar hábitos de vida saludables, en este sentido, si la familia no loga cumplir, se puede delegar a la escuela dichas funciones, en cuanto a informar, “el personal docente y los padres tenga conocimiento acerca de los hábitos alimenticios que el niño debe llevar a cabo en la etapa escolar con el fin de que pueda obtener el mayor rendimiento”

A nivel regional, en Latinoamérica, ahonda aún más el problema nutricional, por las falencias antes descritas; en el caso de Brasil, Sao

Paulo ha previsto la necesidad de re conceptualizar la formación docente en prácticas de enseñanza de contenidos vinculados a la salud; para ello, Las profesoras suelen trabajarlos a través de proyectos centrados en la enseñanza de la nutrición, de hábitos de conducta como la higiene personal, bucal y de manos; y en la prevención de enfermedades y accidentes (…) programas nutricionales de organismos internacionales que, desde una perspectiva biomédica de la salud, proveen información y consejos sobre la cantidad y la composición de la comida “sana”, la regulación del peso y la prevención de enfermedades. Chillogalli et. al. (2022).

Asimismo, en Arequipa, Perú, se realizó estudios con respecto a la cantidad de comidas al día que consume los niños y niñas, dando resultado bastante alarmantes por la carencia de acceso a los mismo; “los estudiantes que tienen una calidad de alimentación poco saludable el mayor porcentaje tienen un rendimiento escolar bueno (…) existe relación estadística significativa entre la calidad de la alimentación y el rendimiento escolar en el área académica (Morales, 2018, p. 23), asentando la relación entre calidad de alimentación y rendimiento escolar bueno.

En cuanto a la soberanía alimentaria, se considera el “acceso físico y económico a suficientes alimentos, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”, es decir, hace referencia a los medios que las personas tienen acceso para abastecerse de alimentos, siendo también, con una gran base nutricional, tanto en la

recolección, elaboración, transformación y consumo de los mismos, deben cumplir con los estándares de calidad y asegurar un proceso sano.

De igual manera, con la dieta alimenticia que consiste en la clasificación de alimentos a consumir, también se liga a la cantidad y calidad de los mismos.

En el caso del lugar de estudio, la comunidad el Tejar, la población cosecha y consumo como base de la dieta alimenticia cereales como arroz, trigo, verduras y hortalizas como arveja, cebada, frejol tierno, haba, tomate riñón, frutales andinos, tropicales, tubérculos, granos; en cuanto al consumo de carne, se centra en animales como carne de res, pollo y cuy (sólo cuando amerite ocasiones especiales, como celebraciones o festividades), lácteos y elaborados medicinales a base de plantas medicinales.

Dimensión 3: Activación física regular

Rojas-Ortiz, E. et. al. (2019). Manifiesta en su trabajo investigativo que; La familia, la escuela y los sistemas de salud fungen como factores protectores si el individuo encuentra en ellos seguridad, apoyo e información que le permita tomar decisiones que beneficien su calidad de vida, sin embargo, esto no está ocurriendo en la sociedad contemporánea, la cual se considera de riesgo.

México está dentro de los primeros cinco lugares en sobrepeso y obesidad infantil y ocupa el segundo lugar en la de adultos4, lo cual representa un factor de riesgo, ya que reduce la esperanza y calidad de

vida al producir enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemias y problemas psicológicos.

A nivel mundial, la anorexia y la bulimia se encuentran entre los trastornos alimentarios que van en aumento6. Actualmente, México ocupa el primer lugar de embarazos en adolescentes según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico y de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2014, una de cada tres adolescentes del grupo de 15 a 19 años ya inició su vida sexual y de ese total, más del 40% no utilizó algún método anticonceptivo en su primera relación sexual, lo que se considera una conducta de riesgo que puede afectar su proyecto de vida.

Asimismo, México ocupa el primer lugar en abuso sexual y violencia física infantil y a pesar de las guías de actuación y de algunos programas de prevención, hay todavía mucho trabajo por realizar.

El manejo de emociones es uno de los aspectos básicos que garantizan la salud, sin embargo, algunos niños y adolescentes tienen dificultades para lograrlo y generan conductas autolesivas, depresión, ansiedad, estrés o adicciones.

La depresión es un trastorno mental que afecta el desempeño familiar, escolar, laboral y social de la persona que la padece y su aparición en edades tempranas se considera un factor de riesgo de comorbilidad en la edad adulta13-15. Actualmente, las lesiones autoinfligidas se encuentran dentro de las tres primeras causas de mortalidad en el grupo de 15 a 24 años, lo que representa más de la mitad de las defunciones totales de este grupo

La dinámica familiar y escolar se ve afectada por el consumo de sustancias nocivas para la salud como tabaco, alcohol o drogas (marihuana, inhalables, tranquilizantes y cocaína) que se presenta desde edades tempranas y el acoso escolar o bullying que afecta la salud física y emocional de los agresores, las víctimas y los espectadores.

Otra variable que afecta esta dinámica es el manejo inadecuado de niños y jóvenes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad, ya que representa uno de los motivos de consulta más frecuentes en la especialidad de psiquiatría infantil y se estima que tiene una prevalencia aproximada del 5%.

Frente a este panorama epidemiológico, los responsables de la salud requieren impulsar programas preventivos que permitan el desarrollo de conductas y hábitos saludables desde la infancia para evitar conductas de riesgo a lo largo de la vida.

Con el objetivo de contribuir al control y prevención de las enfermedades crónicas y disminuir algunos de los problemas sociales, se creó el Programa ISSSTE en tu Escuela (del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado), el cual tiene como eje rector la resiliencia. La resiliencia es la capacidad de los seres humanos de afrontar las adversidades superándolas, resurgiendo, adaptándose y reconstruyéndose para fomentar un desarrollo psicológico y social exitoso.

Al ser un proceso dinámico, esta se puede enseñar en cualquier momento del ciclo vital para lograr un equilibrio entre la personalidad del individuo, los factores de riesgo y los factores de protección.

