UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI.

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES.

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

TESIS

==========

ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 1° GRADO "D"DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE. 64011 SOR ANNETA DE JESUS, DISTRITO DE CALLERIA PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO, 2021.

==========

PRESENTADO POR:

LIA BRIGITH CHAVEZ BARDALES

.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL

DE:LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

ASESOR:

Dr. Jhonn Robert Ruiz de la Cruz.

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 06 días del mes de MAYO del 2022 siendo las 10:00 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: **Dra. LLESICA SORIA RAMIREZ**

SECRETARIO: **Dra. BETZABETH DIAZ TORRES**

MIEMBRO: **Mg. JONATHAN WALTER BANAY ZAMBRANO**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 1° GRADO "D" DE EDUCACION PRIMARIA DE LA IE. 64011 SOR ANNETA DEL JESUS DISTRITO DE CALLERIA PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO 2021"

Presentado (a) por el (la) bachiller: **LIA BRIGITH CHAVEZ BARDALES**

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 11:00 horas del mismo día se dio por concluido el acto académico.

Pucallpa 06 de MAYO del 2022

Presidente **Secretario** **Miembro**

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 INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 1°GRADO "D" DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE.64011 SOR ANNETA DE JESUS DISTRITO DE CALLERIA PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO 2021"

APROBADO POR:

Dra. Llesica Soria Ramírez
Presidente

Dra. Betzabeth Díaz Torres
Secretario

Mg. Jonathan Walter Banay Zambrano
Miembro

Dr.Jhonn Robert Ruiz de la Cruz
Asesor

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

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACION

SISTEMA ANTIPLAGIO URKUND

N°0509-2021

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

"ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL 1° GRADO "D" DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA IE. 64011 SOR ANNETA DE JESUS, DISTRITO DE CALLERIA PROVINCIA DE CORONEL PORTILLO, 2021"

Cuyo(s) autor (es)	:	**CHAVEZ BARDALES, LIA BRIGITH**
Facultad	:	EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
Escuela Profesional	:	EDUCACIÓN PRIMARIA
Asesor(a)	:	Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ

Después de realizado el análisis correspondiente en el Sistema Antiplagio URKUND, dicho documento presenta un **porcentaje de similitud de 2%.**
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 SELLA la presente constancia.

FECHA 24/11/2021

Dr. ABRAHAM ERMITANIO HUAMAN ALMIRON
Dirección de Producción Intelectual

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACION DE TESIS

REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

Yo, Lia Brigith Chavez Bardales

Autor(a) de la TESIS de pregrado titulada:

"Estilo de Vida Saludable y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del 1°grado "D" de Educación Primaria de la I.E. 64011 Sor Anneta del Jesus distrito de calleria provincia de coronel Portillo 2021"

Sustentada el año: 2022

Con la asesoría de: Dr. Jhonn Robert Ruiz de la Cruz

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: 06/05/2022

Email: chavezbardaleslia@gmail.com

Teléfono: 992467101

Firma:

DNI: 42976357

Dedicatoria

A mi esposo hijo, mis padres y a todos lo que hicieron posible el logro de mi culminación de mi trabajo de investigación muchas gracias.

Lia Brigith

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional de Ucayali, por medio de la Facultad de Educación Por haber implementado este programa de complementación académica para seguir superándonos en bienestar de la calidad de la educación.

A la Institucion Educativa que me brindo todo el apoyo personal y profesional por las facilidades que me brindo en todo este proceso de estudio y la aplicación de mi tesis en el aula como muestra

A mi Asesor Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ , por su consejos su dedicación en su asesoramiento permanente en la construcción de mi trabajo de investigación mil gracias

RESUMEN

Los estilos de vida saludables previenen enfermedades y optimizan la salud del ser humano, mejor aún en los estudiantes de la educación básica lo que permite adquirir nuevos aprendizajes significativos quienes están vulnerables a cambiar actitudes, rutinas, hábitos y su estilo de vida. Objetivo general: Determinar la relación significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021. Métodos: Estudio es de tipo descriptivo correlacional . haber procesado en el software SPSS.24 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Palabras clave: *Estilo de vida saludable, aprendizaje, salud pública, educación, enseñanza, alimentación, competencia.*

ABSTRAC

Healthy lifestyles prevent diseases and optimize human health, even better in basic education students, which allows them to acquire new significant learning who are vulnerable to changing attitudes, routines, habits and their lifestyle. Course objective: To determine the significant relationship between a healthy lifestyle and the learning of students in the 1st grade “D” of EI Primary Education. 64011 Sister Anneta de Jesús, District of Calleria Province of Coronel Portillo, 2021. Methods: The study is descriptive and correlational. Having processed the data collected in the SPSS software.24 the data collected to test the general hypothesis of this study, there was a high positive Spearman correlation rho of 0.899 and a p-value of 0.000, establishing the rejection of it, that is, There is a significant relationship between a healthy lifestyle and the learning of students in the 1st grade “D” of EI Primary Education. 64011 Sister Anneta de Jesús, District of Calleria Province of Coronel Portillo, 2021.

Keywords: Healthy lifestyle, learning, public health, education, teaching, nutrition, competition.

ÍNDICE

Dedicatoria. ii

Agradecimiento. iii

Resumen. iv

Abstract v

Índice vi

Introducción xi

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema de estudio. 13

1.2. Formulación del problema de estudio. 15

1.2.1. Problema General. 15

1.2.2. Problemas específicos. 15

1.3. Formulación de objetivos del estudio. 15

1.3.1. Objetivo general. 15

1.3.2. Objetivos específicos. 16

1.4. Justificación de la investigación. 16

1.5. Viabilidad de la investigación. 17

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio. 18

2.2. Teorías de las variables de estudio. 23

2.2.1. Teorías de la variable 1: Estilo de vida saludable 23

2.2.2. Teorías de la variable 2: Aprendizaje 37

2.2.3. Definición de términos básicos. 52

2.3. Formulación de las hipótesis. 56

2.3.1. Hipótesis general. 56

2.3.2. Hipótesis Especificas 56

2.4. Variables 56

2.4.1. Identificación de las variables de estudio 56

2.4.2. Definición operacional de las variables de estudio 57

2.4.3. Operacionalización de las variables 57

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.

3.1. Tipo de investigación 58

3.2. Diseño y esquema de investigación . 58

3.3. Población y muestra 59

3.4. Procedimientos de recolección de datos de estudio 59

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos del estudio 59

3.6. Validez y confiabilidad de los instrumento 60

3.7. Técnicas para el procesamiento de la información 61

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados mediante la descriptivos descriptiva. 62

4.2. Prueba de normalidad. 65

4.3. Resultados mediante la estadística inferencial. 66

4.4. Discusión. 68

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones 69

5.2. Recomendaciones 70

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 71

ANEXOS 73

ÍNDICE DE TABLAS

Pág.

Tabla 1. Operacionalización de las variables 57

Tabla 2. Población. 59

Tabla 3. Muestra 59

Tabla 4. Valores del Rho Spearman. 60

Tabla 5. Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludable 62

Tabla 6. Resultados de la variable 2: Aprendizaje 64

Tabla 7. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov 65

Tabla 8. Prueba de hipótesis general: Estilo de vida saludable-aprendizaje 66

Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1: Física 66

Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Psicológica 67

Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Alimentación 67

ÍNDICE DE FIGURAS

Página

Figura 1. Esquema del diseño de investigación. 58

Figura 2. Gráfico de barras de la variable 1: Estilo de vida saludable y dimensiones 63

Figura 3. Gráfico de barras de la variable 2: Aprendizaje y sus dimensiones 64

ÍNDICE DE ANEXOS

Página

Anexo 1. Matriz de consistencia. 76

Anexo 2. Instrumento de la variable 1: Estilo de vida saludable 78

Anexo 3. Instrumento de la variable 2: Aprendizaje 79

Anexo 4. Base de datos de la variable de estudioa. 80

Anexo 5. Ficha de validación de expertos de los instrumentos. 82

Anexo 6. Confiabilidad de los instrumentos. 84

Anexo 7. Alfa de Cronbach.. 85

Anexo 8. Constancia del Anti plagio. 86

INTRODUCCIÓN

Esteban, R. F. C., Caycho-Rodríguez, T., Arias, S. A. S., Guerra, M. R., Vilchez, C. C., Orci, K. C., & Rivera, J. P. (2019). Manifiesta que; El estilo de vida hace referencia a la forma de vida de las personas, las familias y las sociedades y en el cual están involucradas variables psicológicas, sociales, culturales y económicas que se relacionan con la salud principalmente en estudiantes para la mejora de sus aprendizajes El estilo de vida puede ser saludable o no saludable, estando asociado con un conjunto de comportamientos y patrones de conducta como la actividad física, la alimentación, el manejo del estrés o el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco donde que los estudiantes deben de asimilar estos aprendizaje durante su formación. Un estilo de vida saludable puede ser un factor protector asociado a una mejora en la salud y bienestar; mientras que un estilo de vida no saludable, es un factor de riesgo que se relaciona con la enfermedad y morbilidad y retraso en el aprendizaje. En los últimos años, se ha observado un incremento por el estudio de aquellos factores asociados con un estilo de vida saludable de la población en estudiantes del 1er Grado de la IE. Sor Anetta de Jesús. El ingreso a la vida escolar cambia actitudes y rutinas, además de modificar hábitos y estilos de vida, como por ejemplo vivir lejos de los padres, conformación de nuevos grupos sociales y las presiones académicas intensas, que pueden afectar la calidad de vida del estudiante. En el ámbito universitario, se reporta que un muy bajo porcentaje de estudiantes adoptan estilos de vida saludables en su vida cotidiana; mientras que un importante número de estos manifiestan diversas conductas de riesgo como fumar, beber alcohol, inactividad física, inadecuadas prácticas dietéticas y de descanso, que afectan su estado de salud actual y futuro y bajo en su rendimiento académicos y los aprendizajes. En este sentido, resulta importante la promoción de estilos de vida saludables que están dirigidos a lograr un mayor nivel de salud y bienestar. El modelo de promoción de la salud, es uno de los más completos y utilizado por los

profesionales de enfermería y de la educación que permite explicar el comportamiento saludable a partir del papel de la experiencia en el desarrollo del comportamiento. partiendo de la escuela y el seno familiar integra enfoques y las ciencias del comportamiento, y tiene como objetivo ayudar a las personas a alcanzar niveles más altos de salud y bienestar e identificar aquellos factores que influyen en los comportamientos que promueven la salud y lograr los aprendizajes esperados.

Este trabajo esta 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 sugerencia

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema de estudio

Domínguez Rodríguez, F. J., Dueñas Fuentes, J. R., & Palomares Ruiz, A. (2020). Manifiesta que, 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 (Fortuny y Gallego,1988). 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 (Perea, 2009). 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 (Monsalve, 2013). 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 (O.M.S., 2017). 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 (MSSSI, 2016).

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 (Gavidia, 2001). 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 comovalorar los beneficios que suponen los hábitos relacionados con el ejerciciofísico, la higiene y una alimentación equilibrada, junto con llevar una vida sana.

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

¿Qué relación existe entre estilo de vida saludable y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE? 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

1.2. Formulación del problema de estudio

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre estilo de vida saludable y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?.

1.2.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera la *dimensión Física* se relaciona con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?.
- ¿De qué manera la *dimensión Psicologica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?
- ¿De qué manera la *dimensión Alimentación* en el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?

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 de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Objetivos específicos

- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021
- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Psicologica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.
- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

1.4. Justificación de la Investigación

Las diferentes costumbres que hacen parte de la persona influyen en sus estilos de vida saludable y pueden impactar en el desempeño de los aprendizajes de los estudiantes en básica regular, por esta razón este va enfocado a la generación de nuevos hábitos de vida saludable que permitan el bienestar integral del e en su trabajo. Tener hábitos y estilos de vida y trabajo saludables, permite a los trabajadores realizar funciones de manera más eficaz y a su vez eficiente puesto que, las personas al estar satisfechas en su sitio de trabajo llevan a cabo sus tareas de forma más positiva y productiva. De igual manera, esto permite la disminución en las probabilidades de accidentarse y enfermarse, reduciendo el ausentismo escolar, y laboral. Esta guía de Estilos de Vida Saludables, pretende proporcionar e implementar programas y proyectos encaminados a la promoción de la actividad física, alimentación saludable, salud mental,

control de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, como herramientas necesarias que ayuden a los trabajadores en su vida cotidiana, logrando que la persona se sienta bien consigo mismo, con sus compañeros de trabajo y personas que forman parte de sus grupos sociales y por consiguiente, lograr cambios permanentes con impacto en la población estudiantil y la sociedad en su conjunto.

