UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL 3 GRADO "A" EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL, EN LA IE. Nº65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRITO DE MANANTAY, 2021

Tesis para optar el título profesional de
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MARY CHOTA SINUIRI
VANESA FLORES ESPINOZA

Pucallpa, Perú

2024

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 8 am. 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. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ**

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

MIEMBRO: **Mg. CHARO MIMI CERVANTES ROSAS**

Para proceder a la sustentación pública de la tesis titulada:

"HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL 3 GRADO "A" EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL, EN LA IE. Nº65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRITO DE MANANTAY, 2021"

Presentado (a) por el (la) bachiller: **MARY CHOTA SINUIRI**

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

La tesis ha sido APROBADA por UNANIMIDAD

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

Siendo las 9 am. 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.

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 8:00 am 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. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ**

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

Miembro: **Mg. CHARO MIMI CERVANTES ROSAS**

Para proceder a la sustentación publica de la tesis titulada:

"HABITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACION COEN EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACION PRIMARIA DEL 3 GRADO "A" EN EL AREA DEL PERSONAL SOCIAL EN LA IE. N°65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRIO DE MANANTAY, 2021".

Presentado (a) por el (la) bachiller: **VANESA FLORES ESPINOZA**

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 9:00 am horas del mismo día se dio por concluido el acto académico.

Pucallpa 06 de Mayo del 2022

Presidente	Secretario	Miembro

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI SECRETARIA ACADEMICA PUCALLPA

Secretario académico de la FEyCsSs.

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

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TESIS

"HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL 3 GRADO "A" EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL, EN LA IE. Nº65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRITO DE MANANTAY, 2021"

APROBADO POR:

.....

Dra. FREYSI LILIAN LING VILLACREZ

PRESIDENTA

.....

Mg. JONATHAN WALTER BANAY ZAMBRANO

SECRETARIO

.....

Mg. CHARO MIMI CERVANTES ROSAS

MIEMBRO

.....

Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ

ASESOR

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

CONSTANCIA

ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Nº V/0178-2022.

La Dirección de Producción Intelectual de la Universidad Nacional de Ucayali, hace constar por la presente, que el trabajo académico de investigación, titulado:

"HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL 3 GRADO "A" EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL, EN LA IE. Nº65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRITO DE MANANTAY, 2021"

Autor(es)	:	CHOTA SINUIRI, MARY
		FLORES ESPINOZA, VANESA
Facultad	:	EDUCACIÓN Y CIENCIAS SOCIALES
Escuela	:	EDUCACIÓN PRIMARIA
Asesor(a)	:	Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ

Presenta un porcentaje de similitud de 8%, verificado en el Sistema Antiplagio COMPILATIO,

De acuerdo a los criterios de porcentaje establecidos en el artículo 9 de la DIRECTIVA DE USO DEL SISTEMA ANTIPLAGIO, el cual indica que todo trabajo de investigación no debe superar el 10%. En tal sentido, se declara, que el presente trabajo de investigación: SI Contiene un porcentaje aceptable de similitud, procediéndose a emitir la presente Constancia de Originalidad de Trabajo de Investigación (COTI) a solicitud del asesor.

En señal de conformidad se firma y sella el presente documento.

Fecha: 06/04/2022

Dr. ABRAHAM ERMITANIO HUAMAN ALMIRON
Dirección de Producción Intelectual

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, MARY, CHOTA SINUIRI

Autor de la tesis titulada : "HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL Y SU RELACIÓN CON EL DESEMPEÑO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL 3°GRADO "A" EN EL ÁREA DE PERSONAL SOCIAL, EN LA IE. N° 65102 IVONIS MAZZAROLO DISTRITO DE MANANTAY, 2021".

Sustentada el año: 2022

Asesor(a): Dr. JHONN ROBERT, RUIZ DE LA CRUZ.

Facultad: de EDUCACIÓN Y Ciencias Sociales

Escuela Profesional: EDUCACIÓN PRIMARIA

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

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, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 06 / 05 / 2022

Email: MaryChotaSinuiri@mail.com Firma:

Teléfono: 945919601 DNI: 00107443

www.repositorio.unu.edu.pe
repositorio@unu.edu.pe

UNIVERSIDAD NACIONAL DE UCAYALI

DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN INTELECTUAL

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Repositorio de la Universidad Nacional de Ucayali

Yo, Vanesa Flores Espinoza

Autor de la tesis titulada : Habitos de higiene personal y su relación con el desempeño academico de los estudiantes de educación primaria del 3er grado "A" en el area de personal Social en la I.E.N: 65102 Juanis Mazzarolo distrito de Manantay, 2021

Sustentada el año: 2022

Asesor(a): Dr. Shonn Robert Ruiz de la Cruz

Facultad: Educación y Cs. Sociales

Escuela Profesional: Educación Primaria

Autorizo la publicación:

PARCIAL [ ] TOTAL [X]

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, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria y el Ministerio de Educación.

En señal de conformidad firmo la presente autorización.

Fecha: 06/05/2022

Email: floresvanesa15@hotmail.com Firma:

Teléfono: 948907722 DNI: 44044685

www.repositorio.unu.edu.pe
repositorio@unu.edu.pe

DEDICATORIA

A mis padres, abuelitos por su gran apoyo incondicional durante todo este proceso de formación académica y profesional a mis hijos y esposo.

Vanessa

A mi esposo mis padres y familiares por su gran fortaleza en confiar en mis capacidades de emprendimiento en bienestar de la calidad educativa

Mary

AGRADECIMIENTO

- ✓ A la Universidad Nacional de Ucayali, la Facultad de Educación y Ciencias Sociales y la Escuela Profesional de Educación Primaria al Programa de Complementación Académica PROLIUNU por la oportunidad que brindo a todos los docentes de las Escuelas pedagógicos para seguir perfeccionando nuestros conocimientos en bienestar de la Educación en la Región de Ucayali.
- ✓ A las Instituciones Educativas de la Provincia de Coronel Portillo por su gran apoyo en todo este tiempo en cuanto a la ejecución de mi trabajo de investigación.
- ✓ A mi Asesor Dr. JHONN ROBERT RUIZ DE LA CRUZ por brindarme su apoyo incondicional en el asesoramiento de la tesis gracias estimado Dr.

ÍNDICE

DEDICATORIA viii
AGRADECIMIENTO ix
RESUMEN xiv
ABSTRACT xv
INTRODUCCIÓN xvi
CAPÍTULO I 18
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 18
1.1 Descripción del problema 18
1.2. Formulación del problema de estudio 20
1.2.1. Problema general 20
1.2.2. Problemas específicos 20
1.3. Formulación de objetivos del estudio 21
1.3.1. Objetivo general 21
1.3.2. Objetivos específicos 21
1.4. Justificación de la Investigación 21
1.5. Viabilidad 22
1.6. Limitaciones 23
1.7. Hipótesis, variables y Operacionalizacion de las variables 23
1.7.1. Hipótesis General 23
1.7.2. Hipótesis Específicos 23
1.7.3. Variables 24
1.7.4. Operacionalización de Variables 25
CAPÍTULO II 26
MARCO TEÓRICO 26
2.1. Antecedentes del estudio 26
2.1.1. A nivel internacional 26
2.1.2. A nivel nacional 28
2.1.3. Local 31
2.2. Planteamiento teórico del Problema 31
2.2.1. Teorías de la variable 1: Hábitos de higiene personal 31
2.2.2. Teorías de la variable 2: Área de Desarrollo Personal Social 64

CAPÍTULO III....72
METODOLOGÍA....72
3.1. Método de investigación....72
3.2. Diseño de Investigación....72
3.3. Población y muestra....73
3.3.1. Población....73
3.4. Técnica e Instrumentos de Investigación....73
3.6. Tratamiento de datos....74
CAPÍTULO IV....76
RESULTADOS....76
4.1. Resultados....76
CAPÍTULO V....83
DISCUSIÓN DE RESULTADOS....83
5.1 Discusión de resultados....83
CAPITULO VI....85
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES....85
6.1. Conclusiones....85
6.2 Recomendaciones....86
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS....87
ANEXOS....90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables 25
Tabla 2. Población 73
Tabla 3. Muestra 73
Tabla 4. Valores del Rho Spearman. 75
Tabla 5. Resultados de la variable 1: Hábitos de higiene personal y sus dimensiones.....76
Tabla 6. Resultados de la Variable 2: Área desarrollo personal social y sus dimensiones.....78
Tabla 7. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov. 79
Tabla 8. Prueba de hipótesis general Hábitos de higiene personal vs Área de desarrollo personal social.....80
Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1: Alimentación saludable – Área de desarrollo personal social.....81
Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Ejercicio de la mente –Área desarrollo personal social 81
Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Ejercicio físico - Área desarrollo personal social 82

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Esquema del estudio.....72
Figura 2. Resultados de la variable 1: Hábitos de higiene personal y sus dimensiones.....76
Figura 3. Resultados de la Variable: Área desarrollo personal social y sus dimensiones.....78

RESUMEN

El presente informe tuvo como finalidad mejorar los hábitos de higiene a través del área de desarrollo personal social buscando optimizar y preservar la salud de los estudiantes del 3er grado “A” de educación primaria. Se fundamentó en la necesidad que tienen los estudiantes de conocer el rol de la higiene para la conservación de la salud, que repercute en esta, así también individual, familiar y de la comunidad en general. De esta manera se persiguió el objetivo general Determinar la relación significativa entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.869 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre hábitos de higiene personal* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. Así mismo podemos como conclusión que el programa de canciones mejora de manera significativa la adquisición de hábitos de higiene personal (órganos de los sentidos, cuerpo, vestido y calzado)

Palabras clave: Hábitos de higiene, alimentación, salud, , currículo, personal social, competencias, capacidades, familia,

ABSTRACT

The purpose of this report was to improve hygiene habits through the area of personal social development, seeking to optimize and preserve the health of students in the 3rd grade "A" of primary education. It was based on the need for students to know the role of hygiene for the preservation of health, which affects this, as well as individual, family and community in general. In this way, the general objective was pursued to determine the significant relationship between personal hygiene habits with the academic performance of Primary Education students of the 3rd Grade "A" in the area of Social Personnel in the IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. After processing the data collected in the SPSS.25 software to test the general hypothesis of this study, a high positive Spearman correlation rho of 0.869 and a p-value of 0.000 were obtained. establishing the rejection of it, that is, there is a direct and significant relationship between personal hygiene habits with the academic performance of Primary Education students of the 3rd Grade "A" in the area of Social Personnel in the IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo District of Manantay, 2021. Likewise, we can conclude that the song program significantly improves the acquisition of personal hygiene habits (organs of the senses, body, clothing and footwear)

Keywords: Hygiene habits, food, health, curriculum, social personnel, skills, abilities, family,

INTRODUCCIÓN

Arias y Carmona (2017), En su trabajo de investigación manifiesta que; El autocuidado corresponde a una serie de conductas aprendidas por los seres humanos desde las primeras etapas del ciclo vital en su proceso en la educación inicial, primaria y secundaria, las cuales impactan de manera positiva en todas sus dimensiones, en especial en la salud, puesto que muchas enfermedades pueden ser prevenidas con unas adecuadas prácticas de autocuidado, como es el caso del lavado de manos, la higiene corporal y oral. De acuerdo a el supuesto principal de la teoría del autocuidado este no es innato, es una conducta aprendida que se vive durante el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, iniciando con las influencias de los padres en primera instancia y posterior del entorno que los rodea; por ello, la educación en hábitos de higiene desempeña un papel protagónico desde la infancia. En Colombia y teniendo en cuenta la importancia de garantizar el cumplimiento de los derechos a la niñez, existe la Estrategia de Atención Integral a la Primera Infancia y la educación básica regular, la cual comprende una serie de programas que buscan unir esfuerzos en salud, educación y cohesión social con miras a romper el círculo de la pobreza y reducir brechas en la desigualdad que tanto afecta a la población infantil. Aun así, como principales causas de morbimortalidad en la primera infancia en el país, según el análisis de situación de salud, siguen prevaleciendo las enfermedades diarreicas agudas, las infecciones respiratorias agudas, la desnutrición y el maltrato infantil. Lo más preocupante es que todas estas situaciones pueden ser prevenibles. Teniendo en cuenta lo anterior, el presente estudio busca comprender cómo la educación en salud desde la higiene personal, contribuye al fortalecimiento del autocuidado en los niños de

primera infancia y la educación básica regular que han participado en el Programa Cultura del Cuidado.

