

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Facultad de Ciencias Humanas y Educación

Escuela Profesional de Educación



Una Institución Adventista

**Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y
6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi
Nagoya”, Ate, región Lima, 2020**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación,
Especialidad Primaria

Autor:

Erik Vargas Piñan
Eda Jesús Mallma Flores

Asesor:

Mtra. Melva Hernández Garcia

Lima, setiembre de 2020

ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mtra. Melva Hernández García, de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Educación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya” Ate, región Lima, 2020. Constituye la memoria que presenta las Bachilleres **Erik Vargas Piñan y Eda Jesús Mallma Flores** para aspirar al título Profesional de licenciado en Educación, especialidad primaria, la cual ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente constancia en Lima a los 08 días de setiembre del año 2020.



Mtra. Melva Hernández García

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a ocho días del mes de septiembre del año 2020 siendo las 11:30 horas, se reunieron en modalidad virtual u online sincrónica, bajo la dirección del (de la) Presidente (a) del jurado: Dr. Ramos Alfonso Paredes Aguirre., el (la) secretario(a): Mtra. Nataly Susan Saez Zevallos y los demás miembros: Mg. Jaimin Murillo Antón y el (la) asesor (a): Mtra. Melva Hernández Garcia, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya” Ate, región Lima, 2020**.....

del/de (los)/la(las) bachiller/es:a) **Erik Vargas Piñan**.....

.....b) **Eda Jesús Mallma Flores**

.....conducente a la obtención del título profesional de Licenciada en Educación, Especialidad Primaria.....

(Nombre del Título Profesional)

con mención en.....

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): **Erik Vargas Piñan**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Candidato (b): **Eda Jesús Mallma Flores**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
--------------	---------	--	--	--------

	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	18	A-	Muy Bueno	Sobresaliente

(*) *Ver parte posterior*

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.



Dr. Ramos Alfonso Paredes Aguirre
Presidente

Mtra. Nataly Susan Saez Zevallos
Secretario

Mtra. Melva Hernández García
Asesor

Mg. Jaimin Murilo Antón
Miembro

Miembro

Erik Vargas Piñan
Candidato/a (a)

Eda Jesús Mallma Flores
Candidato/a (b)

DEDICATORIA

A Dios, por ser nuestra inspiración y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A nuestros padres e hijos por la confianza y el soporte que nos han brindado en todo momento a lo largo de nuestra formación académica.

A nuestros hermanos y hermanas por estar siempre presentes acompañándome a lo largo de esta etapa de nuestra vida.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradecer a Dios, porque es el dador de todo conocimiento, quien fue mi guía durante todo éste largo camino; por ser mi fortaleza durante los momentos de problemas y dificultades que viví, Él me sostuvo durante la pandemia.

A mis tres hijos: Maité, Moisés y Elías por su amor y comprensión; y a mi madre Jesusa Flores, quien en vida fue un gran ejemplo de perseverancia y constancia.

A nuestra asesora Mtra. Melva Hernández García, por recibir sus orientaciones en cada etapa de la elaboración de la tesis, por su paciencia y bondad en continuar con éxito hasta el final del trabajo.

A los expertos profesionales que validaron los instrumentos que aplicamos en la Institución educativa N°0026, “Aichi Nagoya” Ate, les extendemos nuestra gratitud al Dr. Moisés Díaz Pinedo, Mg. Rodolfo Alania Pacovilca, Mg. Flavio Jáuregui Torres, Lic. Ruth Vallejos Atalaya y Mg. Alicia Chávarry Romero.

A los dictaminadores Dr. Alfonso Paredes Aguirre y Mg. Nataly Saez Zevallos que gracias a sus observaciones pudimos visualizar mejor el orden del trabajo.

A la Sub- directora de la I.E N° 0026 “Aichi Nagoya” mi querida hermana y amiga María Milagros Baldoxeda Solano, por permitirnos aplicar la encuesta, al Mg. Axel Vásquez Campos por apoyarnos en la estadística y al Mg. Israel Fernández por su apoyo incondicional.

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en niños de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Este fue un estudio de tipo deductivo-descriptivo que utilizó el diseño correlacional. La población estuvo conformada por 437 niños de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020; y la muestra quedó constituida por 144 niños cuya cantidad fue elegida mediante la aplicación de la técnica del muestreo no probabilístico. Para la resolución de datos se elaboró escalas de conciencia ambiental y hábitos de vida saludable, mientras que para el procesamiento de datos se utilizó la estadística descriptiva para la presentación de resultados en tablas y figuras que incluye estadística inferencial para la comprobación de la hipótesis.

Los resultados mostraron que hay relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en niños de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman que fue de $r = 0,146$ tal como evidencia en la tabla 8.

Palabras clave: Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

ABSTRACT

The present research aimed to determine the relationship between environmental awareness and healthy lifestyle habits in 5th and 6th grade children of the “Aichi Nagoya” Educational Institution Ate region Lima, 2020.

Considering that it is a descriptive deductive type investigation, the correlational design was used. The population consisted of 437 children from 5th and 6th grade of primary school of the Educational Institution "Aychi Nagoya" Ate, region Lima, 2020, and the sample was made up of 144 children whose number was chosen by applying the sampling technique not probabilistic. For data resolution, an environmental awareness scale and a healthy lifestyle scale were developed. While for data processing, descriptive statistics were used to present results in tables and figures; in addition to inferential statistics for hypothesis testing.

The results established that there is a direct and significant relationship between environmental awareness and healthy life habits in children of 5th and 6th grade of primary school of the Educational Institution "Aichi Nagoya" Ate, region Lima, 2020, this could be inferred with the value obtained of the Rho Spearman correlation which was $r = 0.146$ as evidenced in table 8.

