

# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA**

## **FACULTAD DE EDUCACION Y HUMANIDADES**

### **E. A. P. EDUCACION PRIMARIA Y DIFICULTADES DE APRENDIZAJE**



---

#### **PROGRAMA ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANOS UNIDAS CHIMBOTE - 2014**

---

Informe de Tesis para obtener el Título  
de Licenciado en Educación Primaria y  
Dificultades en el Aprendizaje.

#### **TESISTA:**

Bach. CARDENAS VEGA XIOMARA MARILIA.

BARRANTES RODRIGUEZ MILAGRITOS.

#### **ASESORA:**

Dra. MARIBEL ENAIDA ALEGRE JARA

**NUEVO CHIMBOTE – 2017**

## **HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR**

El presente informe de tesis “**PROGRAMA ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANOS UNIDAS CHIMBOTE - 2014**”, ha contado con el asesoramiento de la Dra. Maribel Enaida Alegre Jara, quien deja constancia de su aprobación.

---

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

**Asesora**

## HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO

El presente informe de tesis “**PROGRAMA ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANOS UNIDAS CHIMBOTE - 2014**”, tiene la aprobación del jurado evaluador, quienes manifiestan la conformidad del informe de tesis que se presenta a continuación.

---

Dra. Romy Kelly Mass Sandoval

**Presidente de jurado**

---

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara

**Miembro de Jurado**

---

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera

**Miembro de Jurado**

## DEDICATORIA

A mis padres **Lucila Rodríguez Fernández y Adolfo Barrantes Balcázar** por ser los motores que me impulsaron a avanzar hacia el final de la meta, y por ser quienes creyeron en mí aun conociendo los obstáculos que se presentarían en el camino, incondicionalmente me extendieron su mano para levantarme y seguir adelante.

A mis queridos abuelos, **Genera y Fernando** a los cuales admiré y admiraré siempre por el resto de mi vida. Fueron los que me brindaron la fuerza necesaria para continuar en esta tediosa y sacrificada carrera profesional. Sé que desde el cielo me guían por el buen camino y se sienten muy orgullosos de mí.

De manera especial a la **Dra. Maribel Enaida Alegre Jara** y a la **Dra. Romy Kelly Mass Sandoval** por su gran apoyo y motivación para la culminación de mis estudios profesionales y por sus conocimientos brindados día a día en las aulas de clase.

**Nathaly**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos primeramente a **Dios** por habernos dado la vida y por habernos guiado y dado las fuerzas necesarias para realizar este trabajo de investigación.

**A nuestros padres.** Por brindarnos su comprensión, su amor incondicional, y su apoyo económico, sin los cuales hubiera sido imposible elaborar y dar por concluido este trabajo de investigación.

A la **Dra. Maribel E. Alegre Jara**, nuestra asesora, por sus conocimientos compartidos y sus orientaciones brindadas en la estructuración y finalización del presente trabajo de investigación.

A los **docentes de la Universidad Nacional del Santa de la E.A.P. Educación Primaria**, por todos los conocimientos, experiencia y formación profesional impartidos día a día a lo largo de nuestra carrera profesional.

**Nathaly y Xiomara**

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado Evaluador, de conformidad con los lineamientos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos, de la Escuela Académica Profesional de Educación Primaria de la Universidad Nacional del Santa, dejamos a vuestra disposición la revisión y evaluación del presente informe de tesis titulado.

**“PROGRAMA ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANOS UNIDAS CHIMBOTE - 2014”** realizado para obtener el título de licenciado en educación primaria y dificultades de aprendizaje.

El documento consta de 5 capítulos, el primer capítulo aborda el problema de investigación, el segundo capítulo trata sobre el marco teórico, el tercer capítulo refiere al marco metodológico, el cuarto capítulo trata sobre los resultados y el quinto y último capítulo comprende las conclusiones y sugerencias; finalizando con las referencias bibliográficas y los anexos correspondientes.

**LAS AUTORAS**

# ÍNDICE

<b>CARÁTULA</b>	i
<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR</b>	ii
<b>HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO</b>	iii
<b>DEDICATORIA</b>	iv
<b>AGRADECIMIENTO</b>	v
<b>PRESENTACIÓN</b>	vi
<b>ÍNDICE</b>	vii
<b>RESUMEN</b>	xi
<b>ABSTRACT</b>	xii

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

<b>A. PROBLEMA</b>	
1. Planteamiento del problema	13
2. Enunciado del problema	17
3. Justificación	18
4. Antecedentes	19
<b>B. OBJETIVOS</b>	
1. General	23
Específicos	23

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

<b>2.1. Estilos de Vida</b>	
2.1.1. Definición	24
2.1.2. Dimensiones	25
2.1.2.1. Dimensión Biológica	26
a) Salud	26
b) Ejercicio físico	27

c)	Alimentación y Nutrición	27
d)	Higiene	28
2.1.2.2.	Dimensión Psicológica	29
a)	La personalidad saludable	30
b)	Necesidades Psicológicas	30
c)	El afecto	32
d)	La autoestima	33
2.1.2.3.	Dimensión Ambiental	34
a)	El aspecto social	34
b)	El aspecto medioambiental	36
<b>2.2.</b>	<b>Programa de Escuelas, Limpias y Saludables</b>	
2.2.1.	Programa	37
2.2.1.1.	Definición	37
2.2.1.2.	Tipos de Programa	38
2.2.2.	Escuelas Limpias y Saludable	39
2.2.2.1.	Escuela limpia	40
2.2.2.2.	Escuela Saludable	42
2.2.3.	Programa de Escuelas Limpias y Saludables	43
2.2.3.1.	Definición	43
2.2.3.2.	Dimensiones	
a)	Gestión Institucional	44
•	El Proyecto Educativo Institucional (PEI)	44
•	El Plan Anual de Trabajo (PAT)	46
•	El manejo de conflictos	48
b)	Gestión Pedagógica	48
•	Incorporación del enfoque ambiental en el Plan Curricular Institucional	

c) Educación en Ecoeficiencia	50
• Gestión y valoración de la biodiversidad	50
• Gestión y uso ecoeficiente de la energía	51
• Gestión y uso ecoeficiente del agua	52
• Gestión de los residuos sólidos	52
• Gestión en el mejoramiento de la calidad del aire y del suelo	54
d) Educación en Salud	55
• Acciones educativas para la conservación y limpieza de ambientes	
• Acciones educativas para la prevención de enfermedades prevalentes	
• Acciones educativas para la promoción de la salud sexual y reproductiva	
• Acciones educativas para el desarrollo de habilidades para la vida	

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO**

A. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	64
B. TIPO DE INVESTIGACIÓN	65
C. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	65
D. HIPÓTESIS	66
E. VARIABLES	
1. Definición conceptual	66
2. Definición operacional	67
F. POBLACIÓN Y MUESTRA	72
1. Población	

2. Muestra	
G. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	72
H. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	74

**CAPÍTULO IV**  
**RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

A. DESCRIPCIÓN	78
B. DISCUSIÓN	91

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

A. CONCLUSIONES	98
B. SUGERENCIAS	100
– REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	101
– ANEXOS	105

## RESUMEN

El presente informe de tesis titulado “**PROGRAMA ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MANOS UNIDAS CHIMBOTE - 2014**”, tuvo como objetivo general mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la I.E.P. Manos Unidas Chimbote- 2014.

La población estuvo conformado por 20 niños del IV ciclo (3ero y 4<sup>to</sup> grado de educación primaria) de la I.E.P. Manos Unidas, siendo 15 niños y 5 niñas, cuya muestra se trabajó con toda la población por ser pequeña. Para la obtención de datos se utilizaron como instrumentos el pre test, pos test y el programa basado en estilos de vida. El diseño de investigación empleado fue Pre - experimental y para la recolección de datos se empleó como instrumentos la aplicación del Cuestionario, para conocer el nivel desde estilos de vida, dicho instrumento fue creado por las autoras.

En la aplicación del cuestionario, para conocer los estilos de vida, se tuvo en cuenta tres dimensiones: biológica, psicología y ambiental, se evidenció que el 40 % de los estudiantes alcanzó la escala Malo y un 40 % la escala regular y solo el 20% escala bueno, notándose el bajo nivel de estilos de vida antes de aplicar la propuesta. Sin embargo después de haber aplicado la propuesta de Escuelas limpias y saludables, el 100% de los estudiantes alcanzó la escala Muy bueno demostrándose que la aplicación de la propuesta mejoró los estilos de vida en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote – 2014.

## **ABSTRACT**

This thesis report entitled "CLEAN SCHOOL PROGRAM AND HEALTHY LIFESTYLES BEST STUDENT OF THE IEP UNITED HANDS CHIMBOTE- 2014", admirably overall objective lifestyles of students IEP UNITED HANDS, Chimbote - 2014.

The population consisted of 20 children of the fourth cycle (3rd and 4th grade of primary education) of the IEP United Hands, with 15 boys and 5 girls, whose sample worked with the entire population to be small. For data collection instruments were used as the Pre -test, posttest and lifestyles based program. The research design was Pre - experimental and data collection was employed as instruments implementing the questionnaire, to determine the level from lifestyles, this instrument was created by the authors.

In applying the questionnaire to know the lifestyles, took into account three dimensions: biological, psychological and environmental evidenced that 40 % of students achieved the level bad and 40% regular scale and only 20 % good scale, noting the low level of lifestyles before implementing the proposal. However after applying the proposed clean and healthy schools, 100 % of students reached the scale Very Good demonstrating that implementation of the proposed improved lifestyles in students of the fourth cycle of Primary Education IEP "United Hands", Chimbote - 2014.

# **CAPITULO I**

## **INTRODUCCION**

### **A. EL PROBLEMA**

#### **1. Planteamiento del problema**

La **CONAM**, en su publicación “Perú: Vulnerabilidad frente al cambio climático” (1999), al referirse específicamente al cambio climático, expresa: Aunque los efectos de tales modificaciones del hábitat serán diversos para los distintos países y dependerán de sus latitudes respectivas y condiciones geográficas específicas así como de su organización social, institucional y economía, es verosímil que la mayor parte de las comunidades humanas del planeta verá seriamente afectada su vida económica y social, y de modo particularmente crítico las poblaciones de los países de menor desarrollo económico e institucional moderno, las que encontrarán obstáculos de diversa índole para su adaptación a las nuevas condiciones ambientales.

En particular en un país como el Perú, que por su doble condición de país montañoso y tropical está caracterizado por multitud de microclimas que constituyen el soporte ambiental de una variabilidad genética notablemente amplia,

las alteraciones drásticas de los parámetros climáticos inducirían la desaparición de especies de importante funcionalidad dentro del espacio nacional. Otras especies no desaparecerían, pero se verían alteradas sus dinámicas poblacionales y, con ellas, las de todas las otras especies (incluyendo al hombre) que están asociados a sus diversos ciclos vitales.

Evidentemente, nuestro país no podía escapar de los estragos de la contaminación ambiental. Su riqueza natural se vería muy afectada.

El Análisis Ambiental del Perú fue realizado por un equipo de especialistas nacionales e internacionales liderados por el Banco Mundial para atender la solicitud del Consejo Nacional del Ambiente.

Se determinó que el Perú es uno de los 10 países con mayor biodiversidad. Con 25000 especies de flora, nuestro país ocupa el quinto lugar; con 1816 especies de aves, el segundo; con 408 especies de anfibios, el tercero. Asimismo, el territorio peruano alberga 462 especies de mamíferos; cuenta con cerca de 2000 especies de peces, y con 36 de las 83 especies de cetáceos del mundo. Posee también 11 ecorregiones, 28 de los 32 tipos de climas, y 84 de las 117 zonas de vida del mundo.

El Cuerpo de Paz como agencia federal independiente de los Estados Unidos (1963) manifiesta que en Guatemala las causas principales de mortalidad infantil en niños menores de cinco años en Guatemala, son:

- Enfermedades respiratorias agudas, y
- Complicaciones secundarias a la diarrea

El 98% de las fuentes de agua en Guatemala están contaminadas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que sólo con lavarse las manos pueden bajarse los riesgos de diarrea en un 80%.

*Miles de muertes pueden ser prevenidas con la educación en salud.*

A la fecha, actualmente cientos de escuelas han participado en el programa a través de Cuerpo de Paz, y la situación en esas escuelas ha mejorado bastante. Pero, antes de comenzar el proyecto Escuelas Saludables en 1997 los porcentajes de alumnos en Huehuetenango que practicaban hábitos higiénicos se veían así:

- **7%** se lavaban las manos después de usar el baño.
- **6.8%** se lavaban las manos antes de comer la refacción.
- **1.4%** se cepillaban los dientes después de comer los refrigerios.

**UNICEF (2001).** En Perú, las condiciones sociales para el adecuado desarrollo de niños sanos son escasas para las grandes mayorías. Enseguida se muestran algunos datos que ilustran esta afirmación.

La mayor parte de los pobres son niños y la mayor parte de los niños son pobres. El 14,8% de los pobres son niños menores de 5 años de edad. En la sierra rural peruana, donde viven aproximadamente 5 millones de personas, 68% de ellas son pobres y casi 32% son pobres extremos. En este ámbito, el 74% de los niños son pobres y 37% son extremadamente pobres

Un gran porcentaje de hogares peruanos presentan déficit calórico, lo cual evidentemente se refleja en el estado nutricional de los niños.

La desnutrición crónica infantil que resulta de un proceso acumulativo por déficit marginal y crónico de nutrientes limita el potencial de crecimiento físico, intelectual y psicosocial. El 26% de los niños menores de 5 años a nivel nacional era desnutrido crónico, pero más allá de esta cifra promedial se encuentra la disparidad regional; en las áreas rurales el 40,4% de niños era desnutrido crónico, existiendo departamentos donde lo son la mitad o casi la mitad, como el caso de Huancavelica (50,3%), Pasco (47,2%) y Apurímac (46,9%)

La desnutrición crónica se incrementa progresivamente con la edad, afectando al 15% de los niños con edades entre 6 y 11 meses, se duplica a partir de los dos años y continúa aumentando hasta los cinco años. Entonces, el grupo de menores

de dos años es prioritario para la atención por su alto nivel de vulnerabilidad. Los efectos de la dinámica acumulativa mencionada líneas arriba se observan con claridad en los resultados del «Censo Nacional de Talla en Escolares de Primer Grado», realizado en 1993, en el cual se encontró que de 800 000 niños de 6 a 9 años de edad, el 48% tenía retardo en el crecimiento; el porcentaje es aún mayor (64%) para el caso de los escolares que viven en las zonas rurales, y peor aún (85%) entre los niños que estudian en escuelas públicas.

**Castro (2005)** Tantos beneficios de la naturaleza merecen especial cuidado; sin embargo, el afán político-económico, a través de la historia peruana, sólo ha depredado los recursos. “Ha habido un patrón según el cual un determinado recurso desencadena un auge económico que es rápidamente seguido por la reducción de los recursos y el colapso”. Algunos de los recursos que han experimentado estos ciclos de auge y colapso son el guano de las islas (1850s - 1870s), el salitre (1860s - 1870s), el caucho (1890s - 1910) y la anchoveta (1960s - 1970s).

Tales fenómenos alternos, siendo en esencia naturales, afectaron los estilos de vida de los ciudadanos y modificaron la sociedad en determinado tiempo.

Ancash, en la costa, viene perdiendo el azul de su cielo ante el esmog producido por miles de vehículos, por las fábricas que, por desidia o desinformación, enturbian los paisajes y desencadenan múltiples enfermedades respiratorias; también porque hemos visto muchos factores de contaminación.

Se trata de una situación de emergencia que nos afecta a todos y, siendo las futuras generaciones las más perjudicadas, corresponde concientizar a los más jóvenes sobre el cuidado del medio ambiente, y de orientar a los niños para que adquieran estilos de vida que vayan de acuerdo con la protección de sus recursos naturales, algo que, por supuesto, es también la protección de ellos mismos y de sus descendientes.

Considerando estos aspectos, se ha lanzado la Movilización Social Escuelas Seguras, Limpias y Saludables (MS-ESLS), que es un conjunto de acciones educativas promovidas por el Ministerio de Educación y sus órganos descentralizados, en alianza con otros sectores del Estado y de la sociedad civil, con

la finalidad de generar valores, actitudes y prácticas inspiradas en los propósitos del desarrollo sostenible. Es lamentable que nuestras autoridades educativas de la región Ancash, poseyendo las normas de implementación, y considerando el potencial natural para ejecutar este programa, no muestren el debido interés en resolver el problema ambiental.

**Ingar. (1995).** El bajo nivel de conciencia ambiental de la comunidad y el escaso compromiso de nuestras autoridades educativas y gubernamentales siguen contribuyendo a la contaminación y deterioro de nuestro medio ambiente.

Nuestro distrito es uno de los más privilegiados en muchos recursos y, actualmente, la pesca, por ende incrementa la contaminación en los mares, los suelos, el aire, ocasionando graves estragos en la salud de los pobladores Chimbotanos y en las especies marinas que habitan el mar del Perú.

La Institución Educativa Particular “Manos Unidas” es una institución que incluye niños con necesidades educativas especiales, muchos de los cuales por la naturaleza propia de su discapacidad no comprenden con simples palabras las definiciones de práctica de hábitos de higiene y conservación del medio ambiente. Los niños no tienen hábitos que vayan de acuerdo con el respeto a la naturaleza y sus valores sobre seguridad, limpieza y salud.

A pesar de que existe la disposición de interactuar con ellos diariamente inculcando los hábitos de higiene, el respeto a la naturaleza y la conservación de la misma. Hemos visto la necesidad de proponer el Proyecto de Investigación titulado: **“Programa Escuelas Limpias y Saludables para mejorar los estilos de vida de los estudiantes de la I. E. P MANOS UNIDAS, 2014.**

## **2. Enunciado del problema**

¿En qué medida la aplicación de un Programa de Escuelas Limpias y Saludables mejora los estilos de vida de los estudiantes de la I. E.P “Manos Unidas”, Chimbote - 2014?

### **3. Justificación**

El presente trabajo de investigación se realizará debido a nuestra preocupación que durante las prácticas profesionales hemos observado que en muchas instituciones tanto docentes, padres de familia y alumnos no son plenamente conscientes de que ciertas acciones que realizan cotidianamente, perjudican en gran medida nuestro medio ambiente. Con la aplicación de este programa se pretende adquirir beneficios en bien de los niños y niñas y así mejorar la problemática de la contaminación y los malos estilos de vida la cual está inmersa en nuestra realidad educativa.

La presente investigación pretende demostrar que, a través de la información y la motivación apropiadas, los niños pueden adquirir hábitos que vayan de acuerdo con el respeto a la naturaleza y a sí mismos, algo que urge en la sociedad materialista en que vivimos. A través de la escuela, es posible inculcar valores sobre seguridad, limpieza y salud, aspectos que contribuyen en su autoestima, en su formación como persona humana y, a su vez, en la conservación de un medio ambiente cada más deteriorado.