En la primera parte se plantea la importancia de la educación en higiene personal en la población infantil. Posteriormente se expone la conceptualización y los modelos teóricos que se han desarrollado en cuanto al autocuidado y la higiene personal y finalmente se encuentran los aspectos metodológicos, el análisis de los resultados y las conclusiones finales del estudio

Este trabajo está por capítulos:

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

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

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

Capítulo IV y V: resultados, discusión, conclusiones y sugerencias.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción del problema

Lema (2020), Manifiesta en su trabajo de investigación que; La higiene infantil es un aspecto inherente a la salud, desarrollo y aprendizaje, debido a que constituye un área fundamental en la prevención de enfermedades y las óptimas condiciones para el aprendizaje. La higiene personal, tiene una incidencia directa en el estado de bienestar global del ser humano, como mecanismo para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. No obstante, se ha identificado la necesidad de atender este aspecto del desarrollo infantil dentro del ámbito educativo, debido a la recurrencia de enfermedades y la posibilidad de que una mala higiene tenga consecuencias contraproducentes en el desarrollo integral de los niños del sub nivel de educación preparatoria. El presente proyecto investigativo, se desarrolla como parte de la modalidad de tecnología avanzada; enmarcada en la línea de investigación, Educación y Comunicación para el desarrollo humano y social, en la sub línea de Desarrollo Infantil Integral; considerando como antecedente primordial los hábitos de higiene en los niños y niñas de 5 a 6 años, en la Escuela de Educación Básica “Organización de los Estados Americanos, en donde se contextualiza el problema de investigación, que se contempla como parte de los objetivos del Currículo Integrador que norma este nivel educativo. El aseo constituye un aspecto esencial en la vida y el desarrollo de las personas, de manera especial en el desarrollo de los niños y niñas, quienes son considerados por diversos cuerpos legales, nacionales e internacionales como entes vulnerables de la sociedad. Razón por la cual, el estado, las familias y los diferentes organismos sociales tienen el deber y la responsabilidad de cuidar de

ellos. Desde esta perspectiva, es importante considerar el rol que tienen los educadores y las mismas instituciones educativas en el contexto de la problemática del deficiente conocimiento y práctica de los hábitos de higiene en los niños y niñas, dentro del sistema educativo.

Esta investigación se basa en varias teorías tales como las expuestas por distintos autores que hablan acerca de los hábitos higiénicos, por lo cual es necesario apuntar hacia la labor educativa en los centros escolares que contribuya a disminuir esta problemática poco estudiada y desatendida. A partir de esta investigación se profundizará el estudio acerca de la deficiente adquisición de los hábitos de higiene en el desarrollo de los niños de 5 a 6 años; considerando como planteamiento del problema, la falta de promoción de los hábitos de higiene en el sub nivel preparatoria. La escuela es un espacio social de formación muy valioso y desde el enfoque de la integralidad de la educación, es necesario considerar que el desarrollo humano es un proceso complejo y multi dimensional en el cual entran en juego la adquisición de hábitos de forma autónoma, que permitan a los niños cuidar de sí mismos. Las prácticas del cuidado de la higiene personal, como el lavado de manos, cepillado de dientes, limpieza de la piel, cabello, ojos, oídos, pies, entre otros, son una herramienta para la conservación de la salud, puesto que una gran parte de las enfermedades existentes se transmiten principalmente desde el exterior hacia el organismo del ser humano, ingresando a través de las vías respiratorias o digestivas, lo cual es más probable si la persona no tiene adecuados hábitos de higiene corporal para prevenir y erradicar enfermedades. El desaseo marca también un hito dentro de las relaciones sociales e interpersonales de los niños, lo cual desde el enfoque socio cultural de Vygotsky es negativo, puesto que el aprendizaje se potencia a través de la interacción social, generando entonces

una desventaja para su aprendizaje. Las afectaciones a la salud, también generan repercusiones a nivel de la escolaridad y el aprendizaje. Una mala higiene puede generar enfermedades mismas que afectan tanto a la atención como a la asistencia regular al proceso educativo, lo cual ocasiona un desfase y retraso en el aprendizaje en relación a sus compañeros

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

1.2. Formulación del problema de estudio

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿De qué manera la Alimentación saludable se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021?
- ¿De qué manera la Ejercitación de la mente se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021?
- ¿De qué manera el Ejercicio físico se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021?

1.3. Formulación de objetivos del estudio

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación significativa entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación significativa entre *la Alimentación saludable* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.
- Determinar la relación significativa entre *la Ejercitación de la mente* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021
- Determinar la relación significativa entre el *Ejercicio físico* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

1.4. Justificación de la Investigación

Una de las principales razones de la incorporación de su enseñanza en las escuelas públicas y privadas fue el alto desarrollo socioculturales de los pueblos sudamericanos entre los países pertenecientes al Consejo de Europa, pues en este momento los firmantes se comprometieron a potenciar el entendimiento entre los ciudadanos de países desarrollados y

la futura Unidad Europea. Por consiguiente, el sistema educativo actual introdujo la enseñanza de la lengua extranjera inglesa. El motivo fue su utilidad como lengua internacional en un contexto globalizado debido a las nuevas relaciones políticas, económicas y culturales con las potencias mundiales en la nueva orden mundial.

1.5. Viabilidad

Es viable porque contiene los recursos humanos, recursos financieros y se desarrolla bajo la supervisión de un asesor dentro del marco de obtención de un título profesional de Licenciado en Educación Primaria El trabajo académico responde a la necesidad de la formación de hábitos de higiene en estudiantes de educación primaria de edad en vista que se evidencia descuido y dejadez muchos estudiantes del 3er grado y por ser la educación el instrumento necesario en el desarrollo de hábitos en el ser humano .

El estudio y sus resultados servirán para que muchos estudiantes del mismo grado y otros internalicen hábitos de higiene mejorando su salud en primer lugar, su posición anímica con los demás miembros de su entorno.

Asimismo, los resultados permitirán que otros docentes o investigadores lo tomen como antecedente nuestra tesis.

Finalmente queremos generar conciencia y a la vez la necesidad en cada uno de los estudiantes del 3er grado A de la IE. Ivonis Mazzarolo poner en práctica el buen uso de la higiene personal para que a su vez ellos sean multiplicadores de éste hábito en su comunidad y en su entorno familiar y social.

1.6. Limitaciones

El presente trabajo académico se limita a la práctica de hábitos de higiene en sus hogares y entorno, en la que carece de orientación adecuada ya que es necesario para realizar un trabajo en equipo padres de familia y escuela y que se refleje en su comunidad. El factor económico también nos limita a realizar al 100% las actividades rutinarias en practicar los hábitos de higiene, ya que muchos estudiantes del nivel primaria no traen todos sus materiales de aseo. El factor tiempo también limita a realizar al 100% las actividades rutinarias ya que cada estudiante necesita un tiempo especial para enseñarles hábitos de higiene y muchas veces no alcanza por la misma necesidad de factor tiempo y apoyo de los actores sociales y escolares

1.7. Hipótesis, variables y Operacionalizacion de las variables

1.7.1. Hipótesis General

Existe influencia directa y significativa entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

1.7.2. Hipótesis Específicos

- Existe influencia directa y significativa entre *la Alimentación saludable* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.
- Existe influencia directa y significativa entre *la Ejercitación de la mente* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er

Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

- Existe influencia directa y significativa entre el *Ejercicio físico* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

1.7.3. Variables

Variable 1: Hábitos de higiene personal

Dimensión 1: Alimentación Saludable

Dimensión 2: Ejercitación de la mente

Dimensión 3: Ejercicio físico

Variable 2: Área de Desarrollo Personal Social

Dimensión 1: Construye su Identidad

Dimensión 2: Convive y participa democráticamente

Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y el ambiente

1.7.4. Operacionalización de Variables

Tabla 1. Operacionalización de Variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Nivel
Variable 1 Hábitos de higiene personal	Alimentación Saludable	Frutas frescas Carbohidratos proteínas	Siempre (3) Casi Siempre (2) Nunca (1)	Ordinal
	Ejercitación de la mente	Lectura Raz. Lógico Lectura por placer		
	Ejercicio físico	Carrera Deporte natación		
Variable 2 Área de desarrollo Personal Social	Construye su identidad	Autoestima Autonomía liderazgo	Siempre (3) Casi Siempre (2) Nunca (1)	Ordinal
	Convive y participa democráticamente	participación activa familia trabajo en equipo		
	Gestiona responsablemente espacio y el ambiente	*Participación ciudadana* *Ambiente saludable* *ecología*		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. A nivel internacional

Haro (2019), En su trabajo de investigación manifiesta que; el siguiente trabajo de investigación aborda el tema “Los hábitos de aseo personal y la convivencia escolar de los niños y niñas de la Escuela de Educación básica Gabriel Urbina”, considerando que la higiene personal, ayuda en la socialización e integración de las personas, puesto que a través del aseo existe una mejor convivencia en el aula de clases. La metodología utilizada tiene un enfoque de tipo cualitativo porque es naturalista participativa; es cuantitativa porque es normativa explicativa y realista el diseño de la investigación responde a las dos modalidades, bibliográfico, documental y de campo, los niveles fueron: exploratorio, descriptivo, asociación de variables; como el universo de la población es pequeño no se aplicó ninguna fórmula para obtener la muestra, se trabajó con 50 estudiantes. Se efectuó la operacionalización de variables: variable independiente: hábitos de aseo personal, variable dependiente: convivencia escolar, la técnica e instrumento utilizada en la investigación fue seleccionada tomando como base el enfoque cualitativo que integra el aspecto textual, teórico y conceptual; mientras enfoque cuantitativo facilitó la recolección de datos que fueron presentados y analizados en forma estadística después de aplicada la encuesta, el procesamiento de los datos numéricos al presentarse mediante tablas y gráficos estadísticos, lo cual facilitó la elaboración del análisis e interpretación,

posteriormente apoyó para determinar las conclusiones y recomendaciones y por último al desarrollo del artículo científico con el aporte de otros autores.

Sánchez (2018), En su trabajo de investigación manifiesta que; El presente trabajo se realizó en la Comunidad de San José de Chocón perteneciente al Cantón Guano, donde el universo estuvo conformado por 49 padres y un cuidador que acuden regularmente al grupo Centro de Erradicación de Trabajo Infantil (CETI). A través del estudio descriptivo de corte transversal, se aplicó dos encuestas (Anexo 1 y 2) dirigida a los padres y cuidador para medir su nivel de conocimiento, actitudes, prácticas sobre el lavado de manos, la higiene personal, bucal, alimentaria y a nivel de la vivienda; en base a estos resultados obtenidos se identificó en la población que en un porcentaje mayor a la mitad desconoce sobre cuándo debe lavarse las manos, disposición inadecuada de basura y en su gran mayoría los padres no asisten a controles odontológicos recurrentes sin embargo el conocimiento del cuidador en higiene personal con relación a los padres se encuentra en un porcentaje de valoración media. El permitir la práctica de hábitos de higiene es deber de cada padre

Gasset y Ubillus (2021), su trabajo de investigación manifiesta que; Los hábitos higiénicos culturales al igual que otras formaciones psicológicas están relacionados con los períodos sensitivos del desarrollo. Se insertan en los procesos de satisfacción de necesidades básicas desde las primeras edades por ser la etapa más propicia para el surgimiento y la formación de las cualidades psíquicas. Es necesario el desarrollo de habilidades que garanticen la adquisición de las acciones, que posteriormente se convertirán en los hábitos, mediante el ejemplo que muestre el adulto que rodea al niño.

Desde un abordaje de investigación mixta, con enfoque cualitativo, apoyado en el paradigma cuantitativo, se planteó en la investigación una estrategia didáctica para potenciar los hábitos higiénicos culturales en niños de 4-5 años; basado en una metodología descriptiva donde se evidencia el abordaje de estos hábitos por los docentes y los aspectos más relevantes en función de los niños. Dentro de las principales conclusiones se demostró el protagonismo que adquieren los títeres como recurso didáctico potencial para el aprendizaje de los hábitos higiénicos culturales en los niños de esta etapa educativa, presentándose como unos de los principales hallazgos el que su práctica se reduce a un trabajo aislado por parte del docente.

2.1.2. A nivel nacional

Yarleque (2020), En su trabajo de investigación manifiesta que; La presente investigación tuvo como objetivo general Conocer los hábitos de higiene que practican los niños y niñas del nivel primaria de la institución educativa Nº 1332 – Zona MoreCura Mori – Piura. Esta investigación descriptiva, cuantitativa de tipo no experimental, utilizó para el recojo de datos dos instrumentos: una lista de cotejos para identificar los hábitos de higiene del niño en el aula y una lista de cotejos dirigida a los padres de familia para conocer los hábitos de higiene en el hogar; los cuales fueron aplicados a una muestra de 15 niños y niñas del nivel primaria. Los resultados obtenidos, evidencian que los hábitos de higiene alimenticia que practican los niños y niñas del nivel primaria de la institución educativa Nº 1332 – Zona More- Cura Mori – Piura, se caracterizan porque al alumnado no le gusta limpiar el área o espacio donde come (100%) , no usan individual y servilleta (100%), no lava y/o limpia los alimentos antes de comer (80%) y finalmente no tiene iniciativa

para lavarse las manos (53.3%).Respecto a los hábitos de higiene corporal los alumnos y alumnas si asiste a clases vistiendo ropa limpia y llega al aula bien peinado (73.3%) ,asisten a clases debidamente aseado (66.65) van al colegio con ropa limpia, pero no tienen sus útiles escolares bien conservados ,tampoco tienen las uñas recortadas y limpias (66.6%) , no tienen los útiles de la lonchera siempre limpios (60%) .En los que respecta a los hábitos de higiene buco dental se nota una escasa practica ya que los niños y niñas no se limpia la boca y/o labios con un mantel o servilleta al terminar de comer (100%) no se cepillan los dientes después de cada comida (86.6%) no se lavan la lengua en cada cepillado ni tiene toalla personal ni usa alguna cuando se lava. Finalmente en los hábitos de higiene espacial también se da una escasa práctica ya que los alumnos no promueven la limpieza del aula entre sus compañeros (93.3%) no colaboran con la limpieza del aula botando los desperdicios al lugar que corresponde (86%) no evitan que sus compañeros rayen paredes o carpetas (66.6%) y no se muestran ordenados con sus cosas dentro del aula (53.3%).