Por todo lo anterior, el propósito de esta investigación fue determinar las características basales del Modelo Proactivo de Salud mediante la capacitación de niñas, niños, padres de familia y docentes para generar competencias para la salud y habilidades para la vida y así fortalecer el binomio salud-educación.

2.2.2. Teorías de la variable 2: Área de Personal Social

MINEDU, (2016). Ministerio de Educación EBR-Primaria, Área de Personal Social: Para la realización plena de las personas en una sociedad cambiante como la actual son primordiales tanto el desarrollo personal como la ciudadanía activa.

En relación a lo primero, la autorregulación de las emociones resulta fundamental para manejar los conflictos de maneras no violentas y para elaborar y asumir normas; la valoración de nosotros mismos y la consolidación de nuestra identidad nos permite convivir de manera democrática y participar en nuestra comunidad a partir de la deliberación sobre asuntos que nos involucran.

De igual forma, la ética, entendida tanto como el compromiso con principios morales como el cuidado del otro, es indispensable para generar una convivencia armónica que reconozca y respete a los demás y busque el bien común. Por otro lado, la ciudadanía activa enriquece el desarrollo personal a partir del reconocimiento de las personas como sujetos de derecho y de los principios de libertad y dignidad humana, y a través de las oportunidades de crecimiento personal que la participación social ofrece.

La búsqueda por fortalecer una sociedad más equitativa, en la que los derechos humanos estén en plena vigencia, así como el cumplimiento de los deberes ciudadanos, permitirá que cada persona se desarrolle plenamente. El logro del Perfil de egreso de los estudiantes de la Educación Básica se favorece por el desarrollo de diversas competencias. A través de los enfoques de desarrollo personal y ciudadanía activa, el área de Personal Social promueve y facilita que los estudiantes desarrollen las siguientes competencias:

En esta área, el marco teórico y metodológico que orienta la enseñanza – aprendizaje corresponde a los enfoques de desarrollo personal y ciudadanía activa.

- El enfoque de desarrollo personal enfatiza el proceso de desarrollo que lleva a los seres humanos a construirse como personas, alcanzando el máximo de sus potencialidades en un proceso continuo de transformaciones biológicas, cognitivas, afectivas, comportamentales y sociales que se dan a lo largo de la vida. Este proceso permite a las personas no solamente conocerse a sí mismas y a los demás, de modos cada vez más integrados y complejos, sino también vincularse con el mundo natural y social de manera más integradora. En este proceso de desarrollo el área enfatiza el respeto por la iniciativa propia y el trabajo a partir de las experiencias de cada estudiante y de aquellas que son posibles de ser vividas y pensadas. Igualmente, se hace énfasis en los procesos de reflexión y en la construcción de un punto de vista crítico y ético para relacionarse con el mundo.

- La ciudadanía activa asume que todas las personas son ciudadanos con derechos y responsabilidades que participan del mundo social propiciando la vida en democracia, la disposición al enriquecimiento mutuo y al aprendizaje de otras culturas, así como una relación armónica con el ambiente. Para lograrlo, enfatiza los procesos de reflexión crítica acerca de la vida en sociedad y sobre el rol de cada persona en ella; promueve la deliberación sobre aquellos asuntos que nos involucran como ciudadanos y la acción sobre el mundo, de modo que este sea cada vez un mejor lugar de convivencia y respeto de derechos. Este enfoque también supone la comprensión de procesos históricos, económicos y geográficos que son necesarios para ejercer una ciudadanía informada.

Enfoques transversales

Desde esta área se busca que los estudiantes desarrollen la tolerancia y el respeto hacia las diferencias y el reconocimiento de los derechos de las personas. La atención a la diversidad promueve la valoración e inclusión de todas las personas y el reconocimiento de sus características, intereses y necesidades particulares.

En ese sentido, esta área pone en valor la diversidad cultural del país a través del conocimiento, la valoración y la puesta en práctica de diversos saberes tradicionales que han sobrevivido a lo largo de nuestra historia, y del reconocimiento de las cosmovisiones de los diferentes pueblos, tanto del Perú como del mundo. Se busca formar ciudadanos interculturales que reconozcan y valoren la diversidad cultural de nuestro país y del mundo, y tengan interés por conocerla. Promueve el reconocimiento de las

desigualdades entre las culturas y la búsqueda de alternativas para superarlas en los espacios en los que los estudiantes se desenvuelven.

Plantea el reto de superar la visión de la diversidad sociocultural como un problema para construir juntos un proyecto colectivo de sociedad, en un marco de respeto a unos valores y normas consensuados.

Para lograrlo, el área contribuye al desarrollo de una actitud intercultural crítica. Por ejemplo, se promueve el conocimiento de la diversidad cultural de los niños del aula y el intercambio de saberes entre los niños y entre los niños con adultos. También supone la deliberación sobre situaciones de discriminación o vulneración de derechos de personas de culturas distintas. Esta área contribuye a que los estudiantes reconozcan al ambiente como el escenario donde y con el que conviven y que contribuye a que se desarrollen como personas, desde su protección y aprovechamiento sostenible.

De igual manera, al formar ciudadanos informados, responsables y activos, el área permite que los estudiantes se comprometan y participen de manera crítica en asuntos públicos vinculados al desarrollo sostenible, y a hacer frente al cambio climático

Competencias, capacidades y estándares de aprendizaje de Personal Social

En esta sección se ofrecen las definiciones de las cinco competencias del área de Personal Social que todos los estudiantes peruanos deben desarrollar a lo largo de su trayectoria escolar, así como de las capacidades que se combinan en esta actuación. Cada

competencia viene acompañada de sus estándares de aprendizaje que son los referentes para la evaluación formativa de las competencias, porque describen niveles de desarrollo de cada competencia desde el inicio hasta el fin de la escolaridad, y porque definen el nivel esperado al finalizar un ciclo escolar.