Es necesario concientizar a los más pequeños; ellos no deben heredar el desdén de las generaciones pasadas y de la nuestra. El ser humano es el culpable de la crisis ambiental que vivimos. Sus acciones desmedidas: la caza, la pesca, la tala; y sus vanos derroches: exagerado uso de agua potable y de energía eléctrica; todo ello contribuye a esa fatal suma. Es necesario incidir en el vínculo naturaleza – hombre; es necesario recordar que, así como ella depende de nosotros, también los seres humanos dependemos de ella; es necesario tomar medidas que detengan su deterioro.

Aunque parezca minúscula la participación, e irrisoria la contribución, el ser humano que no arroja basura en la calle, el que evita los ruidos molestos, el que no escupe ni defeca a la intemperie, el que siembra árboles y colabora en el mantenimiento de áreas verdes, el que evita el uso de sustancias contaminantes, el que revisa la combustión de su vehículo; aquel hombre ya está haciendo algo a favor de su medio ambiente. Y, además, cuando se lava los dientes, las manos, cuando limpia su habitación, cuando respeta a su prójimo, está cuidándose a sí mismo.

En esta investigación se propone una serie de sesiones, con respecto a los adecuados estilos de vida que deben adquirir los estudiantes desde sus primeros años de vida. El programa escuelas limpias y saludables mejorara los estilos de vida de los estudiantes de la IEP. Manos Unidas.

#### **4. Antecedentes**

**Delgado, D. (2008).** En su trabajo de investigación: Propuesta de estrategias metodológicas para mejorar la formación ambiental de los estudiantes del nivel de educación primaria. Del Ceba “José Gálvez”, cuyo tipo de estudio es de carácter descriptivo- propositivo, con una muestra de 120 estudiantes del 5º y 6º grado de educación primaria y 20 profesores, concluye que:

- Los educandos egresados del 2007 de educación primaria manifestaron poca importancia ambiental; pues, según ellos, los docentes muy pocas veces se ocupan de temas ambientales ya que por medio estaba la formación en dos importantes áreas de desarrollo: Lógico Matemático y Comunicación Integral.
- Los docentes no están comprometidos con la educación ambiental; no utilizan las estrategias metodológicas más apropiadas para la aplicación de la educación ambiental en el área de Ciencia y Ambiente.

Tales conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente, en su dimensión ambiental.

**Chamali, A. (2008).** En su trabajo de investigación: importancia de la salud en la educación del niño, realizado en el CEN “Antonio Raimondi”, con un diseño pre experimental y una muestra de 30 niños de 7 y 8 años de edad; concluyó en que la seguridad económica de un hogar bien constituido contribuirá a satisfacer las necesidades hogareñas y vitales de los hijos, fomentando así la salud de los suyos. Esta conclusión guarda relación con nuestra variable dependiente.

**Vásquez, J. (2008).** En su trabajo monográfico: Nivel de educación ambiental en escolares de primaria del caserío de cilindre – Sihuas – Ancash y propuesta de

un modelo de enseñanza aprendizaje para mejorar su aptitud hacia su medio ambiente, realizado mediante una encuesta aplicada a los estudiantes del 2° al 6 °, y tomando como muestra a 10 alumnos por cada grado que hicieron un total de 50 alumnos encuestados; concluye que:

- Un 48% de estudiantes señalan que la periodicidad en la limpieza de su hogar es de solo 2 veces por semana y que ésta es realizada mayormente por la mamá, participando los estudiantes solo en 82% de vez en cuando.

- La limpieza de su escuela no es una imagen a seguir por cuanto señalan que solo la limpian 2 veces por semana y que ésta es realizada por el personal de servicio. Los estudiantes colaboran esporádicamente con la limpieza, coincidiendo con tareas encomendadas por sus docentes. La basura en su mayoría la queman (70%) o la botan al campo (24%).

- Dentro de su biodiversidad, los estudiantes conocen animales herbívoros como la vizcacha y, entre los carroñeros, al zorro, afirmando en un 100% que los animales del campo son solo para cazarlos. Respecto a los vegetales de su entorno, la mayoría solo los consideran importantes por su empleo como leña y, en menor proporción, por su aplicación en cercos de sementeras o como materiales de construcción.

Tales conclusiones se relacionan con nuestra variable dependiente, en su dimensión ambiental.

**Díaz y otros (2009).** En su trabajo de investigación: Diagnóstico sobre la influencia de la autoestima en el comportamiento de los alumnos del cuarto grado de la Institución Educativa 10030 Naylamp, utilizaron la investigación de tipo diagnóstica, donde su población y muestra de estudio estuvo constituida por 110 alumnos; concluyen en que:

- Conocerse a uno mismo es un punto esencial para lograr el equilibrio Psicológico y una correcta maduración de la personalidad.

- Si conocemos nuestras aptitudes, podemos desarrollarlas; si conocemos nuestras limitaciones y defectos, ya hemos dado un primer paso para superarlas, para comprendernos mejor, y evitar objetivos que no seremos capaces de lograr, evitando así posibles frustraciones.

- En definitiva, el mejor conocimiento de uno mismo es fundamental para perfilar un proyecto personal de vida realista, para aceptarnos tal y como somos, dentro de un espíritu de superación y de coherencia interna, que favorece la constancia y la continuidad biográfica, traduciéndose en un sentirnos a gusto con nosotros mismos, punto clave para lograr una buena adaptación dentro de nuestro entorno y unas relaciones interpersonales sólidas, creativas y satisfactorias en todos los sentidos.

Estas conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente en la dimensión psicológica.

**Ávila, J y Vigo, M. (2009).** En su trabajo de investigación: Influencia del Programa “Ambientes Limpios, Vida Sana” en la sensibilización del cuidado ambiental, en los niños y niñas de 04 y 05 años de la i.e. cuna jardín Juana Alarco de Dammert, periodo 2009, cuyo tipo de estudio es experimental, y con una muestra constituida por 106 niños y niñas; concluyen que:

- Las practicas relacionadas al cuidado ambiental en los niños y niñas de la institución educativa cuna jardín “Juana Alarco de Dammert”, antes de la aplicación del programa, correspondían solo a un 12%”.
- La influencia del programa “Ambientes limpios, vida sana” en la sensibilización del cuidado ambiental ha sido efectiva en un 94%.

Estas conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente.

**Hidalgo, E (2009).** En su tesis: Importancia de la enseñanza de la higiene en la educación primaria, a través de una investigación de tipo cuasi experimental, con una muestra de 30 niños, y usando como instrumento la Técnica de Juego de Roles; concluye que:

- La salud guarda íntima relación con la aplicación de las reglas de higiene.
- La formación de hábitos saludables son absolutamente indispensables en los programas de higiene escolar.

Estas conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente, en su dimensión biológica.

**Moreno, J. y otros (2010).** En su trabajo de investigación: Influencia del programa niños saludables en los hábitos de higiene en los niños y niñas de 4 años de la institución educativa signos de fe la Salle de la urb. San isidro de la ciudad de Trujillo, periodo 2010, desarrolla un tipo de estudio pre experimental, con una muestra de 40 niños, donde concluye que el programa “Niños Saludables” influyó positivamente en los hábitos de higiene de los niños y niñas de la institución educativa “Signos de Fe La Salle”. Asimismo, expresa que el programa contribuyó en el desarrollo de prácticas de higiene como elementos configurativos de una vida sana y saludable. Estas conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente, en su dimensión biológica.

**Paredes, C (2011).**En su trabajo de investigación: Programa valorando nuestro ambiente para mejorar las actitudes ambientales de los estudiantes del primer grado de secundaria en el área de CTA de la I.E Manuel Muñoz Naja Región Arequipa, cuyo tipo de estudio es de carácter pre experimental con una muestra de 64 estudiantes del 1 A, B, de secundaria concluye que:

- La mayoría de educandos egresados del 2011 de educación secundaria tiene una actitud positiva frente a su medio ambiente es preocupante el porcentaje de los estudiantes que registran un bajo nivel con lo que se refiere a su actitud ambiental.
- Los docentes utilizan estrategias para promover actitudes de conservación del medio ambiente aunque lo hacen de una manera limitada y con poca frecuencia y teniendo buenos resultados en las ocasiones que lo realizan.

**Díaz, P. (2008).** En su trabajo de investigación: programa de talleres de manejo adecuado de residuos sólidos para desarrollar la inteligencia ecológica en los niños y niñas del tercer grado de educación primaria de la institución educativa . 80822 SANTA MARIA DE LA ESPERANZA, cuyo tipo de estudio es de carácter

descriptivo- propositivo, con una muestra de 120 estudiantes del 5° y 6° grado de educación primaria y 20 profesores, concluye que:

- Los educandos egresados del 2007 de educación primaria manifestaron poca importancia ambiental; pues, según ellos, los docentes muy pocas veces se ocupan de temas ambientales ya que por medio estaba la formación en dos importantes áreas de desarrollo: Lógico Matemático y Comunicación Integral.
- Los docentes no están comprometidos con la educación ambiental; no utilizan las estrategias metodológicas más apropiadas para la aplicación de la educación ambiental en el área de Ciencia y Ambiente.

Tales conclusiones guardan relación con nuestra variable dependiente, en su dimensión ambiental.

## **B. OBJETIVOS**

### **1. General**

- Demostrar que la aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables mejora los estilos de vida de los estudiantes de la I. E. P “Manos Unidas”, Chimbote - 2014.

### **2. Específicos**

- Identificar el nivel de estilos de vida en su dimensión biológica de los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.
- Identificar el nivel de estilos de vida en su dimensión psicológica de los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.
- Identificar el nivel de estilos de vida en su dimensión ambiental de los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Estilos de vida**

##### **2.1.1. Definición**

La primera vez que apareció el concepto de “estilo de vida” fue en 1939. Alvin Toffler predijo una explosión de los estilos de vida (denominados “subculturas”) debido al incremento de la diversidad de las sociedades postindustriales. Jeremy Rifkin describe el estilo de vida y la vida cotidiana en Europa y Estados Unidos, en las épocas históricas, en las actuales y en la llegada de la era global, después del individualismo y el comunitarismo.

Carrillo (2006). Si bien es cierto que los estilos de vida de cada persona se establecen en la infancia, al interior de la familia y se comienzan a moldear desde entonces de acuerdo a los comportamientos familiares y las influencias directas de las costumbres y actitudes del grupo social al que se pertenece, es en la adolescencia en donde el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, configurando su estilo de vida.

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

Perea (2004) en su forma más llana el estilo de vida es el modo, forma y manera de vivir.

Barrios (2007). Señala que “los hábitos son costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo en la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta”.

Pedraz (2007), sugiere que el estilo de vida se construye a partir de sutiles pero permanentes técnicas de acondicionamiento social, que penetran el cuerpo y crean una red de lazos (emocionales, ideológicos, prácticos, entre otros), a través de los que discurre el poder, no como algo que se ejerce sino como algo que circula, estableciendo una relación de sujeción infinitesimal, microfísica, no intencionada, pero en todo caso indeleble entre el individuo y su corporeidad.

### **2.1.2. Dimensiones**

Entre los modelos que explican las dimensiones del estilo de vida:

Torre de la Saturnino (2007), expone que la experiencia humana demuestra que no existe “un” o “el estilo de vida saludable” el cual deba ser asumido por todos, más bien existen maneras de vivir que contribuyen a que el ser humano construya una relación de equilibrio y armonía consigo mismo y con el medio en el que habita. Se trata, entonces, de un concepto complejo.

Como muchos otros autores; Manfred Max Neef, estudioso del Desarrollo a Escala Humana, clasifica cada estilo de vida persigue un estado de bienestar y comodidad. Se dice que un estilo de vida es saludable cuando la manera general de vivir de quien lo adopta se caracteriza por el equilibrio y armonía de todas sus dimensiones o posibilidades: biológicas, psicológicas y ambientales, las cuales, por supuesto, están muy interrelacionadas.

Muchas investigaciones coinciden en una visión integral del ser humano; es decir, abarcan sus diversos aspectos. Justamente, tomando como base la Guía para la Promoción

de Estilos de Vida Saludable (2005), del Ministerio de Educación, podemos mencionar las siguientes clasificaciones:

#### **2.1.2.1. Dimensión Biológica:**

Neugarten (1974) menciona que etimológicamente, Biología significa “estudio de la vida” y, en esta tarea, analiza la información genética que cada individuo trae en sus genes, la cual puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Esta dimensión abarca principalmente lo tangible, lo observable y medible, aunque no siempre directamente a través de los sentidos; muchas veces se requiere la precisión de instrumentos creados para determinado fin.

Los conceptos relacionados con la dimensión biológica son:

##### **a) Salud:**

La Organización Mundial de la Salud (1948) citado en la Guía para la Promoción de Estilos de Vida Saludable en Educación Primaria (2005), Definió que la salud “es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de o enfermedades ligeras, fuertes o graves.

En 1992 un investigador agregó a la definición de la OMS: "y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

Harvard<sup>1</sup> y Illich (1976) se acerca más en su libro "Los límites de la medicina" y dice que "la salud designa un proceso de adaptación, resultado de una reacción autónoma y al mismo tiempo culturalmente compartida, a la realidad socialmente creada. Habla de la capacidad para adaptarse a entornos cambiantes, crecer y envejecer, curar cuando se sufre un daño, sufrir y esperar pacíficamente la muerte. Igualmente la salud incluye el futuro, y, por tanto, también la angustia y los recursos internos para convivir con ella.

##### **b) Ejercicio físico:**

Ortega y Pujol (1997) refieren que el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal repetido y destinado a conservar la salud o recobrarla. A menudo también es

dirigido hacia el mejoramiento de la capacidad atlética o la habilidad. El ejercicio físico regular es un componente necesario en la prevención de algunas enfermedades.

Debe practicarse con mesura y de forma equilibrada, prestando atención a los cambios físicos internos para aprender a comprender la relación causa-efecto entre el movimiento físico concreto y su efecto directo con los cambios internos percibidos.

Sus beneficios pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Aumenta la vitalidad, por lo que proporciona más energía y capacidad de trabajo.
- Auxilia en el combate del estrés, ansiedad y depresión.
- Incrementa autoestima y autoimagen.
- Mejora el aspecto muscular y brinda resistencia a la fatiga.
- Quema calorías, ayudando a perder peso excesivo o a mantenerse en el peso ideal.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Favorece estilos de vida sin tabaco, alcohol y drogas.
- Mejora la respuesta sexual.
- Fortalece los pulmones y con ello mejora la circulación de oxígeno en la sangre.
- Estimula la liberación de endorfinas, las llamadas “hormonas de la felicidad”.

### **c) Alimentación y Nutrición**

Aunque ambos términos se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos deferentes, ya que:

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre, desde el tubo digestivo, de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.
- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy

relacionados con el medio sociocultural y económico, y determinan en gran parte los hábitos dietéticos y estilos de vida.

#### **d) Higiene**

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

- Instalaciones sanitarias móviles

Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y retretes; así como de locales y zonas de descanso.

Las zonas designadas para descanso de los trabajadores pueden variar en tamaño y sofisticación. Como norma general incluyen asientos o sillas y mesas. Hay zonas de descanso situadas en el interior del edificio del lugar de trabajo, pero también hay zonas que, aunque están cubiertas, tienen un acceso amplio al exterior. En añadidura, hay compañías que proveen lugares al aire libre.

- Higiene bucodental

Los problemas y enfermedades odonto-estomatológicas más frecuentes debido a una incorrecta o insuficiente higiene bucodental son: desarrollo excesivo de placa bacteriana y formación de sarro, halitosis, caries, gingivitis, periodontitis.

El mejor modo de prevenirlas es con una buena higiene bucodental y con visitas periódicas al odontólogo o al estomatólogo. También es relevante el control de la ingesta de determinados alimentos, especialmente aquellos que tienen un alto potencial cariogénico: azúcares como la sacarosa o la glucosa.

Una buena higiene bucodental debería establecerse mediante la adopción de ciertos hábitos:

- El cepillado: Una buena higiene comienza por un correcto cepillado, que conviene realizar justo después de cada comida, ingesta de bebidas, especialmente las azucaradas y carbonatadas, de golosinas o aperitivos, o de cualquier alimento. El cepillado más importante, y el que no debe faltar, es el de después de la cena o de la última ingesta antes de dormir. Hay alimentos duros como la zanahoria cruda que al ser mordidos arrastran la placa bacteriana. Otros alimentos como el queso parecen tener propiedades remineralizantes del esmalte.

Sin embargo, un cepillado excesivo puede incidir en un temprano desgaste del esmalte, en especial si se han ingerido cítricos después de las comidas, por lo que lo ideal está entre 2 y 3 cepillados diarios.

Además del cepillado de los dientes, se debe también pasar el cepillo a la cara interna de las mejillas, la lengua, el paladar y las encías, si están sanos. Hay llagas que pueden remediarse realizando enjuagues de agua con sal.

- La limpieza con hilo dental: Se recomienda también limpiar espacio interdentario con seda, al menos una vez al día, usando una parte distinta de la seda para cada espacio. Otro problema que puede deberse a una deficiente higiene bucodental es la halitosis. El mal olor del aliento puede verse influido por la presencia de caries.

- El enjuague: Tras pasar el cepillo y la seda, puede ser conveniente un enjuague con un colutorio, especialmente en caso de gingivitis. Los colutorios con clorhexidina parecen poseer una importante actividad antibacteriana.

#### **2.1.2.2. Dimensión Psicológica**

Avellaneda (2005) Los estilos de vida dependen también del estado psicológico de las personas. La Psicología estudia la conducta o el comportamiento humano, explorando conceptos como atención, motivación, funcionamiento del cerebro, inteligencia, personalidad, relaciones personales, la conciencia y el inconsciente.

Mientras uno más se adentra en esta dimensión, descubre que su relación con lo biológico es notable. Lo que uno piensa y las emociones que experimenta, influyen, por ejemplo, en la salud.

### **a) La personalidad saludable**

En la antigua Grecia nada se sabía de virus y bacterias, pero ya reconocían que la personalidad y sus características desempeñan un rol fundamental en los orígenes de la enfermedad.

Galeno, una figura gigantesca del mundo antiguo, ya observó la existencia de un vínculo muy estrecho entre la melancolía y el cáncer de mama. De este modo, en estos primeros enfoques médicos, encontramos tempranamente un criterio holístico en la consideración de la salud y la enfermedad.

Platón remarcaba que la buena educación es la que tendía con fuerza a mejorar la mente juntamente con el cuerpo. Reconocía, de alguna manera, que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, específicamente, establecía que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

En los tiempos actuales, desde el siglo XX, especialmente, pero también desde mucho antes –e incluso en la medicina oriental antigua–, se comienza a reconocer la necesidad de concepción holística de la salud.

La concepción psicosomática nos obliga a atender nuestra interioridad como causa posible de perturbaciones del cuerpo. Esto es reconocido unánimemente por la clínica occidental, que ve que en los consultorios un altísimo porcentaje de consultas responde a distorsiones de la mente o de la personalidad, en sentido amplio.