Chui (2019), En su trabajo de investigacion manifiesta que; El principal objetivo de esta investigación fue establecer el nivel de Práctica de la higiene personal para la prevención de enfermedades en alumnos de la institución educativa primaria Nº 70 233 – Yunguyo. El trabajo se ha emprendido partiendo de un diagnóstico real cuya problemática se basa en el trabajo educativo desplegado por algunos docentes que no toman en cuenta la higiene personal, para la prevención de enfermedades de los alumnos. La metodología de trabajo comprende a un enfoque cuantitativo, tipo aplicado diseño experimental; cuasi – experimental, con dos grupos con experimental

y otro control con la prueba de pre y post, se utilizó el KR 20,para la confiabilidad del instrumento, se utilizó la técnica de observación y como instrumento de recolección de datos se utilizó ficha de observación, cuya población se conformó por todos los estudiantes del primero al sexto grado y la muestra estuvo constituida por 19 alumnos del quinto grado y cuarto grado, el quinto grado fue el grupo control y el cuarto grado grupo experimental de la Institución Educativa Primaria Nº 70 233. Teniendo en cuenta de que el grupo experimental logro mejores resultados que el de control. Debido a ello se arribó a la conclusión de que la práctica de higiene personal influye en el aprendizaje significativamente produciendo efectos positivos para la prevención de enfermedades en los niños de la institución educativa primaria Nº 70 233 – Yunguyo; obteniendo un p -valor en la prueba U de Mann-Whitney p=0,010, es seguro de que existen diferencias muy indicadoras entre el pre y post

Quispe (2017), En su trabajo de investigacion manifiesta que; El presente, tiene como objetivo establecer la relación entre el nivel de conocimientos sobre salud bucal y los hábitos de higiene oral del Personal de Tropa del Ejército del Perú; hasta antes de realizado el estudio el ejército peruano a nivel nacional contaba en sus filas con un total de 114.000 efectivos de los cuales 56.100 son Personal de Tropa1 del Servicio Militar Voluntario (SMV). El método de investigación fue de tipo descriptivo, correlativo, retrospectivo y de corte transversal. Descriptivo ya que describe la frecuencia de las variables de estudio, correlativo puesto que demuestra la asociación entre las variables de estudio: nivel de conocimientos con los hábitos de higiene oral, es retrospectivo porque la recolección de la información se

realizara sobre conocimientos y hábitos que tienen los jóvenes militares SMV desde antes de aplicar la encuesta, y es transversal porque mide las variables en un momento determinado. Se obtuvo una muestra de 210 jóvenes del Servicio militar Voluntario del fuerte Manco Capac, para ello se utilizó el método Aleatorio Simple Probabilístico. La técnica Estadística utilizada fue el Análisis de Chi cuadrado, con el cual se encontró Significancia Estadística entre el Nivel de Conocimiento y los Hábitos de Higiene Oral. Se obtuvieron los siguientes resultados; los individuos encuestados presentan 54.76% una calificación de “Malo”, “Regular” 45.24% y 0.00% una calificación de “Bueno”; en cuanto a los Hábitos de Higiene Oral se encontró que 58% de los encuestados presentan inadecuados Hábitos higiénicos y 42% tienen adecuados hábitos de higiene oral. Realizada la prueba estadística se encontró Significancia entre el Nivel de Conocimientos en Salud Bucal y los Hábitos de Higiene Oral. Como conclusión final se ha encontrado que los jóvenes militares en un total de 40.95% no presentan un buen nivel de conocimientos acerca de salud bucal y tampoco poseen adecuados hábitos de higiene oral

2.1.3. Local

No hay ningunos antecedentes locales sobre este trabajo de investigación

2.2. Planteamiento teórico del Problema

2.2.1. Teorías de la variable 1: Hábitos de higiene personal

Martínez (2017), En su trabajo de investigación manifiesta que; La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud reunida en Ottawa el día 21 de noviembre de 1986 emite una carta dirigida a la

consecución del objetivo "Salud para Todos en el año 2000". Esta carta hace referencia a los estilos de vida saludables. Consiste en proporcionar a la sociedad los medios imprescindibles para obtener una mejora en su salud, produciéndose así un bienestar físico, mental y social (definición expuesta por la OMS). Por lo que, la promoción de la salud no sólo pertenece al ámbito sanitario.

El ámbito educativo juega un rol fundamental en el desarrollo de la promoción de la salud, por lo que esta institución debe generar un entorno saludable en sus aulas para que el alumnado crezca sin ningún problema o trastorno físico, psíquico o social, para ello se debe interiorizar el valor de la salud.Los valores constituyen un conjunto de principios con los que nos identificamos y nos comprometemos como fuente de inspiración de nuestra manera de comportarnos.

La promoción de la salud abarca un proceso en el cual el instrumento primordial es la educación de la salud, ya que este se caracteriza por educar e instruir hábitos beneficiosos y erradicar las causas de malestar o enfermedad, contribuyendo a que la sociedad conozca con detalle el camino a seguir para conseguir una vida saludable.

La educación para la salud es el eje central para la educación integral del individuo, por esta razón el objetivo se centra en enseñar al alumnado de la etapa infantil en llevar un estilo de vida saludable a través de rutinas y juegos.

El objetivo de ambas, promoción y educación para la salud, es el de proporcionar un fácil acceso a la información y a todo lo relacionado con la salud, con el fin de que todo el mundo consiga su bienestar y para conseguir

dicho bienestar hemos de centrarnos en tres pilares básicos que son: “alimentación y nutrición, ejercicio físico e higiene personal” que son los elementos que vamos a trabajar en esta propuesta didáctica para Educación Infantil.

La educación para la salud en los centros educativos

A partir de los años 80 comienzan a iniciarse programas y proyectos referidos a la salud. Los Ministerios de Educación y de Sanidad firman un convenio de colaboración en el año 1989, pudiendo así llevar a cabo propuestas conjuntas que permiten un avance en dicho tema. es cuando se instaura como tema trasversal la Educación para la Salud, apareciendo así en todas las áreas del curriculum. Se incorpora oficialmente al marco educativo con la llegada de la reforma.

Alimentación y nutrición

La alimentación es el proceso primordial por el cual se obtiene una correcta salud, puesto que es de gran importancia para la vida, a partir de la etapa infantil se puede de abordar desde diferentes perspectivas en función de los autores consultados.

Así pues, se indica que “la importancia de la alimentación infantil, no se limita a su decisiva influencia sobre el crecimiento. Las deficiencias nutritivas, bien sean debidas al consumo de dietas carentes de algunos de los nutrientes esenciales o a insuficiente utilización digestiva de los mismos, dan lugar al desarrollo de cuadros clínicos bien conocidos.”

Por otro lado, González (2014) afirma que la nutrición y la alimentación son dos procesos similares, pero no iguales, por lo que se debe diferenciar

entre ellos; para ello detalla algunos conceptos básicos que ayudan a entender estos dos procesos:

Alimentos: son sustancias líquidas o sólidas comestibles. Compuestos por sustancias con valor nutritivo, es decir, nutrientes.

Nutrientes: son sustancias indispensables para el ser humano, estas se encuentran en el interior de los alimentos en forma de proteínas, grasas o lípidos, carbohidratos o glúcidos, vitaminas y minerales.

Alimentación: son acciones voluntarias y conscientes, con el fin de elegir y seleccionar el alimento para poder ingerir.

Nutrición: es un proceso involuntario e inconsciente por el que el organismo transforma los alimentos a través de cuatro procesos: digestión, respiración, circulación y excreción, para que sus componentes puedan ser utilizados por las células.

Estos dos últimos procesos son similares y están muy relacionados, pero no se podría conseguir el uno sin el otro, para obtener una buena alimentación se necesita estar bien nutrido, utilizando una gran variedad de alimentos que contentan todo tipo de nutrientes necesarios para así satisfacer todas las necesidades.

Aunque, en general, utilizamos el término de alimentación para referirse a cualquier acto relacionado con la comida, no es lo mismo alimentarse que nutrirse. Así pues, “la nutrición suele definirse como la suma total de todos los procesos implicado en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por parte de los seres vivos, es decir, la ingestión, la digestión, la absorción y el metabolismo de los alimentos”.

Asimismo, una adecuada alimentación en todas las edades es muy importante, pero en etapas infantiles cobra una especial importancia, pues desde la época fetal hasta los cinco años es un periodo imprescindible de crecimiento físico y psíquico, si surgen retrasos o problemas en esta etapa serán difíciles de superar. En edades infantiles se debe de comer de todo, pues cuanta mayor variedad de nutrientes tenga su alimentación más equilibrada y sana será. Añade que los escolares deben de poco a poco educar el paladar y el gusto. Y además recalca la importancia de realizar tres comidas fuertes diarias que son: el desayuno, comida del medio día y por último la cena, y, por otro lado, dos comidas más ligeras: a media mañana y a media tarde.

Destaca que los nutrientes primordiales para conseguir una alimentación equilibrada son: las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, evitando en infantil el exceso de sal, puesto que la OMS recomienda no tomar más de 3 gramos diarios en menos de 7 años. Evitar también bebidas demasiado azucaradas y gaseosas, puesto que no son sanas y contienen pocos nutrientes, ya que aportan demasiadas calorías y engordan en lugar de nutrir. Por lo que la principal bebida del niño o la niña debe de ser agua.

Crecimiento y nutrición

El crecimiento es una de las características fisiológicas más importantes del niño y la niña, esto consiste en una progresiva y creciente masa corporal, que genera cambios morfológicos en el tamaño y la composición del organismo (incorporando un mayor número de células y el crecimiento de estas), además de una maduración funcional. Añade que la única manera de mantener un estado satisfactorio en la salud y crecimiento del niño es controlar

la dieta, adecuándola a las capacidades metabólicas y fisiológicas del niño y la niña. Han de ser controladas, pues a medida que van creciendo, cambian. El crecimiento es un proceso que se encuentra en continuo cambio, desde que nace hasta que concluye la adolescencia, el ritmo y la velocidad varían dependiendo de cada individuo, por lo que se pueden clasificar tres periodos diferentes:

1) El periodo de crecimiento acelerado◊ primera infancia (0-2 años)

2) El periodo de crecimiento lento y uniforme◊ etapa preescolar y escolar (a partir de 3 años)

3) Fase de aceleración ◊ pubertad y adolescencia

Este autor, recalca la especial importancia de los macronutrientes (glúcidos, proteínas y lípidos), pues realizan la función energética en el individuo además de ser elementos plásticos esenciales para el crecimiento. De este modo, cuando existe una gran carencia de micronutrientes (vitaminas y minerales) a largo plazo, se genera un desajuste en el crecimiento

Dieta

Según De Torres y Francés (2006) “La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.” La ingesta diaria debe de contener una serie de características básicas.

Así, para que la alimentación sea saludable la dieta debe cumplir una serie de condiciones:

- Completa: conteniendo todos los grupos de alimentos que, en combinación, aportan todos los nutrientes necesarios.

Equilibrada: Incorporando cantidades apropiadas de alimentos, pero sin excesos que puedan causar acumulaciones peligrosas o que lleguen a generar interacciones entre los distintos nutrientes.

Suficiente: Que cubra las necesidades del organismo, permitiendo el crecimiento y desarrollo en niños, y el mantenimiento del peso corporal dentro de los límites aconsejables en adultos.

Variada: Proporcionando los aportes necesarios de vitaminas y minerales por incluir diferentes alimentos. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes necesarios e, incluso, los similares difieren en su contenido nutricional.

Adecuada a las características del individuo y a sus circunstancias: Debe ser apropiada y adaptada a la edad, sexo, tamaño corporal, actividad física e historia clínica, así como con la tradición, cultura, hábitos de alimentación, estilo de vida, estrato socioeconómico, lugar donde se vive y época del año.

Práctica y atractiva: Es decir, que pueda mantenerse en el tiempo sin alterarse y que se adapte a la apetencia de los niños.

Apoyada en un estilo de vida saludable: Que incluya la práctica del ejercicio físico, la ausencia de tóxicos, correctos hábitos higiénicos…".

Ejercicio y actividad física

A nivel metabólico la actividad física y el ejercicio tienen significados distintos. Así, "la actividad física es un movimiento corporal producido por la contracción de los músculos que produce un aumento en el gasto de energía por encima de los niveles basales",mientras que "el ejercicio físico designa

aquella actividad física planeada, estructurada y realizada con el objetivo de incrementar el bienestar físico”

Su importancia erradica en una actividad moderada la cual será beneficiosa a largo plazo, independientemente de la edad, con una duración aproximadamente 30 minutos diarios y a un ritmo específico determinado por cada individuo.

Diversos estudios indican que, en edades tempranas, concretamente en la infancia y en la adolescencia, la realización de actividad física estimula tres ámbitos importantes, que son: el desarrollo físico, cognitivo y social de los individuos y la creación de hábitos de práctica física saludables. Por lo tanto, la actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento. Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) la realización de actividad física aumenta la fuerza en la musculatura y la mejora de la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.

Estas características evitan posibles problemas en un futuro.

Además, mantener un estilo de vida físicamente activo genera beneficios como:

Prevenir la obesidad o sobrepeso

Colaborar en el buen desarrollo del aparato locomotor (huesos, articulaciones, etc.)

Mejorar la capacidad cardiovascular

Mejorar la salud psicológica, así como la autoestima

Desarrollar hábitos que perduren en la edad adecuado

Hábitos de higiene personal

La adquisición de hábitos saludables en la etapa infantil tendrá una gran repercusión en edades futuras, pues estos continuarán a lo largo de la edad adulta. Se caracterizan por evitar enfermedades contagiosas y proporcionar aceptación y seguridad respecto al ámbito social. Para evitar la trasmisión de enfermedades infecciosas y prevenirlas es de vital importancia tomar medidas de higiene en los centros educativos pues es un lugar donde conviven los niños y niñas un gran número de horas diarias.