1.5. Viabilidad

Es viable porque cuenta con todas las características para su ejecución apoyo académico, administrativos, también de los padres de familia la población y muestra cuenta con los recursos económicos y humanos sobre todo el deseo de desarrollo de superación del investigador.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. A nivel internacional

Machuca-Barria, C., Duran-Aguero, S., Angarita-Davila, L., Cresp-Barria, M., Cortes-Quidel, A., & Fuentealba-Vallejos, F. (2019). En su trabajo de investigación manifiesta que; en su Objetivo: Evaluar el efecto de las prácticas educativas, aplicada a los hábitos alimentarios saludables en estudiantes de primer ciclo básico de una escuela en la comuna de Metrenco, Región de la Araucanía, Chile. Método: Estudio de cuasi experimental. La muestra seleccionada no aleatoria por conveniencia, comprende 68 estudiantes (ambos sexos) cuyas edades fluctúan entre los 6-11 años. La intervención educativa sobre alimentación saludable contempló 30 sesiones (20 minutos) durante tres meses, mediante diversas estrategias educativas. Se consideraron los promedios de calificaciones obtenidas en lenguaje y matemáticas. Para valorar los resultados, se midieron al inicio y al final, los cambios en el estado nutricional (mediante antropometría) y los cambios de hábitos alimentarios, utilizando encuestas de tendencia de consumo, que incluye variedades de alimentos saludables y aquellos con mayor densidad energética. Resultados: El 67.5% tiene un estilo de aprendizaje activo, el 14.71% pragmático, el 10.29% teórico y finalmente el 7.35% de los alumnos posee un estilo de aprendizaje reflexivo. Respecto al estado nutricional las diferencias significativas se presentaron en la disminución de obesidad severa e incremento de estudiantes con peso normal. En los cambios alimentarios hubo un aumento en la ingesta de agua y verduras y una disminución en comida chatarra. Conclusiones: Una intervención educativa participativa, basada

en los estilos de aprendizaje, puede producir cambios positivos en el estado nutricional y los hábitos alimentarios en la población escolar.

Pérez Santana, V. R. (2020). En su trabajo de investigación manifiesta que; constituye una propuesta de innovación educativa, cuyo propósito principal es el de poder contribuir a la adquisición de hábitos de vida saludable a través de una experiencia de aprendizaje-servicio (ApS) en el ámbito no universitario, impulsada por el departamento de Educación Física (EF) del IES Las Veredillas, y basada en el desarrollo de actividades físico-deportivas durante el recreo. Como agentes que intervienen en la propuesta, se contará con la participación de 40 alumnos/as de tercero de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) como receptores del servicio, un grupo de 20 alumnos/as de la optativa Acondicionamiento Físico (ACM) de 2º de Bachillerato del citado centro, que propondrá el servicio, además de 1 docente coordinador y 3 docentes de apoyo interdisciplinar. Se propone un diseño metodológico mixto en el que se utilizan distintos instrumentos de recogida de datos cualitativos y cuantitativos para el tratamiento de información, evaluando el impacto de la experiencia en los agentes participantes. Los resultados apuntan a que la metodología ApS impulsada desde la EF podría contribuir a la adquisición y mejora de los hábitos de vida saludables del alumnado de tercero de ESO, pudiéndose, además, desarrollar actitudes y valores de colaboración y compromiso social.

Gómez Muñoz, L. (2019). Manifiesta que, este trabajo de investigación aborda una comparativa entre dos de los diversos estilos de enseñanza, logrando distintas reacciones del alumnado ante las diversas metodologías y favoreciendo la aparición de los distintos estilos de aprendizaje. Se recalca el beneficio en la salud que ejerce la actividad física en las personas. En este sentido, en este trabajo se ha comparado el impacto que provocan en los estudiantes, dos estilos de enseñanza

opuestos, como son el estilo de enseñanza tradicional y el estilo de enseñanza creativo. Para ello, se ha llevado a cabo un exhaustivo análisis de los diversos estilos de enseñanza, estilos de aprendizaje y los beneficios en la salud que provoca la actividad física. El objetivo de esta investigación es observar cómo aprenden los niños y las niñas a través de dos estilos de enseñanza y que esos aprendizajes que obtengan, conlleven un beneficio en su salud. El análisis fue desarrollado a través de unos cuestionarios previamente realizados, que se repartieron al grupo de estudiantes que participó en la investigación. Para completarla, se han realizado diversas hipótesis de partida para comprobarlas posteriormente con el análisis de los datos recogidos. El trabajo fue concluido con una serie de conclusiones personales que se extrajeron tras obtener los resultados de los cuestionarios.

2.1.2. A nivel nacional

Fernández Hernández, C. K. (2020). Manifiesta que; Los inadecuados estilos de vida son un problema de salud pública, siendo más predisponentes en los adolescentes, lo que origina la tercera causa de muertes en el mundo. En el Perú existen altos índices de adolescentes que no siguen una vida saludable lo que significará muertes a temprana edad o adultos enfermos en las próximas generaciones cabe destacar que la misma problemática se evidenció a nivel local, siendo importante intervenir de manera efectiva a través de un programa promocional de estilos de vida saludable que permitan desarrollar aprendizajes, procesos y habilidades que favorecerán a la mejora de la calidad de su salud. Esto motivó a realizar la investigación titulada: “Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la institución educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019”. Se trabajó un enfoque cuantitativo, considerando

una población de 90 adolescentes. Donde se concluyó que el programa promocional de estilos de vida saludable tiene efectividad siendo demostrado por la prueba T - Student al obtener 14.7 lo que confirma la hipótesis alternativa y favorece a la mejora de los estilos de vida en beneficio de la salud, a su vez permitió identificar factores predisponentes en relación a la variable permitiendo priorizar dimensiones que resquebrajan la salud; favoreciendo a la mejora de estilos o hábitos logrados a partir de los conocimientos, prácticas o habilidades viéndose plasmado en los porcentajes, obteniendo un 45.6% de estilos saludables y en el nivel muy saludable un 54.4% favoreciendo la salud de cada adolescente.

Arrasco Alegre, J. C., Balarezo López, G. N., Montes Rueda, P. R., & Munayco Escate, C. V. (2020), Manifista en su trabajo de investigación . Estilos de Vida, Medio Ambiente y Salud es un curso que desarrolla en los estudiantes de Ciencias de la Salud la capacidad de valorar la convivencia humana en sociedades plurales teniendo en cuenta los aspectos éticos y morales de las acciones y decisiones que se toman además de las consecuencias de las mismas en el marco de respeto de los deberes y derechos ciudadanos, así como la capacidad de detectar las oportunidades para generar propuestas innovadoras en base a una planificación eficiente. Para ello el estudiante identifica los principales problemas de salud de la comunidad y sus determinantes teniendo como base los estilos de vida y el entorno. El curso de Estilos de Vida, Ambiente y Salud busca desarrollar las competencias generales de Ciudadanía y Pensamiento Innovador Nivel 1 y además la competencia especifica de Práctica de Salud Pública-Diagnóstico Situacional. El curso está dirigido a estudiantes de Medicina y Odontología del 3er ciclo, Terapia Física 2do ciclo y Nutrición 4to ciclo. Es un curso eminentemente práctico y enfocado en dar a los estudiantes las

herramientas necesarias para la comprensión del diagnóstico situacional, las habilidades para valorar la convivencia del hombre y su entorno, así como detectar necesidades y oportunidades para proyectos y propuestas en base a una adecuada planificación y toma de decisiones eficientes que le permitirán desarrollarse y desenvolverse en su desarrollo profesional.

Pajuelo Vera, M. A. (2019). En su trabajo de investigación manifiesta que. Fomentar estilos de vida saludables es una preocupación mundial, ya que contribuye al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que conforman una sociedad con lo que se asegura el buen desempeño en todas las actividades del ser humano. El rendimiento académico tiene factores internos y externos; los primeros están influenciados por la labor educativa del docente, los segundos por las características y potencialidades del estudiante, en este factor, incide los estilos de vida saludables. La investigación tuvo como objetivo general determinar si los estilos de vida saludable se relacionan con el rendimiento académico de los estudiantes de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, 2017, Huaraz. Se realizó un estudio de tipo transversal, descriptivo, correlacional. Se demostró que el estilo de vida saludable y el rendimiento académico si tienen una correlación estadística. Lo que sirvió de sustento para hacer un análisis científico de los hábitos saludables y no saludables, y poder elaborar un programa de promoción de estilos de vida saludable para la población estudiada y de los demás estamentos de la universidad.

2.1.3. Local

No hay ningunos antecedentes locales sobre este trabajo de investigación.

2.2. Teóricas de las variables de estudio

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

Ibarra Mora, J., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Manifiesta en su trabajo de investigación que. Un estilo de vida saludable conlleva grandes beneficios y es un agente protector frente a enfermedades crónicas.

El objetivo fue analizar los hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en escolares adolescentes chilenos. Este estudio transversal y descriptivo, contó con una muestra aleatoria de 2116 adolescentes chilenos (830 hombres de 15,94 años ±1,20 y 1286 mujeres de 16,09 años ±1,29). Se aplicó el IPAQ corto y un cuestionario sociodemográfico en 19 centros de 5 regiones del país. Se desarrolló un análisis descriptivo empleando tablas de contingencia con prueba de Chi — cuadrado. Resultados: se obtiene un 20,8% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres (χ^2= 109.260 p-0,000). Los estudiantes pasan un promedio de 7 horas/día sentados y únicamente el 13.5% accede a la escuela caminando o en bicicleta. Un 18,7% afirma fumar, relacionándose significativamente con las mujeres con nivel de actividad física bajo (χ^2 9,343 p-0,009). El 43.5% duerme menos de 8 horas y el 26.4% consume alcohol. Un 41% no desayuna y al analizar por nivel de actividad física y género, observamos diferencias significativas en los hombres (χ^2 13,684 p-0,001), donde el hábito de desayunar se asocia a un mayor nivel de actividad física alto. En conclusión, las características evidencian un estilo de vida inadecuado para la edad de la población. Se hace necesario tomar medidas que estén orientadas a promover la actividad física y los buenos hábitos de vida.

Un estilo de vida saludable está estrechamente relacionado con los

siguientes aspectos: una dieta equilibrada, el mantenimiento del peso corporal, la práctica habitual de actividad física, y la abstención del consumo de alcohol y tabaco entre otros (Sanabria, 2007). Por su parte, algunos aspectos de un estilo de vida saludable, como la práctica de actividad física y los buenos hábitos dietéticos, son considerados factores protectores frente a enfermedades crónicas no transmisibles, de alta prevalencia en el mundo, como lo son las enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, cáncer y diabetes (Zanjani et al., 2015). Específicamente, la población adolescente, entiéndase como el periodo de tiempo que comprende aproximadamente entre los 10 y los 19 años y que está caracterizada por grandes cambios físicos y emocionales, se establecen patrones de conducta que serán la base para el desarrollo de su estilo de vida futuro (OMS, 2016). En dicha población la inactividad física aumenta con la edad, situación que es más significativo en el género femenino (Sotomayor, Aquino, Jiménez, & Trejo, 2014).

La inactividad física se define como la falta de cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de actividad física, es decir, 60 minutos al día en niños y adolescentes y 150 minutos en población adulta. Así como se evidencia también conducta sedentaria, entendida como como la carencia de movimiento durante las horas de vigilia a lo largo del día, y es caracterizada por actividades que sobrepasan levemente el gasto energético basal, 1 MET, como: ver televisión, estar acostado o sentado (Cristi-Montero et al., 2015). La alimentación en la población adolescente no atiende a las propuestas de alimentación saludable (Cúneo & Maidaba, 2014), incluso llega a considerarse una etapa de riesgo nutricional, que sufre un notable incremento a medida que la edad de los jóvenes aumenta (De-Rufino et al., 2014). De igual forma, la salud del sueño, que desarrolla un patrón multidimensional de sueño-vigilia-plenitud, adaptado a las

demandas individuales, sociales y ambientales, que promueve el bienestar físico y mental.

La buena salud del sueño se caracteriza por la satisfacción subjetiva, el tiempo apropiado, la duración adecuada, la alta eficiencia y el estado de alerta sostenido durante las horas de vigilia (Buysse, 2014). El consumo de alcohol y fumar son determinantes factores que conducen a un aumento de los problemas de salud en Western países. Estos comportamientos riesgosos están relacionados con las principales causas de morbilidad y mortalidad, y tienen efectos más nocivos en niños y adolescentes, debido a su mayor sensibilidad a estas sustancias (Foltran, Gregori, Franchin, Verduci y Giovannini, 2011).

El objetivo de este estudio fue analizar hábitos de vida saludable como el nivel de actividad física, tipo de transporte, horario de sueño, consumo de tabaco, alcohol y de comidas principales, dentro de una población adolescente perteneciente a centros educacionales de la Fundación COMEDUC, Chile.

Dimensión: Dimensión física

Rosado, J. R., Fernández, Á. I., & López, J. M. (2020). En su trabajo de investigación manifiesta que; A día de hoy, el estudio de los factores relacionados con la promoción de hábitos saludables como la práctica de actividad física (AF) o una buena alimentación, siguen representando un gran interés por la investigación por su impacto positivo sobre la calidad de vida (CV), así como en la adquisición de un estilo de vida favorable en niños. Especialmente, desde el contexto educativo, se están llevando a cabo estrategias de intervención y mejora para la promoción de estos hábitos saludables.