Los estándares de aprendizaje constituyen criterios precisos y comunes para reportar no solo si se ha alcanzado el estándar, sino para señalar cuán lejos o cerca está cada estudiante de alcanzarlo. De esta manera ofrecen información valiosa para retroalimentar a los estudiantes sobre su aprendizaje y ayudarlos a avanzar, así como, para adecuar la enseñanza a los requerimientos de las necesidades de aprendizaje identificadas.

Asimismo, los estándares de aprendizaje sirven como referente para la programación de actividades que permitan demostrar y desarrollar competencias de los estudiantes.

Dimensión 1: Construye su identidad

MINEDU, (2016). Competencia CONSTRUYE SU IDENTIDAD**.** El estudiante conoce y valora su cuerpo, su forma de sentir, de pensar y de actuar desde el reconocimiento de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, entre otras) como producto de las interacciones continuas entre los individuos y los diversos contextos en los que se desenvuelven (familia, escuela, comunidad). No se trata que los estudiantes construyan una identidad “ideal”, sino que cada estudiante pueda –a su propio ritmo y criterio– ser consciente de las características que lo hacen único y de aquellas que lo hacen semejantes

a otros. En ese sentido, esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- Se valora a sí mismo: Es decir, el estudiante reconoce sus características, cualidades, limitaciones y potencialidades que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como integrante de una colectividad sociocultural específica y tiene sentido de pertenencia a su familia, escuela, comunidad, país y mundo.
- Autorregula sus emociones: Es que el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.
- Reflexiona y argumenta éticamente: Es que el estudiante analice situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición, sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, a partir de reflexionar sobre si estas responden a los principios éticos asumidos, y cómo los resultados y consecuencias influyen en sí mismos y en los demás.
- Vive su sexualidad de manera plena y responsable: Es tomar conciencia de sí mismo como hombre o mujer, a partir del desarrollo de su imagen corporal, de su identidad sexual y de género, y

mediante la exploración y valoración de su cuerpo. Supone establecer relaciones de igualdad entre mujeres y hombres, así como relaciones afectivas armoniosas y libres de violencia. También implica identificar y poner en práctica conductas de autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su bienestar o que vulneran sus derechos sexuales y reproductivos

Dimensión 2: Convive y participa democráticamente

MINEDU, (2016). Competencia CONVIVE Y PARTICIPA DEMOCRÁTICAMENTE. El estudiante actúa en la sociedad relacionándose con los demás de manera justa y equitativa, reconociendo que todas las personas tienen los mismos derechos y responsabilidades. Muestra disposición por conocer, comprender y enriquecerse con los aportes de las diversas culturas, respetando las diferencias. De igual forma, toma posición frente a aquellos asuntos que lo involucra como ciudadano y contribuye en la construcción del bienestar general, en la consolidación de los procesos democráticos y en la promoción de los derechos humanos. Esta competencia implica combinar las siguientes capacidades:

- Interactúa con todas las personas: Es decir, reconoce a todos como personas valiosas y con derechos, muestra preocupación por el otro, respeta las diferencias y se enriquece de ellas. Actúa frente a las distintas formas de discriminación (por género, fenotipo, origen étnico, lengua, discapacidad, orientación sexual, edad, nivel

socioeconómico, entre otras), y reflexiona sobre las diversas situaciones que vulneran la convivencia democrática.

- Construye normas y asume acuerdos y leyes: Es que el estudiante participe en la construcción de normas, las respete y evalúe en relación a los principios que las sustentan, así como, cumple con los acuerdos y las leyes, reconociendo la importancia de estas para la convivencia. Para lo cual, maneja información y conceptos relacionados con la convivencia (como la equidad, el respeto y la libertad) y hace suyo los principios democráticos (la autofundación, la secularidad, la incertidumbre, la ética, la complejidad y lo público).
- Maneja conflictos de manera constructiva: Es que actúe con empatía y asertividad frente a ellos, y ponga en práctica pautas y estrategias para resolverlos de manera pacífica y creativa, contribuyendo a construir comunidades democráticas. Para lo cual parte de comprender el conflicto como inherente a las relaciones humanas, así como desarrollar criterios para evaluar situaciones en las que estos ocurren.
- Delibera sobre asuntos públicos: Es que participe en un proceso de reflexión y diálogo sobre asuntos que involucran a todos, donde se plantean diversos puntos de vista y se busca llegar a consensos orientados al bien común. Supone construir una posición propia sobre dichos asuntos basándose en argumentos razonados, la institucionalidad, el Estado de derecho y los principios democráticos, así como valorar y contraponer las diversas posiciones.

- Participa en acciones que promueven el bienestar común: Es que proponga y gestione iniciativas vinculadas con el interés común y con la promoción y defensa de los derechos humanos, tanto en la escuela como en la comunidad. Para ello, se apropia y utiliza canales y mecanismos de participación democrática

Dimensión 3: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente

MINEDU, (2016). Competencia GESTIONA RESPONSABLEMENTE EL ESPACIO Y EL AMBIENTE. El estudiante toma decisiones que contribuyen a la satisfacción de las necesidades desde una posición crítica y una perspectiva de desarrollo sostenible -es decir, sin poner en riesgo a las generaciones futuras-, y participa en acciones que disminuyen la vulnerabilidad de la sociedad frente a distintos desastres. Supone comprender que el espacio es una construcción social dinámica, es decir, un espacio de interacción entre elementos naturales y sociales que se va transformando a lo largo del tiempo y donde el ser humano cumple un rol fundamental. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales: Es explicar las dinámicas y transformaciones del espacio geográfico, a partir del reconocimiento de sus elementos naturales y sociales que los componen, así como de las interacciones que se dan entre ambos a escala local, nacional o global.
- Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico: Es usar distintas fuentes: cartográficas, fotográficas e

imágenes diversas, cuadros y gráficos estadísticos, entre otros, para analizar el espacio geográfico, orientarse y desplazarse en él.