Keywords: Environmental awareness and healthy lifestyle habits.

ÍNDICE

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	12
1. Descripción de la realidad problemática	12
1.1. Definición del problema	14
Problema general	14
Problemas específicos	14
1.1 Objetivos de la investigación	15
Objetivo general	15
Objetivos específicos	15
1.2 Justificación y limitaciones de la investigación	16
1.3 Variables.....	19
1.4 Hipótesis de la investigación.....	20
Hipótesis general.....	20
Hipótesis específicas.....	20
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
2.1. Antecedentes de la investigación	21
A nivel internacional.....	21
2.2 Bases teóricas	26
2.2.1. Conciencia ambiental.....	26
2.2.1.1. Conceptualización sobre conciencia ambiental	26
2.2.1.2. Importancia de la conciencia ambiental.....	27
2.1.1.3. Dimensiones de la conciencia ambiental	29
2.1.1.4. Teorías sobre la conciencia ambiental	31
2.1.1.5. Niveles necesarios para lograr una determinada conciencia ambiental.....	32
2.1.1.6. La educación ambiental, como impulsora de una cultura de paz	34
2.2.2. Hábitos de vida saludables.....	36
2.2.2.1. Conceptualización sobre hábitos de vida saludable.....	36
2.2.2.2. Importancia de los hábitos de vida saludable	38
2.2.2.3. Dimensiones de hábitos de vida saludables.....	40

2.2.2.4. Teorías que sustentan el hábito de vida saludable	42
2.3 Marco conceptual	47
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS	49
3.1 Tipo de investigación	49
3.2 Diseño de investigación	49
3.3 Población y muestra	50
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	52
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	53
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	54
Tabla 1. Prueba de normalidad del control de la dimensión cognitiva y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov.	54
Regla de decisión	54
Prueba de hipótesis	54
Interpretación	54
Tabla 2. Prueba de correlación Rho de Spearman entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables.....	55
Correlación.....	55
Regla de decisión	55
Prueba de hipótesis	55
Interpretación	55
Tabla 3. Prueba de normalidad del control de la dimensión afectiva y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov	56
Regla de decisión	56
Prueba de hipótesis	56
Interpretación	56
Tabla 4. Prueba de correlación Rho de Spearman entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables.....	57
Correlación.....	57
Regla de decisión	57
Prueba de hipótesis	57
Interpretación	57
Tabla 5. Prueba de normalidad del control de la dimensión activa y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov	58
Regla de decisión	58
Prueba de hipótesis	58
Interpretación	58

Tabla 6. Prueba de correlación Rho de Spearman entre la dimensión activa y los hábitos saludables	59
Correlación.....	59
Regla de decisión	59
Prueba de hipótesis	59
Interpretación	59
Tabla 7. Prueba de normalidad del control de la conciencia ambiental y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov	60
Regla de decisión	60
Prueba de hipótesis	60
Interpretación	60
Tabla 8. Prueba de correlación Rho de Spearman entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables	61
Correlación.....	61
Regla de decisión	61
Prueba de hipótesis	61
Interpretación	61
Tabla 9. Frecuencias de los datos demográficos.....	62
3.6 CRONOGRAMA DE TRABAJO.....	64
3.7 PRESUPUESTO	64
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	65
5.1 CONCLUSIONES	65
5.2 RECOMENDACIONES	66
5.3 BIBLIOGRAFÍA.....	67
ANEXOS	74

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1. Descripción de la realidad problemática

A nivel mundial existen situaciones que preocupan a diversas autoridades como la incontrolable y aún creciente problemática ambiental. Los daños del medio ambiente continúan en aumento, porque tal vez no se desarrolla desde la escuela la conciencia ambiental y el sentido de responsabilidad.

En Cuba, la investigación de Abraham (2017) señaló que muchos estudiantes tanto de nivel primario como secundario, presentan insuficiencias sobre el valor de la responsabilidad, manifestadas en el incumplimiento de los deberes escolares y de las normas de comportamiento, las consecuencias e impuntualidades reiteradas y la no realización de tareas de estudio, en el cuidado de su entorno, entre otras.

Asimismo, Parra (2013) señala que, en Colombia existe una crisis respecto al cuidado del medio ambiente porque los miembros de la sociedad, desde los estudiantes hasta los adultos desarrollan acciones que reflejan el poco desarrollo que poseen de la conciencia ambiental, por lo que son los pocos esfuerzos por defender y conservarlo.

En el Perú, la investigación de Purizaca (2017) indicó que en los alumnos de primer grado de educación primaria de diversas instituciones evidencian comportamientos pocos acertados por el cumplimiento de enviados en el aula; es decir, no poner en práctica la entrega en el tiempo debido de sus actividades, descuidando muchas veces sus pertenencias personales, llámense: útiles de aseo personal, materiales de trabajo y otros que están estrechamente relacionados con el cuidado y preservación del medio ambiente. Asimismo, Pinto (2017) señaló en muchos estudiantes peruanos se observa una gran indiferencia en la conservación del ambiente; por diversos lugares a nivel

nacional existe la contaminación y esto es una gran preocupación debido a que los niños, jóvenes y adultos contribuyen a la misma.

En cuanto a los hábitos saludables, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2010), sostiene que, si bien todas las etapas educativas son de suma importancia, la educación que se le brinda a la persona durante la infancia es de suma importancia para su óptimo desarrollo, esto debido a que el cerebro del niño está en pleno desarrollo la cual adquirirá los conocimientos, actitudes y capacidades que son de gran importancia, pues estas determinarán en gran medida el nivel de desarrollo de la persona. Por ello en este nivel se deben desarrollar las bases para su desenvolvimiento en la sociedad.