Es, por tanto, que la higiene cotidiana ha de ser enseñada en el colegio, así como educar la frecuencia de los hábitos elementales de la vida diaria para conseguir una buena salud. La importancia de la escuela en este tema recae en favorecer la conexión entre centros sanitarios y las familias, propagando así modelos de hábitos a seguir.

Respecto a la higiene en el centro educativo, expone que a partir de los 3 años el niño y la niña comienza su andadura por el centro escolar, en este momento es capaz de hablar, de expresar gustos, deseos y necesidades, además de controlar sus esfínteres, con lo cual empieza a iniciarse en el proceso de hábitos de higiene. El objetivo de los centros educativos en estas edades es iniciar la educación con un contenido pedagógico, social y sanitario (preventivo, terapéutico y psicoactivo).

Así pues, los centros se encargan de promover la salud a la vez que prevenir enfermedades, accidentes, anomalías y facilitar la formación integral del alumnado como ser humano.

Las medidas que hay que tener en cuenta en los centros escolares para mantener la seguridad y la salud son:

- Evitar accidentes y/o lesiones (enchufes, ventanas, estufas, etc.)
- Procurar asistencia sanitaria que abarque problemas médico-pedagógicos y sociales
- Detección de enfermedades
- Vigilancia y control higiénico
- Refuerzo de hábitos saludables
- Adecuación de las programaciones, actividades, descansos…
- Mantenimiento de una correcta temperatura (20-23 grados)
- Generar ambiente adecuado respecto a las capacidades auditivas y visuales
- Existencia de un botiquín

Higiene corporal

En este apartado, se detallan los principales hábitos de higiene personal, así como la importancia de estos para el mantenimiento de la salud y la prevención de las enfermedades contagiosas e infecciones. La piel es la primera línea de defensa que el cuerpo presenta frente a los microorganismos, de ahí la importancia de mantener una buena higiene en esta. Una medida a tomar en los centros educativos es la correcta higiene de manos para evitar la propagación de infecciones comunes como el resfriado y gripe, enfermedades de tipo diarreico generadas por enterobacterias y las toxiinfecciones alimentarias en general. En la etapa infantil los niños y niñas son especialmente susceptibles al contagio de enfermedades infecciosas por la facilidad con la que les caracteriza el tocar todo. Debemos de educarlos en el que el hábito de lavarse las manos se convierta en una rutina.

Descanso y sueño

Las ocho horas de sueño necesarias para el descanso de un adulto normal, es de un tiempo, por lo general bastante acertado. Más difícil es establecer una pauta general en el caso de los niños y niñas. Así, y siempre aproximadamente, un recién nacido duerme entre 15 y 16 horas al día. A los 5 años, el niño duerme unas doce horas (…). Los especialistas recomiendan para los niños entre 8 y 10 horas". La lectura antes de dormir es una costumbre que, no solo favorece el hábito de lectura en un futuro, si no que ayuda establecer pautas que faciliten conciliar el sueño al relajar al niño a la hora de ir a la cama; así "si se acostumbra a leer, las lecturas serán de las que exijan un cierto esfuerzo de comprensión que llegue a facilitar el bostezo".

Hábitos posturales

En edades tempranas suelen adoptar posturas incorrectas en el aula que, a largo plazo, pueden tener consecuencias negativas en su salud, por esta razón los docentes deben de prestar atención a los hábitos posturales de los alumnos y alumnas.

Andújar y Santonja (1996) definen la higiene postural como, "las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta".

Algunas de las consecuencias que se pueden originar por mantener una postura incorrecta a diario son: desviaciones de espalda, jaquecas, hemorragias nasales, problemas en la vista, además de en los órganos internos, entre otros. Por esta razón, debemos de promover hábitos posturales

adecuados en todos los ámbitos diarios, pero, en el caso de la educación, especialmente en el aula, para evitar problemas tanto en el presente como en el futuro.

Se han de corregir posturas inadecuadas y hábitos cotidianos erróneos, para generar un correcto movimiento. Uno de los principales hábitos inadecuado en los escolares es la postura en el asiento, estas es una de las más importante, ya que pasan muchas horas sentados en esta posición, esta debe ser vertical sobre el asiento, la cabeza debe estar alineada con la columna vertebral, aunque a veces no es así puesto que tienden a encovar la espalda, provocando cierta fatiga y agravación progresiva de las deformidades de los niños y niñas.

También, se deben de tomar medidas cotidianas, en el entorno más cercano al niño, tanto en el colegio como en casa, que prevengan futuros problemas en la espalda, tales como:

- Realizar actividad física regularmente
- Vigilar el peso
- Controlar el estrés
- Adoptar posturas cotidianas correctas
- Ejecutar estiramientos
- Evitar peso en la espalda (mochila excesivamente cargada)

Dimensión 1: Alimentación saludable

Gil (2019), En su trabajo de investigación manifiesta que; En el año 1992, el Gobierno de los Estados Unidos de América, estableció una serie de pautas acerca de la alimentación saludable, conocida comúnmente por pirámide alimenticia. Esta pirámide, señalaba las cantidades que un sujeto debía ingerir

entre los principales grupos de alimentos. Así pues, los alimentos grasos y dulces, se situaban en la zona superior de la pirámide (la más reducida); seguidos, por las carnes y derivados y los lácteos, con una ingesta recomendada de entre dos y tres raciones al día; posteriormente, aparecen las verduras y frutas, siendo recomendables entre cinco y nueve raciones al día; por último, aparecen el pan, la pasta o el arroz, con una recomendación de entre seis y 11 raciones diarias.

A) Primer nivel (base de la pirámide).

En este primer nivel aparecen ciertas recomendaciones que promueven y/o complementan la alimentación saludable, como la realización de actividad física (60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, o su análogo de 10.000 pasos diarios); promoción del equilibrio emocional (con el fin de tratar los complicaciones alimentarias y sugerir una relación saludable hacia la comida; adecuado balance energético (adaptando la ingesta calórica al nivel de actividad física, y viceversa); útiles y técnicas culinarias saludables (como cocinar al vapor, las elaboraciones en crudo o las poco elaboradas); y, por último, una Ingesta recomendada de agua (hasta realizar una ingesta alrededor de los 2,5 litros/día).

B) Segundo nivel.

En este segundo nivel, se hace énfasis en la necesidad de incluir cierta variedad y equilibrio, así como moderación en la dimensión de las cantidades ingeridas. Además, se introducen algunos alimentos recomendables para su consumo diario, como son:

Los cereales de grano entero y productos derivados, así como otros alimentos abundantes en carbohidratos complejos, y que deben constituir la base de una alimentación equilibrada.

Las frutas, a modo general, y las de temporada en modo particular, constituyen un conjunto de vital importancia para mantener y promover la salud. Por ello, se debe hacer hincapié en recomendar la ingesta de tres o más raciones diarias.

Las verduras y hortalizas de temporada, son una fuente de nutrientes de primordial importancia para ayudar a tener un estado de salud óptimo. Por esto, se recomienda introducir dos porciones de verduras y hortalizas al día.

El aceite de oliva constituye una fuente de grasa importante para acompañar gran variedad de alimentos, tanto en su elaboración durante procesos culinarios, como para su ingesta en crudo.

Las carnes magras, huevos, pescados, aves, y alternativas de origen vegetal, como leguminosas, semillas o frutos secos, son propios de la Dieta Mediterránea y son partícipes de la cultura y recetarios de cocina.

Las carnes blancas, a su vez, constituyen una buena fuente de calidad proteica, así como otros nutrientes de interés.

Los pescados y mariscos son una óptima fuente proteica, así como de vitaminas y minerales, presentando un perfil graso particularmente alto en ácidos grasos poliinsaturados.

Las legumbres, del mismo modo, son una fuente primordial de energía y nutrientes, así como un referente de nuestra cocina tradicional y mediterránea. Por ende, se aconseja la ingesta de entre dos y tres (o más) porciones semanales.

Los frutos secos y las semillas presentan cierto interés en el contexto de Dieta Mediterránea, priorizando la ingesta de variedades de carácter local y de forma natural, sin sal ni azúcares añadidos.

Los huevos componen una grandiosa fuente de nutrientes. prevaleciendo el consumo de las variedades camperas o ecológicas.

Los lácteos de buena calidad, deben consumirse entre 2 y 4 porciones diarias, haciendo énfasis en los productos bajos en grasa y sin azúcar añadido.

Tercer nivel.

En la cúspide de la pirámide podemos observar alimentos y bebidas sobre los que se recomienda un consumo opcional, de manera ocasional o de consumo moderado. En él, se encuentran los siguientes: carnes rojas y procesadas, que tendrían que moderarse en el seguimiento de alimentación saludable; las grasas untables, deberían ser de uso poco frecuente y/o moderado, preferentemente mantequilla sin sal añadida; el azúcar y los productos azucarados, del mismo modo, deben ser reducidos y no sobrepasar un 10% de la ingesta calórica diaria; la sal, también se debe moderar y evitar consumir alimentos con alta presencia de la misma, evitando superar los 6 gramos de sal diaria; la bollería industrial, helados, confitería, pastelería, chucherías y bebidas azucaradas, deben limitarse, prevaleciendo la ingesta de repostería preparada en casa con técnicas culinarias e ingredientes cotidianas; por último, el consumo de bebidas alcohólicas, debe ser moderado o evitarse, sin sobrepasar las dos copas de vino por día, en género masculino, y una copa por día, en género femenino, siempre pertenecientes a edades adultas.

BASES LEGISLATIVAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

En España el término de competencia en Educación, tomando como referencia la Recomendación 2006/962/EC, de 18 de diciembre de 2006, del Parlamento Europeo y del Consejo. Asimismo, se escogieron ocho competencias básicas que debían ser incluidas en la programación curricular docente.

Al hilo de lo anterior, estas competencias tienen el objetivo de hacer énfasis en los aprendizajes catalogados como imprescindibles, mediante un planteamiento integrador, encaminado a aplicar los conocimientos asimilados para solventar problemas de la vida diaria, y que tendrían que haber sido adquiridos al concluir la enseñanza obligatoria, para obtener cierto grado de realización personal, efectuar la ciudadanía activa, integrarse a la vida de adulto de manera adecuada y tener la capacidad para adquirir un aprendizaje permanente a lo largo de los años.

En el sistema de educación español, la salud se ve reflejada en dos de las siete competencias clave. En primer lugar, en la competencia en ciencia y tecnología, se insta a adoptar actitudes correctas para conseguir una vida física y mental con carácter saludable; además de la obtención de juicios sobre cómo influye la alimentación, la salud individual y colectiva o la higiene corporal.

En segundo lugar, en la competencia social, se pone de manifiesto la estrecha relación con el bienestar personal y colectivo, lo que obliga a comprender la manera en las que los sujetos pueden obtener un grado óptimo de salud física y mental, bien para ellos mismos, o bien para sus familias y

personas con proximidad; sin dejar de lado, el conocer cómo influye en ello un estilo de vida saludable.

BASES TEÓRICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES.

En cuanto a las bases teóricas en las que debe fundamentarse la alimentación saludable, señalamos 3 distintas, en función de varios autores:

- Aprendizaje a partir de la experiencia. Existe la necesidad de plasmar programas educativos que inciten a la participación en actividades la vida diaria y a erradicar los malos hábitos alimenticios, siendo de utilidad hacer uso de un enfoque educativo constructivista (Crahay, 2002).

- Clima social escolar y familiar. A través de un clima social escolar adecuado, se posibilitará el desarrollo personal de los escolares, ya que, se tiene en cuenta el contexto educativo en todos y cada uno de sus niveles, especialmente otorgando el valor que merecen y protegiendo los espacios de conocimiento y cuidado propio entre los docentes y los distintos profesionales presentes en la escuela.

- Fomento de la salud escolar, así como de los factores sociales. Una escuela denominada saludable, constituye un centro educativo bien estructurado, en el que los integrantes de la comunidad educativa despliegan sus habilidades, actitudes, destrezas, conocimientos y responsabilidades sobre cómo cuidar la salud, tanto de las personas, como de las familias y la comunidad.

De este modo, se favorece la protección y mantenimiento de la salud, a través de la alimentación saludable o la actividad física; disminuyendo los

factores de riesgo, para que cada discente elabore su propio proyecto de vida saludable.

ESTUDIOS ESPAÑOLES DE INTERVENCIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EDUCACIÓN OBLIGATORIA

En cuanto a las intervenciones realizadas en España para mejorar la alimentación de los escolares, destacamos las siguientes: Calleja Fernández, et al. (2011) llevaron a cabo una intervención sobre niños de entre 10 y 13 años de edad en León. Después de la intervención, se desencadenó un aumento del 9,2% en sujetos que almorzaban y una transformación de los alimentos ingeridos.

Por ende, concluyeron que modificar hábitos alimenticos de los alumnos en el almuerzo, resulta posible con intervenciones nutricionales sencillas.Se demostraron, a su vez, que una intervención educativa en la que los sujetos se sientan implicados, puede generar modificaciones positivas en su estado nutricional, produciendo mejoras en cuanto al conocimiento e ingesta de alimentos saludables, así como reduciendo el consumo de alimentos no saludables.

Por otra parte,se llegaron a la conclusión de que una adecuada intervención educativa acerca de alimentación saludable, instaura modificaciones positivas en la población, aumentando el consumo de alimentos sanos. Por esto, los autores afirman que los programas sobre educación nutricional resultan fundamentales para erradicar el sobrepeso y/o obesidad, y para la promoción de hábitos saludables.