- Genera acciones para preservar el ambiente: Es proponer y poner en práctica acciones orientadas al cuidado del ambiente y a contribuir a la prevención de situaciones de riesgo de desastre. Esto supone analizar el impacto de las problemáticas ambientales y territoriales en la vida de las personas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Un enfoque cuantitativo correlacional descriptivo.

El tipo básica según (Hernández, Fernández y Baptista 2014).

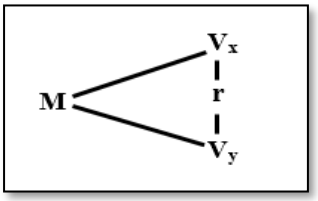
3.2. Diseño de Investigación

Es no experimental, porque no se van a alterar las variables Independiente y Dependiente como manifiesta (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

Es Descriptivo correlacional, por estudiar la relación entre las variables de estudio de estudio. El método fue hipotético deductivo, ya que se probaron las hipótesis y se obtuvo conclusiones claramente definidas por los investigadores. (Hernández et al, 2014).

Descriptivo correlacional tiene como esquema el siguiente:

Figura 1. Esquema del estudio.



Donde:

M. = Muestra

V1. = Estilo d vida saludable

V2. = Área de Personal Social

r. = Relación.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Tabla 2: Población

Institución educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza, Provincia de Coronel Portillo, 2022	Grado	Cantidad
4ºto Grado	A	50
4ºto Grado	B	50
4ºto Grado	C	50
4ºto Grado	D	50
Total		**200**

Muestra

Tabla 3: Muestra

Institución educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza, Provincia de coronel Portillo, 2022	Grado	Cantidad
4ºto Grado	D	50
Total		**50**

3.4. Técnica e Instrumentos de Investigación

Técnicas de recolección de datos

La técnica que uso este estudio fue la OBSERVACIÓN, lo que permitió recoger los resultados de las variables de estudio la Independiente y Dependiente del trabajo de investigación en mención[1].

Instrumentos de recolección de datos

Instrumento variable 1: Estilo de vida saludable

Fue una encuesta con 12 ítems en total, 4 ítems por cada dimensión, estos ítems del instrumento estuvieron medido con puntuaciones de siempre (3), a veces (2) y nunca (1), y las variables de estudio la Independiente y Dependiente respectivamente[2]

Instrumento variable 2: Área de Personal Social

Fue una encuesta con 12 ítems en total, 4 ítems por cada dimensión, estos ítems del instrumento estuvieron medido con puntuaciones de siempre (3), a veces (2) y nunca (1), y las variables de estudio la Independiente y Dependiente del trabajo de investigación en mención[2]

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos

Los procedimientos de recolección de datos de esta investigación se dieron de la siguiente manera:

Se aplicó los instrumentos de las variables de estudio para la recolección de datos en la Institucion Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia de Coronel Portillo.

Recojo de los instrumentos de investigación llenados por los investigadores de los estudiantes del 4to grado “D” de Educación Primaria Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia de Coronel Portillo la ENCUESTA

Procesamiento de los instrumentos aplicados y se extrajo los resultados y conclusiones de la investigación sobre las variables Independiente y Dependiente de la Muestra tomada[3].

3.6. Tratamiento de datos

La valides de los instrumentos validados por el juicio de experto fue a través de fichas de la especialidad de educación primaria de profesionales altamente calificados y la sede de estudio y la confiabilidad de los instrumentos fue por el estadístico alfa de Cronbach procesado en el SPSS.22.

Tabla 4. Valores del Rho Spearman.

Rho	Significado literal
-1	Correlación negativa grande y perfecta.
Entre -0.9 a -0.99	Correlación negativa muy alta.
Entre -0.7 a -0.89	Correlación negativa alta.
Entre -0.4 a -0.69	Correlación negativa moderada.
Entre -0.2 a -0.39	Correlación negativa baja.
Entre -0.01 a -0.19	Correlación negativa muy baja.
0	Correlación negativa nula.
Entre 0.01 a 0.19	Correlación positiva muy baja.
Entre 0.2 a 0.39	Correlación positiva baja.
Entre 0.4 a 0.69	Correlación positiva moderada.
Entre 0.7 a 0.89	Correlación positiva alta.
Entre 0.9 a 0.99	Correlación positiva muy alta.
1	Correlación positiva grande y perfecta.

Fuente: Elaboración de los Instrumentos utilizados.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