El Perú, como país durante los últimos años también ha presentado un incremento en su problemática ambiental, donde la depredación de áreas verdes y contaminación del entorno amenaza seriamente el medio ambiente, por este motivo, como miembro participante de la ONU se ha comprometido en adoptar medidas que permitan solucionar la problemática del medio ambiente, mediante la aplicación de políticas medioambientales, así como formando ciudadanos comprometidos con el cuidado del entorno (Carrasco y La Rosa, 2013).

En la investigación de Oros (2014) se puede apreciar que durante sus años de desempeño como profesional de la enseñanza ha observado que muchos estudiantes, padres, incluso otros docentes y directivos no ponen en práctica los valores ambientales en el desarrollo de sus funciones; es decir, no velan por el cuidado y protección del medio ambiente, esto refleja un bajo desarrollo de la conciencia ambiental en la sociedad y agudiza la problemática de la contaminación. Por otro lado, al hablar de hábitos saludables estamos tocando un tema de profunda preocupación, porque los estudiantes provienen de diferentes familias y en su gran mayoría no practican los buenos hábitos, y más aún muchas familias se preocupan en darles todo lo que sus hijos desean comer sin importar el

valor nutritivo y otros le restan la importancia al desayuno, por lo tanto los niños acuden a la escuela sin alimentación y buscan la alternativa de comprar alimentos poco saludables en el quiosco, tales como golosinas, gaseosas, etc.; esto ha generado el mal hábito en los estudiantes, incluso el rechazo a una alimentación saludable como es el consumo de frutas, verduras, lácteos y sus derivados, prefiriendo alimentos con elevado contenido en carbohidratos, grasas, azúcares, etc., consumiéndola de forma excesiva (Egoavil y Yataco, 2017).

En la Institución Educativa “Aichi Nagoya” del distrito de Ate, se ha evidenciado que los niños del nivel primaria no han cultivado el hábito de cuidar la creación de Dios como son las plantas, el agua, etc. Ellos disfrutan pisando las plantas, arrancando las flores y jugando con el agua que es un recurso muy escaso en nuestro medio. Deducimos que en casa no formaron los buenos hábitos y frente a este hecho hemos visto por conveniente desarrollar la presente investigación, que lleva por título “Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en los niños del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” de Ate, región Lima, 2020.

Frente a esta realidad, nos hemos motivado a investigar sobre la relación que podría existir entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

1.1. Definición del problema

Problema general

Determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes de 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020?

¿Qué relación existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020?

¿Qué relación existe entre la dimensión activa y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020?

1.1 Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables para una mejor calidad de vida en los estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Objetivos específicos

Establecer la relación que existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Establecer la relación que existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Establecer la relación que existe entre la dimensión activa y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

1.2 Justificación y limitaciones de la investigación

La presente investigación es de gran importancia y se justifica en los siguientes aspectos: Conveniencia; esta investigación se realizó porque contribuyó a conocer el nivel de desarrollo de la conciencia ambiental de los estudiantes, así como el nivel de desarrollo de sus hábitos para llevar una vida saludable en su día a día, de este modo tener una mejor comprensión de las deficiencias presentes en la educación que impulsen a realizar cambios a fin de mejorar la educación brindada y asegurar que los estudiantes reciben una educación que contribuya a su bienestar y al de la sociedad en la que se desenvuelve.

Relevancia social: La presente investigación está orientada a analizar un problema latente en la sociedad, es por ello que contaremos con beneficiarios directos, los niños, mientras que los beneficiarios indirectos fueron los padres de familia, los docentes y directivos, así como la sociedad en general.

Implicancia práctica: Esta investigación sirve para buscar alternativas de solución en base al análisis de la problemática, establecer diversas recomendaciones y conclusiones sobre las variables analizadas, dichas conclusiones y sugerencias son tomadas en cuenta por diversos profesionales para mejorar tanto la conciencia ambiental como los hábitos de vida saludable.

Valor teórico: Debido a que la realización de esta investigación permitió reunir información científica confiable y válida en relación a las variables de estudio y así mismo, buscó contribuir a llenar diversos vacíos teóricos existentes en relación a la comprensión de las variables analizadas. Para ello se accedió a diversas bases de datos que cuenten con información confiable, y modernas referidas a las variables de estudio.

Utilidad metodológica: Debido a que la realización de esta investigación se sustentó en un marco metodológico validado y aceptado por la comunidad científica, como es el diseño descriptivo correlacional, de este modo, se aseguró que la investigación siga una línea científica, se desarrollen instrumentos de recolección de datos y se apliquen métodos de análisis de datos confiables, de modo que puede ser empleada por otros investigadores en futuras investigaciones de mayor profundidad y alcance.

Limitaciones. Poco compromiso de los estudiantes, carencia de antecedentes sobre investigaciones referente a la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludable. Falta de accesibilidad para la elaboración de los instrumentos.

Marco filosófico

Según la Santa Biblia, versión Reyna Valera, Dios le dice al profeta Jeremías “He aquí, yo le traeré salud y sanidad os sanaré y les revelaré abundancia de paz y verdad” (Jeremías 33:6). El Señor desea que su creación tenga salud, ser limpios del pecado, por tales motivos se debe obedecer los principios de higiene para contribuir con una buena salud. White explica que, el aire puro, el sol, la abstinencia el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios” (White, pág.100). Deja en claro que se ahorraría mucho sufrimiento si se obedeciese estrictamente las leyes de la salud, observando escrupulosamente los principios de higiene. Además, dice que las impurezas de los propios ambientes son responsables de las enfermedades contagiosas que se propagan en un hogar. La diarrea y la parasitosis se debe a la falta de higiene en el hogar, ya sea en recoger el agua o en la manipulación de los alimentos, es por tal motivo que White resalta la importancia de ésta.