### **b) Necesidades Psicológicas**

Todas las personas tenemos una serie de necesidades que deben ser satisfechas; de lo contrario, se generan estados conflictivos de frustración, ansiedad, agresividad. La necesidad supone una carencia, una falta de "algo" y genera un impulso que nos hace tender hacia su satisfacción. Estas necesidades pueden ser ignoradas, pero no por eso se suprimen o se eliminan.

Se pueden satisfacer de buen modo, produciendo complacencia y felicidad; pero cuando no se satisfacen las necesidades psicológicas, se produce malestar, inmadurez o conflicto.

Las necesidades psicológicas son quizá las de más importancia ya que deben satisfacerse a fin de preservar la salud mental. Maslow mencionó las siguientes necesidades psicológicas básicas: de seguridad, integridad y estabilidad; de amor y de sentido de pertenencia; de estima y respeto a sí mismo.

Pérez (citado por Avellaneda, 2005). Acierta al expresar que este tipo de personas "toda la vida siguen desplegando una fuerza, canalizando intereses y produciendo motivaciones tendientes a la satisfacción de dichas necesidades, donde el individuo debe lograr gratificaciones que sirvan de sustituto. En una palabra debe lograr la satisfacción de sus necesidades simbólicamente"

El maestro Fromm manifiesta que las necesidades psíquicas fundamentales que nacen de las peculiaridades de la existencia humana deben ser satisfechas de una manera o de otra para que el hombre no enferme, así como las necesidades fisiológicas han de satisfacerse para que no muera.

Así es como las personas empiezan a conflictuarse la vida y su existencia, debido a sus traumas, resentimientos y heridas emocionales. Por ejemplo, "cuando éramos niños y cometíamos un error, nuestro padre a lo mejor nos insultaba o a veces nos pegaba y nosotros creíamos que éramos malos. Eso nos hería más que los golpes. Cuando nuestra madre nos decía que si no nos portábamos bien ya no nos quería, nos hería también y nos llenaba de angustia. Por lo tanto, ellos también tienen heridas emocionales y ellos hacían lo mejor que podían o que creían con los conocimientos que tenían. Ellos también lo aprendieron de sus padres y sus padres de sus padres. Es un círculo vicioso.

- Principales necesidades psicológicas:

Stern (citado por Dorsch, 2002). Necesidad de ser uno mismo: Necesidad de sentir el respeto que se debe a toda persona.

- Necesidad de ser uno mismo: Necesidad de sentir el respeto que se debe a toda persona.

- Necesidad de afirmación personal: De pensar, sentir y obrar por nosotros mismos.
- Necesidad de realizarse: La persona tiene necesidad de crecer psicológicamente, de desarrollarse en todas sus dimensiones (física, mental, social, valórica y espiritual).
- Necesidad de amar: El ser humano tiene necesidad de manifestar su afecto, de ser generoso, de darse a otras personas para sentirse realizado.
- Necesidad de ser querido: Todos necesitamos ser queridos, ser considerados, ser apreciados, ser valorados, ser tenidos en cuenta.
- Necesidad de seguridad: Seguridad en uno mismo para considerarse suficientemente valioso y necesidad de sentir la confianza de los otros.
- Necesidad de comunicación: El ser humano tiene necesidad de estar en contacto con el otro, de mirarse en el otro (sin el cual no hay "yo"), de relacionarse con los demás.
- Necesidad de libertad: De ser libres internamente (frente a esclavitudes psicológicas) y libres frente a las manipulaciones de otros.
- Necesidad de ser fecundos: No sólo hay fecundidad biológica; hay también fecundidad intelectual, afectiva, social, espiritual.
- Necesidad de valer por sí mismo: Se trata de una necesidad que no depende del conocimiento que se tenga o del dinero que se posee, sino del valor intrínseco de la persona.
- Necesidad de valer para alguien: Necesitamos ser importantes para otros, ser necesarios, ser importantes para otras personas.

### **c) El afecto**

Lorenzo (2006). El afecto es una necesidad, no tenemos ningún problema en responder que sí. Ahora bien, si tratamos de explicar el porqué, nos damos cuenta de que tenemos grandes dificultades para tratar de ofrecer un razonamiento comprensible. Sí, todos reconocemos la importancia del afecto en nuestras vidas, pero no tenemos ni idea de lo que es ni del porqué de su importancia. Los llamados "expertos" tampoco nos aclaran nada por largos que sean sus discursos.

Lo que ocurre es que nuestra experiencia cotidiana nos enseña cuánto necesitamos del afecto de los demás, pero hasta la fecha, nadie ha sido capaz de descifrar la verdadera naturaleza del afecto y, en consecuencia, comprender la razón de su necesidad.

Dicho así, es probable que esta afirmación tan dramática sorprenda a muchos lectores, y este es el motivo por el cual es necesario aclarar la verdadera naturaleza del afecto y su directa incidencia en la supervivencia y salud de los seres humanos.

#### **d) La autoestima**

Cuya (1996) define a la autoestima como la valoración que uno tiene de sí mismo, se desarrolla gradualmente desde el nacimiento, en función a la seguridad, cariño y amor que la persona recibe de su entorno, tiene relación con el sentirse amado, capaz y valorado, lo que determina la imagen que uno tiene de sí mismo en lo corporal, intelectual, social, según este enunciado cuando más se trate a una persona como ser importante y digno y se sienta amado y respetado, mejor autoestima tendrá y cuando una persona presenta una buena autoestima es porque posee una imagen de sí misma, se acepta tal como es, reconociendo sus debilidades y fortalezas.

Calero (1997) afirma: La autoestima es aprendida como resultado del conjunto de interacciones del niño con el medio y consigo mismo, en base a su relación con sus padres, compañeros y profesores”.

#### • ¿Cómo desarrollar la autoestima?

El desarrollo de la autoestima tiene que ver mucho con el tipo de experiencias positivas y negativas en la interacción permanente con su entorno familiar, amical, escolar y otros, asimismo con la capacidad de autovaloración.

Es necesario tener en cuenta tres aspectos centrales:

- ¿Quién soy? Las vivencias en el aula deben estar orientadas a la aceptación de su cuerpo, a la valoración de su imagen personal en lo físico y mental, a la valoración de sus habilidades.
- ¿Qué tengo? El profesor o profesora organizará estrategias participativas para que los niños y las niñas comprendan y valoren su entorno social próximo desarrollando su

sentimiento de pertenencia y de seguridad, que reconozcan que tiene una familia, compañeros, compañeras y amigos en quienes confiar y que les pueden ayudar.

- ¿Qué puedo? El profesor organizará estrategias participativas para que los estudiantes puedan reflexionar y reforzar sus capacidades y contrariamente identificar sus debilidades y esforzarse para superarlas. El reconocimiento y valoración permanente de sus logros irá reforzando la autoestima.

### **2.1.2.3. Dimensión Ambiental**

Bazán (2009). Aunque el término “ambiente” se utiliza refiriéndose principalmente a fenómenos naturales y ecológicos, cuando hablamos de esta dimensión nos referimos a todos aquellos factores que provienen del exterior y sobre los cuales el ser humano, prácticamente, no tiene control.

Es claro que todo aquello que rodea al ser humano lo incita a comportarse de tal o cual manera e, incluso, puede alterar su aspecto biológico y psicológico.

Respecto, entonces, a la dimensión ambiental, podemos referirnos al entorno social y, por supuesto, también al ecológico o medioambiental.

#### **a) El aspecto social**

Papalia D. y Wendkos S. (1998), en el auge de la psicología social, afirman que “los seres humanos son criaturas sociales desde que nacen hasta que mueren, y que es imposible comprendernos sin comprender cómo actuamos y reaccionamos frente a los demás”. Además, refiriéndose al porqué actuamos de tal o cual manera, expresan: “Las normas tienen capacidad tanto para potenciar como para restringir el comportamiento. Facilitan el funcionamiento de los grupos de personas, de manera que, una vez que ha aprendido usted las normas propias de su cultura, sabe cómo comportarse en muchas situaciones diferentes”.

Entonces, desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.

- En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.
- En lo social, según las formas y estructuras organizativas, tipos de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo, sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.
- En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Las instituciones educativas deben brindar las condiciones que favorezcan estilos de vida saludables.

Alava (1996), lo dice de esta manera: “La escuela debe dirigirse ante todo a la personalidad entera del niño y debe convertirse en un medio educativo favorable para su desarrollo. Psicología y pedagogía están íntimamente ligadas. El niño lleva a la escuela no sólo sus características de su ser biopsicológico, sino también las consecuencias de sus condiciones materiales y sociales de su existencia”.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados al contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben estar acorde con el objetivo del proceso de desarrollo que es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida.

Los estilos de vida se han identificado con la salud en un plano biológico, pero no únicamente la salud como bienestar biopsicosocial, espiritual y como componente de la calidad de vida. Hablar de estilos de vida saludable implica procesos sociales, tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no sólo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

### **El aspecto medioambiental**

Un informe, publicado el 4 de marzo de 2008 por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), advierte que "la contaminación del aire va a tener efectos crecientes sobre la salud a nivel mundial"; y si no se hace nada para remediarlo – como ha venido sucediendo hasta ahora–, advierte, en 2030 "el número de fallecimientos prematuros relacionados con el ozono troposférico se multiplicará por cuatro."

La responsabilidad de las personas ante el medio ambiente es muy elevada. El hecho de que el ecosistema y la biodiversidad sufra una degradación cada vez mayor, hace que este tema nos preocupe cada vez más. Como individuos y entes sociales, tenemos el gran compromiso de proteger el medio ambiente, ya que de él depende nuestra calidad de vida y la de nuestros sucesores, así como el desarrollo de nuestro país. El deterioro en que se encuentra el medio ambiente exige que asumamos responsabilidades sobre la contaminación ambiental y los peligros que representan para el desarrollo de nuestra sociedad, con la finalidad de contrarrestarlos.

Las variaciones del clima son una clara señal del colapso al que puede llegarse por la negligencia humana. La contaminación del agua, del suelo y del aire debe disminuir, si se quiere tener un estilo de vida saludable. Desafortunadamente, aun cuando se ha avanzado en la concientización respecto al tema ambiental, es evidente que se necesita mayor atención y mayor acción frente a tales problemas. El interés económico no debe ser el móvil absoluto; a él debe anteponerse el cuidado del planeta. Es increíble que, además de contaminar lo que queda, el ser humano desperdicia lo que posee. El uso del agua es un claro ejemplo. Queda en las manos del propio ser humano la continuidad de su especie y, por lo tanto, debe tomar acciones frente al riesgo ecológico.

Muchas investigaciones coinciden en su preocupación por el aspecto medioambiental y, por supuesto, inciden en tomar medidas urgentes para detener el proceso de depredación.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (2000), en su estudio "Perú: Estadísticas del medio ambiente", señala lo siguiente:

Los ecosistemas naturales están sometidos a cambios continuos como consecuencia de factores externos o del comportamiento de las especies perteneciente a ellos, sin embargo son elásticos o estables en el sentido que pueden soportar las presiones que se originan

dentro del ciclo ecológico. Pero si se introducen desde el exterior desechos orgánicos, estos dispositivos reguladores no actúan y todo el sistema puede quedar destruido.

El hombre en su afán de adquirir mayores recursos presiona a la naturaleza con tecnologías inadecuadas para satisfacer sus necesidades.

Si bien la humanidad tiene el derecho de explotar y aprovechar los recursos naturales para satisfacer sus necesidades ésta debe ser racional, preservándola para las generaciones futuras.

## **2.2. Programa de Escuelas Limpias y Saludables**

### **2.2.1. Programa**

#### **2.2.1.1. Definición:**

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2012), define el programa como un instrumento rector derivado de la planificación institucional, destinado al cumplimiento de las funciones de una organización, por el cual se establece el orden de actuación, así como los objetivos o metas, cuantificables o no (en términos de un resultado final), que se cumplirán a través de la integración de un conjunto de esfuerzos y para lo cual se requiere combinar recursos humanos, tecnológicos, materiales y financieros; especifica tiempos y espacio en los que se va a desarrollar y atribuye responsabilidad a una o varias unidades ejecutoras debidamente coordinadas.

Para nosotras el programa es un plan donde se realiza una serie de acciones definidas que incluye la determinación de las actividades, sus tiempos y responsables.

#### **2.2.1.2 Tipos de Programa:**

El portal educativo (2012), afirma que existen:

- a) **Programas de contabilidad:** Estos les facilitan al usuario el análisis y la compilación de información financiera, ya sea para el ámbito doméstico o para alguna empresa.

Los primeros generalmente cuentan con una base de datos para actualizar los gastos realizados y también utilidades para las chequeras, que sirven para conciliarlas e imprimir cheques. También se utilizan para planear balances, saber cuáles son los impuestos que faltan pagar y cuáles no, también pueden incluir calculadora y utilidades para la tarjeta de crédito. Los programas de contabilidad destinados a las empresas cuentan con todas las funciones mencionadas y además con un módulo para realizar nómina, facturación e inventarios.

- b) Programas financieros:** Estos contienen utilidades financieras que no incluyen los anteriores. Por medio de estos programas se pueden generar estrategias financieras ya que educan a sus usuarios sobre consideraciones prácticas, regulaciones y leyes. Además, pueden utilizarse para realizar préstamos o analizarlos, y para hacer seguimientos contables.
- c) Programas educativos:** Estos cuentan con paquetes que enseñan, por medio de guías, sobre una técnica o tópico. Estos pueden estar orientados a adultos, que abarcan temáticas como física, química, astronomía o que enseñen a tipiar o a hablar algún idioma, entre otras. Por otro lado hay programas orientados a niños, que, por ejemplo, enseñan sobre gramática, historia o matemáticas.
- d) Programas de juegos:** Estos programas siempre vienen incluidos en la computadora y son de las más diversas temáticas. Existen con fines educativos o bien, como mero entretenimiento y los hay para adultos y niños.
- e) Programas de producción:** Estos son destinados a las compañías, para que sus usuarios puedan adquirir información integrada. Los programas de este tipo contienen aplicaciones para la recolección de información estratégica de mercado, del perfil de los usuarios y consumidores. También se los utiliza para manejar agendas y correo, realizar presentaciones e informes así como también directorio de compañías y manuales de seguro.
- f) Programas de publicación:** En estos se combinan diseñadores gráficos con procesadores de texto que permiten la confección de revistas, catálogos, pancartas, folletos y demás. Para esto incluye funciones que permiten alterar imágenes, modificar las fuentes, gráficos para incluir en el archivo y opciones de impresión.

- g) **Programas gráficos:** Por medio de ellos se pueden transferir, manipular e incluso crear imágenes. Existen gráficos de dos tipos: de mapas de bits y por vector. Estos últimos guardan la imagen en cajas, líneas u otros objetos. Cada una de estas posee propiedades como tamaño, color y relleno. Además, permiten manipular a cada objeto individualmente. Por otro lado, los gráficos de mapas de bits utilizan recortes de píxel de la imagen.
- h) **Programas de utilidad:** Estos permiten al usuario realizar un mantenimiento de su computadora y pueden incluir análisis de problemas, copia de seguridad, protector de virus, soporte de periféricos, administrador de memoria y muchas otras funciones.
- i) **Programas de redes y comunicación:** Estos permiten conectar distintas computadoras entre sí, por medio de conexión de redes o un módem, para buscar o transferir información. Estos programas permiten el uso de impresoras o bases de datos remotas, transferencia de archivos, envío de e-mails, entre otras cosas.

De todos éstos, el programa en el cuál nos basaremos es en el programa educativo, ya que apuntamos a realizar un plan con una serie de actividades de manera de dar solución a una problemática del contexto educativo.

### **2.2.2. Escuelas Limpias y Saludable**

Se considera un proceso de reconocimiento de logros en educación y gestión ambiental escolar, que sirve de estímulo a la comunidad educativa, más a los alumnos que los conducirá a una emulación de experiencias promotoras en el marco de una conectividad positiva en la perspectiva de transformarse en escuelas del desarrollo.

Esto implica la identificación de objetivos alcanzados y los efectos positivos para la mejora de la **calidad de vida** en el ambiente escolar y de la comunidad, en el marco de la ejecución del Programa ambiental.

#### **2.2.2.1. Escuela Limpia**

Una escuela limpia es aquella que ofrece un entorno, de tranquilidad, salud y protección de enfermedades infectocontagiosas. Estas enfermedades que son ocasionadas por la

contaminación tanto dentro como fuera de las instituciones educativas u otros lugares. Para ello lograr actividades de reciclaje y de hábitos de higiene y los servicios higiénicos.

Para tener una escuela limpia la primera opción es reciclar:

CONAM (2002):

a) **Reciclar:** Es el aprovechamiento de los residuos para fabricar nuevos productos. Es el proceso mediante el cual producto de desechos son nuevamente utilizados y tiene por objeto la recuperación, de forma directa o indirecta, de los componentes que contiene los residuos urbanos. Reciclar es un término muy bien conocido por todo el mundo. Sin embargo como suele usarse en ocasiones para definir cosas distintas es bueno precisar lo siguiente normalmente le decimos reciclar solo a la actividad de recolectar y separar materiales que son considerados como desechos con el objeto que puedan ser procesados por la industria y vuelvan a entrar en la corriente del consumo.

Al igual que la reducción y el rehusó, el reciclaje debe iniciarse en la misma fuente de generación y no en los camiones de limpieza, botaderos, rellenos sanitarios, etc. Se recomienda:

- Reciclar artesanalmente el papel y el cartón.
- Reciclar residuos orgánicos y obtener compost que sirve para mejorar los suelos de las chacras y jardines.
- Vidrios, material plástico.
- Envases de vidrio proveniente de alimentos conserva, aceite, salsas, etc. (p. 21- 25).

**b) Facilitemos el reciclaje**

Para facilitar las acciones de minimización y aprovechamiento de RRSS es necesario sensibilizar y capacitar a la población en el cambio de conductas que propicien una

generación mínima de residuos así como separar los residuos reaprovechables en forma independiente según su tipo para lo cual se pueden seguir las siguientes medidas:

- Juntando y aplastando las latas de aluminio para reducir su volumen.
- Separando las botellas y frascos de vidrio sin romperlos. Los vidrios rotos deben manejarse por separado y con mucho cuidado para evitar accidentes.
- Amarrando el periódico, las revistas, hojas de papel y el cartón para facilitar su manejo y traslado. Consérvalos limpios y secos para que puedan reciclarse fácilmente.
- Enjuagando los envases usados de latas y cartón (atún, leche, jugos, purés, salsas y sopas) antes almacenarlos en sus recipientes correspondiente
- Juntando, aplastando y quitándoles la tapa y etiquetas a todos los envases y botellas de plástico, esto facilita su clasificación y reciclaje.
- Cuando se cambien llantas y baterías de vehículos motorizados, entregando las llantas y baterías en desuso a los propios distribuidores autorizados. (Figueroa y Negrón, 1996, p. 82)

El área ambiental es la encargada de gestionar con el área de suministro, los servicios a solicitar para la disposición final de residuos.