La Encuesta Nacional de Salud en España (2014), afirma que el 12

% de los niños españoles no realizan ningún tipo de AF. Estos datos, combinados con una adiposidad y baja condición física aeróbica van generando problemas relacionados con enfermedades cardiovasculares (Latorre, Mora & García, 2016). Este decrecimiento de AF comienza desde el ingreso de los niños en las escuelas (Tremblay et al., 2014), afirmando que muchas escuelas proporcionan minutos de AF inferiores a 16-20 min (Carlson et al., 2013; Turner et al., 2010, citados por Carlson et al., 2015). Se ha sugerido que la poca práctica de AF durante las clases de E. Física podría ser consecuencia de la metodología empleada, demostrándose un 18 % más de práctica de AF moderada a vigorosa durante 2020, Retos, 38, 129-136 © Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org) los recreos en comparación a las clases de E. Física (HallLopez, Ochoa-Martinez, Zuniga, Monreal & Saenz-Lopez, 2017). Atendiendo al género, existe una mayor práctica AF a favor de los niños que de las niñas, tanto dentro del centro escolar (niños 29.2 %; niñas 15.1 %) como fuera de éste durante el horario no lectivo (niños 50.3 %; niñas 42.9 %) (Reverter, Plaza, Jové & Hernández, 2014). Paralelamente, Owen, Salmon, Koohsari, Turrell & GilesCorti (2014) destacan que el sedentarismo se está imponiendo a la AF fundamentalmente debido a que a día de hoy los niños emplean alrededor del 60 % de su tiempo a estar sentados.

En concreto, España destaca por ser uno de los países de Europa con mayor sedentarismo, así como un mayor sobrepeso entre la población infantil (Pinel, Chacón, Castro, Espejo, Zurita & Pérez, 2017; Rosa, Carrillo, García, Pérez, L. Tarraga & P. J. Tarraga, 2019). En la actualidad, se ha consensuado la necesidad de una mejora tanto de las pautas de práctica

de AF como de alimentación a nivel mundial (Afshin et al., 2019). La Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN, 2005) referencia a la etapa prescolar como una de las más importantes por la repercusión que una alimentación y una nutrición inadecuada conllevaría en etapas posteriores.

En nutrición epistemológica y experimental, se ha corroborado que la dieta mediterránea (DM) es uno de los modelos dietéticos más saludables que existen en la actualidad (Serra-Majem, Ribas, Ngo, Ortega, García, Pérez-Rodrigo, Aranceta, 2004). El estudio ENKID (Serra-Majem et al., 2004) reflejó que entre el 4.2-49.4 % de los niños presentaron un nivel bajo-medio de adherencia a la DM. España muestra importantes estudios sobre la adherencia a la DM como el estudio OBIN (Naranjo-Orellana, Alonso-Alfonseca, Carranza-Márquez & Rueda-Puente, 2018), donde se evaluaron los hábitos alimenticios a través de un estudio longitudinal (2011-2017).

A diferencia de la tendencia observada respecto a la práctica de AF y el género, tanto el estudio ENKID como el OBIN no mostraron diferencias para la alimentación en función del sexo. La DM a su vez, ha sido relacionada con una mayor satisfacción con la vida (Muros, Cofre-Bolados, Arriscado, Zurita & Knox, 2017, citado por Rosa et al., 2019) y con mejor bienestar mental (McAuley & Blair, 2011, citado por Rosa et al., 2019), aspectos relacionados a la CV. Respecto a la CV, aquellas personas con

alteraciones físicas, fisiológicas, psicológicas y sociales muestran peor CV debido a que estos aspectos pueden desencadenar limitaciones en la realización de AF, actividades sociales o crear problemas con la imagen corporal, afectando a su bienestar psicológico (Gálvez, Rosa, García-Cantó, Rodríguez, Pérez Soto, L. Tarraga & P. Tarraga, 2015). Estudios realizados en España (Gálvez et al., 2015) o en otros países (Echen, Ratcliffe, Olds, Magarey, Jones & Leslie, 2014, citado por Gálvez et al., 2015), ponen de manifiesto la influencia negativa de un elevado Índice de Masa Corporal (IMC) sobre la CV. Sin embargo, la práctica deportiva muestra una relación positiva sobre la mejora de la CV por los beneficios psicológicos y sociales que conllevan, además de mejorar el autocontrol y la regulación emocional (Eime, Young, Harvey, Charity & Payne, 2013). En este sentido, la práctica de AF podría mejorar el comportamiento del alumnado en clase (Watson, Timperio, Brown, Hinkley & Hesketh, 2019). A su vez, hay evidencias que reflejan la asociación directa entre la práctica de AF, la mejora del comportamiento y su asociación sobre el rendimiento escolar (Vella, Cliff, Magee & Okely, 2014).

En concreto, según el tipo de practica deportiva podría mejorar la falta de atencion, la hiperactividad o la actuación impulsiva (Watson et al., 2019). Contrariamente, el aumento de la competitividad ha demostrado generar comportamientos de frustración o estrés (Chacón, Zurita, Castro & Linares, 2017).

Por consiguiente, el presente estudio pretendió determinar si la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta mediterránea, las capacidades y dificultades y la calidad de vida son diferentes atendiendo al sexo y al nivel de práctica de AF. En segundo lugar, pretendimos determinar si las variables independientes de nuestro estudio (la práctica de AF, la dieta mediterránea y el comportamiento) afectaban a la calidad

de vida de estos niños.

La hipótesis de nuestro estudio se basó en demostrar que hábitos saludables como una alta práctica de AF y una buena adherencia a la dieta mediterránea, así como el comportamiento y conductas desarrolladas por los niños beneficiarían considerablemente la CV de éstos. Metodología Participantes.

El presente estudio de carácter no experimental, observacional, transversal y analítico se ha llevado a cabo en Bollullos Par del Condado (Huelva) durante el curso académico 2018/2019, en los centros públicos C.E.I.P. Las Viñas, C.E.I.P. Manuel Pérez y C.E.I.P. Reyes Católicos. Este estudio ha sido enfocado hacia los cursos de 3º y 4º de Educación Primaria, abarcando un total de 114 alumnos y alumnas con edades comprendidas entre ocho y 10 años.

El estudio es intencional, ya que se ha buscado que participaran exclusivamente los alumnos de 3º y 4º curso de Educación Primaria. Fueron invitados a participar todo el alumnado de dichos cursos de E. Primaria haciéndoles entrega de un consentimiento que debían entregar a los padres, en el cual se explicaba el objetivo del estudio. Por lo tanto, era imprescindible que el alumnado dispuesto a participar en el estudio trajera firmado el consentimiento por parte del padre, madre o tutor legal. Se excluyó de la prueba aquel alumnado que no trajo el consentimientofirmado por los padres o tutor.

Además, junto al consentimiento se incluyó un cuestionariodestinado para los padres que debían rellenar. El alumnado que había sidoautorizado a participar recibió las instrucciones necesarias para poder completar los cuestionarios, contando con la ayuda en todo momento del maestro de Educación Física tanto en las dudas surgidas por parte del alumnado sobre los cuestionarios como durante el pesaje y la medición deéstos.

Dimensión: Dimensión psicológica

Gracia, R. W. C. (2020). En su trabajo de investigación manifiesta que; El constructo de bienestar psicológico se enmarca en el ámbito de la psicología positiva, corriente que tiene como propósito enfatizar los aspectos más saludables del ser humano, sobre la base de que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad, sino que abarca también la dimensión psicológica, emocional, espiritual y afectiva del individuo.

Así, la psicología positiva involucra el abordaje científico de las experiencias positivas, los rasgos positivos de los individuos, las instituciones que promueven su desarrollo y los programas que contribuyen a optimizar la calidad de vida de los individuos, a la vez que busca prevenir o reducir el surgimiento de psicopatologías (Seligman, 1999).

De acuerdo con Seligman (2011), el bienestar psicológico es un constructo.

En otras palabras, es una entidad hipotética abstracta integrada por cinco dimensiones:

a) emociones positivas;

b) compromiso;

c) relaciones positivas;

d) significado y propósito vital; y

e) logros. Cada una de esas dimensiones tiene tres características: debe contribuir al bienestar del ser humano, este debe buscarla por sí misma y cada dimensión debe ser medida de forma individual, sin tener en cuenta el resto de ellas.

Existe una amplia variedad de actividades que pueden promover el bienestar. Sin embargo, se han realizado multitud de investigaciones que

indican que la música es una de las mejores actividades para promoverla. Este artículo tiene como propósito presentar los resultados de una investigación que tuvo como objetivo determinar los efectos de la educación musical en niños y adolescentes en etapa temprana, en una subdimensión representativa de cada una las dimensiones que integran el constructo de bienestar de Seligman (2011).

La investigación se desarrolló en la “Ciudad de los Niños de Aguascalientes” México, una institución que toma bajo su protección a huérfanos, así como a niños y adolescentes en condición de vulnerabilidad que pertenecen a familias en situaciones disfuncionales. De acuerdo con el blog de esa institución, su objetivo es: Dar albergue y cariño a los niños y niñas huérfanos y en general a los desamparados (incluyendo a los ancianitos) de la región y otras partes de la república, impartiéndoles una educación integral, procurando su mejoramiento cultural, moral, económico, llegando a hacer de ellos unos buenos cristianos y unosbuenos ciudadanos” (Ciudad de los Niños, 2007, párrafo 1).

En general, la disfuncionalidad familiar se refleja en una incapacidad por parte de los padres para satisfacer las necesidades materiales, afectivas, educativas y psicológicas de los niños. Así, entre otras situaciones, en esa institución se encuentran niños y niñas cuyos progenitores están en prisión, son drogadictos, pertenecen a familias que viven en pobreza extrema, que son maltratados o que fueron dejados por sus padres bajo el cuidado de sus abuelos ancianos para emigrar a los Estados Unidos.

Debido a su situación, los internos reflejan un déficit en su nivel de bienestar psicológico y muestran actitudes negativas tales como: aislamiento, desconfianza, problemas para comunicar sus sentimientos,

agresividad, ansiedad, falta de concentración, falta de autoestima, dificultad para mostrar empatía, bajo nivel de desempeño académico y demás (Hernández Avelar, comunicación personal, 14 de enero de 2017 1. De acuerdo con Güell y Muñoz (2000), el ser humano tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor. Ese juiciopersonal de su propia valía es la autoestima. Para Santrock (2002, p. 114),la autoestima es: “La evaluación global de la dimensión del Yo o self. Laautoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”.

Entre los representantes más destacados de la psicología humanista existencial se encuentra Viktor E. Frankl (1991), quien definió el significado vital como “el para qué, el motivo, la razón, lo que te impulsa para lograr algo o para ser de una manera determinada, es decir, lo que nos orienta y nos guía” (p. 15). Para este autor, existen tres necesidades primarias de significado vital: a) la necesidad de vivir plenamente y crear significado en la cotidianidad; b) la necesidad de dar sentido a eventos y experiencias a través de procesos cognitivos; y c) la necesidad de dar sentido a la existencia humana y de explorar significados de la vida (Wong, 1997).

La motivación de logro puede definirse como la determinación para aumentar o mantener en su máximo nivel una determinada habilidad, en aquellas actividades en las cuales se espera la excelencia y cuya realización puede implicar el fracaso o el éxito (Morán Astorga y Menezes dos Anjos, 2016). Por ejemplo, en los niños es común querer ser el mejor en los deportes o en ciertos juegos infantiles. Por lo que respecta a la motivación escolar, los estudiantes que están motivados se involucran y comprometen en actividades que les ayudarán a aprender, ponen más atención en clase, comprenden mejor o más fácilmente el material de

estudio y están dispuestos a trabajar más activamente para conseguir aprendizajes (Zarzar Charur, 2006).

Dimensión: Alimentación

Soares, P., Almendra-Pegueros, R., Benítez Brito, N., Fernández-Villa, T., Lozano-Lorca, M., Valera-Gran, D., & Navarrete-Muñoz, E. M. (2020). Manifiesta que; La alimentación es un derecho de todos, reconocido por la Declaración Universal de Derechos Humanos de 19481 . Durante la Cumbre Mundial de la Alimentación del año 1996, se reafirmó este derecho mediante el compromiso de eliminar el hambre y la malnutrición y garantizar la seguridad alimentaria sostenible a través del acceso universal, físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos, y así satisfacer las necesidades energéticas diarias y preferencias alimentarias para llevar a cabo una vida activa y sana

. Asegurar la seguridad alimentaria es una responsabilidad del Estado, por lo que requiere esfuerzos coordinados de distintos sectores de la sociedad. Las dimensiones de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, acceso, estabilidad y utilización.

La seguridad alimentaria implica disponer de alimentos de calidad en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de la población, así como contar con los recursos necesarios para mantener una alimentación adecuada y saludable de forma estable. Todo ello depende de la forma de organización política y social que permite laobtención de los alimentos, es decir, de la organización del sistema alimentario (Figura 1).

El sistema alimentario engloba una serie de actividades y actores, desde la producción agrícola hasta el consumo de los alimentos.

En las últimas décadas, este sistema ha pasado por diversos cambios.