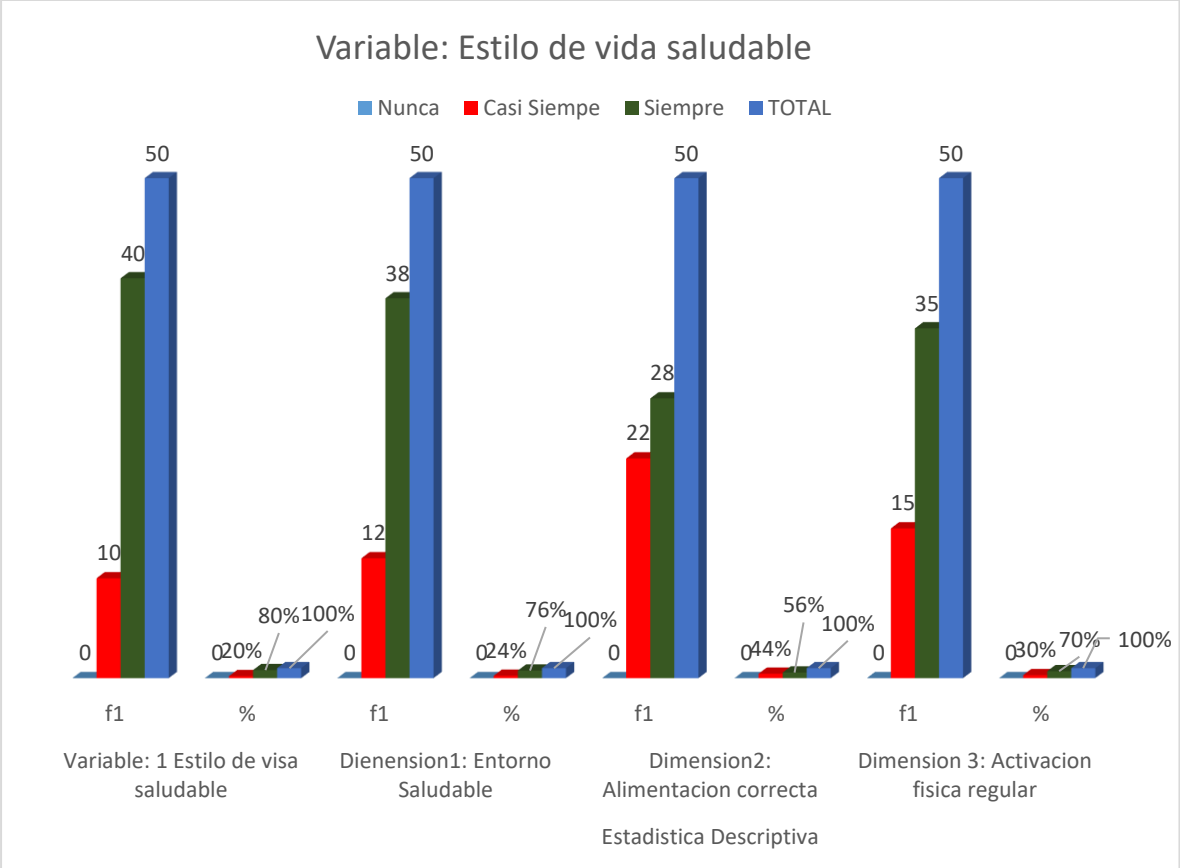
4.1. Resultados

Tabla Nº05: Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludable y sus dimensiones

Niveles	Estadistica Descriptiva							
	Variable: 1 Estilo de vida saludable		Dimensión1: Entorno saludable		Dimension2: Alimentación correcta		Dimension 3: Activación fisica regular	
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%
Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0
Casi Siempe	10	20%	12	24%	22	44%	15	30%
Siempre	40	80%	38	76%	28	56%	35	70%
TOTAL	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

Figura Nº02.

Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludable y sus Dimensiones



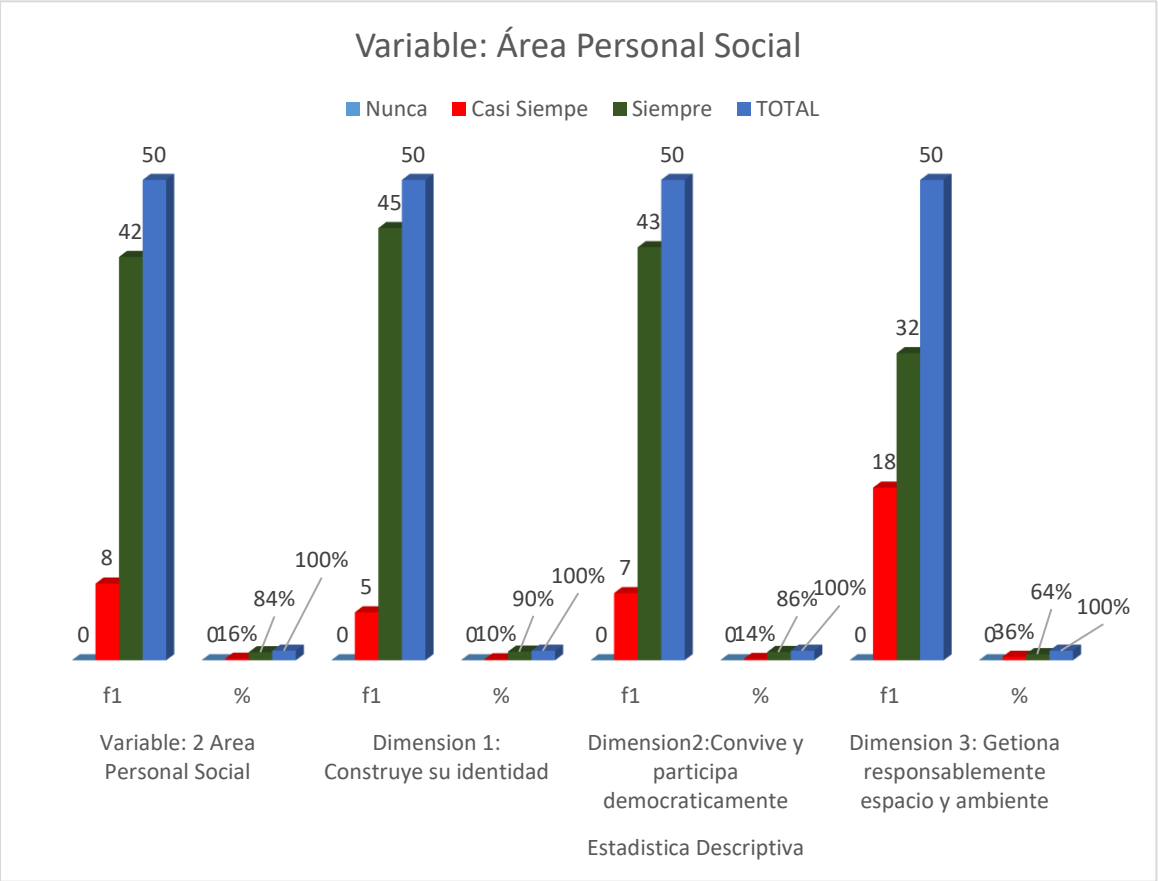
Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta del instrumento *variable 1: Estilo de vida saludable* , en donde el 20.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , el 80.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo; en cuanto a la *Dimensión 1: Entorno saludable* donde que el 24.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , y un 76.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo en cuanto a la *Dimensión 2: Alimentación correcta* , en donde que el 44.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 56.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Activación física regular* en donde que el 30.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 70.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre las Variables de estudio con sus respectivas dimensiones.