- **Código de Colores para el Manejo de Residuos Sólidos**

- **Color amarillo**

Metales: chatarra, tapas de metal, envases de alimentos.

- **Color verde**

Vidrio: envases de alimentos, botellas.

- **Color azul**

Papel y cartón: cajas de cartón, folletos, impresos, etc.

- **Color blanco**

Plástico: envases de alimentos, botellas, empaques, etc.

- **Color marrón**

Orgánico: restos de alimentos, jardines

- **Color negro**

Generales: restos de limpieza, cuero, trapos, zapatos, etc. }

- **Color rojo**

Peligroso: baterías, pilas, reactivos, químicos, aceite, etc. (Quispe, 2009, pp. 3 - 10).

#### **2.2.2.2. Escuela Saludable**

Para Nutbeam (1986), Escuela Saludable es aquella en la que se da “la promoción de la salud, entendiéndose ésta como el proceso mediante el cual los individuos y las comunidades están en condiciones de ejercer un mayor control sobre los determinantes de la salud y, de este modo, mejorar su estado de salud”. Éste se ha convertido en un concepto unificador para todos aquellos que admiten que para fomentar la salud es necesario cambiar tanto las condiciones de vida como la forma de vivir.

En la Carta de Ottawa (1986) se establece que una de las implicaciones prácticas es la estrategia de Escuelas Saludables que nace también de otras declaraciones y planteamientos importantes.

Britton expresa en la *Guía para Instituciones Educativas Saludables que* “Una Institución Educativa Saludable es aquella que fortalece las acciones de promoción de la salud y mejora el bienestar y la calidad de vida de la comunidad educativa; refuerza valores y actitudes favorables hacia la salud integral en un ambiente psicológico y socialmente solidario. Es decir, de relaciones humanas constructivas, armoniosas y respetuosas de la cultura local.

Una Institución Educativa Saludable favorece un ambiente físico seguro y con instalaciones adecuadas; además, se proyecta y ejerce una influencia positiva hacia la comunidad, a la vez que fortalece habilidades en los alumnos y alumnas para que adopten decisiones cívicas y democráticas”

Para la Organización Pública de la Salud (1996), los Entornos Saludables son los espacios saludables como escenarios y locales donde comparativamente las condiciones de vida y

el estado de salud son los más favorables en términos de desarrollo individual y colectivo de los diversos grupos que integran la sociedad.

Según la UNESCO (1990), la iniciativa de Escuelas Saludables surge en la década de los 90 como Escuela Promotora de la Salud, impulsada por la OMS, UNICEF y UNESCO. Educar al niño para la salud a través de la escuela debe ser una prioridad para que los niños aprendan a gozar de una buena salud.

De acuerdo con el Glosario de Promoción de Estilos de Vida Saludables elaborado por Don Nutbeam por encargo de Organización Mundial de la Salud-OMS “El término de estilo de vida saludable se utiliza para designar la manera general de vivir basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales”

### **2.2.3. Programa de Escuelas Limpias y Saludables**

#### **2.2.3.1. Definición**

En conclusión el Programa de Escuelas, Limpias y Saludables es un conjunto de acciones educativas promovidas en la Institución Educativa, en alianza con otros sectores del Estado, los gobiernos locales y las instituciones de la sociedad civil, con la finalidad de contribuir a la generación de valores, actitudes y prácticas orientadas hacia el mejoramiento de las condiciones de vida de los estudiantes en el marco de los propósitos de la educación para el desarrollo sostenible.

#### **2.2.3.2. Dimensiones**

El Programa de Escuelas Limpias y Saludables está respaldado por documentos normativos que dirigen las acciones desarrolladas en las instituciones. Tal plan incluye la participación de MINSA y MINEDU.

MINEDU (2006) en la Guía para la estrategia nacional de aplicación del enfoque ambiental expresa lo siguiente:

### **a) Gestión Institucional**

La aplicación del enfoque ambiental en la gestión institucional consiste en la incorporación de los principios y propósitos de la educación para el desarrollo sostenible en los instrumentos de gestión educativa (se destaca el PEI y el PAT); la constitución y funcionamiento de instituciones socio-ambientales básicas a nivel de comunidad educativa y a nivel de los estudiantes (ciudadanía ambiental); el manejo de los conflictos institucionales, entre otras acciones.

#### **• El Proyecto Educativo Institucional (PEI)**

Es un instrumento de planificación y gestión que se sustenta en una enunciación de visiones, de una misión, y de principios y valores consensuados; que requiere de un compromiso de todos los miembros de una comunidad educativa y que permitirá, en forma sistémica, hacer viable la misión de la Institución Educativa.

La incorporación del enfoque ambiental en el PEI implica tener en cuenta la problemática y potencialidades ambientales de la I. E. y de su entorno local. Para ello tendremos en cuenta:

#### **- Diagnóstico Institucional:**

Se refiere a la construcción intelectual, práctica y social de un saber, tan amplia y profunda como sea posible, de la situación de la institución, en un momento dado. Se realiza para conocerla, comprenderla y explicarla, a fin de planificar acciones consecuentes y de cambio en aquello que se determine como problemático. Es un proceso permanente y sistemático que requiere de actualización constante. Es también un proceso de indagación de datos de diversa naturaleza: cualitativos, cuantitativos, positivos, negativos, objetivos, subjetivos, coyunturales, estructurales, locales, regionales, nacionales.

Para incorporar de manera rápida la problemática y potencialidades ambientales en el diagnóstico institucional, la I. E. puede hacer uso de algunas herramientas existentes, como el Árbol de Problemas o el cuadro de Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y

Amenazas (FODA). Estos cuadros permitirán establecer los aspectos más significativos que se abordarán en el Proyecto Educativo Ambiental (PEA).

- **La formulación de la identidad institucional:**

Implica definir la visión, misión, valores y principios de la IE, considerando los propósitos de la educación para el desarrollo sostenible y los principios básicos de la educación ambiental y las habilidades para la vida.

- **Los Objetivos Estratégicos del PEI:**

Implica tomar en cuenta los logros que la institución pretende alcanzar, en el marco de las grandes orientaciones que la animan respecto a la Misión, Visión, Valores y Principios. La formulación de objetivos estratégicos en el I.E. es el requisito básico de cualquier esfuerzo de planificación para la acción. Se considera que los objetivos son estratégicos cuando se proyectan en el mediano o largo plazo y no solamente a la contingencia inmediata. Por eso recomendamos que todo docente, aparte de la Identidad de la I. E., debe tener presentes e incorporados en su carpeta pedagógica los Objetivos Estratégicos del PEI, para cada aspecto; pues es importantísimo que todos los trabajadores de una I. E. se involucren con la problemática, pero –lo más importante– que conozcan cuáles son los objetivos que aspiran lograrse cada año escolar a nivel institucional y resolver los problemas detectados.

- **La participación de la comunidad en la elaboración del PEI:**

Implica la participación de la comunidad educativa y de la localidad en la elaboración de PEI, logrando su identificación y compromiso con las acciones que se realizan en la Institución Educativa.

- **El Plan Anual de Trabajo (PAT)**

La incorporación del enfoque ambiental en la elaboración del PAT implica tener en cuenta las diferentes actividades planteadas para hacer frente, de manera institucional, a los problemas de ecoeficiencia, educación en salud y gestión del riesgo; asimismo, implica tener en cuenta las actividades del calendario ambiental escolar, el calendario de salud y del calendario de la comunidad local.

- **Constitución y funcionamiento de instituciones socio-ambientales básicas**

Constituir una institucionalidad socio-ambiental básica a nivel de la I. E. tiene la finalidad de promover, ejecutar y evaluar la realización de las diferentes actividades de ecoeficiencia, salud y gestión de riesgo. Entre las instituciones socio-ambientales básicas tenemos:

- **El Comité Ambiental:**

El Comité Ambiental es una institución conformada por representantes de la comunidad educativa (director, docentes, estudiantes, padres de familia, trabajadores administrativos y de servicios). La función del Comité Ambiental es apoyar la implementación de acciones educativas y de gestión institucional orientada a una mejora del entorno educativo (ambientes seguros, limpios y saludables) y al desarrollo de conocimientos, valores, actitudes y prácticas ambientales básicas (ecoeficiencia, salud y gestión del riesgo) por parte de los miembros de la comunidad educativa.

Las instituciones educativas pueden variar la conformación del Comité Ambiental, atendiendo a sus realidades específicas (unidocente, multigrado, niveles, turnos, etc.), pero sin perder el sentido de la representatividad de los actores de la comunidad educativa y el sentido práctico del mismo.

- **El Comité de Salud:**

El Comité de Salud es una institución encargada de asegurar que las actividades y acciones de promoción de la salud y prevención respondan a las necesidades de desarrollo y mantenimiento de la salud de las y los estudiantes, a fin de contribuir en su desarrollo integral.

El Comité de Salud está conformado por el Director de la institución educativa, quien la preside, el Coordinador de Salud, un representante de los docentes por turno o nivel, representantes de las y los estudiantes y otros integrantes de acuerdo a las necesidades y características de la institución educativa. Su función es apoyar la implementación de acciones educativas y de gestión institucional orientada a la generación de conocimientos, valores, actitudes y prácticas (hábitos) saludables entre los miembros de la comunidad educativa y al logro de ambientes limpios y saludables. Es importante la coordinación con el Establecimiento de salud de referencia para fortalecer la programación y el desarrollo de acciones.

**- El Comité de Tutoría:**

El Comité de Tutoría es la instancia encargada de asegurar que las actividades y acciones de Tutoría y Orientación Educativa respondan a las necesidades específicas de acompañamiento socio-afectivo y cognitivo de las y los estudiantes, a fin de contribuir en su desarrollo integral.

El Comité de Tutoría está conformado por el Director de la institución educativa, quien la preside, el Coordinador de Tutoría, el Responsable de Convivencia y Disciplina Escolar, los tutores, el psicólogo o promotor de tutoría y orientación educativa, si es que lo hubiera, un representante de los auxiliares de educación por turno o nivel, representantes de las y los estudiantes y otros integrantes de acuerdo a las necesidades y características de la institución educativa.

Es función del Comité de Tutoría elaborar un Plan de Trabajo que permita organizar, programar, orientar, supervisar, monitorear y evaluar las acciones de Tutoría y Orientación Educativa en la institución educativa.

**- La Brigada Ambiental:**

La Brigada Ambiental es una institución conformada por todos los estudiantes elegidos o designados en cada aula, grado y nivel para apoyar la generación de una cultura de ecoeficiencia, de salud y de prevención y seguridad entre los estudiantes.

Los brigadistas ambientales trabajan en estrecha coordinación con el Comité Ambiental, el Comité de Salud.

- **El manejo de conflictos**

El manejo de conflictos en la I. E. implica el desarrollo de un conjunto de acciones orientadas a promover el aprendizaje de la convivencia armónica y democrática. Tomando en cuenta que los conflictos son parte natural de las relaciones humanas, y por ende de la dinámica de la I. E., es necesario desarrollar mecanismos de solución pacífica, para prevenir que deriven en violencia. Las Normas de Convivencia son uno de los mecanismos claves que permite la formación de un ambiente de tolerancia, cooperación y colaboración entre los miembros de la comunidad educativa (director, docentes, estudiantes, personal administrativo y de servicios, padres de familia) y, al mismo tiempo, permite resolver saludablemente las desavenencias. Otro mecanismo puede ser la elaboración de un Protocolo de Solución de Conflictos.

- b) Gestión Pedagógica**

La incorporación del enfoque ambiental en la gestión pedagógica implica la realización de acciones específicas, como: la elaboración del Plan Curricular Institucional (PCI) con enfoque ambiental, el desarrollo del Proyecto Educativo Ambiental (PEA), la capacitación de la comunidad educativa sobre temas ambientales y la elaboración de materiales educativos de carácter ambiental.

- **Incorporación del enfoque ambiental en el Plan Curricular Institucional**

La incorporación del enfoque ambiental (Ecoeficiencia, Salud y Gestión del Riesgo) en el Proyecto Curricular Institucional (PCI) implica el desarrollo de acciones específicas, como: la elaboración del cartel de contenidos diversificados y contextualizados con el tema transversal “Educación en gestión del riesgo y conciencia ambiental”, incorporación en la programación anual y su desarrollo de unidades didácticas y de sesiones de aprendizaje. Asimismo implica la ejecución del Proyecto Educativo Ambiental cuyas actividades se concretizan mediante el desarrollo de unidades didácticas y sesiones de aprendizaje que forman parte de la programación curricular.

- Incorporación del tema transversal en el cartel diversificado:

Los temas transversales constituyen una respuesta a los problemas actuales de trascendencia que afectan a la sociedad y que demandan a la Educación una atención

prioritaria. Tienen como finalidad promover el análisis y reflexión de los problemas sociales, ecológicos o ambientales y de relación personal con la realidad local, regional, nacional y mundial, para que los estudiantes identifiquen las causas; así como los obstáculos que impiden la solución justa de estos problemas. Los temas transversales se plasman fundamentalmente en valores y actitudes.

El cartel diversificado constituye un conjunto de contenidos para desarrollar capacidades, conocimientos y actitudes ambientales (Ecoeficiencia, Salud y Gestión del Riesgo) por niveles, áreas, grados y ciclos. Estos contenidos son diversificados y contextualizados en el PCI tomando los productos del DCN, DCR, DCL y el PEI.

- Incorporación del enfoque ambiental en la programación anual:

La incorporación de las acciones de educación ambiental (eficiencia, salud y gestión del riesgo) en la programación anual implica el desarrollo de acciones específicas, como: elaboración de los propósitos de grado considerando el enfoque ambiental, determinación de los valores y actitudes ambientales de grado, programación de las actividades ambientales, elaboración de las unidades didácticas considerando las actividades ambientales y determinación de las estrategias metodológicas y acciones de evaluación de los logros ambientales. La programación anual es la calendarización del cartel diversificado.

- Desarrollo de Unidades didácticas y sesiones de aprendizaje con enfoque ambiental:

El DCN establece el desarrollo de los procesos educativos a través de un conjunto de estrategias pedagógicas orientadas a generar capacidades, conocimientos, actitudes, en este caso de carácter ambiental (eficiencia, salud y seguridad), entre los miembros de la comunidad educativa.

La unidad didáctica es una estructura pedagógica de trabajo cotidiano en el aula o fuera de ella, es la forma de establecer explícitamente las intenciones de enseñanza-aprendizaje que van a desarrollarse en el medio educativo. Es un ejercicio de planificación, realizado explícita o implícitamente, con el objeto de conocer el qué, quiénes, dónde, cómo y porqué del proceso educativo, dentro de una planificación estructurada del currículo. Las unidades didácticas son: Unidad de aprendizaje, Proyectos de aprendizaje, Módulos de aprendizaje, así como proyectos de innovación.

Las sesiones de aprendizaje son la unidad básica para el logro de las capacidades, en este caso de carácter ambiental, busca lograr los aprendizajes esperados, desarrolla estrategias metodológicas (inicio, proceso, salida) y evalúa los logros.

Las sesiones de aprendizaje tienen el propósito de desarrollar capacidades cognitivas (conocimientos), actitudes y valores ambientales (riesgo, salud y ecoeficiencia), aplicar los hábitos ambientales como estilo de vida y desarrollar acciones de extensión en el hogar y la comunidad.

### **c) Educación e Ecoeficiencia**

- **Gestión y valoración de la biodiversidad**

La Gestión y valoración de la biodiversidad implica el reconocimiento de los ecosistemas, especies y variabilidad genética existente en un espacio geográfico determinado, para lo cual es necesario promover y conducir acciones que fomenten valores de identidad, respeto y responsabilidad frente a su cuidado y conservación.

- **Acciones educativas para la gestión y valoración de la biodiversidad:**

Implica el desarrollo de sesiones educativas dirigidas a los estudiantes (como desarrollo de la programación curricular o de actividades de los PEAs). Estas acciones educativas pueden estar relacionadas con: Ecoturismo (rutas, visitas guiadas), se pueden implementar prácticas de acuicultura, cultivos de algas, servicios que pueden extenderse a la venta de materia prima, y productos procesados (conservas, seco-salado, deshidratados, etc.) o con la venta de platos típicos, cultivo de plantas aromáticas y medicinales (que luego se pueden comercializar con valor agregado), el procesamiento de frutos locales (para hacer jaleas, mermeladas, jugos, helados) y pequeños criaderos de cuyes, entre otros.

- **Acciones de innovación tecnológica:**

Se denomina acciones de innovación tecnológica a las nuevas formas y/o técnicas sostenibles que promuevan la incorporación de especies nativas y productivas; por ejemplo: Mejora de sistemas de riego para optimizar la calidad de productos nativos.

**- Acciones de emprendimiento sostenible:**

Se denomina acciones de emprendimiento sostenible a todas aquellas orientadas a promover la incursión de la comunidad educativa en eonegocios que brinden ingresos a las I.E. y como ruta a seguir para incentivar la creatividad y fuentes de trabajo no tradicionales pero potencialmente atractivas. Estos se tendrían que hacer aprovechando sosteniblemente la fauna, flora y/o recursos hidrobiológicos de la zona.

**- Proyección a la comunidad:**

Se refiere a la comunidad educativa que logra el compromiso de los miembros de la localidad en acciones que promuevan la gestión y valoración de la biodiversidad. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta que los diferentes integrantes de la comunidad educativa ejecuten acciones de sensibilización y capacitación dirigidas a la comunidad en la gestión y valoración de la biodiversidad.

**• Gestión y uso ecoeficiente de la energía**

La gestión y uso ecoeficiente de la energía implica el trabajo articulado para la necesaria disminución de la emisión de gases de efecto invernadero, que contribuyen al cambio climático y son la principal causa del calentamiento global. Por ello es necesario trabajar con fuentes alternativas a los combustibles fósiles, cambiar los hábitos sobre el consumo de energía utilizando energías renovables y limpias como las del sol, el viento y el agua.

**- Acciones educativas para el uso ecoeficiente de la energía:**

Implica el desarrollo de sesiones educativas dirigidas a los estudiantes sobre el tema de gestión en el uso ecoeficiente de la energía. Para ello se determinarán temas de trabajo como por ejemplo: “Uso de energías alternativas: energía solar, energía eólica”, entre otras, y la realización de las actividades dentro de PEA con esta temática.

**- Acciones de innovación tecnológica:**

Se denomina acciones de innovación tecnológica a las nuevas formas y/o técnicas sostenibles que promuevan la incorporación del uso ecoeficiente de la energía, como por ejemplo: la implementación de módulos didácticos de energías alternativas como cocinas solares, paneles solares, energía eólica entre otros según contexto.

**- Elementos de innovación tecnológica para el ahorro de energía:**

Se denomina elementos de innovación tecnológica para el ahorro de energía a todas aquellas acciones que incorporan el uso de energías renovables y limpias (sol, viento y agua), asegurando el uso responsable de las fuentes de energía convencional.