Los avances de la ciencia, el incremento de la tecnología y la apertura de grandes mercados han favorecido la construcción de un sistema alimentario industrial y globalizado. Se intensificó la industrialización de la agricultura (producción intensiva, aumento en el uso de pesticidas y de máquinas) y también del procesamiento de los alimentos (externalización de las cocinas, aumento en la producción y disponibilidad de alimentos listos para el consumo). Al mismo tiempo, se ha incrementado el transporte de alimentos en largas distancias, favoreciendo la importación y exportación de alimentos.

Este modelo ha logrado aumentar la producción de alimentos en el mundo, aunque el impacto negativo que se está generando también es notable, con importantes consecuencias ambientales, sociales y en la salud poblacional.

El sistema alimentario engloba una serie de actividades y actores, desde la producción agrícola hasta el consumo de los alimentos. En las últimas décadas, este sistema ha pasado por diversos cambios.

Los avances de la ciencia, el incremento de la tecnología y la apertura de grandes mercados han favorecido la construcción de un sistema alimentario industrial y globalizado. Se intensificó la industrialización de la agricultura (producción intensiva, aumento en el uso de pesticidas y de máquinas) y también del procesamiento de los alimentos (externalización de las cocinas, aumento en la producción y disponibilidad de alimentos listos para el consumo).

Al mismo tiempo, se ha incrementado el transporte de alimentos en largas distancias, favoreciendo la importación y exportación de alimentos. Este modelo ha logrado aumentar la producción de alimentos en el mundo, aunque el impacto negativo que se está generando también es notable, con importantes consecuencias ambientales, sociales y en la salud poblacional.

Respecto al medio rural, se evidencia un proceso de desvalorización de la agricultura, concentración de tierras, pérdida de biodiversidad y contaminación de aguas subterráneas, entre otros factores.

Por otra parte, el comercio internacional de alimentos ha aumentado la contaminación ambiental derivada del transporte y puede comprometer la supervivencia de los pequeños productores y comerciantes de la región. Además, el aumento en la producción, disponibilidad y consumo de alimentos ultraprocesados, de bajo coste y con elevadas cantidades de grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y Figura 1. Sistema alimentario y seguridad alimentaria6. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2020; 24(2): 87 - 89 Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable 89 sodio, favorece el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Como consecuencia, se mantiene un elevado número de personas en situación de inseguridad alimentaria en el mundo, a la vez que se incrementa de forma importante la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación9,10. Este contexto pone de manifiesto la necesidad de cambios en el sistema alimentario de cara a impulsar formas de producción y consumo de alimentos más sostenibles y saludables.

Esta preocupación está presente en la agenda política internacional, para la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, aunque también es un asunto de discusión central en el debate científico

Proporcionar la seguridad alimentaria de la población demanda esfuerzos para cambiar el sistema alimentario, desde la producción hasta el consumo, prestando especial atención a la sostenibilidad. Por ello, es necesario promocionar patrones alimentarios saludables, que hayan demostrado un bajo impacto ambiental e incremento en el índice de

sostenibilidad, así como proporcionar estilos de vida saludables para las presentes y futuras generaciones.

Teniendo en cuenta la relación del sistema alimentario y la salud individual y colectiva, es pertinente incorporar esta perspectiva en la agenda pública. Motivo por el cual, desde la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, animamos a nuestros lectores a enviar contribuciones en esta temática colaborando así en el desarrollo de mayor evidencia científica con el fin de que los tomadores de decisiones puedan desarrollar políticas que fortalezcan sistemas alimentarios más sostenibles y saludables.

Teorías de la variable 2: Aprendizajes

Chavarría, R. M. E., Condoy, M. B. G., & González-Montesino, R. H. (2019). En su trabajo de investigación manifiesta que. La educación inclusiva es considerada como un medio eficaz para educar a todos, independientemente de sus diferencias o barreras individuales o sociales (UNESCO, 2015). Sin embargo, esta, requiere de estrategias para llevar acabo sus principios de igualdad de oportunidades, atención y respecto a la diversidad, accesibilidad, entre otras (Blanco, & Duck, 2011). El diseño universal del aprendizaje (DUA) aparece como una respuesta a la viabilidad de los principios de la educación inclusiva (Sánchez, Díez, & Martín, 2016), comprendiéndose así como una estrategia didáctica que aplica los principios universales del diseño universal al diseño del currículo, de tal modo que, el aprendizaje pueda llegar a todos los alumnos de una manera equitativa, en donde los materiales didácticos utilizados a través de los medios tecnológicos, renueven la utilización de los materiales tradicionales rígidos, carentes de creatividad, poco funcionales y creativos; y, con esto se de atención a la diversidad del alumnado y las diferentes habilidades

sensoriales, motrices, cognitivas, afectivas y lingüísticas (Díez, & Sánchez,2015).

En el contexto ecuatoriano, la Ley Orgánica de Educación e Interculturalidad (LOEI) en los artículos 11 y 12, manifiesta que: la educación inclusiva es el proceso de identificar y responder a la diversidad de necesidades de los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje de las culturas, de las comunidades y de las personas que se encuentran excluidas del sistema educativo, a fin de reducir la exclusión en la educación (Ministerio de Educación, 2011).

En la educación inclusiva y en la aplicación de estrategias metodológicas del DUA, el rol docente juega un papel importante, puesto que el enfoque inclusivo, implica la implantación de recursos y estrategias que permitan a la comunidad educativa y concretamente al profesorado, afrontar con éxito los cambios que suponen esta nueva practica educativa (Díez, & Sánchez, 2015). Por lo que resulta importante conocer cuál es la comprensión de los docentes sobre el diseño universal del aprendizaje y, qué estrategias y didácticas metodológicas identificadas con tales principios, aplican en sus prácticas educativas. En la práctica docente, el profesorado realiza un conjunto de actividades, métodos y técnicas, así como utiliza medios de lenguajes, materiales y símbolos para representar conceptos y evaluación.

Por lo tanto, es importante conocer en qué medida, los docentes atienden a la diversidad del alumnado y como garantizan la igualdad de oportunidades en el acceso, participación y desarrollo del currículo (Sánchez, Díez, & Martín, 2016). Por otro lado, es necesario destacar papel relevante que jugará el aspecto emocional en el proceso de aprendizaje a través de estrategias que utilicen el DUA. El componente emocional es un elemento crucial en el aprendizaje.

En él se pone en evidencia las diferencias, por lo que es importante conocer las formas de atender a la diversidad desde el componente emocional, saber cómo el docente motiva a los estudiantes a aprender. La declaración de Salamanca, en su compromiso de conseguir una educación para todos, plantea que el acceso a la escuela debe de darse a todos los niños.

Los centros educativos, deben acoger a niños y niñas con discapacidad, con altas capacidades, en situación de riesgo de exclusión social, independientemente de su etnia y/o cultura (Espada, 2017). Por este motivo nuestra investigación centra su atención en la educación regular, en el nivel de educación general básica, puesto que es en los niveles de educación básica donde se debe garantizar una educación de calidad, la misma que influirá en la práctica de una cultura inclusiva.

El Ecuador es un país pluricultural y multicultural. Según el Artículo 1 de la Constitución vigente, el Ecuador es un país plurinacional y multicultural, además un país diverso, fortalecido por las semejanzas de su pueblo, con habitantes procedentes de raíces ancestrales diversas como: mestizos, indígenas, montubios y afro ecuatorianos. (Asamblea Constituyente, 2008)

Por otro lado, entre Amazonía, Sierra y Costa, el país cuenta con 15 nacionalidades indígenas (Benítez, & Garcés, 2016). Por lo que, la educación en este contexto está matizada por la diversidad de estudiantes de los diferentes grupos que forman parte de la nación, siendo las escuelas ordinarias el punto de encuentro y espacio clave que promocione una sociedad integradora y que evite actitudes y situaciones de discriminación, creando, además comunidades de acogida que logren una educación para todos. (UNESCO, 1994).

Es por ello importante conocer cómo se está haciendo realidad la educación para todos, mediante la práctica del diseño universal del aprendizaje en el nivel de Educación Básica. Es así como, el objetivo de la investigación es identificar tipo de conocimiento sobre diseño universal para el aprendizaje de los docentes de educación básica y analizar el nivel aplicación que realizan de éste en sus aulas.

De este modo podremos valorar las prácticas educativas y detectar las necesidades en la formación de los docentes que garantice una educación de calidad, fomentando la inclusión educativa y el diseño universal para el aprendizaje. El desconocimiento de dicha práctica puede estar comprometiendo la educación para todos, tal como lo plantea la declaración de Inchon, que establece como objetivo de desarrollo sostenible para el 2030 “garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje para todas las personas a lo largo de toda la vida” (UNESCO, 2015).

El DUA, que inicialmente surge relacionado con la arquitectura, y posteriormente con la elaboración de productos y servicios, entra en el campo educativo apoyado de las herramientas tecnológicas, llegando a definirse en la actualidad como guía referencial de la educación para todos. Según Rose y Mayer creadores del DUA, se sirvieron de la tecnología para identificar tres redes diferenciadas que intervienen en los procesos de aprendizaje: “Red de reconocimiento (el ‘qué’ del aprendizaje), red estratégica (el ‘cómo’ del aprendizaje), y la red afectiva (la implicación en el aprendizaje)” (Alba, 2015).

Es así como el DUA se fundamenta en cuatro argumentos que son: la neurociencia, el aprendizaje cognitivo, la tecnología de la información (TIC) y la educación. En cuanto a la neurociencia, se indica que el cerebro

del niño aprende más cuando el alumno explica a sus compañeros sobre un tema en particular y, aprende más, después que realiza una actividad física. Así, la actividad cerebral se puede caracterizar en función de tres redes cerebrales que participan en el aprendizaje, estas son: redes de reconocimiento, redes de estrategias y redes afectivas (Barrera, 2009). Enlas redes de reconocimiento, el niño percibe e identifica la información del exterior; hace referencia al “que del aprendizaje”.

En las redes de estrategias, el niño planifica, ejecuta tareas y expresa ideas de diversa forma; hace referencia al “como del aprendizaje. En las redes afectivas, el niño se motiva y se compromete con el aprendizaje; es el “porque del aprendizaje”. (Barrera, 2009). De estas tres redes de relaciones surgen los tres principios fundamentales del diseño universal para el aprendizaje que son: principio múltiples formas de representación, principio múltiples formas de acción y expresión, y principio de múltiples formas de implicación; haciendo notar que el funcionamiento de cada una de estas subredes es distinto en cada persona (Alba, Sánchez, & Zubillaga, 2013).

El principio de múltiples formas de representación se centra en los diferentes modos en los que el alumnado percibe y comprende la información facilitada. De ahí, la importancia de facilitar variedad de opciones relacionadas con la información auditiva, visual o táctil, lo que supone proporcional múltiples opciones para el lenguaje y los símbolos (Alba, 2015), que faciliten la compresión mediante la activación de los conocimientos previos que se encuentran almacenados en el individuo, debido a sus experiencias pasadas (Ausubel, 2002). El principio de múltiples formas de acción y expresión se basa en las diferentes maneras que el alumnado puede desenvolverse en un entorno de aprendizaje, ya

que es posible que algunos alumnos tengan una mayor habilidad para la expresión escrita que en la expresión verbal y viceversa. Del mismo modo, pueden darse diferencias a la hora de ejecutar tareas, de ahí que sea necesario manejar opciones diversas en los procesos de expresión y acción. Respecto al principio de múltiples formas de implicación, sostiene que el componente afectivo activa una red cerebral que interviene en el aprendizaje.

De este modo, se establece la parte afectiva como pieza clave en el proceso de aprendizaje, lo que supone que cada estudiante presente una diferencia importante en la implicación o motivación

por aprender o qué aprender, así como también muestran preferencia respecto tipo de colaboración en la ejecución de lasactividades, prefiriendo en unos casos el trabajo individual y en otros el trabajo colectivo. Este hecho supone que el hecho de facilitar diferentes vías de participación sea preciso no solo para potenciar la motivación e implicación, sino también para permitir un equilibrio emocional.

Dimensión: Enseñanzas significativas

Quezada, J. B. P., & Serrano, G. I. B. (2021). Manifiesta que, A lo largo del tiempo, la enseñanza de la historia, se ha visto envuelta en acciones metodológicas tradicionalistas y poco influyentes para la participación reflexiva del estudiante.

El maestro como gestor del conocimiento, se limitaba a la comprensión de reseñas históricas, mediante el texto de trabajo; desestimando la búsqueda de alternativas didácticas atractivas, que cambiarán el sentido de aprender historia.

En la actualidad, se han implementado un sinnúmero de herramientas, de métodos y estratégicas, que permiten dinamizar los

contenidos históricos, pero lamentablemente, aún es latente en los salonesde clase actividades monótonas y memorísticas en la asimilación de hazañas del pasado, desvalorizando la capacidad creativa en los escolaresdel hoy.