Dimensión 2: Ejercitación de la mente

Noguera (2013), En su trabajo de investigación manifiesta que; Un malestar ronda el campo de la educación. En particular, lo percibimos y padecemos quienes trabajamos y convivimos con niños y jóvenes: sentimos que los saberes y las prácticas con que fuimos formados no pueden ser utilizadas para manejar nuestras relaciones con los nuevos.

Las personas en la calle hablan de que los niños de hoy son más inteligentes que los de ayer y su relación con la tecnología los ha colocado en un lugar bien diferente al que tuvimos nosotros cuando éramos niños. Parece que los niños de hoy nacieron con un chip incorporado que los hace individuos más inteligentes, activos, autónomos, por lo menos en lo que se refiere a gran parte de sus elecciones cotidianas.

Ese chip que les permite sintonizarse con las nuevas tecnologías les impide aproximarse a las antiguas: la tradicional cultura académica, soportada en los libros, aparece demasiado esquemática, lineal, densa y exige rigurosos procesos de ejercitación que deben avanzar lentamente a través de una serie tediosa de etapas.

La versatilidad de los medios electrónicos, la disponibilidad de amplios volúmenes de información, la productiva industria del entretenimiento parecen conspirar contra el pensamiento y el conocimiento producto de largos procesos de persistente trabajo. La típica infancia moderna, tal como la conocimos los adultos de hoy, parece haber desaparecido.

Nos estamos acostumbrando a ver en nuestras aulas, en nuestras casas, no infantes, sino pequeños adultos, adultos en miniatura que no solo tienen derechos, sino que los exigen. Los pasivos y obedientes seres que

fuimos cuando éramos niños son ya un asunto del pasado y queda claro que la actividad, o mejor, la hiperactividad es una marca de los nuevos, mientras que la obediencia, por ejemplo, es vista como signo de un pasado oscuro que ha quedado definitivamente atrás.

Estos son algunos de los elementos que permiten suponer la existencia de una crisis generalizada de la educación contemporánea. El propósito de este texto consiste en presentar un conjunto de herramientas conceptuales que nos permitan comprender el complejo de transformaciones que estarían marcando esa crisis.

Parte este texto de una tesis: las prácticas educativas contemporáneas pueden ser entendidas como un síntoma de la crisis de las disciplinas (en el sentido de Foucault) y al mismo tiempo como una respuesta a esa crisis. A su vez, tales prácticas educativas pueden ser mejor comprendidas si las analizamos a la luz de la noción de gubernamentalidad neoliberal.

Y aquí es preciso una aclaración: no es mi intención realizar un análisis teórico sobre las nociones foucaultianas, no se trata de un ejercicio hermenéutico sobre esas nociones. Mi propósito es construir unas herramientas que nos permitan pensar el núcleo de las problemáticas educativas y pedagógicas contemporáneas.

En otro sentido, diría que, antes que utilizar a Foucault para pensar asuntos de la educación y la pedagogía, por el contrario, este ejercicio podría entenderse como la utilización de elaboraciones del campo de la educación y la pedagogía para pensar y operar sobre algunos problemas que Foucault dejó esbozados en sus últimos cursos.

Para entrar en materia, debo decir que el enfoque que sustenta esta exposición forma parte del trabajo de investigación que he venido desarrollando durante los últimos años y cuya tesis más general es la siguiente: lo que científicos sociales han llamado modernidad consiste, fundamentalmente, en aquel momento de la historia occidental en el que por primera vez se afirma la necesidad de enseñar todo a todos, según la proclama de Comenio, o, dicho en otras palabras, como el momento inédito en el que se inicia una intensa y extensa disciplinarización de la población (europea y americana) bajo la forma de una instrucción generalizada.

Esto significa que es posible entender las prácticas pedagógicas como prácticas de gobierno, dirección o conducción de la población (de todos y cada uno) o como formas particulares de ejercitación, es decir, "cualquier operación mediante la cual se obtiene o se mejora la cualificación del que actúa para la siguiente ejecución de la misma operación, independientemente de que se declare o no a ésta como un ejercicio".

Desde esa perspectiva, afirmo que la modernidad tiene una profunda marca pedagógica. No que haya tenido una causa educativa o que la educación haya sido su causa: la expansión de las disciplinas (en el doble sentido de saber y de poder), la explosión de los problemas de gobierno, la crisis de gobierno, el bloqueo del arte de gobernar durante los siglos XVI y XVII (Foucault, 2006), pero también el llamamiento intensivo a la elevación de la vida, el imperativo metanoético (conversión, transformación) dirigido a todos e impulsado por el Estado moderno y la escuela, fueron asuntos fundamente pedagógicos. No solo tuvieron implicaciones pedagógicas y educativas;

además, constituyeron problemáticas pedagógicas y educativas que tuvieron consecuencias políticas, económicas y sociales.

Retomando la tesis inicial se podría decir, entonces, que lo que el profesor Foucault llamó en sus cursos gubernamentalidad neoliberal puede comprenderse de manera profunda si, tomando distancia de las doctrinas económicas, nos acercamos a los discursos y las prácticas educativas contemporáneas.

Se trata, a la vez, de una precaución metodológica y de una apuesta teórica: precaución metodológica en la medida en que no debemos confundir gubernamentalidad neoliberal con doctrinas económicas neoliberales; apuesta teórica en la medida en que podemos comprender mejor la noción de gubernamentalidad si reconocemos que las prácticas pedagógicas son, fundamentalmente, prácticas de conducción de la conducta propia y de los otros y que desde el siglo XVI, por lo menos, esas prácticas han ocupado un lugar central en los procesos de gobierno de la población.

Hechas estas precisiones, podemos pasar a abordar directamente nuestro asunto central, es decir, que las prácticas educativas contemporáneas, entendidas como prácticas de gobierno de tipo neoliberal son, a la vez, síntoma y respuesta a la crisis de las disciplinas o, en términos más precisos, síntoma de y respuesta a la forma disciplinaria de ejercer el gobierno pedagógico de la población.

Pero, a pesar de estas claridades introducidas por Durkheim, la perspectiva psicológica se impuso gracias a su íntima articulación con los desarrollos científicos de la biología.

De esa manera, se constituyó a comienzos del siglo XX el movimiento de la llamada Pedagogía Activa o Escuela Nueva, movimiento más bien heterogéneo que agrupó diversas tendencias, pero que, finalmente, reforzaría el carácter individual de la educación y, más específicamente, concretaría o actualizaría las ideas que Rousseau había formulado más de medio siglo antes sobre la educación.

Es a partir de la propia acción del sujeto en un medio particular que es posible educar. Recordemos que Emilio es sacado de la ciudad y colocado en el campo (medio natural) para que de esa forma, y a través de su actividad, inicie las experiencias diversas, cotidianas y naturales que le permitirán aprender las lecciones de la propia naturaleza, de las cosas y de los hombres.

La libertad de Emilio no es una plena libertad, no es un dejar hacer, no es espontaneismo: se trata de una estrategia cuyo principio es gobernar más para gobernar menos, es decir, crear las condiciones para que la acción del individuo se convierta en un proceso de regulación de su conducta, de adaptación a las exigencias del medio y de satisfacción de sus impulsos naturales.

En este sentido, recordemos que el animal humano es, en términos de Nietzsche, el supremo producto de la cultura, es decir, del cultivo, de ese largo periodo prehistórico que llevó a hacer de una bestia un animal capaz de hacer promesas, un animal con una memoria de la voluntad.

La cultura como cultivo, como adiestramiento, como domesticación, es la actividad genérica del hombre, de tal forma que la única ley que no es arbitraria es, precisamente, la ley de obedecer a las leyes : la cultura consiste en crear hábitos al humano, hacerle obedecer leyes, en últimas, adiestrarlo.

Nietzsche no duda de la importancia del adiestramiento ni de la ejercitación, a fin de cuentas el hombre no es más que un animal ascético; el problema es qué tipo de ejercitante se forma, qué tipo de asceta o de atleta o de acróbata se crea.

Y esa es la cuestión central de la cultura y de la educación. Nietzsche nos recuerda que la cultura, el cultivo, el adiestramiento del hombre ha producido el bueno, bello y fuerte griego como el débil, enfermo y malogrado cristiano.

¿Qué tipo humano se está formando hoy? Aquí volvemos nuevamente a nuestra tesis: la era del gobernamiento neoliberal es el síntoma y la respuesta a la crisis de una manera de formar humanos que podríamos calificar como la forma disciplinaria, el gobernamiento disciplinario, las antropotécnicas disciplinarias cuyo fundamento era la dirección o conducción de unos (adultos –maestros, padres) sobre otros (niños o jóvenes –estudiantes, hijos–) sobre la base de una cierta tradición (saberes, prácticas, técnicas) y una autoridad derivada del manejo de esa tradición y de la antecedencia en el mundo frente a los recién llegados. Como soporte principal de la tesis que me he propuesto mostrar aquí, considero entonces que la crisis de la disciplina, la crisis contemporánea de gobierno, tiene que ver con la emergencia de una forma liberal del arte de gobernar, eso que Foucault llamaría gubernamentalidad liberal, pero, sobre todo, tiene que ver con la imposibilidad de su implementación o, en otras palabras, con los efectos que produjeron las tentativas de llevarla a cabo en distintos momentos y espacios sociales, principalmente desde comienzos del siglo XX.

Así, si bien en el siglo XVIII se dan las condiciones para la aparición de un discurso que rechaza la conducción directa del individuo, la coerción y la ejercitación constante y vigilada como forma de llegar a una determinada manera de ser humano (las disciplinas) y que, por el contrario, sustenta que se debe dejar actuar la propia naturaleza, abandonar toda medida artificial de conducción para seguir a la naturaleza individual, permitir su crecimiento y despliegue en libertad, si bien todo eso aparece ya en el discurso de Rousseau, su despliegue social solo tendrá condiciones hacia el siglo XX, de manera restringida y en un medio que el propio Rousseau descartó, pues formaba parte de los productos de la civilización, pervertidora de la humanidad: me refiero a la escuela. Miremos entonces con detalle este proceso.

El naturalismo rousseauniano, su creencia en la bondad natural y en las potencias del ser humano se enmarca en una nueva forma de conducción de sí y de los otros que aspira a un gobierno suave, sin excesos, sin presiones externas directas: confianza plena en una naturaleza bondadosa que solo precisa de espacio, de tiempo y de libertad para desenvolver la humanidad primigenia marchitada por la civilización y su pretensiosa escuela (enseñanza).

Pero esta propuesta de libertad y naturalidad no fue una renuncia al cultivo, al adiestramiento. Nada más extraño a ese gobierno que la idea de un dejar hacer o de un abandono silvestre. Se trata de una extraña forma de llevar a cabo el gobierno: invisibilizarlo o, mejor, trasladarlo del lado del adulto, del maestro hacia el medio, hacia la naturaleza. Eso lo entendieron muy bien los pedagogos de la escuela activa que pretendieron,

antirrousseaunianamente, volver la escuela renovada el medio natural de la infancia.

El laissez-faire que percibimos en las prácticas educativas contemporáneas sería, entonces, un efecto imprevisto del liberalismo rousseauniano y, a la vez, una respuesta a la pérdida de eficacia de las disciplinas. El gobierno neoliberal sería la era de los sistemas autorreferenciales, que funcionan para su propio beneficio dejando de ser funcionales en términos más amplios a la totalidad del sistema.

La llamada contemporánea a la búsqueda de la felicidad y el éxito personal está en esta perspectiva. Igualmente sucede con la idea de pensar al humano como un aprendiz permanente, como un empresario de su capital humano cuyo éxito o fracaso solo depende de la calidad de sus elecciones y de sus habilidades para dejar fuera de juego a los competidores.

En ese sentido, podríamos decir que, si Emilio como personaje de ficción fue el sueño de una humanidad mejor, una propuesta para la salvación de la humanidad, Bart Simpson otro personaje de ficción representa hoy una forma de ser de la humanidad, pero antes que un horizonte de salvación o mejoramiento, se trata más bien de un espejo. Emilio fue un acontecimiento. Se trató de un nacimiento anticipado a su época, un ser intempestivo, un extemporáneo. Criticado por muchos y acogido entusiastamente por algunos, Emilio solo pudo ser celebrado plenamente cuando la psicología funcionalista, pragmatista y biologista de comienzos del siglo XX apropió la idea de la acción (agencia) individual como un asunto de adaptación.

Entonces ahí Emilio cobró sentido, por cuanto eran los intereses y la acción autónoma del individuo, como parte de su naturaleza, aquello que

debía constituirse en el fundamento de su educación. Pero en el momento de su nacimiento, no había ojos ni oídos para ver y entender lo que estaba emergiendo con la idea de una educación natural.

El propio Rousseau habló de una educación negativa, pues no tenía muy claro aún cómo nombrar eso que se dibujaba con su pluma imaginativa y aventurera.

Desde luego, y a pesar de su paranoia, tampoco podría Rousseau haber imaginado que la criatura de su fantasiosa escritura devendría en una figura bien distinta, dos siglos después.

Y es que Bart Simpson es un hijo de Emilio: por más esmerados que sean los padres, sus hijos pueden tomar caminos inimaginables: recordemos que no se puede educar en estricto sentido, tampoco gobernar, por fortuna.