**• Gestión y uso ecoeficiente del agua**

La gestión ecoeficiente del agua está orientada a la reducción del consumo del recurso a lo mínimo indispensable, y a evitar su contaminación.

**- Acciones educativas para el uso ecoeficiente del agua:**

Implica el desarrollo de sesiones educativas dirigidas a los estudiantes sobre el tema de gestión en el uso ecoeficiente de agua, para ello se determinaran temas de trabajo como por ejemplo: “Manejo adecuado de cuencas”, “Uso responsable del agua“, “Consumo de agua segura” entre otras. Y la realización de las actividades dentro de PEA con esta temática.

**- Acciones de innovación tecnológica:**

Se denomina acciones de innovación tecnológica a las nuevas formas y/o técnicas sostenibles que promuevan la incorporación del uso ecoeficiente del agua, como por ejemplo: Nuevos sistemas de grifos, de riego, de reúso y colecta de agua entre otros.

**- Elementos de innovación tecnológica:**

Se denomina elementos de innovación tecnológica a todas aquellas acciones permanentes con las que cuenta la I. E. para optimizar el uso ecoeficiente del agua como por ejemplo: sistemas de riego, tratamiento de agua, entre otros, según contexto.

- **Gestión de los residuos sólidos**

La gestión de residuos sólidos implica la realización de acciones para el manejo de residuos considerados como inútiles, indeseables o desechables por sus generadores, pero que pueden tener utilidad para otras personas. Para ello es necesario el desarrollo de procesos de segregación o clasificación de los mismos para un nuevo uso, comercialización o disposición final. Este proceso permitirá la reducción de la cantidad de residuos que producimos, el reúso al máximo de los productos que consumimos, el reciclado y la eliminación de los residuos peligrosos.

- **Acciones educativas para la gestión de residuos sólidos y disposición de elementos básicos para la segregación adecuada:**

Implica el desarrollo de sesiones educativas dirigidas a los estudiantes sobre el tema de gestión de residuos sólidos, para ello se determinaran temas de trabajo como por ejemplo: “Conociendo las 4R”, “Manejo adecuado de residuos sólidos“, entre otras. Y la realización de las actividades dentro de PEA con esta temática.

Se denomina elementos básicos para la segregación adecuada a todos aquellos recipientes (tachos, baldes, cajas, etc.) designados para el acopio de residuos sólidos en la institución educativa. Estos elementos deben encontrarse en buen estado, contar con tapa y colores diferenciados según tipo de residuo.

- **Acciones de innovación tecnológica en la práctica de las “4R”:**

Se denomina acciones de innovación tecnológica a las nuevas formas y/o técnicas sostenibles que promuevan la práctica de las “4R” en la institución educativa, como por ejemplo: Elaboración de compost o humus de lombriz, reciclaje de diversos tipos de residuos, entre otros.

- **Mecanismos para la comercialización y/o disposición final adecuada:**

Incluyen acciones que permitan el manejo integral de los residuos sólidos en la institución educativa, incluyendo la disposición final y/o venta con generación de recursos

económicos. Algunas de estas acciones pueden ser: Acopio de botellas descartables para su venta en centros de reciclaje, elaboración de compost para la venta, implementación de un plan para el manejo integral de residuos sólidos de la IE, entre otros según contexto.

- **Gestión en el mejoramiento de la calidad del aire y del suelo**

La gestión en el mejoramiento de la calidad del aire y suelo incluye acciones que los integrantes de la comunidad educativa pueden realizar para disminuir la contaminación de estos dos elementos, los mismos que en los últimos años han venido sufriendo cambios drásticos en el ecosistema y perjudicando la calidad de vida de los seres humanos.

- **Acciones educativas para reducir el impacto de la contaminación del aire y del suelo:**

Implica el desarrollo de sesiones educativas dirigidas a los estudiantes sobre el tema de contaminación del aire y del suelo, para ello se determinarían temas de trabajo como por ejemplo: “cambio climático” “ecosistemas en equilibrio”, “El aire y el agua elementos de nuestra naturaleza”, entre otras. Y la realización de las actividades dentro de PEA con esta temática.

Para considerar que la IE ha desarrollado acciones educativas para reducir el impacto de la contaminación del aire y del suelo, el avance de la programación curricular debe superar el 40%.

- **Acciones de innovación tecnológica para la descontaminación:**

Se denomina acciones de innovación tecnológica a las nuevas formas y/o técnicas sostenibles que promuevan la recuperación del suelo y mejora de la calidad del aire, como por ejemplo: ampliación de áreas verdes con uso preferencial de especies nativas, recuperación y fertilización de suelos, reducción de ruidos y gases nocivos, etc.

- **Disposición de aire y suelo de buena calidad:**

Las acciones que podrían desarrollar la institución educativa para disponer de suelo y aire de buena calidad, incluyen el sembrado de plantas que ayuden a mejorar los suelos y a

purificar el aire, establecimientos de políticas y/o normas institucionales para evitar el uso de sprays entre otros.

**- Proyección a la comunidad:**

Se refiere a la comunidad educativa que logra el compromiso de los miembros de la localidad en acciones que promuevan la gestión de la calidad ambiental del aire y suelo. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta que los diferentes integrantes de la comunidad educativa ejecuten acciones de sensibilización y capacitación dirigidas a la comunidad en el tema descrito.

**d) Educación en Salud**

La educación en salud es un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva” (OMS-2005).

Se considera que una I. E. es saludable cuando ha alcanzado estándares de mejora de su entorno físico, social y cultural y que se expresa cotidianamente en comportamientos saludables. Para ello, es necesaria la incorporación de las acciones de educación en salud en los instrumentos de gestión educativa (PEI, PCI, PAT).

**- La formación de hábitos de higiene personal**

La formación de hábitos de higiene personal se enmarca en la línea de acción de comportamientos saludables, para minimizar los riesgos de enfermedades transmisibles.

**- La disponibilidad de agua segura y jabón:**

La disponibilidad de agua y jabón en la institución educativa implica verificar mediante la observación directa, si los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa cuentan con acceso al agua segura, jabón y una toalla personal.

- **El lavado de manos con agua y jabón:**

El lavado de manos se define como la remoción mecánica de suciedad y la reducción de microorganismos transitorios de la piel. Este lavado de manos requiere de jabón común, de preferencia líquido, el que debe hacerse de forma vigorosa con una duración no menor de 15 segundos. El secado de mano puede ser con toallita o con la técnica de secado al aire.

- **La disponibilidad del cepillo dental y dentífrico:**

El cepillo dental es una herramienta que sirve para limpiar los dientes, y el dentífrico es una sustancia que contiene flúor y otras sustancias antibacterianas encargados de deshacer la placa bacteriana dental e impedir su formación.

- **La Higiene Bucal:**

El cepillado dental debe convertirse en un hábito diario de limpieza a realizarse inmediatamente después de ingerir los alimentos, siendo la medida preventiva más efectiva para evitar enfermedades (caries dental, enfermedad periodontal, gingivitis, etc.)

- **Proyección a la comunidad en Lavado de manos e Higiene bucal:**

Se refiere a la comunidad educativa que logra el compromiso de los miembros de la localidad en acciones que promuevan hábitos de higiene personal como el lavado de manos o la higiene bucal. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta la participación (coordinación, financiamiento, organización, etc.) de los representantes del gobierno local y comunal, de las instancias desconcentradas del gobierno central, de las organizaciones sociales de base, de los organismos no gubernamentales, etc.

• **Acciones educativas para la conservación y limpieza de ambientes**

Se enmarca en la línea de acción de generación de entornos saludables con la finalidad de minimizar los focos de infección y garantizar las condiciones sanitarias de la institución educativa.

- **Las instalaciones sanitarias limpias y en buen funcionamiento:**

Las instalaciones sanitarias (letrinas, inodoros), el suministro de agua potable y segura, e instalaciones para el lavado de las manos, son importantes para el éxito de la educación básica y para la salud de la comunidad educativa. Permite mejorar el aprovechamiento académico y evitar enfermedades relacionadas con el agua y el saneamiento (diarreas, influenza, etc.). Para ello la Dirección de la institución educativa establecerá mecanismos de vigilancia y control con el personal de limpieza y otros actores de la comunidad educativa.

- **Difusión de la conservación y mantenimiento de las instalaciones sanitarias:**

La necesidad de conservar y mantener las instalaciones sanitarias debe percibirse como un beneficio social, atractivo y no amenazador. Por tanto, es importante crear en el ámbito escolar diferentes disposiciones y mensajes para las distintas audiencias objetivo (estudiantes, docentes, padres de familia, etc.)

- **Disposición de agua segura (clorada o hervida):**

Tener acceso al agua segura es fundamental para la salud de las personas, ya que si está contaminada se convierte en uno de los principales vehículos de transmisión de enfermedades.

- **Acciones educativas para el consumo de agua segura (clorada o hervida):**

Las acciones educativas implican el desarrollo de estrategias pedagógicas en aula que promuevan y faciliten el consumo de agua clorada o hervida por parte de la comunidad educativa. Estas acciones incluyen la promoción de la desinfección del agua (uso de lejía y otros) y uso de recipientes limpios (bidones, vasos, botellas, etc.) y con tapa. El agua segura posibilita la salud y evita enfermedades que podrían disminuir las posibilidades de aprendizaje, crecimiento y desarrollo normales de los estudiantes.

**- La proyección a la comunidad en mantenimiento de instalaciones sanitarias y consumo de agua segura:**

Se refiere a la comunidad educativa que logra el compromiso de los miembros de la localidad en acciones que promuevan el mantenimiento de instalaciones sanitarias y consumo de agua segura. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta la participación (coordinación, financiamiento, organización, etc.) de los representantes del Gobierno Regional, local y comunal, de las instancias desconcentradas del gobierno central, de las organizaciones sociales de base, de los organismos no gubernamentales, etc.

**- Acciones educativas para una alimentación y nutrición saludable:**

Se enmarca en la línea de acción de comportamientos saludables para garantizar el desarrollo óptimo del estudiante. La alimentación saludable está referida a la alimentación variada que aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana permitiéndole una mejor calidad de vida en todas las edades.

**- Lugar de expendio o distribución de alimentos:**

El quiosco o comedor escolar es un espacio o lugar ubicado dentro de una Institución educativa pública en donde se prepara, sirve y promociona alimentos saludables y nutritivos. Una de las medidas que la institución educativa debe llevar a cabo como estrategia de promoción de hábitos alimentarios más saludables es la transformación del quiosco o comedor tradicional en uno más saludable; motivando cambios positivos y fomentando la participación de la comunidad escolar como una vía de desarrollo sostenible a largo plazo. Un quiosco o comedor escolar saludable es aquel que ofrece progresivamente un porcentaje cada vez mayor de alimentos de alta calidad nutricional.

**- Medidas sanitarias vigentes:**

Todo lugar de expendio o distribución de alimentos (quiosco) deberá contar con una autorización sanitaria y su responsable deberá cumplir con las medidas higiénicas correspondientes.

**- Acciones educativas para el consumo de alimentos nutritivos:**

Consiste en el desarrollo de sesiones de aprendizaje programados en las Unidades de Aprendizaje y proyectos educativos para el consumo de alimentos nutritivos, realizado por el docente, a fin de implementar de manera progresiva actividades para el desarrollo de buenas prácticas en alimentación y nutrición en la escuela, con la participación de la comunidad educativa y a la vez promover proyectos como: El pequeño chef, refrigerios y loncheras saludables, quioscos saludables, producción de biohuertos escolares, ferias alimentarias con exhibición de productos y alimentos producidos en la zona, jornadas de control de peso y talla de los alumnos con participación de padres de familia, visitas al mercado o fábricas de producción de alimentos, entre otros.

**• Acciones educativas para la prevención de enfermedades prevalentes**

Se enmarca en la línea de acción del trabajo intersectorial, en la medida que se establecen coordinaciones entre la institución educativa con el establecimiento de salud, incluye la participación de aliados estratégicos que apoyen con asistencia técnica para minimizar enfermedades prevalentes y garantizar una comunidad educativa saludable.

**- Acciones educativas para enfrentar enfermedades prevalentes:**

Es importante considerar si la Institución Educativa ha programado acciones educativas (sesión de aprendizaje, proyectos educativos, etc.) para la prevención de enfermedades prevalentes de la localidad (para un caso será dengue, para otro podrá ser influenza AH1N1, etc.).

**- Acciones específicas de prevención en coordinación con instituciones especializadas:**

Implica tomar medidas preventivas ante enfermedades de prevalencia local como influenza AH1N1, dengue y otros que la Institución Educativa ha identificado. Para ello la comunidad educativa deberá realizar las acciones específicas en coordinación con el establecimiento de salud de su ámbito.

**- Implementación del plan “Cuido a mi familia”:**

Son cartillas educativas dirigido a niños, niñas y adolescentes de educación Básica regular (Primaria y secundaria), que proponen el desarrollo actividades de animación/motivación participativa en el aula, están referidas a ejes temáticos de Promoción de salud y prevención como Alimentación y Nutrición, Actividad Física, Higiene y Ambiente, Seguridad Vial y Cultura del tránsito, Habilidades para la vida, Salud Mental, Salud sexual y reproductiva, Uso Racional de Medicamentos e inmunizaciones. En éste sentido es considerada como una estrategia orientada a promover comportamientos saludables en los estudiantes y a través de ellos a sus familias.

**- La proyección a la comunidad:**

Se refiere a la comunidad educativa que logra el compromiso de los miembros de la localidad en acciones de prevención de enfermedades prevalentes de la zona. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta la participación (coordinación, financiamiento, organización, etc.) de los representantes del gobierno local y comunal, de las instancias desconcentradas del gobierno central, de las organizaciones sociales de base, de los organismos no gubernamentales, etc.

**• Acciones educativas para la promoción de la salud sexual y reproductiva**

Se inscribe en las líneas de acción de comportamientos y ambientes saludables que habrán de trabajarse dentro de las áreas curriculares o mediante las acciones de tutoría y

orientación educativa. Para el tratamiento de esta variable es importante adecuar los temas a las etapas de vida de los educandos y a la gravedad de los factores de riesgo.

**- Plan de Educación Sexual Integral:**

En el marco del derecho que tienen niñas, niños y adolescentes a recibir una educación integral de calidad, se ha previsto desarrollar un conjunto de acciones para el fortalecimiento de la educación sexual en las instituciones educativas del país. Esto plantea el reto y la necesidad de ofrecer a los estudiantes una formación que incluya la educación sexual integral con calidad científica, ética y con equidad, en cada etapa del desarrollo de nuestros estudiantes, como parte de su proceso educativo.

**- Ejecución de acciones en coordinación con el establecimiento de salud y/o otra institución pública o privada especializada:**

Para la implementación del Plan de Educación Sexual Integral en el marco de los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación, es necesario promover y ejecutar alianzas y convenios con otras instituciones. Se realizará en coordinación con el establecimiento de salud de su ámbito. En algunos casos, será necesaria la participación de organizaciones públicas o privadas reconocidas y especializadas en el tema de educación sexual integral:

**- La proyección a la comunidad.**

Se refiere a la comunidad educativa que logra la participación de los miembros de la localidad en acciones que promuevan la educación sexual integral. Para el desarrollo de estas acciones es necesario tener en cuenta la participación (coordinación, financiamiento, organización, etc.) de los representantes del gobierno Regional, local y comunal, de las

instancias del gobierno central, de las organizaciones sociales de base, de los organismos no gubernamentales, etc.

- **Acciones educativas para el desarrollo de habilidades para la vida**

Se enmarca en las líneas de acción de comportamientos y entornos saludables que involucra la participación de la comunidad educativa. Se trabaja dentro de las sesiones de aprendizaje programados en las Unidades de Aprendizaje y proyectos educativos curriculares, horas de tutorías y escuelas de padres, fortaleciendo las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria. Así mismo, se trata de minimizar la violencia familiar y los factores de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

- **Plan de habilidades sociales para hacer frente a conductas violentas y adicciones:**

Para la implementación de habilidades sociales en el marco de los lineamientos establecidos por el Ministerio de Educación (DITOE, PELA, Escuelas Abiertas), es necesario promover y ejecutar alianzas y convenios con otras instituciones. El Plan de habilidades sociales para hacer frente a conductas violentas y adicciones debe estar incorporado en el Plan del Comité de Tutoría. Implica ejecutar acciones educativas en coordinación con el establecimiento de salud de su ámbito. Los temas a tratar son: Autoestima, comunicación asertiva, manejo de emociones y toma de decisiones. En algunos casos, será necesaria la participación de organizaciones públicas o privadas reconocidas y especializadas en el tema.

- **La acciones educativas del plan de habilidades sociales:**

Se enmarca en las líneas de acción de comportamientos y entornos saludables que involucra la participación de la comunidad educativa. Se trabaja dentro de las sesiones de aprendizaje programados en las Unidades de Aprendizaje y proyectos educativos curriculares, horas de tutorías y escuelas de padres, fortaleciendo las aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente las

exigencias y retos de la vida diaria. Así mismo, se trata de minimizar la violencia familiar y los factores de riesgo asociados al consumo de sustancias psicoactivas.

# CAPÍTULO III

## METODOLOGÍA

### A. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

En el presente trabajo de investigación se han aplicado diversos métodos.

Para lo cual hemos tomado como referente el aporte de algunos autores consultados.

#### **1. Hipotético - Deductivo:**

Este método lo empleamos corrientemente tanto en la vida ordinaria como también en la investigación científica. Es el camino lógico para buscar la solución a los problemas que nos planteamos. (Cegarra, 2012 pg. 82)

Se empleó en nuestra investigación, al momento de emitir hipótesis acerca de las posibles soluciones al problema planteado y en comprobar con los datos disponibles si estos están de acuerdo con ellas.

## **2. Sintético:**

El método sintético fue usado en esta investigación al momento describir el problema, formular nuestras hipótesis y objetivos, redactar las conclusiones y recomendaciones de la investigación e incluso en la elaboración de nuestra propuesta. Este método es un proceso de razonamiento que tiende a reconstruir un todo en sus partes a partir de elementos distinguidos, tiene como meta la comprensión cabal de la esencia de lo que se conoce en todas sus partes y particularidades. (Ruiz.2006, pg.129)

## **B. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Nuestra investigación fue de tipo aplicada, puesto que busca la aplicación de los conocimientos existentes en por el cambio o mejora de la realidad. “Este tipo de investigación depende de los descubrimientos tecnológicos y su propósito fundamental es buscar su aplicación inmediata y confrontar la teoría con la realidad” (Ruiz, 2006, pg.106)

## **C. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

De acuerdo a la naturaleza del trabajo y según la clasificación dada por (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, pg.120) El diseño de investigación que se utilizará el pre experimental (Pre y Post test) con un solo grupo de estudio, cuyo esquema, es el siguiente:



En donde:

GE : Grupo Experimental

O<sub>1</sub> : Pre test

O<sub>2</sub> : Pos test

X : Variable Independiente

## D. HIPÓTESIS

### 1. Hipótesis General

La aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables mejora los estilos de vida de los estudiantes de la I.E.P. “Manos Unidas”, de Chimbote, 2014.