Según el libro, “El ministerio de curación” capítulo 19, (pág. 124) de Elena G. de White. El Creador escogió para nuestros primeros padres el ambiente más adaptado para su salud y felicidad. No los puso en un palacio ni los rodeos de adornos y lujo artificiales que tantos hoy se afanan por

conseguir. Los colocó en íntimo contacto con la naturaleza y en estrecha comunión con los santos del cielo.

Adán y Eva en su inmaculada pureza, se deleitaban en la contemplación de las bellezas y los sonidos del Edén. Dios les señaló el trabajo que tenían que hacer en el huerto, que era para labrarlo y guardarlo (Gén. 2:15).

El trabajo cotidiano les proporcionaba salud y contentamiento y la feliz pareja saludaba con gozo las visitas de su Creador, cuando en la frescura del día paseaba y conversaba con ellos.

En *Conducción del niño* (pág. 365) se sostiene que los padres deberían considerar como su primera ocupación el comprender las leyes de la vida y la salud con el fin que no hagan en la preparación del alimento, o por medio de cualquier otro hábito, que desarrolle tendencias erróneas en sus hijos. Cuán cuidadosamente deberían estudiar las madres con el fin de presentar sus mesas con los alimentos más sencillos y saludables para que no se debiliten los órganos digestivos, no se desequilibre la energía nerviosa y no se contrarreste la instrucción que deberían dar a sus hijos a causa del alimento que se coloca delante de ellos. Este alimento debilita o fortalece el estómago y tiene mucho que ver en el control de la salud física y moral de los hijos, que son propiedad de Dios comprada con sangre.

En las instrucciones del ángel a los padres hebreos iban inducidos a la educación del niño. No bastaba que Sansón, el niño que iba a libertar a Israel, tuviera una buena herencia al nacer, sino que ha su nacimiento debía seguir una esmerada educación. Desde la niñez había que enseñarles hábitos de estricta templanza. Debería practicarse esa costumbre en todas las escuelas y en todos los hogares (*Conducción del niño*, pág.397).

Debe insistirse en los debidos hábitos respecto al comer, al beber y al vestir. Los malos hábitos hacen a los jóvenes menos susceptibles a la instrucción bíblica. Los niños deben ser protegidos contra la complacencia del apetito, y especialmente con el uso de estimulantes y

narcóticos. Las mesas de los padres cristianos no deben cargarse con alimentos que contengan condimentos y especias (Consejos para los maestros, padres y alumnos, pág. 97).

1.3 Variables

A continuación, se presentan las variables de estudio y sus respectivas dimensiones:

Vx: Conciencia ambiental

D1: Cognitiva

D2: Afectiva

D3: Activa

Vy: Hábitos de vida saludable

D1: Cuidado de la salud.

D2: Actividad física

D3: Nutrición saludable

1.4 Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Hipótesis específicas

Existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables para fortalecer la salud en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables para una mejor calidad de vida en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos saludables para fortalecer la salud en estudiantes del 5° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

Para Parra y Vargas (2015) en su tesis titulada “Campaña ecológica buscaba concientizar a la población estudiantil sobre la educación ambiental de la Universidad de Carabobo, Venezuela. El objetivo fue promover una campaña ecológica para concientizar a la población estudiantil de la Escuela Básica “Clorinda Azcunes” sobre el cuidado del medio ambiente, perteneciente a diseño descriptivo, se trabajó con una población de 32 docentes distribuidos en los turnos de mañana y tarde, obteniendo a 12 docentes de la E. B. Clorinda Azcunes de San Diego del estado de Carabobo. Llegó a la conclusión que es evidente la necesidad de sensibilizar desde cada uno de nosotros mismos para reflexionar en qué valores y actitudes son necesarios cambiar para apoyar el cambio de cultura que debemos asumir con respecto a la problemática ambiental.

Delgado (2014) en su trabajo “La educación ambiental en la escuela primaria” de la Universidad de Valladolid en España, tenía como objetivo construir una propuesta educativa en torno a la educación del medio ambiente en el nivel primario, perteneciente al diseño experimental, trabajó con una muestra de 30 estudiantes del 3º grado. El investigador llegó a la conclusión que la educación ambiental es muy importante, que se debe de trabajar desde los ciclos de educación infantil con la finalidad de inculcar los valores ambientales y la práctica cotidiana del cuidado ambiental, desarrollando temas que conciernen específicamente al medio ambiente.

Diez (2013) en su trabajo de tesis “La educación ambiental de un colegio de educación infantil y primaria”, de la Universidad de Valladolid en España, tuvo como objetivo presentar el tratamiento de la educación ambiental del colegio de educación infantil y primaria CEIP “Las Rozas”, perteneció al enfoque cualitativo, cuyo diseño de estudio de casos tuvo como muestra a 100 estudiantes. Expone

en sus resultados que en la institución se observa que existen documentos para contrarrestar las actitudes negativas hacia el medio ambiente, pero esto sólo está escrito en el papel y no puesto en práctica, recomienda que se realice una reestructuración de la educación ambiental en dicha institución.