Pero retomemos el hilo de nuestra historia. Decíamos que el nacimiento de Emilio fue un acontecimiento, pues emergió como una novedad en el discurso, en el pensamiento de su época. Rousseau propone varias ideas revolucionarias en su libro: Emilio no precisa ir a la escuela para educarse; Emilio no necesita ser enseñado para que pueda aprender; no es necesario enseñar a leer y escribir a Emilio desde muy temprana edad, es más, no debería leer, antes de la pubertad, más que un solo libro: Robinson Crusoe. Pero tal vez la más osada afirmación del libro sea que ¡Emilio no necesita de maestro! ¿Cómo sería, entonces, posible educar sin un maestro? Esa es justamente la novedad que propone Rousseau: educar sin maestro, sin enseñar, cosa que no quiere decir dejar a Emilio desamparado o libre de cualquier apoyo o guía adulto.

En sentido estricto, diremos que lo que propone Rousseau en su libro es la educación de Emilio. Esa nueva educación, aquella que se dibuja en la pluma de Rousseau, es de otro tipo, es una educación en la libertad, pues la tendencia natural del niño es la perfectibilidad, el crecimiento, el desenvolvimiento que, a menos que sea estragada por la intervención artificial de la civilización, seguirá siempre una ruta hacia lo bueno, hacia el bien. Emilio no debería saber muchas cosas, su educación no estaba destinada al conocimiento de todas las cosas del mundo como garantía para su virtuosidad.

Al final del recorrido en compañía de su ayo o conductor, Emilio no tiene una gran erudición, es más, su erudición (el conocimiento de las cosas del mundo) era bien menor que la de sus contemporáneos; sin embargo, su educación era superior.

Emilio tiene todo lo que necesita para ingresar a la vida social y ser un ciudadano respetuoso y respetable: ha aprendido a ser un hombre (un ser humano), ha aprendido a obedecer a la naturaleza y la naturaleza es sabia y buena.

Para conocer ese arte de vivir, Emilio no necesitó de un maestro: Rousseau no fue el maestro de Emilio, él mismo se definió como su ayo, podríamos decir que como su pedagogo o su conductor, pues se trata de alguien que guía la conducta del otro: el propio Rousseau utiliza una palabra que literalmente se traduciría como gobernador (gouverneur) para definir la tarea de quien educa y que se diferencia de quien cría (nodriza) e de quien enseña o instruye (maestro o preceptor).

Por eso Emilio puede ser educado sin un maestro y, por eso mismo, el Emilio es una obra subversiva: es subversiva por cuanto en su época de aparición, la forma que comenzaba a ser dominante era la escuela disciplinaria. Podríamos decir, incluso, que se trata de una propuesta libertadora o liberadora, siempre y cuando se tenga en cuenta que la libertad invocada por Rousseau es una “libertad bien regulada”.

Ahora bien, como Emilio, Bart Simpson ha llegado a ser una especie de ídolo porque encarna la forma de ser de la infancia contemporánea o, mejor aún, porque muestra esa quimera que ha llegado a ser eso que hoy llamamos infancia. Es claro para nosotros, adultos del siglo XXI, que Bart no es un típico infante, parece más bien una especie de adulto en miniatura (si lo comparamos con su padre Homero) y aquí comienzan las dificultades, pues, a pesar de su apariencia, también resulta claro que Homero Simpson no es un adulto, pues se comporta más como un infante o un adolescente. La verdad, muchas de las figuras adultas de la serie no son propiamente adultas: los amigos de Homero, por ejemplo, se parecen más a adolescentes que a adultos, en el sentido moderno del término.

El propio director de la escuela, el señor Skinner, resulta ser un personaje infantil en la medida que depende todavía de su madre quien, a su vez, lo considera y trata aún como un infante. Lo que tenemos, entonces, son una serie de figuras donde los roles aparecen difusos. Desde luego, existen figuras claramente modernas, es decir, definidas, como el caso de Marge, quien representa el adulto típicamente moderno, en su versión feminizada. Igualmente está Lisa, hermana de Bart, quien nos recuerda a la típica niña disciplinada y formada que se comporta racionalmente.

El vecino, Ned Flanders, es otra imagen clara de un adulto moderno que educa a sus hijos según una estricta, pero dulce disciplina cristiana. Bart, entonces, no es un típico niño moderno, es más bien esa quimera que con cuerpo de niño se comporta y piensa como un joven contemporáneo de clase media, es decir, quiere solo divertirse, pasarla bien, no le gustan los deberes y, desde luego, no quisiera ser adulto, no está en su horizonte, entre otras cosas, porque parte de sus referentes adultos solo son como adolescentes con cuerpos adultos, otras quimeras.

En estas condiciones, se ve cómo ha sido posible la figura de Bart Simpson, o dicho en otras palabras, cómo ha sido posible la conformación de ese quimérico personaje. Si dejamos de lado a Marge, representante de la madre afectuosa moderna, observamos que Homero no es un padre, ni un adulto. Su relación con Bart es como una relación de pares: nunca se propuso educarlo, su hijo es como un compañero más de juegos.

Esa actitud de Homero, inverosímil para la generación de adultos de la primera mitad del siglo XX, es efecto, en alguna medida, de las condiciones de su propia crianza. Homero fue uno de los primeros hijos de lo que Hobsbawm llama la revolución cultural del siglo XX, ese conjunto de transformaciones que afectó la estructura familiar y las relaciones entre los sexos y entre las generaciones.

La madre de Homero fue una activista hippie que luchó contra las armas nucleares y tuvo que abandonar a su hijo y esposo para huir de la justicia. Por su parte, Abraham, su padre, es un irlandés, veterano de la Segunda Guerra Mundial que llegó a los Estados Unidos intentando reconstruir su vida.

Dimensión 3: Ejercicio Físico

Puertas et. alt., (2017), En su trabajo de investigación manifiesta que; Actualmente la Inteligencia Emocional (IE) es un constructo psicológico, el cual ha comenzado a adquirir un papel fundamental dentro de los diversos contextos educativos como medio para obtener el bienestar de los alumnos, dotándoles de los instrumentos necesarios para comprender y hacer frente ante las situaciones que ocurren en el propio entorno, constituyéndose como un constructo educativo que ha de ser permanente y continuo en la formación de los escolares, fomentando el desarrollo integral.

Por ello la IE, es entendida como el conjunto de habilidades necesarias que le permiten al individuo percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de aquellas personas que nos rodean. Estos mecanismos psicológicos favorecen a llevar a cabo la ejecución de la acción, ya que la propia visión que un alumno presenta sobre sus capacidades, media entre la dificultad o facilidad a la hora de alcanzar los objetivos planteados.

La percepción emocional, base de la IE, le otorga al individuo la capacidad de reconocer e identificar sus propios sentimientos y los de aquellas personas que los rodean, lo que repercute en las señales corporales y en el tono de voz utilizado. Lo que requiere que el sujeto tenga que identificar lo que se transmite verbalmente con respecto a lo que realmente se siente, interpretando a su vez el contexto donde se desarrollan los acontecimientos.

La asimilación emocional, en la cual el sujeto ha de adquirir la capacidad de procesar la información que recibe por medio de estímulos externos, la cual muestra una unión existente entre las emociones y el sistema cognitivo, ya

que influye en la toma de decisiones, haciendo que el sujeto focalice la atención en los aspectos que realmente son relevantes.

Y la regulación emocional, lleva implícita la necesidad de saber reducir los sentimientos negativos, intensificando a la vez los positivos, lo que favorece un crecimiento emocional e intelectual, ya que implica procesos que permitan descartar o aprovechar la información recibida. Es la dimensión de la IE más compleja de desarrollar, ya que conlleva tener un control de nuestro propio yo, el cual es complejo cuando se experimentan sensaciones de frustración.

Diversos estudios ya han puesto de manifiesto que la IE reporta beneficios a los estudiantes que la poseen, ya que muestra una relación entre el tener una correcta capacidad emocional con el bienestar psicológico tanto a nivel mental, como a nivel social, incrementando las relaciones sociales, así como generando actitudes positivas en cuanto al logro académico, disminuyendo sensaciones negativas relacionadas con la depresión o la agresión, de ende manera, reduce el riesgo de manifestar conductas consumistas de sustancias nocivas como el alcohol, el tabaco o las drogas. Actualmente, los centros educativos en las distintas etapas, exigen una gran cantidad de competencias que los alumnos han de adquirir, junto con un correcto rendimiento académico, están desembocando en un desequilibrio psicológico de los alumnos, ya que esto repercute en una reducción del tiempo de recreación ocasionado por la gran cantidad de tareas escolares .Todo esto, se está reflejando en un estrés percibido en la población estudiantil, llegando en la mayoría de las ocasiones a producir sentimientos de agotamiento lo que conlleva a su vez bajos sentimientos de autoeficacia y de autosatisfacción,

ocasionados por la presión constante a la que se sienten sometidos, afectando de manera negativa a la toma de decisiones de forma rápida y eficaz, llegando a concluir en el peor de los casos en el Síndrome de Burnout, el cual dificulta el proceso de aprendizaje y por lo tanto a ser capaz de dar respuestas a los estándares educativos.

Todas estas razones han sido las que han generado una alarma en los contextos educativos, desembocando en un gran interés por conocer y estudiar los factores psicosociales que contribuyen a la mejora de la calidad educativa. Por todo ello, uno de los instrumentos más valiosos de los que disponen todos los centros educativos para potenciar y desarrollar en sus alumnos la IE, es la Educación Física, área en la cual mediante la correcta selección de contenidos y estilos de enseñanza se pueden intensificar las habilidades emocionales, ya que les permite a los alumnos formar parte de un grupo, así como a desarrollar las competencias necesarias para aprender a trabajar de forma cooperativa para finalmente alcanzar todos un mismo objetivo.

Dentro de los beneficios que reporta la práctica de actividad física y de deporte se ha de destacar. A nivel emocional, favorece el desarrollo de la competitividad, así como un sentimiento por el propio trabajo y esfuerzo realizado en una determinada actividad, desplegando a su vez la orientación al logro de los objetivos.

A nivel físico, se genera un sentimiento sobre la necesidad para nuestra salud física y mental realizar ejercicio físico, así como una comprensión sobre la importancia que tiene el descanso activo, provocando adherencia a la práctica de hábitos saludables.

A nivel social, se produce un incremento tanto de la capacidad interpersonal como de la intrapersonal, favoreciendo las relaciones sociales, causa de las múltiples interacciones. Y a nivel racional, permite comprender, reflexionar y adaptarse a las necesidades que requiere cada actividad para ser puesta en práctica.

Dichos beneficios mencionados, son posteriormente extrapolados al resto de ámbitos de la vida, los que han empezado a poner de manifiesto que la labor del docente de Educación Física en cualquier etapa educativa, influye directamente en el modelaje del alumno, por ello está en las manos de los docentes transmitir y desarrollar la IE en sus discentes, transmitiéndoles valores para que aprendan a ganar y perder, lo cual favorecerá positivamente aprender a canalizar las frustraciones, alejando esos sentimientos negativos.

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

Ministerio de Educación MINEDU (2016), En esta área, el marco teórico y metodológico que orienta la enseñanza – aprendizaje corresponde a los enfoques de desarrollo personal y ciudadanía activa.

El enfoque de desarrollo personal enfatiza el proceso de desarrollo que lleva a los seres humanos a construirse como personas, alcanzando el máximo de sus potencialidades en un proceso continuo de transformaciones biológicas, cognitivas, afectivas, comportamentales y sociales que se dan a lo largo de la vida. Este proceso permite a las personas no solamente conocerse a sí mismas y a los demás, de modos cada vez más integrados y complejos, sino también vincularse con el mundo natural y social de manera más integradora. En este proceso de desarrollo el área enfatiza el respeto por la iniciativa propia y el trabajo a partir de las experiencias de cada estudiante y

de aquellas que son posibles de ser vividas y pensadas. Igualmente, se hace énfasis en los procesos de reflexión y en la construcción de un punto de vista crítico y ético para relacionarse con el mundo.

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

Este enfoque también supone la comprensión de procesos históricos, económicos y geográficos que son necesarios para ejercer una ciudadanía informada.

Enfoques transversales

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

En ese sentido, esta área pone en valor la diversidad cultural del país a través del conocimiento, la valoración y la puesta en práctica de diversos saberes tradicionales que han sobrevivido a lo largo de nuestra historia, y del reconocimiento de las cosmovisiones de los diferentes pueblos, tanto del Perú

como del mundo. Se busca formar ciudadanos interculturales que reconozcan y valoren la diversidad cultural de nuestro país y del mundo, y tengan interés por conocerla.

Promueve el reconocimiento de las desigualdades entre las culturas y la búsqueda de alternativas para superarlas en los espacios en los que los estudiantes se desenvuelven. Plantea el reto de superar la visión de la diversidad sociocultural como un problema para construir juntos un proyecto colectivo de sociedad, en un marco de respeto a unos valores y normas consensuados. Para lograrlo, el área contribuye al desarrollo de una actitud intercultural crítica.

Esta área contribuye a que los estudiantes reconozcan al ambiente como el escenario donde y con el que conviven y que contribuye a que se desarrollen como personas, desde su protección y aprovechamiento sostenible. De igual manera, al formar ciudadanos informados, responsables y activos, el área permite que los estudiantes se comprometan y participen de manera crítica en asuntos públicos vinculados al desarrollo sostenible, y a hacer frente al cambio climático.

Competencias, capacidades y estándares de aprendizaje de Personal Social

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

Cada competencia viene acompañada de sus estándares de aprendizaje que son los referentes para la evaluación formativa de las

competencias, porque describen niveles de desarrollo de cada competencia desde el inicio hasta el fin de la escolaridad, y porque definen el nivel esperado al finalizar un ciclo escolar.