Tabla 6. Resultados de la Variable 2: Area de Persona Social y sus dimensiones

Niveles	Estadistica Descriptiva							
	Variable: 2 Area Personal Social		Dimensión 1: Construye su identidad		Dimensión 2:Convive y participa democráticamente		Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y ambiente	
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%
Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0
Casi Siempe	8	16%	5	10%	7	14%	18	36%
Siempre	42	84%	45	90%	43	86%	32	64%
TOTAL	50	100%	50	100%	50	100%	50	100%

Figura 3.

Resultados de la Variable: Personal Social y sus dimensiones



Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta de la *variable 2: Área de Personal Social* , en donde el 16.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 84.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, en cuanto a la *Dimensión 1: Construye su identidad* donde que el 10.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 90.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, respecto a la *Dimensión 2: Convive y participa democráticamente* , en donde que el 14.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 86.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto

a la *Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y ambiente* en donde que el 36,0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 64.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre la variable de estudio respectivamente en la sede de intervención..

Prueba de normalidad

Tabla 7. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov.

Prueba de normalidad	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig. (P-valor)
Dimensión 1 : Entorno saludable	,769	50	,000
Dimensión 2 : Alimentación correcta	,699	50	,000
Dimensión 3 : Activación física regular	,779	50	,000
Variable 1: Estilo de vida saludable	,889	50	,000
Variable 2 : Área de Personal Social	,899	50	,000

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: La tabla 5, muestra la prueba de normalidad denominada Kolmogórov-Smirnov, debido a que el tamaño de la muestra de estudio fue de 50, y luego de realizar el procesamiento en el SPSS.25, el p-valor es mayor a 0.000 en todas variables de estudio y dimensiones respectivas. En consecuencia, los datos recolectados en la sede de estudio se distribuyen de manera asimétrica y nos recomienda emplear la prueba de correlación de Spearman para las pruebas de hipótesis respectivos.

Resultados mediante la estadística inferencial

Tabla 8. Prueba de hipótesis general Estilo de vida saludable vs Área de Personal Social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Área de Personal Social
Variable 1: Estilo de vida saludable	Rho	,889
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	50

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.889 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre Estilo de vida Saludable* con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1: Entorno saludable – Área de Personal Social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Area de Personal Social
Dimensión 1: Entorno Saludable	Rho	,769
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	50

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 1: Entorno saludable* , se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.769 el p-valor 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Entrono saludable* con el

aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Alimentación correcta –Área de Personal Social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Área de Personal Social
Dimensión 2 : Alimentación correcta	**Rho**	,699
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	50

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 2 : Alimentación correcta* , se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.699 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Alimentación correcta* con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Activación física regular - Área de Personal Social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2: Área de Personal Social
Dimensión 3 : Activación física regular	**Rho**	,779
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	50

Fuente: Elaboración de acuerdo del Instrumento Aplicado.

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS,25 el dato recabado para contrastar la *Hipótesis Especifica 3 : Activación física regular ,* se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.779 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma,

es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Activación física regular* el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022.

4.2. Discusión

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta del instrumento *variable 1: Estilo de vida saludable* , en donde el 20.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , el 80.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo; en cuanto a la *Dimensión 1: Entorno saludable* donde que el 24.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , y un 76.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo en cuanto a la *Dimensión 2: Alimentación correcta* , en donde que el 44.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 56.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Activación física regular* en donde que el 30.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 70.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre las Variables de estudio con sus respectivas dimensiones.

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta de la *variable 2: Área de Personal Social* , en donde el 16.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 84.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, en cuanto a la *Dimensión 1: Construye su identidad* donde que el 10.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 90.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, respecto a la *Dimensión 2: Convive y participa democráticamente* , en donde que el 14.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 86.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y ambiente* en donde que el 36,0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 64.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre la variable de estudio respectivamente en la sede de intervención.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se llegó a la siguiente conclusión sobre el trabajo de investigación: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.889 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre Estilo de vida Saludable* con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022

Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 1: Entorno saludable* , se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.769 el p-valor 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Entrono saludable* con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022.

Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 2 : Alimentación correcta* , se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.699 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Alimentación*

correcta con el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022.

Luego de haber procesado en el software SPSS,25 el dato recabado para contrastar la *Hipótesis Especifica 3 : Activación física regular ,* se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.779 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre Activación física regular* el aprendizaje *del área de Personal Social* de los Estudiantes del 4to Grado “D”, de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda lo siguiente: a las autoridades de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza seguir aplicando pruebas pilotos para consolidar este tipo de aprendizaje que beneficiara a la población educativa de nuestra jurisdicción en os diferentes grados y turnos

- A las Autoridades educativas de la UGEL de Coronel Portillo tomar iniciativas para impulsar este tipo de trabajo investigativo que solo beneficia a nuestros estudiantes de las diferentes instituciones educativas en pos de la calidad.

Finalmente, a los estudiantes que hicieron posible la aplicación de su trabajo en esta institución educativa, agradecer profundamente a las directivas por permitirnos entrar en sus aulas y demostrar que las investigaciones traen consigo resultados positivos. y eficiente en bienestar de la calidad educativa de los estudiantes de esta zona

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Canova Barrios, C. J., Quintana-Honores, M., & Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática.

Córdoba-García, R., Camarelles-Guillem, F., Muñoz-Seco, E., Gómez-Puente, J. M., San José Arango, J., Ramírez-Manent, J. I., ... & Revenga-Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018.

Chillogalli et. al.(2022). Alimentación y rendimiento escolar de niños de 6 a 8 años en Educación Intercultural Bilingüe file:///C:/Users/PC740899501102/Downloads/Dialnet AlimentacionYRendimientoEscolarDeNinosDe6A8AnosEnE-8480997.pdf

Duchitanga, M. A. C., Santana, C. Á., & Encalada, S. C. O. (2022). Alimentación y rendimiento escolar de niños de 6 a 8 años en Educación Intercultural Bilingüe. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, *7*(1), 249-269.