Así, la labor docente en historia, demuestra una carencia en el dominio de estrategias activas, para el desarrollo de habilidades intelectuales que permitan la comprensión e interpretación de los hechos históricos a través de la conciencia crítica (Calvas, Espinoza & Herrera, 2019). Sumándose a la problemática, un estudio realizado en la Universidad de Murcia (España) a una población estudiantil de educación primaria, referente a sus concepciones sobre la metodología usada en la clase de historia, los resultados detallan la persistencia de estrategias didácticas tradicionales; entre sus respuestas, mencionan, una elevada aplicación de la técnica explicativa y bancaria para estudiar los relatos pasados, resolución continua de preguntas exclusivamente del texto, exposición de hechos históricos, sin una previa discusión, sustituyendo la participación del estudiantado, por la toma exclusiva de apuntes (Cosme, Rodríguez & Mirete, 2018).

La misma situación se evidencia en la universidad de Caldas, Colombia, en su fin de investigar los procesos de formación docente en historia, detallan las experiencias de enseñanza aprendizaje de maestros y estudiantes. Los resultados demuestran didácticas estáticas; apegadas a extensas y memorísticas lecturas de hazañas históricas, carentes de una planeación proactiva a debatir sobre las complejidades del mundo anterior, encaminadas a un avance cognitivo significativo en los educandos. En el contexto ecuatoriano, no existe diferencia, según un estudio desarrollado en el cantón Girón, provincia de Azuay por Calvas, Espinoza y Herrera (2020), quienes describen los resultados observados, respecto a la

experiencia pedagógica en historia, como a un docente con actitud dominante, en la locución continua de relatos y personajes históricos, resueltos en la pasividad del discente; inmutados en debatir las causas y consecuencias que originaron opresión, y prejuicios en distintas épocas

Una realidad totalmente desapegada a los fundamentos y fines que establece el currículum nacional en el área de Ciencias Sociales; el perfil de bachiller con pensamiento independiente, participantes de actos democráticos en su localidad.

Así la actuación docente es la clave para transformar esta problemática; dependiente de varias causas que han llevado a viralizar la historia como una asignatura de verdades absolutas; técnicas expositivas que priman su enseñanza en los textos escolares; clases pasivas desvinculadas a los avances sociales del mundo real y carencia de organización cronológica sobre los hechos estudiados. Desestimando la socrática, para causar dudas en la conciencia del niño; partiendo de interrogantes del presente, que solicitan la búsqueda de respuestas en el pasado (Bécares, Busto & de Hoyos 2016).

Estas causas, al no ser tratadas a tiempo, se verán reflejadas en una generación superficial, sumergida en el individualismo; desconectada de reformas políticas, económicas, actos de corrupción, influencia televisiva, pobreza y estereotipos; que solicitan espacios educativos, destinados a la confrontación de ideas, defensa de criterios, y argumentos lógicos en solución a cuestiones que afectan al país (Guamán et al., 2020; Reascos & Granda 2020).

Así pues, es necesario la implementación de nuevas perspectivas didácticas que eliminen las rutinas bancarias de contenidos,

contextualizando las enseñanzas a las necesidades de información, solicitadas por los discentes.

Puesto que debemos quitar esa perspectiva tradicionalista de ver a la historia, como un aprendizaje aburrido y sin trascendencia en la colectividad.

Por tanto, el presente escrito se desarrolla desde un análisis referencial, con la finalidad de otorgar al docente en historia, la comprensión de estrategias activas que generen el desarrollo de habilidades intelectuales en los estudiantes. Puesto que existe un escaso dominio de metodologías activas en la enseñanza histórica que ha afectado la promoción de las capacidades cognitivas.

Así pues se propone la siguiente interrogante que se tratará de respuesta a lo largo del manuscrito, ¿De qué manera aportamos a la adquisición de competencias metodológicas en el docente de historia, optimizando su desempeño laboral en la integración de las habilidades superiores en el PEA?

Las estrategias activas se incorporan al proceso de enseñanza como mecanismos participativos que ejercen el desarrollo de actitudes críticas, colaborativas e investigativas en la interacción del conocimiento. Pues no se pretende cumplir con un listado de actividades, sino crear procesos dinámicos que impliquen el diálogo y la argumentación (Lira, 2010). Bajo el mismo concepto, Silva y Castillo (2017), acotan que, el objetivo de las metodologías activas es desplegar acciones formativas, que posibiliten la construcción del saber, mediante el actuar creativo, participativo y reflexivo del escolar.

Ambos autores concuerdan, con la eficacia de obtener una alteración positiva en la estructura mental y actitudinal del infante, mediante

herramientas motivadoras. Defaz (2020), menciona: El uso de metodologías activas de aprendizaje que motive a los estudiantes a descubrir mecanismos, a conectar lo aprendido de la escuela. De acuerdo a la alta implicancia que tienen las capacidades cognitivas en la formación estudiantil, se ha visto la necesidad de ahondar en su función. Según Espinoza y Ricaldi (2019), describen las capacidades cognitivas como: “Aquellas que intervienen en la ejecución de actividades mentales para la transformación del objeto” (p.5). Estas competencias superiores, utilizan los procesos lógicos-racionales, en el análisis e interpretación del enunciado, interiorizando conceptos, desde la abstracción de la materia. Las habilidades intelectuales intervienen como recursos cognitivos, en la búsqueda e interrelación de la información, que induzcan a la descripción, observación metódica, e inferencia de las particularidades, encontradas en el objeto de estudio.

Puesto que sin ellas los estudiantes, le será imposible enfrentar y solucionar los problemas actuales (Horta, Pérez & Rodríguez, 2019). Así, tras la interpretación de las variables expuestas, este apartado pretende dar respuesta a la problemática, describiendo los beneficios que asumen las destrezas mentales en la existencia humana; el rol docente y estudiante frente al desarrollo intelectual y las metodologías activas que promuevan el estudio de la historia, desde la actuación crítica del estudiante, todo ello descrito a continuación:

Beneficios de las habilidades cognitivas en la vida del hombre.

Potenciar las habilidades intelectuales en la vida del ciudadano, es brindarle la capacidad de comprender los actos sociales, políticos y culturales de su medio. Que promuevan el intercambio de juicios críticos para la participación social.

Por ello, Batista, González y Álvarez (2016) describen varias capacidades que aportan en la formación integral del hombre: Comparar: Permite ejercer un criterio entre las características de épocas históricas, desde semejanzas y diferencias, para llegar a una conclusión; facilita la toma de decisiones frente a propuestas de carácter político, social, confrontando la opción más efectiva.

Argumentar: Posibilita la construcción de fundamentos lógicos, desde contenidos históricos; el estudiante pueda debatir a través de sus razonamientos, cuestiones que afecten la calidad de vida humana, y cambiar la perspectiva en quienes lo escuchan.

Demostrar: Para afirmar o negar una tesis, ya sea en historia o no, se requiere la selección metódica de argumentos que permitan evidenciarla. Desde el pensar reflexivo del estudiante, en explicar la relación existente, entre los argumentos y la tesis a demostrar. Valorar: El valorizar las particularidades, conductas y formas pensar de personajes o épocas históricas, que dieron la pauta a nuevos modelos vivenciales; aumentará el nivel de conciencia, en la socialización de respuestas que impliquen una mejoría a su localidad.

Así las capacidades intelectuales denotan grandes beneficios; generar similitudes y disparidades de épocas de siglo, fundamentar criterios, evaluar puntos de vista contrarios y revalorizar acciones del pasado; requiere un educador, con mayor preparación didáctica de la materia, desde orientaciones que involucren los intereses, necesidades y estilos de aprendizaje, desapareciendo los modelos memorísticos, a fin de evaluar, no por retención de contenidos, sino por destrezas cognitivas adquiridas.

Rol docente en la potenciación de capacidades cognitivas

Desde tiempos pasados, la visión que reflejaba el docente de historia, desatendió el interés del alumnado por aprender; las orientaciones didácticas no accedían al razonamiento crítico, oculto en los participantes escolares; esto complicaba la integración de nuevos pensamientos que permitieran al estudiante, enfrentarse a la complejidad del mundo actual.

En tal medida urge un educador que demuestre una postura crítica, investigativa y activa, en su labor didáctica; orientada a estrategias motivadoras que actúen en la búsqueda de información y autonomía intelectual.

En su afirmación, Ramos y Pericacho (2015), mencionan: “Educadores que, de forma coherente, factible, coordinada y sinérgica, impulsen una respuesta socio-educativa sólida y adaptada que enfrente los problemas y retos propios de las sociedades actuales” (p.3). Según los autores, el mundo contemporáneo demanda una labor docente, propulsora en formar jóvenes con una mentalidad diferente.

Así, mediante rutinas activas promuevan; clarificar hechos, identificar características, analizar causas, consensuar ideas, y formular acciones de cambio en su entorno. Pues se espera obtener resultados de criterio propio, capacidad creativa, sentido de pertenencia y cooperación, en el perfil estudiantil.

Rol estudiante frente a la adquisición de habilidades intelectuales.

Sin lugar a duda, el uso de métodos innovadores en la clase de historia, es esencial, pero también se complementa a la actuación comprometida del estudiante, reflejando: “Espíritu crítico y autocrítico, en aprender a respetar los puntos de vistas de los otros, e incluso a revalorar el propio conocimiento adquirido revalorizando nuevos significados en

relación a la historia” (Batista et al., 2016, p.7).

El escolar en su proceso de aprendizaje debe reflejar actitudes mentales de abstracción, crítica, y respeto frente a los criterios de sus pares; interiorizando los hechos y descubrimientos históricos; atribuyendo significancia a los renacimientos científicos, culturales y sociales en su vida estudiantil.

El estudiante como actor principal del proceso educativo, debe sumergirse en la corresponsabilidad en despertar su lado creativo; planteándose cuestionamientos sobre problemáticas pasadas; comparando e interpretando argumentos ajenos al suyo, y estableciendo conclusiones razonadas que obligaron al mundo, a renovarse y llegar a convertirse en lo que es hoy.

Así, desde las experiencias adquiridas, formen un estudiante con independencia intelectual, en su acotación Minte & Ibagon (2017) detallan: “Una persona capaz de pensar por sí mismo, en la que se han desarrollado previamente las habilidades de conocimiento, inferencia, evaluación y metacognición” (p.11).

Mediante el pos tratamiento de las habilidades superiores; en un espacio de divergencia de opiniones y suposiciones, construya una conceptualización propia de los hechos pasado, y enfrentar los problemas presentes Estrategias activas aplicables en espacio áulico

Dimensión: Aprendizaje perdurable

Peña-Troncoso, S., Toro-Arévalo, S., Osses Bustingorry, S., Beltrán-Véliz, J. C., & Navarro-Aburto, B. (2019). Manifiesta que; La era tecnológica ha producido cambios sociales significativos e irrefutables en los últimos 50

años. Algunos de ellos son perjudiciales para la salud, la calidad de vida y el buen vivir en la infancia y la juventud actual.

Estamos ante varios de los principales problemas de salud pública del siglo XXI: el sedentarismo, la obesidad y el suicidio que se presentan en la mayoría de los países de Latinoamérica, debido, por una parte, al desarrollo tecnológico y la crisis climática y, por otra, a los cambios que están ocurriendo en las relaciones sociales y políticas.

Esta problemática social genera en la comunidad escolar un grave deterioro en la salud, que se puede traducir en obesidad, sobrepeso, afecciones coronarias y óseas de los educandos, problemas de convivencia y desarrollo social. Teniendo en consideración estos fenómenos, es importante comprender cómo la neurociencia y el ejercicio o vida activa saludable promueven tanto un buen vivir como un aprendizaje auténtico y pertinente en el contexto educativo.

En la actualidad, un conjunto de disciplinas se ha unido para estudiar los misterios del cerebro, los procesos neuronales, la constitución de la conciencia y la relación del ser humano, como ser vivo, con el medio ambiente en la generación de aprendizajes.

Es así como la neurociencia se ha constituido, más allá de sus diferentes enfoques y énfasis, quizás en el referente más importante en los últimos años sobre la educación de última generación. Básicamente, esta ciencia nos plantea cómo se aprende o se construyen nuevas redes neuronales, desde las perturbaciones que nuestra percepción autorreferente y autoconstruida define en la actuación y generación de mundo, desde y en su devenir histórico.

Resulta, por tanto, de primera importancia, analizar el fenómeno del aprendizaje, desde sus bases neurobiológicas, y su relevancia, respecto al

ejercicio y a la vida activa saludable, en la regulación, protección y funcionamiento de la intrincada red neuronal conocida como sistema nervioso, como a su vez el efecto sobre otros sistemas e identidades que conforman el fenómeno orgánico de lo humano.

El primer aspecto por considerar es que, precisamente, lo propio de la cognición dentro de lo vivo es una dimensión que está imbricada dentro del ser encarnado particular de cada especie.

Es decir, nuestra condición cognitiva depende de la relación estructural y organizacional de lo que somos como humanos; las neuronas no existen en sí mismas, sino, más bien, en la relación con otros tejidos y sistemas orgánicos, que definen sus propiedades y capacidades en forma conjunta, en tanto, multisistema .