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

Dimensión 1: Construye su identidad

El estudiante conoce y valora su cuerpo, su forma de sentir, de pensar y de actuar desde el reconocimiento de las distintas identidades que lo definen (histórica, étnica, social, sexual, cultural, de género, entre otras) como producto de las interacciones continuas entre los individuos y los diversos contextos en los que se desenvuelven (familia, escuela, comunidad).

No se trata que los estudiantes construyan una identidad “ideal”, sino que cada estudiante pueda a su propio ritmo y criterio– ser consciente de las características que lo hacen único y de aquellas que lo hacen semejantes a otros.

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

Se valora a sí mismo: Es decir, el estudiante reconoce sus características, cualidades, limitaciones y potencialidades que lo hacen ser quien es, que le permiten aceptarse, sentirse bien consigo mismo y ser capaz de asumir retos y alcanzar sus metas. Además, se reconoce como integrante de una colectividad sociocultural específica y tiene sentido de pertenencia a su familia, escuela, comunidad, país y mundo.

Autorregula sus emociones: Es que el estudiante reconoce y toma conciencia de sus emociones, a fin de poder expresarlas de manera adecuada según el contexto, los patrones culturales diversos y las consecuencias que estas tienen para sí mismo y para los demás. Ello le permite regular su comportamiento, en favor de su bienestar y el de los demás.

Reflexiona y argumenta éticamente: Es que el estudiante analice situaciones cotidianas para identificar los valores que están presentes en ellas y asumir una posición, sustentada en argumentos razonados y en principios éticos. Implica también tomar conciencia de las propias decisiones y acciones, a partir de reflexionar sobre si estas responden a los principios éticos asumidos, y cómo los resultados y consecuencias influyen en sí mismos y en los demás.

Vive su sexualidad de manera plena y responsable: Es tomar conciencia de sí mismo como hombre o mujer, a partir del desarrollo de su imagen corporal, de su identidad sexual y de género, y mediante la exploración y valoración de su cuerpo. Supone establecer relaciones de igualdad entre mujeres y hombres, así como relaciones afectivas armoniosas y libres de violencia. También implica identificar y poner en práctica conductas de

autocuidado frente a situaciones que ponen en riesgo su bienestar o que vulneran sus derechos sexuales y reproductivos

Dimensión 2: Convive y participa democráticamente

El estudiante actúa en la sociedad relacionándose con los demás de manera justa y equitativa, reconociendo que todas las personas tienen los mismos derechos y responsabilidades. Muestra disposición por conocer, comprender y enriquecerse con los aportes de las diversas culturas, respetando las diferencias.

De igual forma, toma posición frente a aquellos asuntos que lo involucra como ciudadano y contribuye en la construcción del bienestar general, en la consolidación de los procesos democráticos y en la promoción de los derechos humanos. Esta competencia implica combinar las siguientes capacidades:

Interactúa con todas las personas: Es decir, reconoce a todos como personas valiosas y con derechos, muestra preocupación por el otro, respeta las diferencias y se enriquecerse de ellas. Actúa frente a las distintas formas de discriminación (por género, fenotipo, origen étnico, lengua, discapacidad, orientación sexual, edad, nivel socioeconómico, entre otras), y reflexiona sobre las diversas situaciones que vulneran la convivencia democrática.

Construye normas y asume acuerdos y leyes: Es que el estudiante participe en la construcción de normas, las respete y evalúe en relación a los principios que las sustentan, así como, cumple con los acuerdos y las leyes, reconociendo la importancia de estas para la convivencia. Para lo cual, maneja información y conceptos relacionados con la convivencia (como la equidad, el respeto y la libertad) y hace suyo los principios democráticos (la

autofundación, la secularidad, la incertidumbre, la ética, la complejidad y lo público).

Maneja conflictos de manera constructiva: Es que actúe con empatía y asertividad frente a ellos, y ponga en práctica pautas y estrategias para resolverlos de manera pacífica y creativa, contribuyendo a construir comunidades democráticas. Para lo cual parte de comprender el conflicto como inherente a las relaciones humanas, así como desarrollar criterios para evaluar situaciones en las que estos ocurren.

Delibera sobre asuntos públicos: Es que participe en un proceso de reflexión y diálogo sobre asuntos que involucran a todos, donde se plantean diversos puntos de vista y se busca llegar a consensos orientados al bien común. Supone construir una posición propia sobre dichos asuntos basándose en argumentos razonados, la institucionalidad, el Estado de derecho y los principios democráticos, así como valorar y contraponer las diversas posiciones.

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

Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y el ambiente

El estudiante toma decisiones que contribuyen a la satisfacción de las necesidades desde una posición crítica y una perspectiva de desarrollo sostenible -es decir, sin poner en riesgo a las generaciones futuras-, y participa en acciones que disminuyen la vulnerabilidad de la sociedad frente

a distintos desastres. Supone comprender que el espacio es una construcción social dinámica, es decir, un espacio de interacción entre elementos naturales y sociales que se va transformando a lo largo del tiempo y donde el ser humano cumple un rol fundamental. Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales: Es explicar las dinámicas y transformaciones del espacio geográfico, a partir del reconocimiento de sus elementos naturales y sociales que los componen, así como de las interacciones que se dan entre ambos a escala local, nacional o global.

Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico: Es usar distintas fuentes: cartográficas, fotográficas e imágenes diversas, cuadros y gráficos estadísticos, entre otros, para analizar el espacio geográfico, orientarse y desplazarse en él.

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

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

Enfoque cuantitativo correlacional descriptivo. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014); El tipo básica según (Hernández, Fernández[1] y Baptista 2010[2])

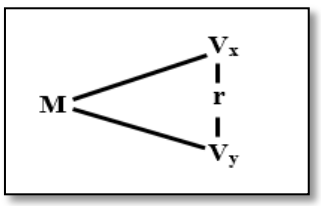
3.2. Diseño de Investigación

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

Es Descriptivo correlacional, por estudiar la relación entre las variables de estudio Independiente y Dependiente (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014). El método fue hipotético deductivo, ya que se probaron las hipótesis generales y específicos y se obtuvo conclusiones claramente definidas por los investigadores. (Hernández et al, 2006).

Descriptivo correlacional tiene como esquema el siguiente:

Figura 1. Esquema del estudio.



Donde:

M. = Muestra

Vx. = Hábitos de higiene personal

Vy. = Área de desarrollo de Personal Social

r. = Relación.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Tabla 2. Población

Institución educativa Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021	Grado	Cantidad
3ºer Grado	A	55
3ºer Grado	B	48
3ºer Grado	C	51
3ºer Grado	D	55
Total		**195**

Muestra

Tabla 3. Muestra

Institución educativa Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021	Grado	Cantidad
3ºer Grado	A	55
Total		**55**

3.4. Técnica e Instrumentos de Investigación

Técnicas de recolección de datos

La técnica que uso este estudio fue la OBSERVACIÓN, lo que permitió recoger los resultados de las variables de estudio del trabajo de investigación ejecutado.

Instrumentos de recolección de datos

Instrumento variable 1: Hábitos de higiene personal

Fue una encuesta 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), y las variables de estudio respectivamente.

Instrumento variable 2: Área de Desarrollo Personal Social

Fue una encuesta 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), y las variables de estudio respectivo.

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos

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

Se aplicó los instrumentos de las variables de estudio para la recolección de datos en la Institución Educativa Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021

Recojo de los instrumentos de investigación llenados por los investigadores de los estudiantes del 3er grado “A” de educación primaria Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay la ENCUESTA.

Procesamiento de los instrumentos aplicados y se extrajo los resultados y conclusiones de la investigación sobre las variables de estudio respectivo.

3.6. Tratamiento de datos

La valides de los instrumentos validados por el juicio de experto fue a través de fichas de la especialidad de educación primaria de profesionales altamente calificados y la sede de estudio y la confiabilidad de los instrumentos fue por el estadístico alfa de Cronbach procesado en el SPSS.25.

Tabla 4. Valores del Rho Spearman.

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

CAPÍTULO IV

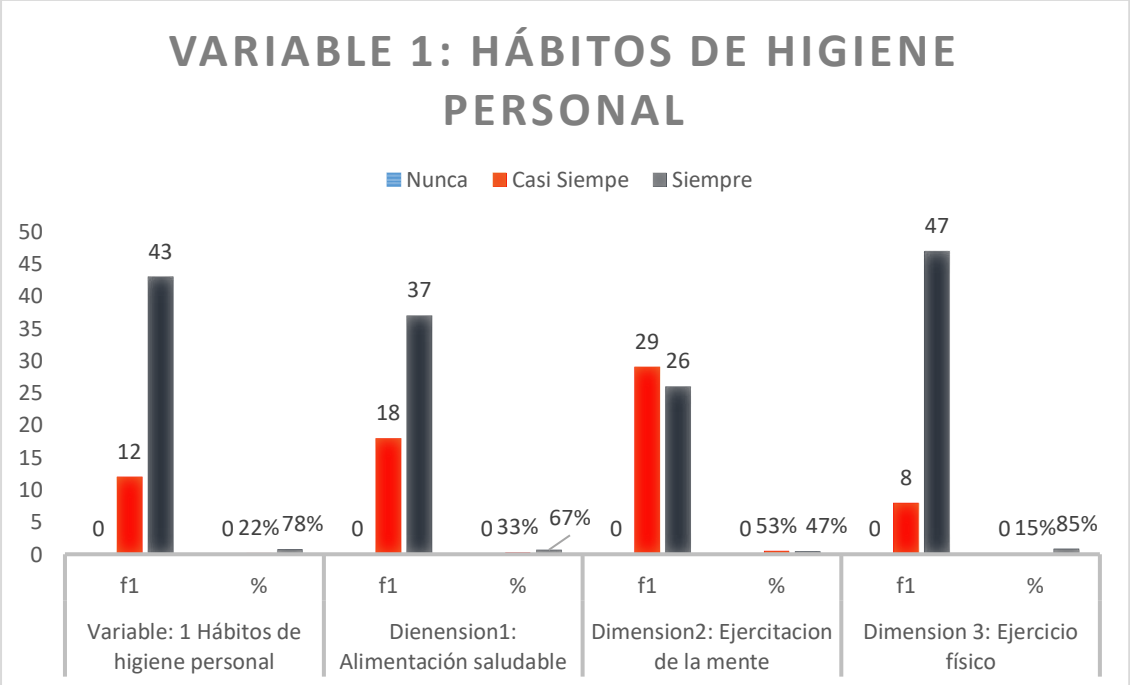
RESULTADOS

4.1. Resultados

Tabla 5. Resultados de la variable 1: Hábitos de higiene personal y sus dimensiones

Niveles	Estadistica Descriptiva							
	Variable: 1 Hábitos de higiene personal		Dienension1: Alimentación saludable		Dimension2: Ejercitación de la mente		Dimension 3: Ejercicio físico	
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%
Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0
Casi Siempe	12	22%	18	33%	29	53%	8	15%
Siempre	43	78%	37	67%	26	47%	47	85%
TOTAL	55	100%	55	100%	55	100%	55	100%

Figura 2. Resultados de la variable 1: Hábitos de higiene personal y sus dimensiones



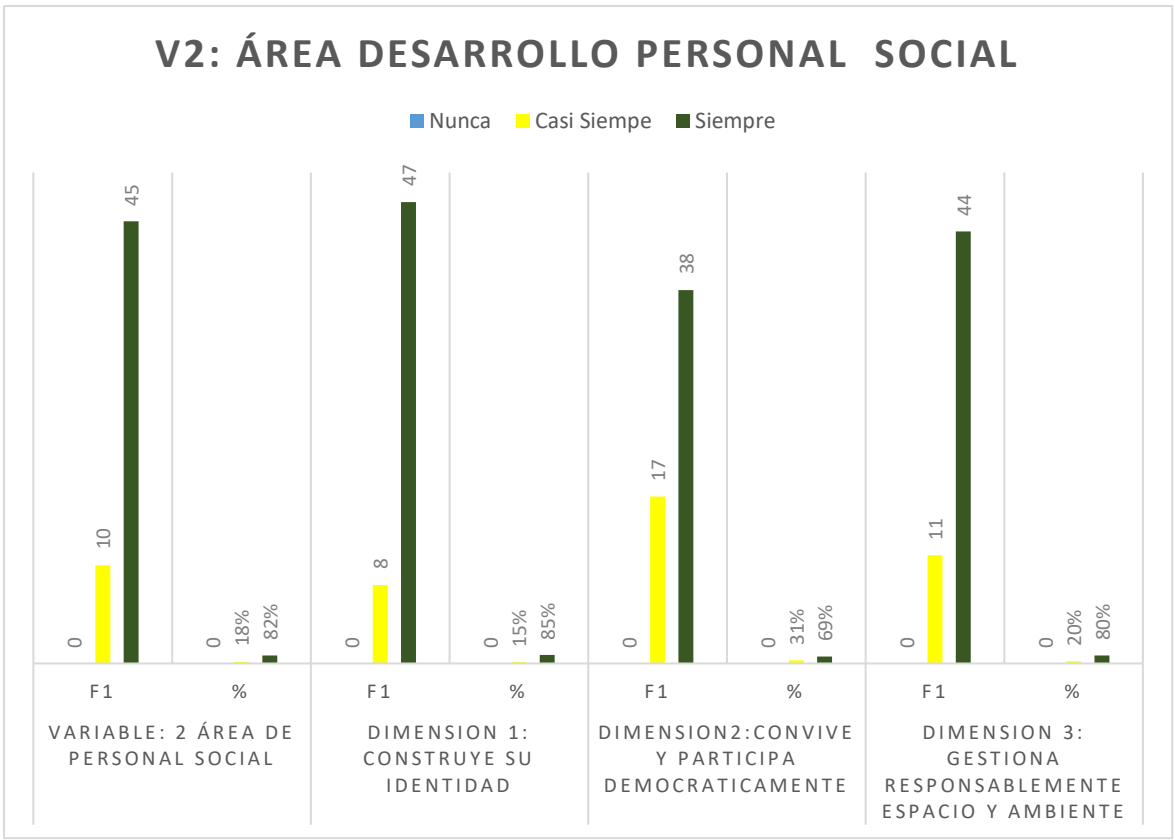
Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta del instrumento *variable 1: Hábitos de higiene personal* , en donde el 22.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , el 78.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo; en cuanto a la *Dimensión 1: Alimentación saludable* donde que el 33.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , y un 67.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo en cuanto a la *Dimensión:2 Ejercitación de la mente* , en donde que el 53.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 47.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Ejercicio físico* en donde que el 15.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 85.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre las Variables de estudio con las dimensiones