Domínguez (2020) Mejora de hábitos de vida saludable y calidad de vida en una comunidad de aprendizaje a través de programas de educación comunitaria sobre salud.

Jiménez, R., Lobato, S., Batista, M., Aspano, M. I., & Leyton, M. (2018). Validación del cuestionario de estilo de vida saludable (EVS) en una población española. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, *13*(1), 23-31.

Hernández, Fernández y Baptista, 2014 Metodología de la investigación sexta edición https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf

López-Alonso, A., Liébana-Presa, C., Sánchez-Valdeón, L., López-Aguado, M., Quiñones-Pérez, M., & Fernández-Martínez, E. (2021).

Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro-Díaz, L., & Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista colombiana de Enfermería*, *16*, 14-24.

MINEDU, (2016). Ministerio de Educación EBR-Primaria, Área de Personal Social:

Naranjo, E. G. B., Campos, G. F. C., & Fallas, Y. M. G. (2021). Estilo de vida saludable en diabetes mellitus tipo 2: beneficios en el manejo crónico. *Revista Médica Sinergia*, *6*(02), 1-10.

OMS (2020), https://www.who.int/es/news/item/09-12-2020-who-reveals-leading-causes-of-death-and-disability-worldwide-2000-2019

Orizano, J. A. P., Ypanaqué, G. Z., & Quedo, L. A. O. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, *4*(1), 82-92.

Rodríguez, F. J. D., Fuentes, J. R. D., & Ruiz, A. P. (2020). Mejora de hábitos de vida saludable y calidad de vida en una comunidad de aprendizaje a través de programas de educación comunitaria sobre salud. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, *13*(27), 170-179.

Rojas-Ortiz, E. C., Álvarez-Rodríguez, V. E., León-Suazo, H. G., Baños-Sánchez, A., Trejo-Morales, P., & Bernal-Alcántara, D. A. (2019).

Educación para la salud en preescolares de guarderías. *Gaceta médica de México*, *155*(S1), 38-44.

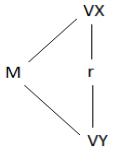
Santiago Bazán, C. (2018). Programa de intervención educativa para promover el cambio de actitud hacia la actividad física y la mejora del estilo de vida de los estudiantes de Tecnología Médica en una universidad privada. *Horizonte Médico (Lima)*, *18*(2), 53-59.

Valverde Asencios, M. (2021). Síndrome de Burnout y estilos de vida en docentes de la facultad de salud de una universidad privada, Perú, 2020.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación.

Título: "Estilo de visa saludable y su relación en el aprendizaje del área de personal social de los estudiantes del 4to Grado "D" de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Daza Provincia de Coronel Portillo, 2022".

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO
Problema General ¿Qué relación Existe entre el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022 ? **Problemas Específicos** ¿Qué relación Existe entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. ¿Qué relación Existe entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. ¿Qué relación Existe entre la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria.	**Objetivo General** Determinar la relación significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022 **Objetivos Específicos** Determinar la relación significativa entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. Determinar la relación significativa entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. Determinar la relación significativa *entre* la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria.	**Hipótesis General** Existe influencia directa y significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022 **Hipótesis Especificas** Existe influencia directa y significativa entre la dimensión entorno saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. Existe influencia directa y significativa entre la dimensión Alimentación correcta con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria. Existe influencia directa y significativa *entre* la dimensión Activación física regular con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria.	**Variable 1:** Estilo de vida saludable **Dimensiones:** **Dimensión 1:** Entorno saludable **Dimensión 2**: Alimentación correcta **Dimensión 3:** Activación física regular **Variable 2:** Área de Personal Social **Dimensiones:** **Dimensión 1:** Construye su identidad **Dimensión 2**: Convive y participa democráticamente **Dimensión 3:** Gestiona responsablemente el espacio y ambiente	**Tipo** Cuantitativo Descriptivo Correlacional **Diseño** No experimental, **Esquema**  Donde: **M** = Muestra. **Vx** = **variable:** Estilo de vida saludable **Vy=** **variable:** Área de personal social **r =** Relación..	**Población** Estudiantes del 4to Grado de educación Primaria de la Institucion Educativa Nº65178 Hugo Doza Cruz Provincia de Coronel Portillo **Muestra** 50 Estudiantes del 4to Grado "D" de educación Primaria de la Institucion Educativa Nº65178 Hugo Doza Cruz Provincia de Coronel Portillo

ANEXO :

Confiabilidad de los Instrumentos

Cálculo y análisis estadísticos Alfa de Conbrach del Instrumento 1

Alfa de Conbrach	Ítems
0,886334	**17**

Fuente: Software SPSS

Interpretación

El estadístico de Alfa de Conbrach del Instrumento 1 arrojo los resultados siguientes de 0,886334 cuyo cálculo se mantiene en el programa SPSS, en conclusión, el Instrumento 1 es confiable para el desarrollo del proyecto de investigación

Cálculo y análisis estadísticos Alfa de Conbrach del Instrumento 2

Alfa de Conbrach	Items
0,975624	**13**

Fuente: Software SPSS

Interpretación

El estadístico de Alfa de Conbrach del Instrumento 2 arrojo los resultados siguientes de 0,975624 cuyo cálculo se mantiene en el programa SPSS, en conclusión, el Instrumento 2 es confiable para el desarrollo del proyecto de investigación.

ANEXO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Escuela Profesional de Educación Primaria

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Apellido y Nombre de Experto: Mg. Ofelia Gomez Mori

Mg. Beatriz Valles Rios

Cargo que ejerce en la Institución donde labora: Universidad Nacional de Ucayali

Nombre del Instrumento: **Estilo de vida saludable**

Autores del Instrumento: Bach. Teresa Arévalo López

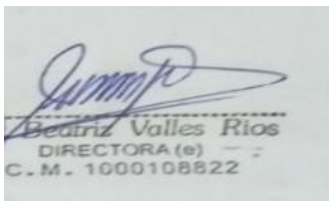
Bach. Ysabel Dreyfus Collantes

Items	Preguntas	Apreciación		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones se han tomado en cuenta son adecuado a la realización del instrumento?	X		
4	¿El Instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento es en forma clara y precisa?	X		
6	¿El número de Items es el adecuado?	X		
7	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
8	¿Se debe de incrementar el número de Items?		X	
9	¿Se debe de eliminar algunos Items?		X	

Muchas gracias por su participación…….