En tal sentido y, desde el punto de vista de la neurociencia, sobre todo desde el enfoque enactivo , el ejercicio adecuado, sistemático, moderado y vigoroso tiene directos beneficios en la función cognitiva, pues se han vinculado con el aumento de la secreción de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF: brain derived neurotrophic factor), junto a otros factores de crecimiento que estimulan la neurogénesis, aumentan la resistencia al daño cerebral, mejoran la capacidad de aprendizaje y potencian el desarrollo mental.

Desde esta mirada, Cotman y Berchtold plantean que el ejercicio es un comportamiento simple y ampliamente practicado, que activa cascadas moleculares y celulares que apoyan y mantienen la plasticidad del cerebro, pues inducen la expresión de genes asociados con la plasticidad, como los que codifican el BDNF, y promueven la vascularización cerebral y la neurogénesis.

De esta manera, se generan cambios en la estructura neuronal y se retarda el envejecimiento y daño cerebral. Sin duda, la neurociencia en

función del ejercicio y la vida activa saludable les puede aportar importantes beneficios a la función cognitiva y a la generación de aprendizajes permanentes y pertinentes para nuestros modos de existencia. Desde esta perspectiva, Albornoz plantea que, para generar aprendizaje, se requiere de una triangulación entre la cognición, la conducta y la emoción, donde esta última juega un papel fundamental en la generación de aprendizajes permanentes que pueden, incluso, durar toda la vida.

Pero, cuando hablamos de emoción, nos referimos a lo que Maturana define como disposiciones corpóreas, que expresan la dinámica o estado de un sistema vivo en su acoplamiento estructural con el entorno; es decir, la condición en la que se encuentra cualquier individuo en su situación y contingencia particular. Por lo anterior, es imposible estar fuera de la condición emocional; más bien, esa condición guía y posibilita la conducta o comportamiento, en especial, el del aprendizaje, que involucra nuevas formas de actuación y, en consecuencia, formas diferentes del flujo emocional. Desde este principio, lo que genera el ejercicio y la vida activa saludable se puede sistematizar, tanto a nivel neuronal como fenomenológico, en tres niveles de armonía, como sostienen Maturana y Dávila:

Armonía íntima-neurofisiológica: aquello que se distingue en la dinámica interna de la realización del vivir.

Armonía relacional-ecológica: aquello que se distingue como la coherencia sensorial y operativa en la relación con el entorno de existencia.

Armonía psíquica-sensorial-relacional: aquello que se distingue como la conservación de un buen vivir/bienestar en las relaciones de conservación y de sentido en el entorno de existencia.

De ahí que el carácter del ejercicio y la vida activa saludable permiten dar cuenta de estos tres niveles de armonía, donde lo

neurobiológico adquiere una evidencia de lo sistémico y multidimensional del actuar humano.

Tal vez, para algunas personas, plantear que el ejercicio y la vida activa saludable son factores que condicionan el aprendizaje en los estudiantes podría ser motivo de controversia.

Este argumento podría ser considerado idealizado e irreal, si se sigue sosteniendo la separación y fragmentación de la condición humana.

Declarar que ambos aspectos (ejercicio y vida activa) son factores que favorecen el aprendizaje también podría resultar desconcertante en una realidad en la cual la presión para niños y adolescentes por obtener mejoras en el logro académico, desde un enfoque instruccional, más que educativo, se ha transformado en la principal política educativa

Dimensión: Comprensión conceptual

Garzón, J. E. C. (2019). Aprendizaje del marco de la enseñanza para la comprensión en profesores: un abordaje desde las trayectorias de pensamiento. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (57), 3-23. Manifiesta que; La investigación “Trayectorias de pensamiento en profesores sobre el marco de la enseñanza para la comprensión” surge de los diálogos críticos con los profesores sobre las realidades observadas en la comunidad educativa, relacionadas con prácticas de aula desactualizadas, el inconformismo de estudiantes y el mismo desánimo de los maestros.

Esto se manifiesta, también, en los bajos desempeños en las pruebas Saber y en el rendimiento académico en las evaluaciones institucionales. Al respecto, Villegas (1996), refiriéndose a los procesos escolares, plantea que “La escuela tradicional ha considerado como objetivo principal de toda enseñanza la construcción de determinados

conocimientos contenidos en currículos, sin tener en cuenta cómo el niño construye y reconstruye el conocimiento de acuerdo con su particular proceso de desarrollo" (p. 40).

Lo anterior, ha llevado a cuestionar la eficacia de las prácticas de aula, toda vez que por lo general se culpa a los estudiantes como responsables del fracaso escolar.

De esta manera, se emprendió el desafío de volver la mirada al aula de clase y reflexionar sobre el quehacer del profesor. En la búsqueda de alternativas, emerge el marco de la enseñanza para la comprensión como alternativa para mejorar los procesos de enseñanza de los profesores y el aprendizaje en los estudiantes.

En esta perspectiva, la investigación se propuso visibilizar las trayectorias de pensamiento en profesores de una institución pública del departamento de Cundinamarca, en relación con la conceptualización del marco de la enseñanza para la comprensión, a fin de generar reflexiones que impliquen transformaciones en el quehacer docente. Además, porque "Estudiar las maneras como aprenden los profesores permite comprender la movilización de sus saberes y proyectar la transferencia a las prácticas de aula" (Cifuentes, 2018, p. 135). Desde lo teórico se hace una aproximación a los conceptos de aprendizaje en profesores, enseñanza para la comprensión y trayectorias de pensamiento:

En cuanto al aprendizaje en los profesores. Muchas investigaciones en pedagogía se han interesado por las dificultades en el aprendizaje de los estudiantes, y pocas se han dedicado a escudriñar este asunto en los profesores. En relación con el aprendizaje de los educadores, de acuerdo

con Elichiry (2000), De Tezanos (1985), Castedo (1989), Mercado (2002) y Zimmerman (2000), como se citó en Guzmán y Guevara (2014, pp. 378-379), el cambio de discurso de los profesores se ha ido implementando; sin embargo, esto no se evidencia en las prácticas de aula cuando los profesores terminan enseñando como aprendieron, es decir imitando a sus maestros.

Además, en los procesos de formación de los docentes, algunos generan transformaciones en sus prácticas y otros no; esto debido a las creencias arraigadas de los profesores y también a la resistencia de las instituciones educativas.

En este sentido, los saberes de los docentes se construyen a partir de la interacción entre espacios y actores, el intercambio con otros colegas, estudiantes y padres de familia, y los textos que leen. Por ello, resulta fundamental tomar en cuenta los saberes previos y las concepciones de los profesores, frente a los procesos de enseñanza y de aprendizaje para programar las capacitaciones requeridas.

De acuerdo con lo anterior, se pretende incentivar en los docentes procesos de formación que permitan reflexionar sobre sus saberes, emprender otras maneras de enseñar y convertirlos en gestores de nuevos conocimientos, para aportar en los avances de la pedagogía. En este sentido, para González y Barba (2014), la práctica reflexiva de los procesos de enseñanza conlleva a valorar al profesor como generador de conocimientos y capaz de adaptarse a los desafíos y necesidades de la profesión docente (p. 407).

Es así como ellos deben, Estar permanentemente capacitándose, estudiando, va a convertirse en la condición suprema de sobrevivencia, en el aspecto diferenciador que hará distinguirse a unos de otros en la demanda laboral; lo que marcará en gran medida el prestigio social de la

profesión. (Vásquez, 2016, p. 112). Respecto al marco de la enseñanza para la comprensión (EpC). Este marco “es una visión de la educación que pone la comprensión, ante todo.

Esta forma de concebir la educación nos invita a reflexionar sobre nuestro trabajo en el aula y en la institución de una manera diferente” (Barrera y León, 2014 p. 27). Al respecto, Cifuentes (2015), lo concibe como una alternativa en la transformación de las prácticas de aula, al promover comprensiones profundas, aprendizajes significativos y culturas de pensamiento en el aula y en los demás escenarios donde se desarrolla el acto educativo (p. 80). Stone (1999), referencia cuatro elementos importantes en el marco de la EpC: tópicos generativos, metas de comprensión, desempeños de comprensión y valoración continua.

El primero hace referencia a los temas significativos que vale la pena comprender; el segundo clarifica aquello que los estudiantes deben comprender, en términos de conocimiento, método, propósito y comunicación; el tercero comprende las acciones para motivar el aprendizaje de los alumnos con la aplicación y ampliación de los saberes, a partir de la exploración del tópico, investigación guiada y proyecto final de síntesis.

Por su parte, con el cuarto elemento se controla y promueve el avance de los estudiantes por medio de evaluaciones diagnósticas continuas de sus desempeños (p. 95). Los elementos del marco de la EpC, “representan una metodología para organizar el proceso de planificación y de conducción de la enseñanza, y constituyen una herramienta para poner en marcha al conocimiento, en el camino hacia la sabiduría” (Perkins, 2014, p. 21). El marco de la EpC destaca las dimensiones de la comprensión. Según Perkins (1999), la comprensión está conformada por el contenido, relacionado con el currículo; el método, asociado con las formas y

herramientas para construir los conocimientos en una determinada área; el propósito, referido a la capacidad de los estudiantes para reconocer las intenciones orientadoras de un área; y la comunicación, relacionada con el lenguaje específico de una determinada área y con los aspectos de la comprensión, vinculados al proceso mediante el cual los estudiantes expresan a otros el conocimiento (p. 70). Otro aspecto importante de la EpC son los niveles para determinar la comprensión en las diferentes dimensiones.

De acuerdo con Stone (1999), cuatro son los niveles de comprensión: ingenuo, principiante, aprendiz y maestría. En ingenuo los estudiantes presentan dificultad en establecer la relación entre el conocimiento y la aplicabilidad a la vida cotidiana; en novato los estudiantes son capaces de establecer algunas relaciones entre conceptos de una disciplina, describen los propósitos de construcción del conocimiento y las formas de comunicación; en aprendiz los estudiantes demuestran uso de conceptos o ideas de una disciplina y las consecuencias o ventajas de usar el conocimiento adquirido; y en el nivel de maestría los estudiantes son integradores, creativos y críticos, manejan las cuatro dimensiones de manera

Una alternativa para indagar lo anterior, es reflexionar sobre las transformaciones o trayectorias que los docentes hacen sobre temas y competencias propias del saber pedagógico. De acuerdo con Nicastro y Greco (2012), “Al hablar de trayectoria nos referimos a un recorrido, un camino en construcción permanente (…) que implica a sujetos en situación de acompañamiento” (pp. 23-24). Los mismos autores establecen la relación entre trayectoria y pensamiento, al concebir el pensamiento “como aquel movimiento subjetivo que hace lugar a lo nuevo, desnaturaliza lo ya dado (...) la relación entre trayectorias y pensamiento supone acciones

enmarcadas y dirigidas por un pensamiento que se va desplegando en el mismo momento de la acción" (p. 35).

De otro lado, y según Ghitis (2012), la construcción del nuevo conocimiento es un avance significativo para el desarrollo personal y profesional, desde las trayectorias del pensamiento; entendidas como los diferentes recorridos realizados por las personas para construir un concepto, con la vinculación de los aspectos teóricos y las experiencias vividas (p. 69).

Los recorridos realizados por los profesores, en sus aprendizajes sobre el marco de la EpC, generan transformaciones en el discurso teórico y en su praxis, con lo cual se mejora el desempeño profesional. De acuerdo con Serrano (2010), "El profesor es un sujeto reflexivo, racional, que toma decisiones, emite juicios, tiene creencias y genera rutinas propias de su desarrollo profesional" (p. 269), en la búsqueda del perfeccionamiento de las prácticas pedagógicas.

En este sentido, con el colectivo de profesores participantes en la investigación, se diseña un plan de formación sobre el marco de la enseñanza para la comprensión. Para ello se planeó, desarrolló y evaluó una unidad didáctica con los mismos elementos de este marco; paralelo a esto, surgen los cuestionamientos sobre cómo los profesores se acercan a esta estrategia, cómo evolucionan sus comprensiones y cómo afectan sus prácticas pedagógicas.

El alcance de la investigación se centra en los avances significativos del trabajo en la formación con los profesores. Identificar sus trayectorias de pensamiento fue valioso para determinar rutas que permitieron acompañar, de manera eficaz, los procesos de aprendizaje de estrategias didácticas para el desarrollo y visibilización del pensamiento.

Además, la revisión de las prácticas pedagógicas ha de redundar en

mejores aprendizajes de los estudiantes. Se evidenció cómo el marco de EpC es valioso en esa transformación, y como proceso de acompañamiento, alineado con la visión de comprensión, contribuye en la generación de procesos educativos pertinentes para los profesores y los estudiantes.

2.2.3. Definición de términos básicos

- **Estilo de vida**

  Conjunto de políticas e intervenciones sectoriales, transectoriales y comunitarias que buscan el bienestar y el disfrute de una vida sana en las diferentes etapas del transcurso de vida, promoviendo modos, condiciones y estilos de vida saludables en los espacios cotidianos de las personas, familias y comunidades, así como el acceso a una atención integrada de condiciones no transmisibles (ver glosario) con enfoque diferencial1.