A nivel nacional

Huertas (2016) en su trabajo de investigación titulado “Conciencia ambiental en estudiantes de tercer grado de primaria, los Olivos- 2016” tuvo el objetivo de determinar el nivel de la conciencia ambiental en los estudiantes del tercer grado, perteneciente al tipo descriptivo entre las instituciones 2° de abril y Huaca de Oro, teniendo como población a 366 estudiantes y una muestra de 180 niños y niñas. Llegó a la conclusión que la conciencia ambiental dentro de ambas instituciones educativas ha tenido la mayor tendencia hacia un nivel bajo seguido con una tendencia al nivel moderado.

Suasaca (2018) en su tesis titulada “Conciencia ambiental en los estudiantes de la zona rural de la I.E.S “San Juan de Huata-2017” de la Universidad Nacional del Altiplano, tuvo como objetivo identificar la conciencia ambiental que demuestran los estudiantes de la zona rural de Huata. Perteneciente a diseño descriptivo, la muestra es de 212 estudiantes, que comprende del primer grado al 5° grado, llegó a la conclusión de que la mayoría de los estudiantes tienen una conciencia indiferente, mostrándose renuente frente a los problemas ambientales actuales.

Purizaca (2016) indicó que en los alumnos de primer grado de educación primaria de diversas instituciones evidencian comportamientos poco acertados por el cumplimiento de enviados en el aula; es decir, no poner en práctica la entrega en el tiempo debido a sus actividades y descuidando muchas veces sus pertenencias personales, llámense útiles de aseo personal, materiales de trabajo y otros están estrechamente relacionados con el cuidado y la preservación del medio ambiente.

Asimismo, Pinto (2016) señaló que en muchos estudiantes peruanos no observan la

indiferencia en la conservación del ambiente; por diversos lugares a nivel nacional existe la contaminación y esto es una gran preocupación debido a que los niños, jóvenes y adultos contribuyen a la misma situación que preocupan a diversas autoridades a nivel mundial es la incontrollable y a una creciente problemática ambiental. Los daños al medio ambiente continúan en aumento, esto debido a que no se desarrolla desde la escuela la conciencia ambiental y el sentido de la responsabilidad.

Chumbimuni (2017), en su tesis “Conciencia ambiental en la calidad de vida en estudiantes del 4° grado de primaria en la I.E.N° 6048 en Villa el Salvador, 2017 de la Universidad Privada César Vallejo”, quien presentó como objetivo de estudio determinar la relación de la conciencia ambiental y la calidad de vida en estudiantes; empleando una muestra de 90 estudiantes, teniendo como instrumento el cuestionario, de tipo de estudio no experimental, analítico transversal. Concluye que se han encontrado la existencia de una relación entre la conciencia ambiental y la calidad de vida de manera significativa entre los estudiantes que ha sido parte de este estudio; así mismo, los programas ejecutados han mejorado la conciencia ambiental de los estudiantes mediante la enseñanza ambiental para desarrollar capacidades que tengan que ver con el desarrollo sostenible.

Malca (2016) en el trabajo de investigación titulado “La conciencia ambiental en los estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la I.E. “Virgen del Morro Solar” Chorrillos, contó con el objetivo de determinar la conciencia ambiental en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria, el tipo de investigación es descriptivo, con una población de 170 estudiantes, los resultados que presentó en su investigación muestran que 100 estudiantes que representan el 58,8% se encuentran en el nivel consciente frente a la conciencia ambiental, que demuestran conocimientos, sentimientos mostrando una inclinación a actuar de manera positiva frente al medio ambiente. En el grupo femenino se observó que poseen actitudes más favorables que los de varones, en las dimensiones cognitivas y conativa, con la particularidad de que no existen diferencias en la dimensión afectiva.

Estos resultados le han permitido al investigador construir y validar una escala que pueda evaluar la conservación ambiental.

Ostaiza (2017) valoró la influencia del estado nutricional en el rendimiento físico deportivo de los atletas del equipo de fútbol Manta FC, sub 12. El estudio descriptivo transversal acogió a 30 atletas como población de estudio se realizaron dos encuestas de recordatorio de 24 horas (una para conocer la ingesta diaria de alimentos y otra para determinar el gasto energético diario, toma de medidas antropométricas (peso, talla, diámetros y pliegues cutáneos) y valoración física a través del Test de Cooper. Obteniendo como resultado que los atletas tenían un IMC para la talla y composición corporal normal. Por otro lado, la ingesta alimentaria de los adolescentes era lo inferior a lo requerido al deporte que realizan y la edad, presentando gran preocupación la ingesta de los macronutrientes y micronutrientes (a excepción de la vitamina B1 y B6, sodio, fósforo y cobre, los cuales cubrían requerimientos) que eran críticos de acuerdo a lo establecido por la FAO/OMS. El gasto energético ayudó a determinar que pertenecían al rango que se denomina “Muy Activo” por la actividad deportiva. El estado nutricional de los adolescentes estaba en los límites inferiores del rango de condición nutricional deportiva aceptable considerando la composición corporal la ingesta energética y la corporal y la actividad física realizada. Concluyendo que hay una correlación significativa entre la ingesta nutricional y el estado físico de los estudiantes (11)

Vázquez (2010) Tesis: “Programa sobre calentamiento global para la conciencia ambiental en las Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Santa Eulalia de Acopaya, provincia de Huarochirí, departamento de Lima”, Tesis de Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. En cuanto a la metodología, esta se caracterizó por contar con un tipo experimental y un diseño cuasi experimental. Finalmente se logró determinar que: 1) En la evaluación pre test los integrantes de la muestra de estudio, especialmente los del grupo de control y el experimental, evidenciaron habilidades, conocimientos y comportamiento sobre el cuidado del

medio ambiente con diferencia estadística no significativa. 2) El comparar tanto al grupo experimental como el de control, fue y permitió dar inicio a esta investigación, con la finalidad de obtener resultados confiables sobre las variables de estudio y sus indicadores. 3) Se evidenciaron mejoras significativas en los resultados de las evaluaciones post test con respecto a las variables estudiadas. 4) En cuanto a la comprobación de la hipótesis planteado se logra aceptar la alterna gracias a la obtención de datos y su interpretación.