### 2. Hipótesis Nula (H<sub>0</sub>)

La aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables presenta en el Post test iguales o menores resultados, que los observados en el Pre test.

$$H_0: P_2 \leq P_1$$

### 3. Hipótesis Alternativa (H<sub>a</sub>)

La aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables presenta en el Post test mayores resultados, que los observados en el Pre test.

$$H_a: P_2 > P_1$$

## **E. VARIABLES**

VARIABLES de estudio:

- a) **Variable Independiente:** Lo constituye el Programa de Escuelas Limpias y Saludables.
- b) **Variable dependiente:** Lo constituyen los Estilos de vida de los estudiantes de la I. E.P. Manos Unidas.
- c) **Variable interviniente:** Edad, Sexo, Grado de estudio de los estudiantes de la I.E. Manos Unidas.

### **1. Definición conceptual:**

#### **a) Variable dependiente:**

Son las distintas formas de actuar en general de los individuos, a su comportamiento dentro de una determinada comunidad, lo cual se ve afectado por circunstancias sociales, económicas, religiosas, etc.

#### **b) Variable independiente:**

Es un conjunto de actividades promovidas por la Institución Educativa Manos Unidas, destinadas a modificar, orientar o mejorar la conducta de los niños, y a través de ellos la de su comunidad, respecto a su propio cuidado como parte de la naturaleza, de la sociedad, y como individuo.

## **2. Definición operacional:**

### **a) Variable dependiente:**

Son acciones que realizan los estudiantes respecto al modo de entender la vida y al cuidado de su propia existencia como ser humano, tanto en su dimensión biológica como psicológica y ambiental.

### **b) Variable independiente:**

Consiste en el conjunto de procedimientos a cargo del docente para promover actitudes de sensibilización y compromiso frente al problema ambiental, en sus aspectos de Gestión Institucional, Gestión Pedagógica, Educación en Salud.

**OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:**

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<p><b>V. D.</b> ESTILOS DE VIDA.</p>	<p>Son las distintas formas de actuar en general de los individuos, a su comportamiento dentro de una determinada comunidad, lo cual se ve afectado por circunstancias sociales, económicas, religiosas, etc.</p>	<p>Son acciones que realizan los estudiantes respecto al modo de entender la vida y al cuidado de su propia existencia como ser humano, tanto en su dimensión biológica como psicológica y ambiental.</p>	<p>BIOLÓGICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Practica hábitos de higiene personal.</li> <li>- Practica estilos saludables en alimentación y nutrición.</li> </ul>	<p>P R O G R A M A  E X P E R I M E N T A L</p>
			<p>PSICOLÓGICA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se orienta adecuadamente hacia la satisfacción de sus necesidades afectivas.</li> <li>- Eleva su autoestima y confía en sus posibilidades de éxito en la vida.</li> </ul>	
			<p>AMBIENTAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participa en el manejo responsable de residuos sólidos.</li> <li>- Hace uso responsable del agua y la energía.</li> <li>- Participa en la conservación y cuidado de la infraestructura y el entorno natural</li> <li>- Usa correctamente los servicios higiénicos.</li> <li>- Participa responsablemente en los simulacros.</li> <li>- Participa en la conservación y cuidado de equipos e instalaciones eléctricas.</li> <li>- Practica acciones de seguridad vial y las difunde.</li> </ul>	

<b>V. I.</b> <b>PROGRAMA</b> <b>DE</b> <b>ESCUELAS</b> <b>SEGURAS,</b> <b>LIMPIAS Y</b> <b>SALUDABLES</b>	<p>Es un conjunto de actividades promovidas por la Institución Educativa Manos Unidas, destinadas a modificar, orientar o mejorar la conducta de los niños, y a través de ellos la de su comunidad, respecto a su propio cuidado como parte de la naturaleza, de la sociedad, y como individuo.</p>	<p>Consiste en el conjunto de procedimientos a cargo del docente para promover actitudes de sensibilización y compromiso frente al problema ambiental, en sus aspectos de Gestión Institucional, Gestión Pedagógica, Educación en Salud</p>	<b>GESTIÓN INSTITUCIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora Educación Ambiental en el PEI y PAT.</li> <li>- Contempla la instalación y funcionamiento de comités ambientales e instituciones estudiantiles básicas.</li> <li>- Realiza acciones educativas de manejo de conflictos</li> </ul>	<b>C</b> <b>U</b> <b>E</b> <b>S</b> <b>T</b> <b>I</b> <b>O</b> <b>N</b> <b>A</b> <b>R</b> <b>I</b> <b>O</b>
			<b>GESTIÓN PEDAGÓGICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Incorpora Educación Ambiental en el PCI.</li> <li>- Desarrolla acciones del tema transversal ambiental.</li> <li>- Elabora materiales educativos sobre Salud Ambiental y Gestión de Riesgos.</li> <li>- Capacita a la comunidad educativa en temas de Salud Ambiental y Gestión de Riesgos.</li> </ul>	
			<b>EDUCACIÓN EN SALUD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promueve hábitos de higiene personal.</li> <li>- Promueve la conservación y cuidado de servicios higiénicos y áreas verdes.</li> <li>- Promueve estilos saludables en alimentación y nutrición.</li> <li>- Promueve la prevención de enfermedades prevalentes</li> </ul>	

## F. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1. Población

La población estará constituida por 20 estudiantes, 6 niñas y 14 niños de entre 8 – 10 años del IV ciclo de estudios de la Institución Educativa Privada “Manos Unidas”

#### CUADRO N° 1

POBLACIÓN Y MUESTRA DE ALUMNOS DEL IV CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA I. E. P. “MANOS UNIDAS”

<b>GRADO SEXO</b>	<b>TERCERO GRADO</b>	<b>CUARTO GRADO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>Niñas</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>Niños</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
<b>TOTAL</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

FUENTE: Secretaría de la I. E. P. “Manos Unidas”

### 2. Muestra

Por ser pequeño el grupo de estudiantes consideradas para la población se optó por considerar también a la población como muestra, por lo que pasa a denominarse población maestra, la cual estuvo conformada por estudiantes que se encuentran entre las edades de 8 a 10 años

## G. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### 1) Técnicas

Para la realización de nuestra investigación se utilizó como técnica:

- a) **La observación sistemática:** Es un método de investigación que utiliza procedimientos de la observación muy estructurados aplicados por observadores formados en la materia con objeto de recoger datos sobre modelos de comportamiento e interacción en clase. ( **Croll citado por Peña, 2011, pg. 28**)

En nuestra investigación esta técnica fue empleada para observar sistemáticamente los estilos de vida de los estudiantes antes (pre test) y después (post test) de aplicar nuestra programa.

### 2) Instrumentos

Para la realización de nuestra investigación se utilizó como instrumento:

- a) **Escala de valoración:** Este instrumento fue elaborado por las investigadoras y tuvo como propósito recoger información los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo, antes (pre test) y después (post test) de aplicar nuestra programa. Este instrumento estuvo organizado en tres dimensiones (biológica, psicológica y ambiental), la dimensión biológica contó con 9 ítems, la dimensión psicológica contó con 8 ítems y la dimensión ambiental contó con 8 ítems; Cuya escala de valoración fue la siguiente 4 - Siempre, 3 - Casi siempre, 2 - A veces, 1 – Nunca. Sumados todos los ítems daban un total de 100 puntos. Para hacer la apreciación final se tuvo en cuenta lo siguiente: La apreciación final fue Excelente (81-100), Bueno (61-80), Regular (41-60), En proceso (21-40) y deficiente (0-20).

**b) Programa escuelas Limpias y Saludables:**

Nuestra variable independiente consta de un programa, el que a la vez se concretizan en sesiones de aprendizajes. Las sesiones de aprendizaje se elaboraron teniéndose en cuenta las tres dimensiones que corresponden a los estilos de vida, el programa está constituido por 15 sesiones dentro de los cuales al finalizar cada sesión se realizó un seguimiento del avance a través de una lista de cotejo (de acuerdo a la dimensión a tratar). Se ejecutó cada sesión, durante una hora pedagógica aproximadamente, con sus respectivos materiales y procedimientos a realizar.

**RELACIÓN DE SESIONES PARA MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES**

<b>N°</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>DENOMINACIÓN DE SESIONES</b>
<b>01</b>	<b>BIOLOGICA</b>	“Mejorando hábitos de higiene”
<b>02</b>		“Aprendamos sobre el lavado del cabello.”
<b>03</b>		“Aprendamos sobre el lavado de manos”
<b>04</b>		“Aprendamos sobre el cepillado de dientes”
<b>05</b>		“valor nutritivo de los alimentos”
<b>06</b>		“De qué manera nos podemos alimentar mejor”
<b>07</b>		“Alimentos nutritivos y poco nutritivos”
<b>08</b>	<b>PSICOLOGICA</b>	“Para valorarnos más”
<b>09</b>		“Me Conozco un Poco Más”
<b>10</b>		“Persona más importante de la semana”
<b>11</b>		“Personas que me quieren”
<b>12</b>		“Expresar sentimientos”

13	AMBIENTAL	“ Salvando mi planeta de la contaminación”
14		“Hábitos saludables del cuidado y ahorro del agua”
15		“Cuidando a los animales y las plantas”

## H. TRATAMIENTO ESTADISTICO

Una vez aplicados los instrumentos y recopilados los datos requeridos en la presente investigación, éstos fueron sometidos a un conjunto de operaciones en los cuales emplearemos tablas de frecuencias, gráficas de barras y a la estadística descriptiva, para ello se utilizarán las medidas de tendencia central y las medidas de dispersión y prueba (t) que a continuación detallamos:

### A) Medidas de Tendencia Central

- **Media Aritmética:** Es el promedio aritmético de una distribución y es la suma de todos los valores dividida entre el número de casos. Su fórmula es:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1} X_i f_i}{n}$$

Dónde:

$\bar{X}$  : Media aritmética

$\Sigma$  : Sumatoria

$f_i$  : Número de alumnos

$n$  : Total de alumnos de la muestra.

## B) Medidas de Dispersión

- **Desviación Estándar (S).**- Es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media aritmética. Su fórmula es:

$$S = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2 \cdot f_i}{n-1}}$$

- **Varianza (S<sup>2</sup>).**- Es el cuadrado de la desviación estándar.
- **Coefficiente de Variación.**- Es el cociente entre la desviación estándar y la media aritmética.

$$CV = \frac{S}{\bar{X}} \times 100$$

**Dónde:**

C. V = Coeficiente de variación

S = Desviación estándar

$\bar{X}$  = Media aritmética

### C) Prueba de Hipótesis

- **Prueba “t”**.- Es una prueba estadística para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias. Nos permitirá determinar si la hipótesis es congruente o no con la información recogida de la muestra de estudio para que ésta sea aceptada o rechazada. Su fórmula es la siguiente:

$$t = \frac{\bar{D} - Ud}{\frac{Sd}{\sqrt{n}}}$$

**En donde:**

$\bar{D}$  : Media de las diferencias de los puntajes de pre y pos test.

$Ud$  : Media poblacional. Su valor es 0 (cero)

$Sd$  : Desviación estándar de las diferencias de puntaje.

$n$  : Número de datos

## **I. PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Para recolectar los datos referidos a nuestra investigación se tuvieron en cuenta los siguientes procedimientos:

- Se solicitó la autorización correspondiente a la Directora de la Institución Educativa Privada “Manos Unidas”.
- Se coordinó con el docente de aula, el día de la aplicación del pre test.
- Se aplicó el pre test a los niños y niñas del IV ciclo de Educación Primaria la Institución Educativa Privada “Manos Unidas”.
- Se procedió a tabular los resultados del pre test, representados gráficamente, haciendo uso de los cuadros, tablas y gráficos.
- Se efectuó la aplicación del Programa escuelas limpias y saludables para mejorar los estilos de vida de los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa Privada “Manos Unidas”.
- Se realizó la aplicación del post test a los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la Institución Educativa Privada “Manos Unidas”.
- Se realizó a tabular los resultados del post test, representados gráficamente, haciendo uso de los cuadros, tablas y gráficos.
- Por último se discutió sobre los resultados.

# CAPÍTULO IV

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### A. RESULTADOS

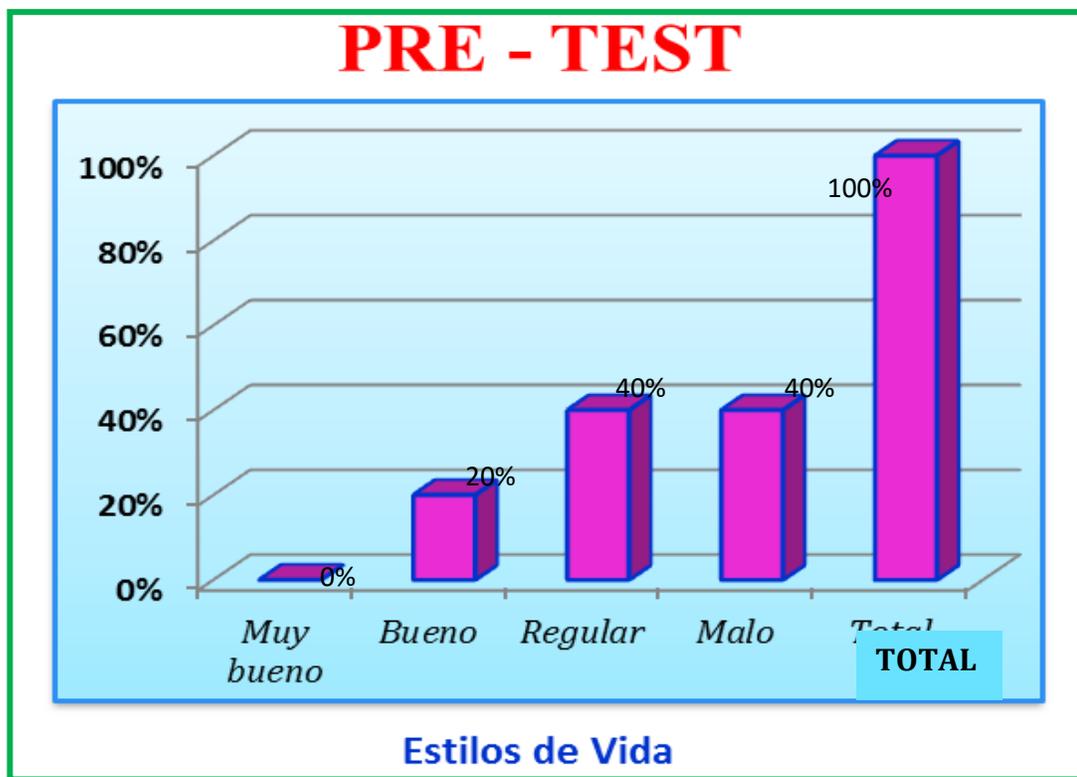
#### 3. DEL PRE - TEST

**TABLA N° 1**

NIVELES DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.OBTENIDOS ATRAVES DEL PRE TEST.

<b>ESCALA</b>	<b>INTERVALO</b>	<b>fi</b>	<b>%</b>
<b>Muy bueno</b>	86-100	0	0%
<b>Bueno</b>	66-85	4	20%
<b>Regular</b>	46-65	8	40%
<b>Malo</b>	26-45	8	40%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

**Fuente:** Pre test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014



Fuente: Tabla N° 1

### GRÁFICO N° 1

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014. OBSERVADOS EN EL PRE – TEST.

**Descripción:** En el cuadro y gráfico anteriores se muestran los resultados globales obtenidos, antes (Pre test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- Ningún estudiante, es decir el 0% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- 4 estudiantes, que equivalen al 20% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*
- 8 estudiantes, que equivalen al 40% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- 8 estudiantes, que equivalen al 40% del total, alcanzaron el nivel *Malo*.

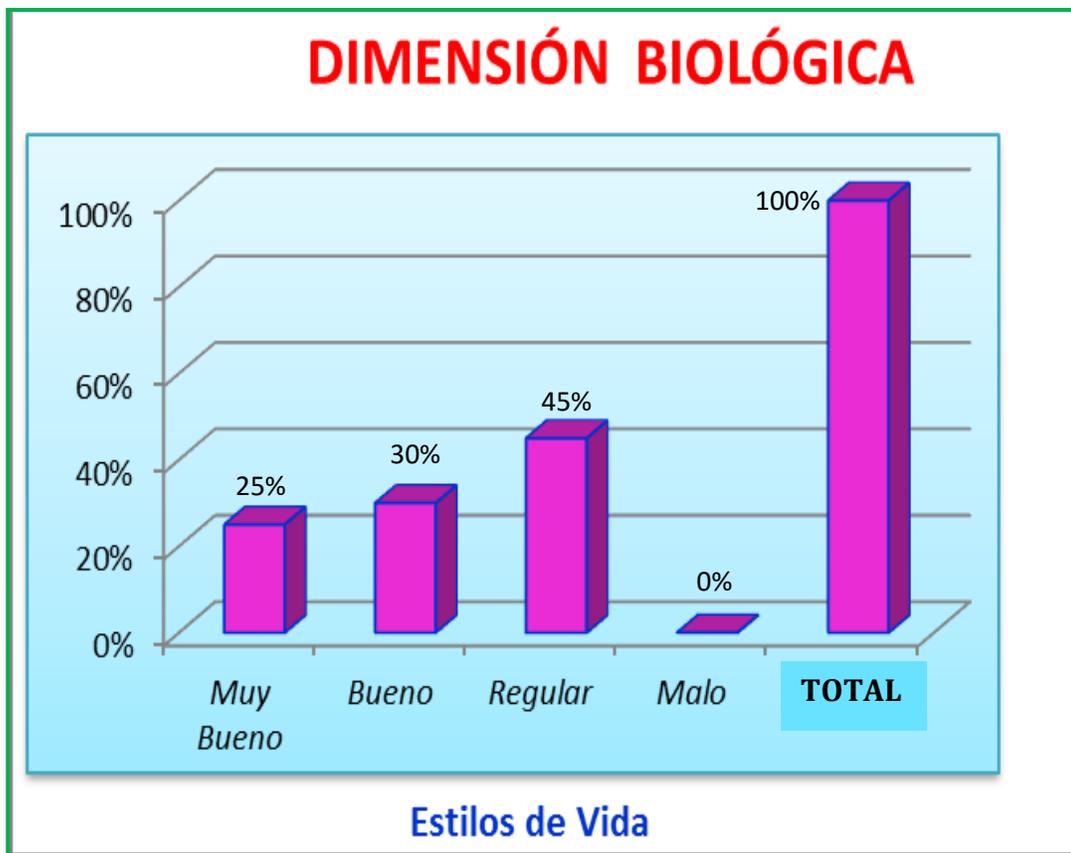
Entonces, antes de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables, todos los estudiantes se concentraron en el nivel *Regular* y *Malo* a sus estilos de vida.