- **Saludable**

  Es un adjetivo que hace referencia a lo que sirve para conservar o restablecer la salud. Puede tratarse de algo concreto (como un alimento) o abstracto (mantener la calma, evitar las preocupaciones).

  La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo. Esto quiere decir que un individuo puede no estar enfermo y, sin embargo, no gozar de buena salud. Lo saludable es todo aquello que contribuye a aumentar el bienestar y a conservarlo.

- **Aprendizajes**

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren habilidades, conocimientos, conductas y valores.[1] Esto como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación. Este proceso puede ser analizado desde distintas perspectivas, por lo que existen distintas teorías del aprendizaje. Es una de las funciones mentales más importantes en humanos, animales y sistemas artificiales.

En él intervienen diversos factores que van desde el medio en el cual se desenvuelve el ser humano, así como los valores y principios que se aprenden en la familia.

En esta última se establecen los principios del aprendizaje de todo individuo y se afianza el conocimiento recibido, el cual forma la base para aprendizajes posteriores4.

- **Enseñanzas**

La enseñanza y el aprendizaje están directamente relacionados y forman parte de un proceso más complejo. ¿Qué es aprender? ¿Qué es enseñar? ¿Cuál es la relación entre estos dos conceptos? ¿Es posible asegurar que un estudiante ha aprendido porque le hemos enseñado? No hay una respuesta única a estas preguntas, más bien depende de las perspectivas teóricas de aprendizaje desde la cual se pretende dar una respuesta (Conductismo, Cognitivismo, Constructivismo, Sociocultural)3.

Asimismo, la educación se realiza de acuerdo con una visión del mundo y de la vida de cada época**,** por tanto, se consideran los fundamentos filosóficos, sociales, económicos y políticos de cada periodo2.

- **Educación**

La importancia de distinguir entre el estrés y la depresión Los docentes deben estar capacitados para entender las diferencias entre trastornos psicológicos y emociones, de manera que puedan transmitir esta información a sus alumnos de manera efectiva.

2.3. Formulación de las hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- Existe relación directa y significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Hipótesis específicas

- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.
- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Psicológica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.
- Determinar la relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

2.3. Variables

2.4.1. Identificación de las variables de estudio

Variable Independiente: Estilo de vida saludable

Variable Dependiente: Aprendizaje

2.4.2. Definición operacional de las variables de estudio

Variable 1: Estilo de vida saludable

Dimensión 1: física

Dimensión 2: Psicológica

Dimensión 3: Alimentación

Variable 2: Aprendizaje

Dimensión 1: Enseñanzas significativas

Dimensión 2: Aprendizajes perdurables

Dimensión 3: Comprensión conceptual

2.4.3. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Nivel
Variable 1 Estilo de vidasaludable	Dimensión física	- Los estudiantes incluye los hábitos qu**e** hacen al mantenimiento de nuestro cuerpo en buenas condiciones, ya sea de manera interna o externa.	Siempre (3) A veces (2) Nunca (1)	Ordinal
	Dimensión Psicológica	Los estudiantes recoge la idea de la persona como ser dirigido a metas y dotado de un conjunto de procesos quele permiten guiar su conducta.		
	Alimentación	- Los estudiantes a la hora de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir .		
Variable 2 Aprendizaje	Enseñanzas significativas	- Se comunica oralmente mediante diversos tipos de textos; interpreta la intención del interlocutor y las relaciones de poder a partir de las inferencias realizadas en discursos quecontienen sesgos, falacias y ambigüedades	Siempre (3) A veces (2) Nunca (1)	Ordinal
	Aprendizajes perdurables	- Los maestros en el Perú están haciendo un esfuerzo notable para adaptar su labor docente a la modalidad no presencial por efectos de la pandemia de covid-19 y necesitan que se les facilite no solo conectividad, sinotambién estrategias para la enseñanza y el aprendizaje digital.		
	Comprensión conceptual	- Los docentes ayudan a simplificar información. Si no tuviéramos conceptos los problemas más triviales resultarían imposibles de hacer. -		

Fuente: Elaboración propia a partir de los Instrumentos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

El presente trabajo investigativo fue de enfoque cuantitativo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El tipo de investigación fue básica porque contribuye al conocimiento de la problemática en la sede de estudio, (Hernández, Fernández y Baptista 2010).

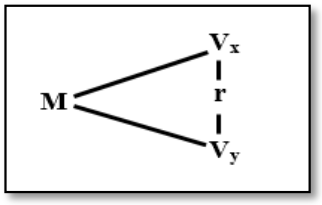
3.2. Diseño y Esquema de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental1, porque no se van a alterar las dos variables de estudio, según (Hernández, Fernández y Baptista 2010). “La investigación no experimental, es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables y en la que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos”, y de corte transversal; ya que se realizó en un momento único por su naturaleza. (Hernández et al, 2006).

Así mismo es correlacional, por estudiar la relación entre sus variables. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014)q. El método fue hipotético deductivo, ya que se probaron las hipótesis y se obtuvo conclusiones. (Hernández et al, 2006).

Esta investigación en función a la formulación de sus problemas, objetivos e hipótesis, diseño de acuerdo a su naturaleza (descriptivo correlacional) tiene como esquema el siguiente:

Figura 1. Esquema del estudio.



Donde:

M. = Muestra.

V1. = Estilo de vida saludable

V2. = Aprendizaje

r. = Relación.

3.3. Población y muestra

Población

Estudiantes del 1er Grado de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

Muestra

Estudiantes del 1er Grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

3.4. Procedimiento de recolección de datos del estudio

El proceso de recolección de datos de la investigación se realizó de la siguiente forma:

La ejecución de los instrumentos de investigación de recolección de datos en la Institucion Educativa 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Recojo de la información usando los instrumentos de investigación llenados de la sede de estudio muestral.

Procesamiento de los instrumentos aplicados y se extrajo los resultados y conclusiones de la investigación sobre el estilo de vida saludable y su influencia en el aprendizaje

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos del estudio

3.5.1. Técnicas de recolección de datos

La técnica que uso este estudio fue la encuesta, lo que permitió recoger los resultados de las dos variables de estudio V1: Estilo de vida saludable y V2 : Aprendizaje

3.5.2. Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1 para la variable 1 : Estilo de vida saludable

Fue un cuestionario con 09 ítems en total, 3 ítems por cada dimensión, estos ítems del instrumento estuvieron medido con puntuaciones de siempre (3), a veces (2) y nunca (1), la variable fue medido con los niveles respectivo obteniendo resultados óptimos mediante el estadístico.

Instrumento 2: variable 2 : Aprendizaje

Fue un cuestionario con 09 ítems en total, 3 ítems por cada dimensión, estos ítems del instrumento estuvieron medido con puntuaciones de siempre (3), a veces (2) y nunca (1), la variable fue medido con los niveles respectivo obteniendo resultados óptimos mediante el estadístico.

3.6. Validez y confiabilidad de los instrumentos

La valides de los instrumentos fue a través de fichas de juicios de expertos de profesionales en la sede de estudio y otras entidades educativas correspondiente y la confiabilidad de los instrumentos fue por el estadístico alfa de Cronbach procesado en el SPSS1.24.

3.7. Técnicas para el procesamiento de la información

Tablas estadísticas y gráficos de barras descriptivas procesados en el SPSSs.24 de los datos proporcionados por lo estadístico

Prueba de normalidad y la prueba de correlación Rho de Spearman, en el cual las decisiones de aceptación o rechazo de la hipótesis general y específicas fueron a través el del sig. Lateral o p-valor del procesamiento en el SPSSa.24 y su correlación Rho de las variables se optaron por la siguiente tabla en la sede de estudio1 respectivo:

Tabla 2. 1Valores 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 utilizado1s.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

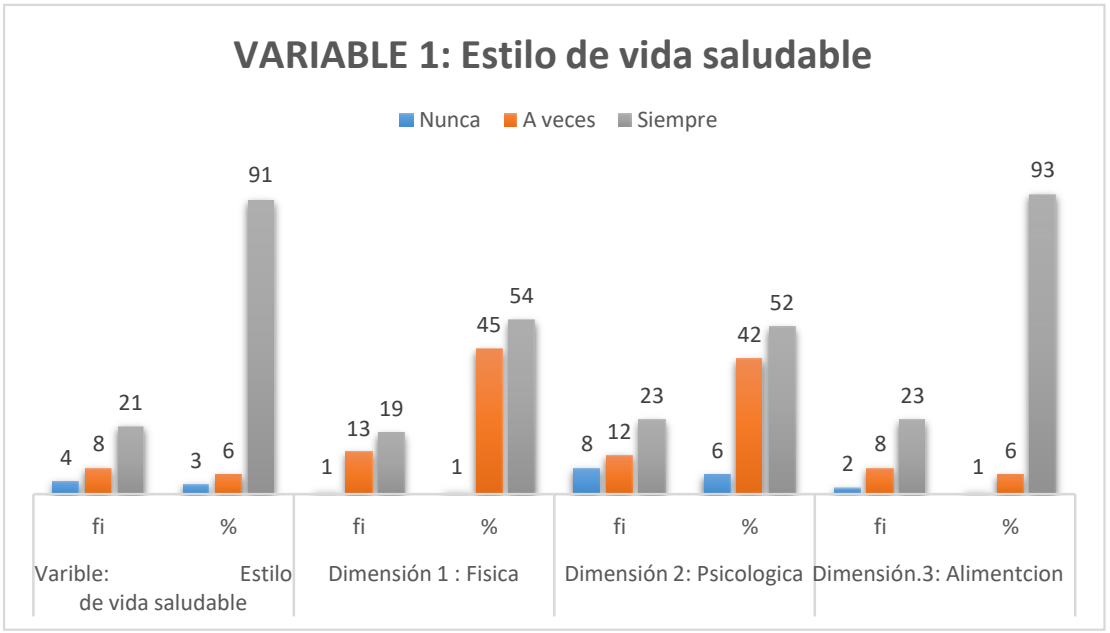
4.1. Resultados mediante la descripción descriptiva

Tabla Nº03: Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludable y dimensiones

Niveles	Estadistica Desciptiva							
	Variable: Estilo de vida saludable		Dimension 1 :Fisica		Dimension 2:Psicologica		Dimensión.3: Alimentcion	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	4	3	1	1	8	6	2	1
A veces	8	6	13	45	12	42	8	6
Siempre	21	91	19	54	23	52	23	93
TOTAL	33	100	33	100	33	100	33	100

Fuente: Elaboración Propia

Figura Nº02



Resultados de la variable 1: Estilo de vida saludables y dimensiones

Fuente: Elaboración Propia

Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura, muestran los resultados del cuestionario 1 y la *variable:1 Estilo de vida saludable* , en donde el 91.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO , un 6.0% de los encuestados precisaron que están A VECES DE ACUERDO, y un 3% de los encuestados manifestaron estar NUCA DE ACUERDO; concerniente a la *Dimensión 1: Física* , en donde el 54.0% de los encuestados precisaron estar d

SIEMPRE DE ACUERDO, un 45.0% de los encuestados precisaron estar AVECES DE ACUERDO y un 1% de encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO en cuanto a la *Dimensión: Psicológica* , donde que el 52.0% de los encuestados manifestaron SIEMORE DE ACUERDO, un 42.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO , y un 1% de los encuestados manifestaron NUCA DE ACUERDO; finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Alimentación* en donde que el 93.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 6.0% de los encuestados precisaron estar a A VECES DE ACUERDO , y un 1% de encuestados manifestaron estar en el nivel NUNCA DE ACUERDO; concluyendo que existe correlación significativa entre las Variable Vx ; y sus dimensiones respectivas.