Carrasco y La Rosa (2013). Conciencia ambiental: Una propuesta integral para el trabajo docente en el II ciclo del nivel inicial. Tesis de la Pontificia Universidad Católica del Perú; Lima. Investigación de tipo descriptivo propositivo y diseño cuasi experimental. La muestra de estudio estuvo conformada por 20 docentes. Se utilizó el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Se llegó a las siguientes conclusiones: Es la dimensión afectiva de la que se valen las investigadoras de este trabajo para formar una conciencia ambientalista entre los niños de edad inicial, puesto que es una de las condiciones que hacen posible que los aprendizajes sean vivenciales; lograron este objetivo poniendo en contacto directo a los niños con los objetos de su realidad circundante que pudieran servirles como referentes necesarios para su comprensión que en la relación hombre-medio ambiente, ésta última quedaba afectada y que era necesario hacer algo para cuidar de ella, tomando en alto la sensibilidad que poseen los niños de esta edad.

Chalco (2015). Estilo de vida saludable y conciencia ambiental en estudiantes del sexto grado de una institución educativa primaria de Pisco- Ica, 2015. Universidad César Vallejo; Sede Ica. Investigación de tipo descriptivo correlacional y diseño correlacional. La muestra de estudio estuvo conformada por 59 estudiantes. Se empleó el cuestionario como instrumento de recolección de datos. Se llegó a las siguientes conclusiones: Los resultados encontrados en el desarrollo de la investigación, proveen datos precisos para señalar que es necesario que los estudiantes adquieran aquellos valores, principios actitudes y costumbres propios de una vida saludable, le permiten a su vez desarrollar un

elevado nivel de conciencia ambiental; por lo tanto, las enseñanzas de una vida saludable deben de traspasar las barreras de aula (p. 71). Comentario: Es necesario que los estudiantes sepan los beneficios que tendrán si optan por tener una vida saludable. Los hábitos saludables deben no solo ser verificados y promovidos en las instituciones educativas, sino que se debe concientizar a los padres a fin que apoyen a los docentes como lo es en la adecuada alimentación o la realización de actividades deportivas en familia.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Conciencia ambiental

2.2.1.1. Conceptualización sobre conciencia ambiental

Para Alea (2006) la frase conciencia ambiental se conceptualiza como: “El conocimiento responsable que ha adquirido una persona para actuar sobre su entorno con una perspectiva de cuidado y protección, producto de sus experiencias, de sus vivencias y de los conocimientos adquiridos”.

Según Jiménez y Lafuente (2011) lo define aquella percepción u opinión interiorizada por una persona en relación al cuidado del medio ambiente las cuales van a predisponer a la persona a desarrollar acciones y comportamientos en benéfico al medio ambiente; es decir, su protección y conservación.

También Blanco (2007) lo define en consideración de la conciencia ambiental como: “El conjunto de información interiorizada por una persona que genera en ella una postura frente a la preservación del medio ambiente, manifestándose en un temor y preocupación por el daño al medio ambiente y el deseo de protegerlo y conservarlo”. (Blanco; 2007, citado por Infante y otros, 2013, p. 9.).

En este sentido se define la conciencia ambiental como aquel conjunto de percepciones surgida en el estudiante sobre el medio ambiente, producto de la información interiorizada que genera

en el estudiante diversas conductas y actitudes para su cuidado, protección y conservación en todos sus niveles y en todos los ámbitos de su vida.

Así mismo, en base a estas definiciones se puede señalar que la conciencia ambiental está compuesta por dos cuestiones fundamentales, la primera comprende todo el conjunto de información que la persona posee sobre el medio ambiente y sus problemas, y la segunda comprende el sentido del deber o responsabilidad sobre el cuidado del medio ambiente que se desarrolla en la persona producto de la información adquirida. Por lo tanto, son dos cuestiones fundamentales de la conciencia ambiental y que deben estar presentes al mismo tiempo, ya que no hay un desarrollo de conciencia ambiental sin conocimiento, sin información; sin embargo, ésta de por sí sola no basta para desarrollar la conciencia en los estudiantes, tiene que haber también un sentido de responsabilidad en la persona que lo impulse a actuar, solo así se puede señalar que una persona es conciencia de la realidad ambiental.

2.2.1.2. Importancia de la conciencia ambiental

Desde el inicio de su historia, el hombre ha interactuado con la naturaleza, siendo necesaria esta interacción para su supervivencia ya que en la naturaleza el hombre encuentra todo lo que necesita para su supervivencia. Sin embargo, conforme pasan los años el hombre dejó de interactuar con la naturaleza para solo adquirir aquello que necesita para poder vivir, sino que lo hizo para obtener todo aquello que le permita obtener beneficios esto con el surgimiento de las actividades económicas que han originado no una interacción con la naturaleza, sino una explotación de la misma.

Durante muchos años el hombre ha explotado la naturaleza pensando que los recursos que esta posee eran inagotables y que no generarían ningún impacto en su vida, sin embargo, en la actualidad diversas investigaciones y la experiencia real han evidenciado que los recursos que posee la naturaleza tienen a agotarse y que este agotamiento pone en riesgo la propia existencia del ser

humano.