**TABLA N° 2**

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

ESCALA	INTERVALO	fi	%
Muy bueno	30-36	5	25%
Bueno	23-29	6	30%
Regular	16-22	9	45%
Malo	9-15	0	0%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

re test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.



**Fuente:** Tabla N° 2

## GRÁFICO N° 2

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 2, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión biológica para mejorar los estilos de vida, antes (Pre test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- 5 estudiantes, es decir el 25% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- 6 estudiantes, que equivalen al 30% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*.
- 9 estudiantes, que equivalen al 45% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Malo*.

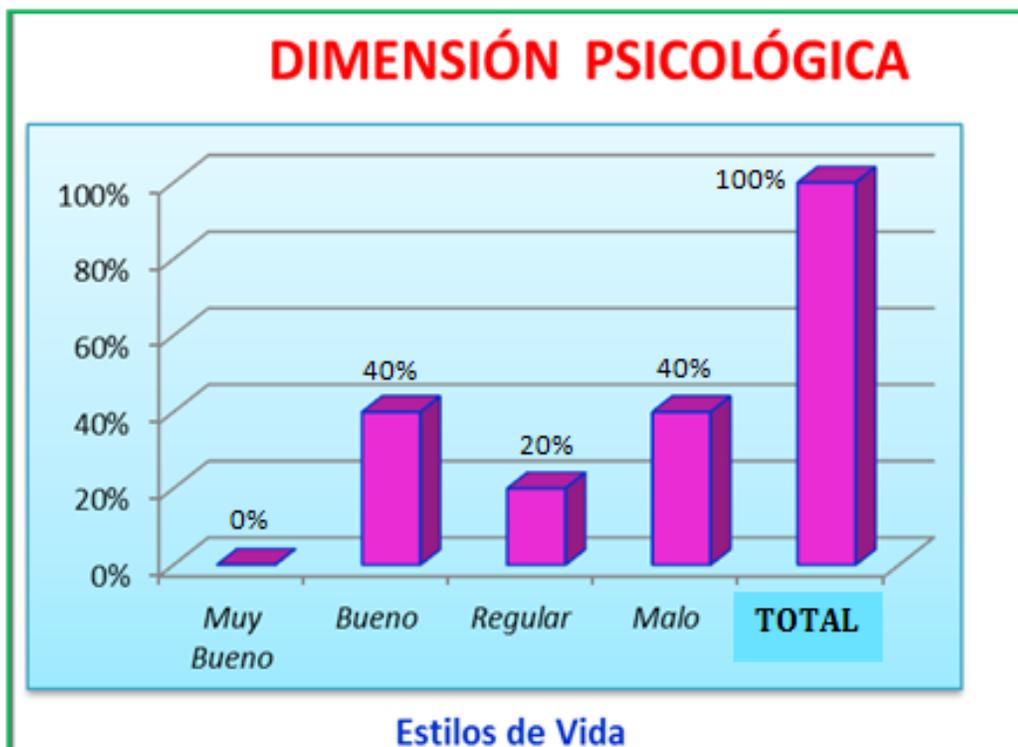
Entonces, antes de aplicar el Programa Escuelas Limpias y Saludables, la mayoría de estudiantes mostraron un nivel *bueno* y *regular* respecto a sus estilos de vida en su dimensión biológica.

## TABLA N° 3

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

F	ESCALA	INTERVALO	fi	%
u	<b>Muy bueno</b>	27-32	0	0%
e	<b>Bueno</b>	21-26	8	40%
n	<b>Regular</b>	15-20	4	20%
t	<b>Malo</b>	8-14	8	40%
e	<b>TOTAL</b>	100	20	100%

re test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.



**Fuente:** Tabla N° 3

### GRÁFICO N° 3

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 3, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión psicológica para mejorar los estilos de vida, antes (Pre test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- 8 estudiantes, que equivalen al 40% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*.
- 4 estudiantes, que equivalen al 20% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- 8 estudiantes, que equivalen al 40% del total, alcanzaron el nivel *Malo*.

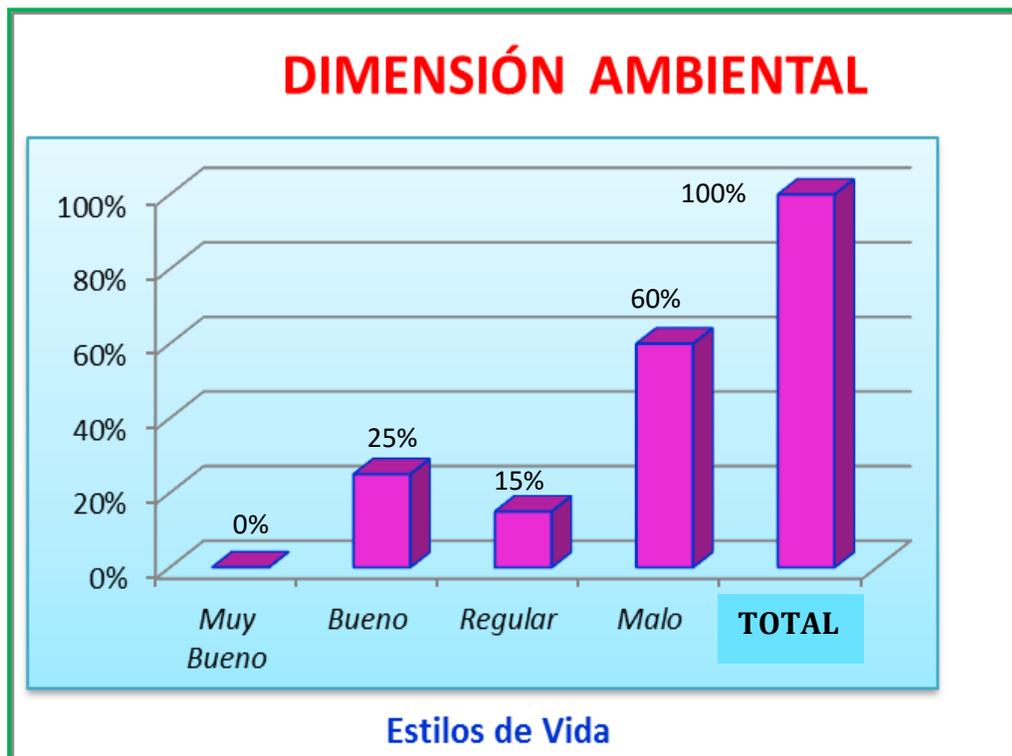
Entonces, antes de aplicar el Programa Escuelas Limpias y Saludables, la mayoría de estudiantes mostraron un nivel *bueno* y *malo* respecto a sus estilos de vida en su dimensión psicológica.

**TABLA N° 4**

DIMENSIÓN AMBIENTAL DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014

ESCALA	INTERVALO	fi	%
<b>Muy bueno</b>	27-32	0	0%
<b>Bueno</b>	21-26	5	25%
<b>Regular</b>	15-20	3	15%
<b>Malo</b>	8-14	12	60%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

**Fuente:** Pre test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.



**Fuente:** Tabla N° 4

#### GRÁFICO N° 4

DIMENSIÓN AMBIENTAL DE LOS ESTILOS DE VIDA, ANTES (PRE TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 4, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión ambiental para mejorar los estilos de vida, antes (Pre test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Muy bueno*.
- 5 estudiantes, que equivalen al 25% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*
- 3 estudiantes, que equivalen al 15% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- 12 estudiantes, que equivale al 60% del total, alcanzó el nivel *Malo*.

Entonces, antes de aplicar el Programa Escuelas Limpias y Saludables, la mayoría de estudiantes mostraron un nivel *Malo* y *bueno* respecto a sus estilos de vida en su dimensión ambiental.

#### 4. DEL POST – TEST

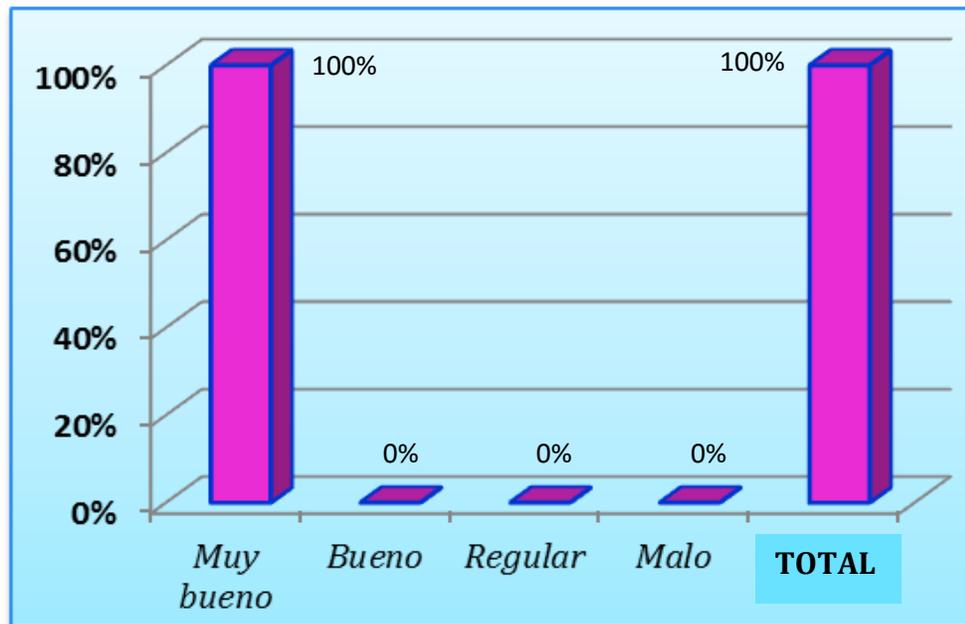
TABLA N° 5

NIVELES DE ESTILOS DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.OBTENIDOS ATRAVES DE POST - TEST

ESCALA	INTERVALO	fi	%
<b>Muy bueno</b>	86-100	20	0%
<b>Bueno</b>	66-85	0	20%
<b>Regular</b>	46-65	0	40%
<b>Malo</b>	26-45	0	40%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

**Fuente:** Post - test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.

## POST - TEST



### Estilos de Vida

**Fuente:** Tabla N° 5

### GRÁFICO N° 5

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014. OBSERVADOS EN EL POST – TEST

**Descripción:** En el cuadro y gráfico anteriores se muestran los resultados globales obtenidos después (Post test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- 20 estudiantes, es decir el 100% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- Ningún estudiante, alcanzó el nivel *Malo*.

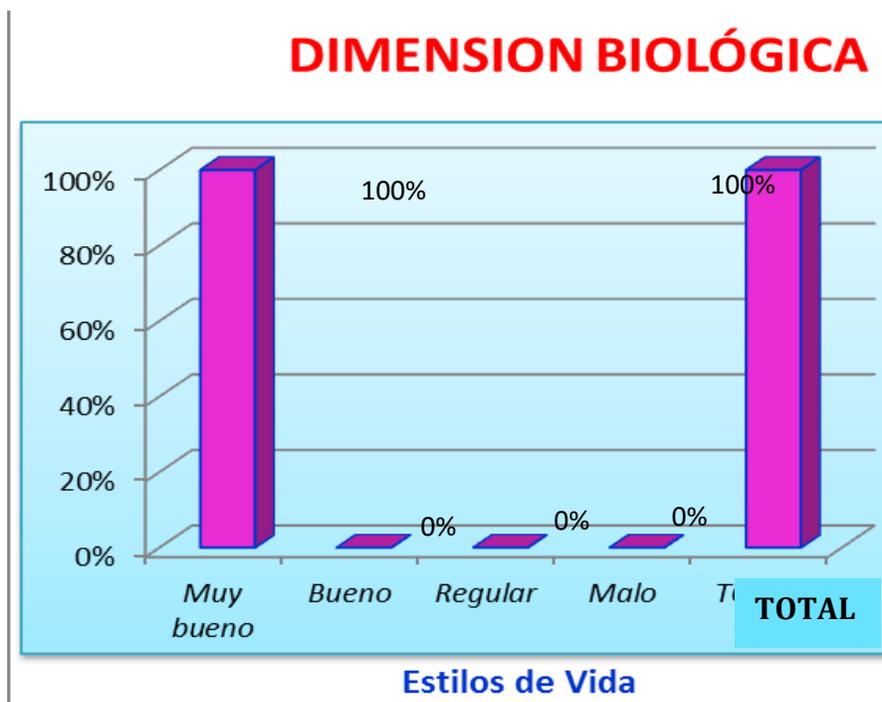
Entonces, después de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables, todos los estudiantes se concentraron en el nivel *Muy bueno* a sus estilos de vida.

**TABLA N° 6**

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

ESCALA	INTERVALO	fi	%
<b>Muy bueno</b>	30-36	20	100%
<b>Bueno</b>	23-29	0	0%
<b>Regular</b>	16-22	0	0%
<b>Malo</b>	9-15	0	0%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

**Fuente:** Post - Test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.



**Fuente:** Tabla N° 6

## GRÁFICO N° 6

DIMENSIÓN BIOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE-2014.

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 6, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión biológica para mejorar los estilos de vida, después (Post test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- 20 estudiantes, es decir el 100% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- Ningún estudiante, alcanzó el nivel *Malo*.

Entonces, antes de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables, todos los estudiantes se concentraron en el nivel *Muy bueno* de sus estilos de vida en su dimensión biológica.

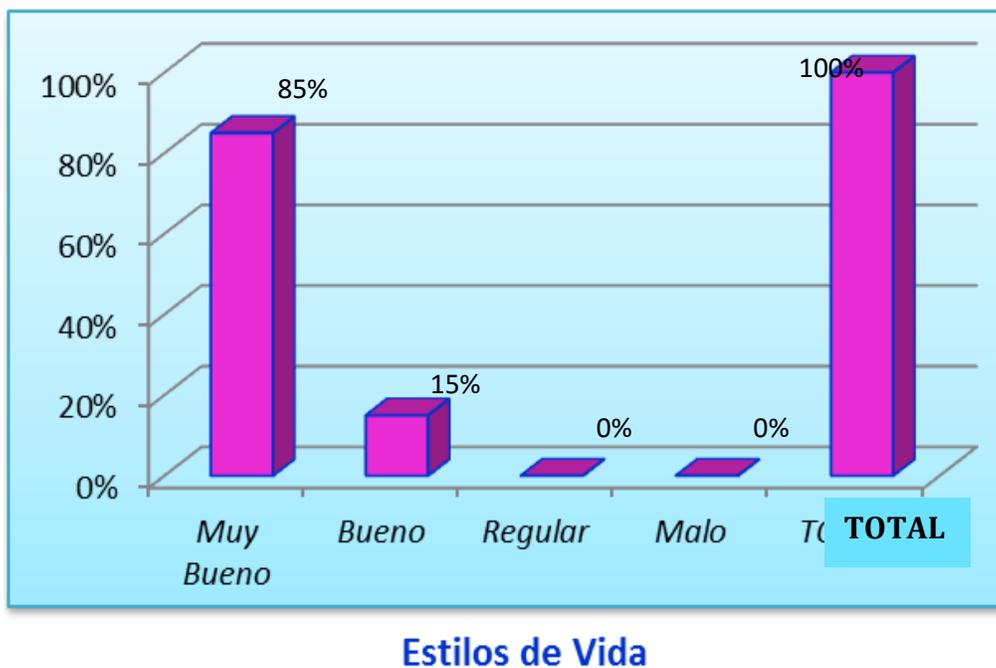
## TABLA N° 7

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE-2014.

F	ESCALA	INTERVALO	fi	%
e	<b>Muy bueno</b>	27-32	17	85%
n	<b>Bueno</b>	21-26	3	15%
t	<b>Regular</b>	15-20	0	0%
e	<b>Malo</b>	8-14	0	0%
:	<b>TOTAL</b>	100	20	100%
p				

ost - Test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.

## DIMENSIÓN PSICOLÓGICA



Fuente: Tabla N° 7

### GRÁFICO N° 7

DIMENSIÓN PSICOLÓGICA DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 7, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión psicológica para mejorar los estilos de vida, después (Post test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- 17 estudiantes, que equivalen al 85% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- 3 estudiantes, que equivalen al 15% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Malo*.

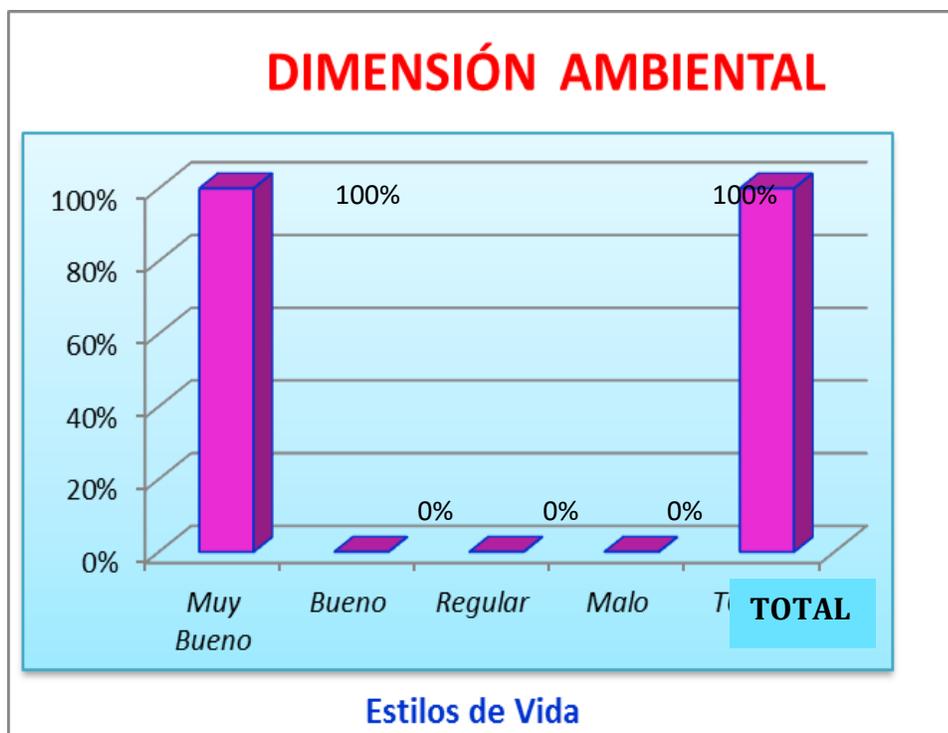
Entonces, después de aplicar el Programa Escuelas Limpias y Saludables, la mayoría de estudiantes mostraron un nivel *Muy bueno* y *bueno* respecto a sus estilos de vida en su dimensión psicológica.

**TABLA N° 8**

DIMENSIÓN AMBIENTAL DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE- 2014.

ESCALA	INTERVALO	fi	%
<b>Muy bueno</b>	27-32	20	100%
<b>Bueno</b>	21-26	0	0%
<b>Regular</b>	15-20	0	0%
<b>Malo</b>	8-14	0	0%
<b>TOTAL</b>	100	20	100%

Post - Test aplicado en los estudiantes del IV ciclo de Educación Primaria de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote- 2014.