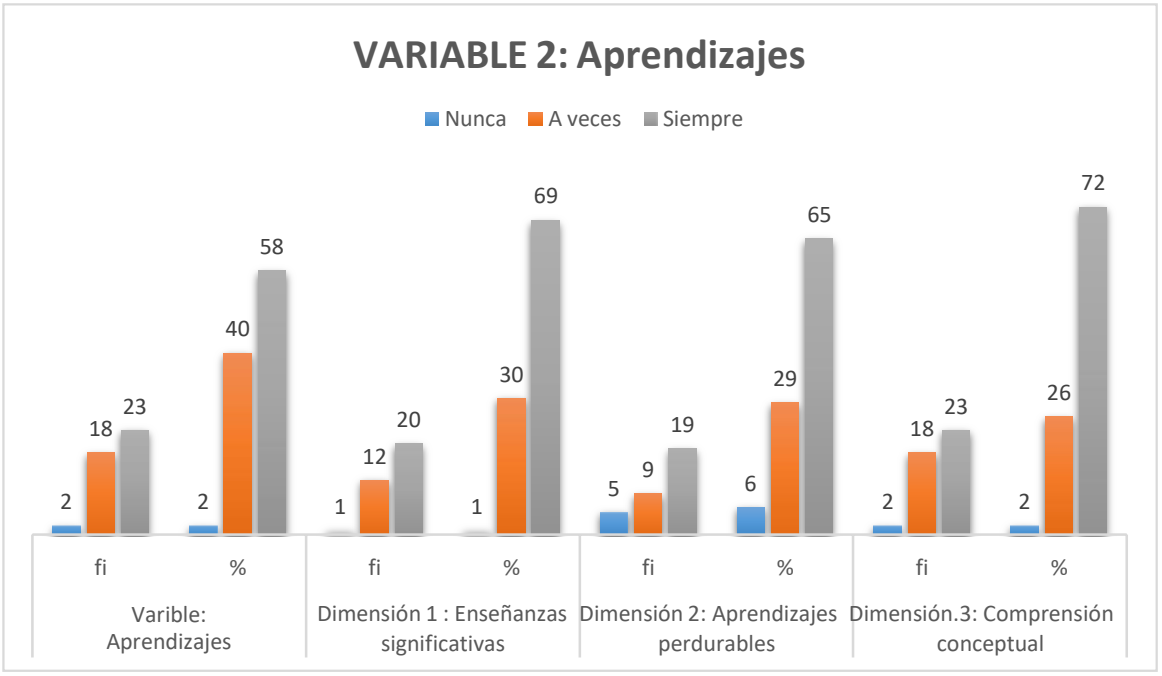
Tabla 4. Resultados de la Variable: 2 Aprendizaje

Niveles	Estadistica Desciptiva							
	Variable: Aprendizajes		Dimension 1 : Enseñanzas significativas		Dimension 2: Aprendizajes perdurable		Dimensión.3: Compression conceptual	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Nunca	2	2	1	1	5	6	2	2
A veces	18	40	12	30	9	29	18	26
Siempre	23	58	20	69	19	65	23	72
TOTAL	33	100	33	100	33	100	33	100

Fuente: Elaboración Propia

Figura 3

Resultados de la Variable: 2 Aprendizaje



Fuente: Elaboración Propia

Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados del cuestionario 2 y la *variable V2: Aprendizaje* , en donde el 58.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO con la variable , un 40.0% de los encuestados precisaron que estar A VECES DE ACUERDO con la variable, un 2% de encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO con la variable en cuanto a la *Dimensión 1: Enseñanzas significativa*s, en donde que el 69.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO con la dimensión un 30.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO con la dimensión, un 1% de encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO en cuanto a la *Dimensión:2 Aprendizajes perdurables* en donde que el 65.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 29.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO y un 6% de los encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO ; finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Comprensión conceptual* en donde que el 72, 0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 26.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO, un 2% de los encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO concluyendo que existe correlación significativa entre la Variables V2: y sus dimensiones.

4.2. Prueba de normalidad

Tabla 5. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov.

Prueba de normalidad	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig. (P-valor)
Dimensión 1 : Física	,556	33	,000
Dimensión 2 : Psicológica	,496	33	,000
Dimensión 3 :Alimentación	,549	33	,000
Variable 1: Estilo de vida saludable	,566	33	,000
Variable 2 : Aprendizaje	,565	33	,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 33, y luego de realizar el procesamiento en el SPSS 24, el p-valor es mayor a 0.05 en todas variables y dimensiones. 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

4.3. Resultados mediante la estadística inferencial

Tabla 8. Prueba de hipótesis general – Estilo de vida saludable vs Aprendizaje

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Aprendizaje
Variable 1: Estilo de vida saludable	**Rho**	,899
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	33

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.24 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1: Física – Aprendizaje

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Aprendizaje
Dimensión 1: Física	**Rho**	,276
	Sig. (bilateral) o p-valor	,059
	Tamaño de la muestra	33

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.24 los datos recabados para contrastar la hipótesis especifican 1, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva baja de 0.276 y un p-valor de 0.059 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Psicológica - Aprendizaje

Prueba de correlación de Spearman		**Variable 2 : Aprendizaje**
Dimensión 2 : Psicológica	**Rho**	,496
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	33

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS. 24 los datos recabados para contrastar la hipótesis especifica 2: de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva moderada de 0.496 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Psicológica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Alimentación – Aprendizaje

Prueba de correlación de Spearman		**Variable 2: Aprendizaje**
Dimensión 3 : Alimentación	**Rho**	,899
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	33

Fuente: Elaboración de acuerdo del Instrumento Aplicado.

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS,24 el dato recabado para contrastar la hipótesis especifica 3: Alimentación de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

4.4. Discusión

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados del cuestionario 1 y la *variable:1 Estilo de vida saludable* , en donde el 91.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO , un 6.0% de los encuestados precisaron que están A VECES DE ACUERDO, y un 3% de los encuestados manifestaron estar NUCA DE ACUERDO; concerniente a la *Dimensión 1: Física* , en donde el 54.0% de los encuestados precisaron estar de SIEMPRE DE ACUERDO, un 45.0% de los encuestados precisaron estar AVECES DE ACUERDO y un 1% de encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO en cuanto a la *Dimensión: Psicológica* , donde que el 52.0% de los encuestados manifestaron SIEMORE DE ACUERDO, un 42.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO , y un 1% de los encuestados manifestaron NUCA DE ACUERDO; finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Alimentación* en donde que el 93.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 6.0% de los encuestados precisaron estar a A VECES DE ACUERDO , y un 1% de encuestados manifestaronestar en el nivel NUNCA DE ACUERDO; concluyendo que existe correlación significativa entre las Variable Vx ; y sus dimensiones respectivas.

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados del cuestionario 2 y la *variable V2: Aprendizaje* , en donde el 58.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO con la variable , un 40.0% de los encuestados precisaron que estar A VECES DE ACUERDO con la variable, un 2% de encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO con la variable en cuanto a la *Dimensión 1: Enseñanzas significativas*, en donde que el 69.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO con la dimensión un 30.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO con la dimensión, un 1% de

encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO en cuanto a la *Dimensión:2 Aprendizajes perdurables* en donde que el 65.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 29.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO y un 6% de los encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO ; finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Comprensión conceptual* en donde que el 72, 0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE DE ACUERDO, un 26.0% de los encuestados precisaron estar A VECES DE ACUERDO, un 2% de los encuestados manifestó estar NUNCA DE ACUERDO concluyendo que existe correlación significativa entre la Variables V2: y sus dimensiones.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se llegó a la siguiente conclusión sobre el trabajo de investigación:

Se concluyó: Luego de haber procesado en el software SPSS.24 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021

Se concluyó: Luego de haber procesado en el software SPSS.24 los datos recabados para contrastar la hipótesis especifican 1, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva baja de 0.276 y un p-valor de 0.059 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

Se concluyó: Luego de haber procesado en el software SPSS. 24 los datos recabados para contrastar la hipótesis especifican 2: de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva moderada de 0.496 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Psicológica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

Se concluyó Luego de haber procesado en el software SPSS,24 el dato recabado para contrastar la hipótesis especifica 3: Alimentación de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma, es decir que, existe una relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado “D” de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda lo siguiente

- A las autoridades de la sede de estudio se les recomienda a seguir implementando estilo de vida saludable con proyectos educativos y docentes comprometidos y que manejen los aprendizajes esperados para la comunidad educativa en general
- A las Autoridades Educativas se les recombinada implementar programas sobre de estilo de vida saludable en las IE. con el fin de crear una conciencia ambiental y de responsabilidad donde que la participación de la comunidad educativa ser fundamental en la concientización sobre una vida sana y de autonomía.
- Finalmente, para los investigadores futuros tener como base este trabajo de investigación para dar sostenibilidad en el tiempo y espacio los aprendizajes esperados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arrasco Alegre, J. C., Balarezo López, G. N., Montes Rueda, P. R., & Munayco Escate, C. V. (2020), Estilos de Vida, Medio Ambiente y Salud-ME151 201802.

Chavarría, R. M. E., Condoy, M. B. G., & González-Montesino, R. H. (2019). Diseño Universal del Aprendizaje e inclusión en la Educación Básica. ALTERIDAD. Revista de Educación, 14(2), 207-218

Domínguez Rodríguez, F. J., Dueñas Fuentes, J. R., & Palomares Ruiz, A. (2020). Manifiesta que la mejora de hábitos de vida saludable y calidad de vida en una comunidad de aprendizaje a través de programas de educación comunitaria sobre salud. La Educación para la Salud (en adelante EpS) ha sido reconocida a nivel internacional en la carta de Ottawa de 1986

Esteban, R. F. C., Caycho-Rodríguez, T., Arias, S. A. S., Guerra, M. R., Vilchez, C. C., Orci, K. C., & Rivera, J. P. (2019). Efectividad de intervención basada en modelo de Nola Pender en promoción de estilos de vida saludables de universitarios peruanos. Revista cubana de enfermería, 35(4), 1-10.

Fernández Hernández, C. K. (2020). Efectividad del programa promocional de estilos de vida saludable en adolescentes de la Institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión, 2019.

Garzón, J. E. C. (2019). Aprendizaje del marco de la enseñanza para la comprensión en profesores: un abordaje desde las trayectorias de pensamiento. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (57), 3-23.

Gómez Muñoz, L. (2019). Beneficios saludables en el aprendizaje de un contenido de EF.

Gracia, R. W. C. (2020). Educación Musical y Bienestar Psicológico en los Niños y Adolescentes en Etapa Temprana de la "Ciudad de los Niños de

Aguascalientes. Artseduca, (25), 105-130.

Ibarra Mora, J., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Sportis, 5(1), 70-84.

Machuca-Barria, C., Duran-Aguero, S., Angarita-Davila, L., Cresp-Barria, M., Cortes-Quidel, A., & Fuentealba-Vallejos, F. (2019). EFECTOS DE UNA PRÁCTICA EDUCATIVA EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE, BASADA EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJES DE ESCOLARES DE LA ARAUCANÍA, CHILE. Journal of Sport & Health Research, 11.

Pérez Santana, V. R. (2020). Una experiencia de aprendizaje-servicio en actividad física y deporte para la promoción de hábitos de vida saludable.

Pajuelo Vera, M. A. (2019). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes de Ciencias Médicas-UNASAM-2017.

Peña-Troncoso, S., Toro-Arévalo, S., Osses Bustingorry, S., Beltrán-Véliz, J. C., & Navarro-Aburto, B. (2019). Neurociencia y ejercicio: un indicador de salud y aprendizaje en el contexto educativo. Revista de SaludPública, 21(4).

Quezada, J. B. P., & Serrano, G. I. B. (2021). Breve análisis de los métodos empleados en la enseñanza de la historia en educación básica. Sociedad & Tecnología, 4(1), 65-73.

Rosado, J. R., Fernández, Á. I., & López, J. M. (2020). Evaluación de la práctica de actividad física, la adherencia a la dieta y el comportamiento y su relación con la calidad de vida en estudiantes de Educación Primaria. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (38), 129-136.

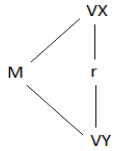
Soares, P., Almendra-Pegueros, R., Benítez Brito, N., Fernández-Villa, T., Lozano-Lorca, M., Valera-Gran, D., & Navarrete-Muñoz, E. M. (2020).

Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 24(2), 87- 89.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación.

Título: "LA EDUCACION A DISTANCIA Y SU INFLUENCIA EN LAS NUEVAS FORMAS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE COMUNICACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO "B" DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARTICULAR IEP.CRISTO AMIGO, DISTRITO DE VILLA MARIA EL TRIUNFO, 2021".

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO
Problema General ¿Qué relación existe entre estilo de vida saludable y su influenciaen el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?. **Problemas Específicos** - ¿De qué manera la *dimensión Física* se relaciona con elaprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de EducaciónPrimaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?. - ¿De qué manera la *dimensión Psicológica* con el aprendizajede los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021? - ¿De qué manera la *dimensión Alimentación* en el aprendizajede los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021?	**Objetivo General** - Determinar la relación significativa entre el estilo de vida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021 **Objetivos Específicos** - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje delos estudiantes del 1° grado"D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021. - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Psicologica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado"D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021 - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de EducaciónPrimaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.	**Hipótesis General** - Existe relación directa y significativa entre el estilo devida saludable con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo,2021 **Hipótesis Especificas** - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Física* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo,2021. - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Psicológica* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo,2021. - - Determinar la relación significativa entre la *dimensión Alimentación* con el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado "D" de Educación Primaria de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo,2021.	**Variable 1:** Estilo de vida saludable **Dimensiones:** Dimensión 1: Física Dimensión 2: Psicologica Dimensión 3: Alimentación **Variable 2:** Aprendizaje **Dimensiones:** Dimensión 1: Enseñanzas significativas Dimensión 2: Aprendizajes perdurablesDimensión 3: Comprensión conceptual	**Tipo** Cuantitativo Descriptivo Correlacional **Diseño** No experimental, **Esquema**  Donde: M = Muestra. Vx = variable I. Vy = variable D.r = Relación..	**Población** Estudiantes del 1erGrado de EducaciónPrimaria de la IE. 64011 Sor Anneta deJesús, Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021. **Muestra** Estudiantes del 1erGrado "D" de Educación Primaria dela IE. 64011 SorAnneta de Jesús,Distrito de Calleria Provincia de Coronel Portillo, 2021.