Este acontecer inminente ha generado el movimiento de diversas instituciones internacionales que han mostrado la necesidad de limitar la explotación del hombre de la naturaleza, de comprender y respetar los ciclos naturales, de buscar el desarrollo social pero a su vez buscar también la conservación y preservación ambiental, desarrollándose así a nivel mundial un conjunto de normas, leyes y programas que tienen por finalidad lograr que cada país contribuya a la preservación del medio ambiente y buscar también, si es posible, la solución de los problemas ambientales ya generados.

Sin embargo, se ha observado que si bien los países y sociedades desarrollan esfuerzos para lograr la conservación ambiental esto no es posible si cada miembro que conforma la sociedad contribuye a lograr dicho objetivo. Es así donde toma vital importancia la conciencia ambiental, ya que es la fuerza que mueve a cada persona a desarrollar acciones que le permitan interactuar con respeto en el medio ambiente. Es esta conciencia ambiental la que mueve a las personas a no contaminar los parques, los jardines, los océanos, a no dañarlos, a proteger las áreas verdes, a respetar los hábitats naturales, a respetar los ciclos de reproducción de los animales, etc., que garanticen la conservación del medio ambiente para las generaciones futuras.

Tal como se señaló al inicio de este punto, el ser humano nunca había pensado en la naturaleza con un sentido de responsabilidad, es decir, sabía que en ella estaban todos los elementos necesarios para su supervivencia, como lo son los alimentos, las herramientas, su hogar, etc., pero pensó que eran inagotables y en parte era verdad, porque en esos momentos la actividad del hombre sobre la naturaleza era muy limitada, de modo que la capacidad de regeneración de la naturaleza podría subsanar con creces el daño causado por el hombre. Sin embargo, llegó un punto en el que el ser humano empezó a ver a la naturaleza no solo como una fuente de supervivencia, sino también como una fuente de riqueza, del cual adquirir diversos materiales que vender y hacerse rico, esto generó

que su actividad sobre la naturaleza se incrementara significativamente, siendo muy superior a la capacidad de regeneración de la naturaleza y es ahí donde la falta del sentido de responsabilidad del hombre hacia la naturaleza causó estragos, generando un daño irreparable como lo son la extensión de ciertos tipos de animales, la depredación de áreas verdes, la contaminación de bosques, así como el cambio climático que es un tema sumamente preocupante.

Al analizar estos hechos, diversas investigaciones comprendieron que deben participar todas las personas si se quiere solucionar estos problemas, por lo tanto, cada persona debe ser consiente de los problemas ambientales, de modo que se sienta responsable de los mismos y busque solucionarlos a través de sus acciones en el día a día.

2.1.1.3. Dimensiones de la conciencia ambiental

Para Corraliza, Moreno & Berenguer (2004), sus dimensiones son:

-Dimensión cognitiva: comprende todo aquel conjunto de conocimientos que ha interiorizado una persona sobre el medio ambiente, sobre la problemática que enfrente y sobre cómo esta impacta en la vida de la humanidad. Esta información adquirida le hace comprender a la persona que problemática ambiental es real y que le afecta directamente a él y a su familia. Por lo tanto, no solo se queda con la información referente a la problemática ambiental, sino que también busca adquirir información que le permitan comprender la forma en que puede revertir esta problemática, es decir, comprender de forma reflexiva y crítica que conductas debe realizar en beneficio del medio ambiente y que conductas debe de evitar ya que dañan al medio ambiente. Si bien esta dimensión se puede desarrollar de forma individual en cada persona, la realidad es que está influenciada en gran manera por el ambiente presente en la familia y la sociedad en la que el niño interactúa y actúa, es decir, la influencia de la información proveniente de la familia, amigos y sociedad sobre el ambiente puede modificar su percepción acerca de por qué debe de proteger y cuidar el entorno natural en el que se

desenvuelve.

-Dimensión afectiva: comprende la inclinación afectiva y cariñosa de una persona hacia la búsqueda del cuidado y protección del medio ambiente, esto surge principalmente debido a que muchas personas que han adquirido los conocimientos necesarios para comprender la problemática ambiental, comprenden lo necesario y urgente que es revertirla, por ende, se desarrolla en él un conjunto de emociones y sentimientos de afecto hacia el entorno ambiental y los elementos que lo componen, que lo mueven o empujan a desear su protección y cuidado.

-Dimensión activa: comprende la predisposición a actuar de una persona, es decir, su inclinación por desarrollar actividades, desplegar conductas y comportamientos que aporten de forma significativa a proteger el entorno ambiental. Esta dimensión se produce una vez adquirida la información necesaria por la persona sobre la problemática ambiental y una vez desarrollado un sentimiento de afecto y deseo de protección hacia el medio ambiente, este deseo de protección genera que la persona únicamente ejecute o ponga en marcha actividades, conductas y comportamiento que vayan en beneficio del medio ambiente y dejen de lado todas aquellas conductas que le generen un daño o perjuicio. (Sauve, 2003). Como se puede observar incrementar y fortalecer el nivel de conciencia ambiental en los estudiantes comprende tres niveles que están íntimamente desarrollados, la adquisición de información, el desarrollo de un afecto y el desarrollo de actitudes, por lo cual la escuela, la familia y la sociedad deben de procurar brindar a los estudiantes una formación que le permita desarrollar adecuadamente estos tres niveles de conciencia ambiental.