**Fuente:** Tabla N° 8

## GRÁFICO N° 8

DIMENSIÓN AMBIENTAL DE LOS ESTILOS DE VIDA, DESPUES (POST - TEST) DE APLICAR EL PROGRAMA “ESCUELAS LIMPIAS Y SALUDABLES” A LOS ESTUDIANTES DEL IV CICLO DE EDUCACION PRIMARIA DE LA I.E.P “MANOS UNIDAS”, CHIMBOTE-2014.

**Descripción:** En la tabla y gráfico N° 8, se muestran los resultados obtenidos sobre la dimensión ambiental para mejorar los estilos de vida, después (Post test) de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables en los estudiantes de IV ciclo de educación primaria de la I.E.P “Manos Unidos”, Chimbote - 2014. En ellos pudo observarse lo siguiente:

- 20 estudiantes, es decir el 100% del total, alcanzó el nivel *Muy bueno*.
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Bueno*
- Ningún estudiante, que equivalen al 0% del total, alcanzaron el nivel *Regular*.
- Ningún estudiante, alcanzó el nivel *Malo*.

Entonces, antes de aplicar el Programa de Escuelas Limpias y Saludables, todos los estudiantes se concentraron en el nivel *Muy bueno* de sus estilos de vida en su dimensión ambiental.

## 5. DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

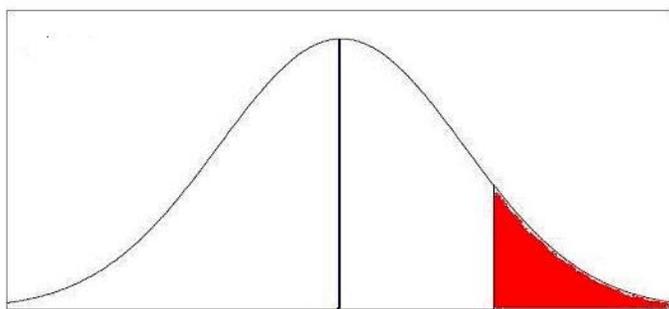
**TABLA N°09**

PRUEBA DE HIPOTESIS PARA LA COMPARACIÓN DE PROMEDIOS POBLACIONALES SOBRE LOS PUNTAJES OBTENIDOS EN EL POST TEST Y PRE TEST DEL GRUPO EXPERIMENTAL

INDICADORES ESTADÍSTICOS	GRUPO DE ESTUDIO		Prueba T - Student para muestras relacionadas				
	PRE TEST	POS TEST	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	NIVEL DE SIG	VALOR CALCUL.	SIG. EXP.	DECISIÓN
Nº	20	20	$H_0 : P_2 \leq P_1$  $H_a : P_2 > P_1$	$\alpha = 0,00$	$t = 13.758$	$p = 0,00$	$p < 0,05$  SE RECHAZA $H_0$
$\bar{X}$	56.65	92.40					
GP	35.750						

GP : Ganancia Pedagógica.

**Fuente:** Pre Test y Post Test aplicado a los niños y niñas del IV ciclo de la I.E.P Manos Unidas”, Chimbote 2014



$$t = 1,683t_c = 13,758$$

$$p = 0,001$$

Z<sub>A</sub>

Z<sub>R</sub>

## B.DISCUSIÓN

### 1. DEL PRE - TEST

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 01, el 40% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Malo**, otro 40% de estudiantes tienen un estilo de vida **Regular**, y el 20% de estudiantes restantes tienen un estilo de vida **Bueno**.

Por lo que podemos inferir que antes de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” notablemente entre malo y regular.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 02, el 45% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Regular**, otro 30% de estudiantes tienen un estilo de vida **Bueno**, y el 25% de estudiantes restantes tienen un estilo de vida **Muy bueno**.

Por lo que podemos inferir que antes de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida en la dimensión biológica de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” oscilaba notablemente entre regular y bueno.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 03, el 40% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Malo**, otro 40% de estudiantes tienen un estilo de vida **Bueno**, y el 20% de estudiantes restantes tienen un estilo de vida **Regular**.

Por lo que podemos inferir que antes de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida en la dimensión psicológica de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” oscilaba notablemente entre malo y bueno.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 04, el 65% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Malo**, otro 25% de estudiantes tienen un estilo de vida **Bueno**, y el 10% de estudiantes restantes tienen un estilo de vida **Regular**.

Por lo que podemos inferir que antes de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida en la dimensión ambiental de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” oscilaba notablemente entre malo y bueno.

## 2. DEL POST - TEST

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 05, el 100% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Muy bueno**.

Por lo que podemos inferir que después de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” mejoraron notablemente un estilo de vida es muy bueno.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 06, el 100% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Muy bueno**.

Por lo que podemos inferir que después de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida en la dimensión biológica de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” mejoraron notablemente entre estilo de vida muy bueno.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 07, el 85% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Muy bueno**, y el otro 15% de estudiantes tienen un estilo de vida **Bueno**.

Por lo que podemos inferir que después de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida en la dimensión psicológica de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” mejoraron notablemente entre estilo de vida muy bueno y bueno.

- Como se puede observar en la tabla y el grafico N° 08, el 100% de los estudiantes tienen un estilo de vida **Muy bueno**.

Por lo que podemos inferir que después de aplicar el programa escuelas limpias y saludables, los estilos de vida de los estudiantes de iv ciclo de educación primaria de la I.E.P “MANOS UNIDAS” mejoraron notablemente un estilo de vida es muy bueno.

### 3. DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

- En la Tabla 9 y Gráfico 9 se demuestra que el Programa escuelas limpias y saludables mejoró los estilos de vida de los estudiantes, esto se justifica a través de la prueba de hipótesis para muestras relacionadas entre el Pos test y Pre test.

En efecto, se determinó un incremento del promedio en el Pos test (92.40) puntos respecto al promedio del Pre test (56.65), dando lugar a una ganancia pedagógica de 35.750 puntos; diferencia justificada por la Prueba T – Student, al obtener una evidencia suficiente de los puntajes sobre aprendizaje para generar un nivel de significancia experimental ( $p = 0,00$ ) inferior que el nivel de significancia fijado por la investigadora ( $p = 0,005$ ), rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna. Esto permite concluir que el Programa escuelas limpias y saludables mejoró los estilos de vida de los estudiantes con niveles de confianza del 95%.

### 4. A NIVEL TEÓRICO

Los resultados obtenidos en nuestra investigación guardan relación con el informe de la CONAM (1999), cuando expresa que “la mayor parte de las comunidades humanas del planeta verá seriamente afectada su vida económica y social, y de modo particularmente crítico las poblaciones de los países de menor desarrollo”. Ello ha sido evidente cuando observamos el nivel de vida de los niños; la condición socioeconómica condiciona su alimentación, salud e, incluso, su apreciación del mundo y de sí mismo.

Además coincidimos con Hunt D. y Johnson C. (1996), quien refiere que “desde la Prehistoria hasta la Edad Media, la visión triunfante del medio ambiente estuvo más determinada por la religión, la superstición y las enseñanzas de la Iglesia que por el entendimiento racional”. Sin embargo, este punto de vista respecto al medio ambiente sigue vigente en algunas comunidades, sobre todo para los niños; en

muchos casos, su cuidado del medio ambiente responde a la religión, por ejemplo cuando dicen: “No rompas esa planta porque Diosito te castigará”.

Al respecto, al aplicar el Programa Escuelas limpias y saludables, se reforzó esta acción, pero dándole un matiz más racional, conforme lo dicen Hunt D. y Johnson C. (1996): “La capacidad de los países en desarrollo para mejorar su nivel de vida depende en gran medida de la disponibilidad de recursos naturales tales como aguas limpias, suelo fértil o bosques conservados para suministrar madera y combustible. En otras palabras, el crecimiento económico sólo puede ser alcanzado si se protege el medio ambiente”. Los estudiantes, además de su particular concepción respecto al cuidado de la naturaleza, le atribuían ahora una utilidad práctica, una forma de mantener o impulsar su propio bienestar. La naturaleza no sería solamente una apreciable creación divina, sino también un medio de progreso, un beneficio material y existencial.

Coincidimos con el INEI (2000), que explicita que el Código del Medio Ambiente y los Recursos Naturales establece que el Estado tiene la obligación de “mantener la calidad de vida de las personas a un nivel de compatible con la dignidad humana. Le corresponde prevenir y controlar la contaminación ambiental y cualquier proceso de deterioro o depredación de los recursos naturales que pueda interferir en el normal desarrollo de toda forma de vida y de la sociedad”. Estamos de acuerdo con este objetivo; sin embargo, somos conscientes que, en gran parte, queda solo en el papel. La calidad de vida no es compatible con la dignidad humana ante tanto contraste; pues, mientras que en la costa existen mayores servicios, muchos caseríos de la sierra, de donde provienen los estudiantes objeto de esta investigación, carecen de energía eléctrica, agua potable, centro médico, etc.

Obviamente, como dice Herdenson (1994), “las escuelas que cuentan con una construcción segura y confortable, con instalaciones sanitarias adecuadas y ambiente psicológico positivo para el aprendizaje, que proporcionan actitudes y aptitudes positivas hacia la salud, promoviendo la recreación, el deporte; son las escuelas promotoras de la salud”. Si atendemos literalmente a lo seguro y confortable, muchas escuelas quedarían impedidas de ser promotoras de la salud;

sin embargo, creemos que, a pesar de las deficiencias en las instalaciones, siempre será posible promover acciones que conlleven a la salud de los estudiantes.

Nos parece acertada la definición de la OMS (1946), cuando decreta: “La salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades ligeras, fuertes o graves”. Y mucho más que, en 1992, un investigador haya agregado: "...y en armonía con el medio ambiente", ampliando así el concepto.

Nuestro trabajo de investigación también concuerda con Álava C. (1996). Él considera que “la escuela debe dirigirse ante todo a la personalidad entera del niño y debe convertirse en un medio educativo favorable para su desarrollo. [...] El niño lleva a la escuela no sólo sus características de su ser biosociológico, sino también las consecuencias de sus condiciones materiales y sociales de su existencia”. De esta manera, los resultados han sido analizados desde tres dimensiones (biológica, psicológica, social) que abarcan de manera integral a los estudiantes.

Los resultados obtenidos dan cuenta de que existe relación y cierto grado de interdependencia entre cada dimensión. Ya en tiempos antiguos, el propio Platón reconocía de alguna manera que la salud corporal conduce a la higiene mental, pero, al mismo tiempo, que el buen estado mental predispone al buen estado corporal. Así, específicamente, establecía que el alma "buena", por su propia excelencia, mejora al cuerpo en todo sentido.

A ese cuerpo (lo biológico) y alma (lo psicológico), no se le puede desvincular lo social o ambiental, lo cual ocupa un lugar preponderante en el actuar y pensar de todo ser humano. Así respaldamos a Calero (1997), quien considera que la autoestima se aprende como “resultado del conjunto de interacciones del niño con el medio y consigo mismo, en base a su relación con sus padres, compañeros y profesores”.

De igual manera, Papalia D. y Wendkos S. (1998) enfatizan que “los seres humanos son criaturas sociales desde que nacen hasta que mueren, y que es imposible comprendernos sin comprender cómo actuamos y reaccionamos frente a los demás”. Esta apreciación nos explica el por qué los estudiantes empezaron a

modificar sus actitudes respecto a su cuidado propio y al cuidado de su entorno, basándose en modelos y a una acción conjunta a través de los días.

A través de charlas y talleres, las acciones llegaron a constituirse en normas de conducta. Para Papalia D. y Wendkos S. (1998), las normas “facilitan el funcionamiento de los grupos de personas, de manera que, una vez que ha aprendido usted las normas propias de su cultura, sabe cómo comportarse en muchas situaciones diferentes”. Al final de la investigación, gran parte de estudiantes habían internalizado las recomendaciones y las cumplían con beneplácito. Sin embargo, tal vez este aspecto social también puede “jugar en contra”, pues es grande la posibilidad de que, ante un entorno distinto y la falta de estímulos apropiados, los estudiantes nuevamente muestren desinterés ante su medio ambiente y ante sí mismos. Obviamente, no es lo que esperamos.

## **5. A NIVEL DE ANTECEDENTES**

Nuestra investigación nos ofrece resultados coincidentes con Moreno J. y otros (2010), pues en ambos casos existió una influencia positiva respecto a los hábitos de higiene de los niños y niñas; en este sentido, ellos comprendieron que las prácticas de higiene son elementos imprescindibles para una vida sana y saludable.

Hidalgo (2009) afirma que la formación de hábitos saludables es absolutamente indispensable en los programas de higiene escolar. Estamos de acuerdo con esa conclusión y, en nuestro trabajo de investigación, lo hemos comprobado. La escuela debe promover no solo acciones de aseo, sino principalmente actitudes permanentes en favor de sí mismo y de su entorno. Además, como Hidalgo lo dice, en nuestro medio las condiciones sanitarias en las escuelas son deficientes; ello es evidente sobre todo en la zona rural, donde la infraestructura no es la mejor.

Respecto a la dimensión psicológica, específicamente hablando de la autoestima, valoramos a Díaz y otros (2009) y somos consecuentes con su investigación, pues hemos comprobado que el autoconocimiento es esencial para el equilibrio psicológico y, únicamente a partir de él, se puede constituir una personalidad plena.

Si bien nuestros resultados han corroborado lo planteado en la hipótesis, no podemos precisar un éxito tan alto como el que manifiestan Ávila J. y Vigo M.

(2009), quienes asignan a su programa un éxito de 94% a favor de la sensibilización de cuidado ambiental.

De los antecedentes consignados, podemos afirmar que la investigación de Chamali (2008) es la que más se asemeja a los resultados de esta tesis. De hecho, su clasificación en salud física, mental y social corresponde a nuestras dimensiones biológica, psicológica y ambiental, respectivamente. Al igual que Chamali Aguilar, consideramos que es imprescindible abarcar integralmente al ser humano para lograr un aprendizaje eficaz y una vida feliz.

No coincidimos con Vásquez (2008), pues él concluye en su investigación que la limpieza de su escuela no es una imagen a seguir por cuanto señalan que solo la limpian 2 veces por semana y que ésta es realizada por el personal administrativo de servicios. En nuestro caso, los estudiantes manifiestan que la escuela refuerza sus correctos hábitos para lograr estilos de vida aceptables. En este sentido, la confraternidad y la asignación de labores son más significativas en la institución que en su hogar.

Asimismo, no coincidimos con Delgado (2008), quien determinó que los docentes no están comprometidos con la educación ambiental. Afortunadamente, en nuestro caso, los docentes colaboraron de una u otra manera con el Plan de Escuelas Seguras, Limpias y Saludables. Por supuesto, es claro que los esfuerzos resultan vanos si la propia sociedad y el estado no promueven actitudes que vayan de acuerdo con el bienestar biológico, psicológico y social de los estudiantes.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

#### **A. Conclusiones**

1. La aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables mejora significativamente los estilos de vida de los estudiantes de la I.E.P “Manos Unidas”, Chimbote – 2014, seguí los resultados obtenidos luego de su aplicación, se logró que el 100 % de los estudiantes al comienzo un nivel muy bueno, respecto al 80 % de estudiantes que obtuvieron un nivel regular y malo antes de la aplicación del programa.
  
2. Luego de la aplicación del programa se identificó que los estudiantes de la población maestra lograron una escala muy buena el (85%), y bueno (15%) luego de la ejecución del programa escuela limpia y saludable.

3. Antes de aplicar el programa escuelas limpias y saludables los estudiantes no contaban con adecuados nivel de estilos de vida pues el 80 % de los estudiantes se ubicaron en el nivel regular y malo tal como se puede constatar en la Tabla y Grafico N° 01. Mientras que después de aplicar el programa escuelas limpias y saludables los estudiantes mejoraron significativamente el nivel de estilos de vida logrando un 100% en la escala muy bueno tal como se puede constatar en la tabla y grafico N° 5.
4. En base a los aportes teóricos de nuestras variables, se diseñó el Programa Escuelas Limpias y Saludables, el cual nos sirvió de sustento y guía para llevar a cabo nuestra investigación.
5. Los resultados de la investigación nos conllevaron a demostrar que la aplicación del Programa de Escuelas Limpias y Saludables a través de la prueba estadística t-Student donde se observa que, tanto en cada dimensión como en el total, el valor obtenido cumple la condición de ser menor de t, lo cual otorga significancia a los resultados, pues rechaza la hipótesis nula y permite afirmar que la aplicación del Programa Escuelas Limpias y Saludables mejoró significativamente los estilos de vida de los estudiantes.
6. El nivel de estilos de vida de los estudiantes en la dimensión biológica se mejoró significativamente después de la aplicación del Programa de Escuelas Limpias y Saludables logrando un 100 % en *Escala Muy bueno* en el post test a diferencia del pre test donde los estudiantes alcanzaron un 45% en la escala regular, 30% en la escala bueno y 25% en la escala muy bueno.
7. El nivel de estilos de vida de los estudiantes en la dimensión Psicológica se mejoró significativamente después de la aplicación del Programa de Escuelas Limpias y Saludables logrando un 15 % en una escala Bueno y un 85% en la escala Muy bueno en el post test a diferencia del pre test donde ningún estudiante logro ubicarse en la escala antes mencionada tal como se puede observar en la tabla y grafico N° 3. Con estos resultados se demuestra que

después de la aplicación Programa de Escuelas Limpias y Saludables se mejoró el nivel de estilos de vida en los estudiantes en la dimensión

8. El nivel de estilos de vida de los estudiantes en la dimensión Ambiental se mejoró significativamente después de la aplicación del Programa de Escuelas Limpias y Saludables logrando un 100 % en Escala Muy bueno y en un en el post test a diferencia del pre test donde los estudiantes alcanzaron 0% en la escala *Muy bueno* 25% en la escala *Bueno* el 15% en la escala *Regular* y el 60 % en las escalas *Malo* tal como se puede constatar en la tabla y grafico N° 4. Con estos resultados se demuestra que después de la aplicación mejoro el nivel de estilos de vida en la dimensión ambiental.

## **B. SUGERENCIAS**

- 1) Los docentes y personal administrativo deben participar activa y permanentemente, de modo que al finalizar la ejecución del programa las actividades logradas se fortalezca y proyecte en el tiempo y espacio.
- 2) Los padres de familia deben constituirse también en un modelo para los estudiantes, de tal manera que los estilos de vida adquiridos se fortalezcan y se constituyan en hábitos permanentes y, sobre todo, en paradigmas que muchos otros podrían seguir.
- 3) Las autoridades locales deben contribuir proporcionando materiales e infraestructura adecuada para que los estudiantes practiquen hábitos de higiene y de seguridad, de tal modo que la precaria economía en la que viven los niños no sea impedimento de que cuiden su salud y su integridad.
- 4) El director y el personal docente debe promover actividades de forestación, instalación de biohuertos y acciones de reciclaje, con proyección hacia la comunidad, cuidando así responsablemente su medio ambiente.