Tabla 6. Resultados de la Variable 2: Área desarrollo personal social y sus dimensiones

Niveles	Estadistica Descriptiva							
	Variable: 2 Área de Personal Social		Dimension 1: Construye su identidad		Dimension2:Convive y participa democráticamente		Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y ambiente	
	f1	%	f1	%	f1	%	f1	%
Nunca	0	0	0	0	0	0	0	0
Casi Siempe	10	18%	8	15%	17	31%	11	20%
Siempre	45	82%	47	85%	38	69%	44	80%
TOTAL	55	100%	55	100%	55	100%	55	100%

Fuente: Elaboración Propia

Figura 3. Resultados de la Variable: Área desarrollo personal social y sus dimensiones



Descripción: De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta de la *variable 2:Área desarrollo personal social* , en donde el 18.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 82.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, en cuanto a la *Dimensión 1: Construye su identidad* donde que el 15.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 85.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, respecto a la *Dimensión:2 Convive y participa democráticamente* , en donde que el 31.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 69.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y el ambiente* en donde que el 20,0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 80.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre la variable de estudio con sus dimensiones respectiva

Prueba de normalidad

Tabla 7. Prueba de normalidad - Kolmogórov-Smirnov.

Prueba de normalidad	Kolmogórov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig. (P-valor)
Dimensión 1 : Alimentación saludable	,799	55	,000
Dimensión 2 : Ejercitación de la mente	,899	55	,000
Dimensión 3 :Ejercicio físico	,889	55	,000
Variable 1: Hábitos de higiene personal	,869	55	,000
Variable 2 : Área de desarrollo personal social	,879	55	,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 55, y luego de realizar el procesamiento en el SPSS.25, el p-valor es mayor a 0.000 en todas variables de estudios y dimensiones respectivas. En consecuencia, los datos recolectados en la sede de estudio se distribuyen de manera asimétrica y nos recomienda emplear la prueba de correlación de Spearman para las pruebas de hipótesis general y específicos**.**

Resultados mediante la estadística inferencial

Tabla 8. Prueba de hipótesis general Hábitos de higiene personal vs Área de desarrollo personal social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Área de desarrollo personal social
Variable 1: Hábitos de higiene personal	**Rho**	,869
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	55

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.869 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre hábitos de higiene personal* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

Tabla 9. Prueba de hipótesis especifica 1: Alimentación saludable – Área de desarrollo personal social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Área desarrollo personal social
Dimensión 1: Alimentación saludable	**Rho**	,779
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	55

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 1: Alimentación saludable*, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.779 el p-valor 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre la Alimentacion saludable con* el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

Tabla 10. Prueba de hipótesis especifica 2: Ejercicio de la mente –Área desarrollo personal social

Prueba de correlación de Spearman		Variable 2 : Área desarrollo personal social
Dimensión 2 : Ejercicio de la mente	**Rho**	,899
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	55

Fuente: De los Instrumento Aplicado

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 2 : Ejercitación de la mente* , 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 relación directa y significativa entre *la Ejercitación de la mente con* el rendimiento académico

de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

Tabla 11. Prueba de hipótesis especifica 3: Ejercicio físico - Área desarrollo personal social

Prueba de correlación de Spearman		**Variable 2: Área desarrollo personal social**
Dimensión 3 : Ejercicio fisico	**Rho**	,889
	Sig. (bilateral) o p-valor	,000
	Tamaño de la muestra	55

Fuente: Elaboración de acuerdo del Instrumento Aplicado.

Descripción: Luego de haber procesado en el software SPSS,25 el dato recabado para contrastar la *Hipótesis Especifica3: Ejercicio físico,* se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.889 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa entre *el Ejercicio físico con* el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

5.1 Discusión de resultados

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta del instrumento *variable 1: Hábitos de higiene personal* , en donde el 22.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , el 78.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo; en cuanto a la *Dimensión 1: Alimentación saludable* donde que el 33.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , y un 67.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo en cuanto a la *Dimensión:2 Ejercitación de la mente* , en donde que el 53.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 47.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a la *Dimensión 3: Ejercicio físico* en donde que el 15.0% de los encuestados mostraron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 85.0% de los encuestados mostraron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre las Variables de estudio con las dimensiones .

De acuerdo a la tabla y la figura , muestran los resultados de la encuesta de la *variable 2:Área desarrollo personal social* , en donde el 18.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 82.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, en cuanto a la *Dimensión 1: Construye su identidad* donde que el 15.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 85.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, respecto a la *Dimensión:2 Convive y participa democráticamente* , en donde que el 31.0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo , un 69.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, finalmente en cuanto a

la *Dimensión 3: Gestiona responsablemente espacio y el ambiente* en donde que el 20,0% de los encuestados precisaron estar CASI SIEMPRE de acuerdo, un 80.0% de los encuestados precisaron estar SIEMPRE de acuerdo, concluyendo que existe correlación significativa entre la variable de estudio con sus dimensiones respectiva.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

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

- ✓ Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la hipótesis general de este estudio, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.869 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, existe una relación directa y significativa *entre hábitos de higiene personal* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.
- ✓ Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 1: Alimentación saludable*, se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.779 el p-valor 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa *entre la Alimentacion saludable con* el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.
- ✓ Luego de haber procesado en el software SPSS.25 los datos recabados para contrastar la *Hipótesis Especifica 2 : Ejercitación de la mente* , se tuvo una rho de correlación de Spearma positiva alta de 0.899 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos el rechazo de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa entre *la Ejercitación de la mente con* el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de

Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

- ✓ Luego de haber procesado en el software SPSS,25 el dato recabado para contrastar la *Hipótesis Especifica3: Ejercicio físico,* se tuvo una rho de correlación de Spearman positiva alta de 0.889 y un p-valor de 0.000 estableciéndonos la aceptación de la misma, es decir que, Existe relación directa y significativa entre *el Ejercicio físico con* el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021.

6.2 Recomendaciones

Se recomienda lo siguiente:

- ✓ A las autoridades de la Institución Educativa Nº65102 Ivonis Mazzarolo que este trabajo queda como muestra para su aplicación en otros grados con este su aporte como investigadores en bienestar de la calidad de la educación.
- ✓ A las Autoridades educativas de la UGEL de Coronel Portillo tener en cuenta este trabajo de investigación y elaborar programas piloto en otras insinuaciones educativas ya que los resultados fueron positivos.
- ✓ Finalmente, estudiantes investigadores de este trabajo investigativo seguir que mediante este trabajo seguir impulsando la investigación de las realidades y problemática educativas y que los trabajos aplicados tienen resultados positivos si se trabaja con responsabilidad, ética y valores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andújar y Santonja (1996) definen la higiene postural como, “las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje

Arias Murillo, L. T., & Carmona Duque, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primeria infancia.

Calleja Fernández, et al. (2011) Estudios españoles de intervención sobre hábitos alimenticios en educación obligatoria.

Chui Chalco, I. (2019). Práctica de la higiene personal para la prevención de enfermedades en los niños de la institución educativa primaria Nº 70 233–Yunguyo.

Crahay (2002). Bases teórica sobre alimentación saludable en escolares

Grasst, Y. S., & Ubillus, G. Y. M. (2021). Estrategia didáctica para potenciar los hábitos higiénicos culturales en niños de 3-5 años. RECUS. Revista Electrónica Cooperación Universidad Sociedad. ISSN 2528-8075, 6(3), 01-07.

Gil, J. F. L. (2019). El paradigma de la alimentación saludable en educación primaria.¿ nos estamos equivocando?. Emás F: revista digital de educación física, (56), 13-29.

González (2014) *La nutrición y la alimentación son dos procesos similares.*

Hernández et al, 2006). *Metodología d la Investigación científica.*

Hernández, Fernández y Baptista (2010) Metodología de la investigación científica

Hernández, Fernández, y Baptista, 2014 Metodología de la investigación científica

Haro Aucapiña, A. M. (2019). Los hábitos de aseo personal y la convivencia escolar de los niños y niñas de la escuela de educación básica Gabriel Urbina (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Educación Básica).

Lema Caisaguano, N. A. (2020). Desarrollo de los hábitos de higiene en los niños del Sub Nivel Preparatoria (Masters thesis, Ecuador: Latacunga: Universidad Técnica de Cotopaxi (UTC).

Malina y Bouchard (1991) Realización de actividad física aumenta la fuerza en la musculatura y la mejora de la flexibilidad

Martínez-Valero, R. M. (2017). ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA, EJERCICIO FÍSICO E HIGIENE PERSONAL EN EDUCACIÓN INFANTIL.

Ministerio de Educación MINEDU (2016) Teorías de Área de Desarrollo Personal Social

Noguera, C. E. (2013). Crisis de la educación como crisis de gobierno. Sobre la ejercitación del animal humano en tiempos neoliberales. Revista Colombiana de Educación, (65), 43-60.

Puertas Molero, P., González Valero, G., & Sánchez Zafra, M. (2017). Influencia de la práctica físico deportiva sobre la Inteligencia Emocional de los estudiantes: Una revisión sistemática.

Quesada (2004), *Definición sobre la alimentación sana en estudiantes.*

Quispe Pineda, V. A. (2017). Relación entre el nivel de conocimientos sobre salud bucal y los hábitos de higiene oral en el personal de tropa (SMV) Ejercito del Perú del Fuerte Manco Capac-Puno 2016.

Sánchez Morocho, J. S. (2018). Promoción de la higiene personal en los escolares del grupo CETI de la Comunidad de Chocón. noviembre 2017-marzo 2018 (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2018).

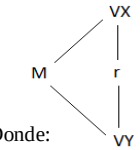
Torres y Francés (2006, p.2) “La dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados

Yarleque (2020), *En su trabajo de investigación manifiesta que; La presente investigación tuvo como objetivo general Conocer los hábitos de higiene que practican los niños y niñas del nivel primaria de la institución educativa Nº 1332 – Zona MoreCura Mori – Piura.*

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia de la investigación.

Título: "Hábitos de Higiene personal y su Relación con el Desempeño académico de los Estudiantes de Educación Primaria del 3 Grado "A" en el Área de Personal Social, en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021 ".

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACION Y MUESTRA DE ESTUDIO
Problema General ¿Qué relación existe entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021? **Problemas Específicos** ¿De qué manera *la Alimentación saludable* se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021 ?. ¿De qué manera *la Ejercitación de la mente* se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021 ?. ¿De qué manera el *Ejercicio físico se* relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en	**Objetivo General** Determinar la relación significativa entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. **Objetivos Específicos** Determinar la relación significativa entre *la Alimentación saludable* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social Determinar la relación significativa entre *la Ejercitación de la mente* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social Determinar la relación significativa entre el *Ejercicio físico* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er	**Hipótesis General** Existe influencia directa y significativa entre los hábitos de higiene personal con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. **Hipótesis Especificas** Existe influencia directa y significativa entre *la Alimentación saludable* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021. Existe influencia directa y significativa entre *la Ejercitación de la mente* con el rendimiento académico de los estudiantes de Educación Primaria del 3er Grado "A" en el área de Personal Social en la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021 Existe influencia directa y significativa entre el *Ejercicio físico* con el rendimiento académico de los estudiantes	**Variable 1:** Hábitos de higiene personal **Dimensiones:** **Dimensión 1:** Alimentacion saludable **Dimensión 2**: Ejercitación de la mente **Dimensión 3:** Ejercicio fisico **Variable 2:** Área desarrollo personal social **Dimensiones:** **Dimensión 1:** Construye su identidad **Dimensión 2**: Convive y participa democráticamente **Dimensión 3:** Gestiona responsablemente espacio y el ambiente	**Tipo** Cuantitativo Descriptivo Correlacional **Diseño** No experimental, **Esquema**  Donde: **M** = Muestra. **Vx** = **variable:** Hábitos de higiene personal **Vy=** **variable:** Area desarrollo personal social **r** = Relación..	**Población** Estudiantes del 3er grado de educación primaria de la IE. Ivonis Mazzarolo, Distrito de Manantay, 2021 **Muestra** 55 Estudiantes del 3er grado "A" de educación primaria de la IE. Ivonis Mazzarolo, Distrito de Manantay, 2021

la IE. Nº65102 Ivonis Mazzarolo Distrito de Manantay, 2021 ?.	Grado “A” en el área de Personal Social	de Educación Primaria del 3er Grado “A” en el área de Personal			