Aportes y sugerencias:……..……

Firma: **Fecha: ……/……../…….**



ANEXO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Facultad de Educación y Ciencias Sociales

Escuela Profesional de Educación Primaria

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Apellido y Nombre de Experto: **Mg. OFELIA GOMEZ MORI**

Mg. BEATRIZ VALLES RIOS

Cargo que ejerce en la Institucion donde labora: Universidad Nacional de Ucayali

Nombre del Instrumento: **Personal Social**

Autores del Instrumento: Bach. Teresa Arévalo López

Bach. Ysabel Dreyfus Collantes

Items	Preguntas	Apreciación		Observaciones
		SI	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	**X**		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	**X**		
3	¿Las dimensiones se han tomado en cuenta son adecuado a la realización del instrumento?	**X**		
4	¿El Instrumento responde a la operacionalización de las variables?	**X**		
5	¿La estructura que presenta el instrumento es en forma clara y precisa?	**X**		
6	¿El número de Items es el adecuado?	**X**		
7	¿Los ítems del instrumento son válidos?	**X**		
8	¿Se debe de incrementar el número de Items?		**X**	
9	¿Se debe de eliminar algunos Items?		**X**	

Muchas gracias por su participación…….

Aportes y sugerencias:……..……

Firma: **Fecha: ……/……../…….**





ANEXO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
Facultad de Educación y Ciencias Sociales
Escuela Profesional de Educación Primaria

CUESTIONARIO SOBRE: Estilo de vida saludable

Esta encuesta tiene por objetivo Determinar la relación significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022. Le rogamos responder con veracidad. Muchas gracias.

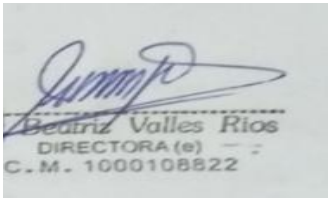
Escala de medición

Siempre	*A veces*	*Nunca*
3	*2*	*1*

N°	**DIMENSIÓN : Física**			
	Preguntas:	**Siempre**	**A veces**	**Nunca**
1	¿Qué ejercicios físicos realizas de manera permanente?			
2	¿Cuánto tiempo mínimo diario se debe realizar de ejercicio físico?			
3	Cuando subes un piso o más de un edificio y bajas de é l permanentemente usando las escaleras, los expertos en ejercicios físicos afirman actividades de salud. Entonces: ¿Cuál es su aporte benéfico?			
4	Cuando realizas actividades de limpieza en casa como barrer, trapear, encerar los pisos y limpiar las lunas, ¿Por qué lo ejecutas según los expertos en ejercicios físicos ?			
5	Los expertos en ejercicio físico manifiestan que el ejercicio físico aporta en el desarrollo mental saludable, entonces: ¿Cuál es ese aporte?			
6	Siempre se recomiendan las practicas permanentes de higiene para mantener un estilo de vida saludable, Entonces: ¿Qué es la higiene?			
DIMENSIÓN: Psicológica				
7	Me aterroriza la idea de estar con sobrepeso			
8	Me preocupo por los alimentos			
9	He tenido atracones de comida en los cuales siento que no puedo parar de comer			
10	Me preocupa el contenido calórico de los alimentos			
11	Evito especialmente las comidas con alto contenido de carbohidratos (pan, arroz, papas)			
12	Me siento extremadamente culpable después de haber comido			
DIMENSIÓN: Espiritual				

13	¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?			
14	¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?			
15	¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?			
16	¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?			
17	¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?			





ANEXO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI
Facultad de Educación y Ciencias Sociales
Escuela Profesional de Educación Primaria

CUESTIONARIO SOBRE : Área de Personal Social

Esta encuesta tiene por objetivo Determinar la relación significativa *entre* el Estilo de vida saludable con el aprendizaje del área de Personal Social de los Estudiantes del 4to Grado "D", de Educación Primaria de la Institución Educativa Nº65178 Hugo Cruz Doza Provincia Coronel Portillo, 2022. Marca con un aspa (X) en el rubro que crea conveniente. Le rogamos responder con veracidad. Muchas gracias.

Escala de medición

Siempre	*A veces*	*Nunca*
3	*2*	*1*

N°	**DIMENSIÓN: Construye su identidad**			
	Preguntas:	**Siempre**	**A veces**	**Nunca**
1	Me gusta participar en clase cuando mi profesor(a) realiza preguntas de algún tema.			
2	Me gusta opinar cuando pregunta el profesor sobre el tema.			
3	Investigo anticipadamente los temas a tratar para participar en clase.			
4	Utilizo organizadores visuales para retener la información.			
DIMENSIÓN: Convive y participa democráticamente				
5	Cuando poseo una información, trato de interpretarla bien antes de manifestar alguna conclusión.			
6	Pienso que si me explican todo comprenderé mejor.			
7	Hago síntesis de los temas para aprender mejor			
8	Apunto las ideas principales de cada tema para comprender mejor.			
DIMENSIÓN: Gestiona responsablemente el espacio y ambiente				
9	Todos los temas me parecen interesantes.			
10	Procuro estar atento a la clase a pesar que no me agrade el tema.			
11	Me gusta participar en clase cuando realizan preguntas porque siento que así aprendo mejor.			
12	Leo libros, revistas y artículos para mantenerme informado			
13	Participo activamente durante la clase para dar juicios de valor			

Beatriz Valles Rios
DIRECTORA (e)
C.M. 1000108822