Tal como se mencionó puntos arriba, la conciencia ambiental se mide a través de la acción, a través del comportamiento, por ello requiere en un primer momento de diversos conocimientos sobre el medio ambiente y sus problemas que situé al estudiante en una realidad, este conocimiento debe ser otorgado tanto por padres, por docentes, así como por

todos los miembros de la sociedad (este conocimiento abarca la dimensiones cognitiva) a fin de que este conocimiento desarrolle en el estudiante un sentido del deber, de sentirse responsable por el medio ambiente, de comprender como la acción del hombre e incluso su propio accionar están dañando y acabando con la naturaleza (este sentido de responsabilidad abarca la dimensiones afectiva), de este modo, el sentido de responsabilidad hará que el estudiante desarrolle de buena gana conductas que cuiden el medio ambiente y además participara en todo evento social destinado a tal fin (esta es la dimensión activa). Como se puede observar, hay una relación de dependencia entre las tres variables, ya que no puede haber acción sin información, pero la información sola no basta, debe haber también un sentido de responsabilidad que le haga comprender al estudiante que es necesario actuar.

2.1.1.4. Teorías sobre la conciencia ambiental

El fortalecimiento de la conciencia ambiental se sustenta en el Paradigma Histórico Social o Paradigma Ambientalista, que señala que todo hombre desarrolla una conducta, un pensamiento, una forma de ser en relación al ambiente o sociedad en la que la persona crece e interactúa.

Es decir, esta teoría señala que el ambiente o entorno social es un determinante fundamental en la formación del hombre, ya que este entorno genera una influencia significativa en el desarrollo de los pensamientos, ideas y actitudes que tiene una persona sobre un evento particular, como es el proteger y asegurar la sostenibilidad de todo entorno y elemento natural. Así mismo el Diccionario de Psicología Científica y Filosófica (2011), señala que se refiere como paradigma ambientalista por el hecho de que prima la importancia de cuidar el entorno sobre los intereses o deseos de las personas, es decir, toda persona que ha desarrollado una óptima capacidad ambientalista es capaz de comprender que cada elemento de la naturaleza posee un rol, una capacidad, una función que es necesario preservar para lograr la estabilidad o relación equilibrada entre el medio ambiente y el ser humano, es decir, ningún interés del hombre debe estar por encima de lograr la conservación del

medio ambiente.

Desde un punto de vista personal, la finalidad del desarrollo de la conciencia ambiental se enmarca dentro del Paradigma Histórico Social, debido a que el estudiante, lo primero que debe hacer para comprender el problema ambiental es saber la acción del hombre sobre la naturaleza y como este accionar ha generado diversos daños en el medio ambiente. Si este estudiante no comprende que el actuar del hombre ha dañado la naturaleza difícilmente puede desarrollar una conciencia ambiental genuina, por lo tanto, a través de la educación se le debe mostrar al estudiante como el hombre, con su accionar económico, productivo, político y social ha dañado su entorno, que problemas se han generado producto de ello. Una vez comprendida esta realidad, se le debe mostrar cuales son las posibilidades de acción, tanto a nivel individual como colectivo.

2.1.1.5. Niveles necesarios para lograr una determinada conciencia ambiental

La conciencia ambiental y su desarrollo en las personas, tanto niño como adulto ha sido una premisa importante en diversas investigaciones, con la finalidad cuales son los principales factores o variables predictores que influyan en su desarrollo. Entre los principales factores que diversos estudios han podido señalar que contribuyen al desarrollo de la conciencia ambiental se pueden mencionar el conjunto de datos e informaciones que posee la persona, sus creencias relativas a la importancia del medio ambiente, a la percepción que tiene sobre los problemas ambientales y su impacto en su vida, sus sentimientos, emociones y sentido de responsabilidad en el cuidado del ambiente, el grado de desarrollo y razonamiento moral, etc. Como se puede observar, algunas variables son propias a la persona, es decir, surgen en su interior, mientras que otros factores son influenciados y desarrollados por factores sociales.

Dentro de todos estos factores, los que más sobresalen son la totalidad de datos que la persona ha adquirido sobre el entorno ambiental y sus problemas, o el nivel de cognición que posee la persona, que le permiten desarrollar un nivel de actitud predictor favorable o desfavorable para el

cuidado del medio ambiente (Corraliza & Moreno, 2004). Estas variables son sumamente importantes y por ende se deben trabajar si se desea fortalecer en los estudiantes la conciencia ambiental.

Un factor adicional que contribuye a mejora significativamente la conciencia ambiental es el nivel de desarrollo moral que posee la persona, esto debido a que se busca que una persona desarrolle o despliegue conductas y comportamientos moralmente correctos que garanticen el cuidado del medio ambiente, No se busca obligar a que la persona desarrolle tal o cual acción, sino que comprenda lo necesario y beneficioso que es desarrollar conductas proambientales, tanto de forma individual como social.

En este sentido Kohlberg (1992) señala que a medida que una persona o un adolescente obtiene un mayor desarrollo, va obtenido a su vez un mayor sentido de justicia, de modo que comprende que hay acciones que debe desarrollar ya que son correctas y generan beneficios para todos los miembros de la sociedad, aunque no se obtengan muchos beneficios a nivel individual. (Kohlberg, 1992).

Los niveles de desarrollo de la conciencia ambiental deben estar en estrecha relación con el desarrollo de la persona, es decir, deben partir desde la obediencia a los padres, hasta incorporarlo en su código de ética personal. En un primer momento, cuando el niño está en sus primeros años, es decir, desde los 2 años hasta los 11 aproximadamente, los padres deben de establecer normas claras sobre el cuidado del medio ambiente y velar porque el niño los cumpla, tanto en su casa como en la sociedad. Sin embargo, esto no basta, ya que además plantearle las normas, los padres con apoyo de los maestros deben buscar que el niño reflexione y comprende sobre lo necesario que es aplicar estas normas para solucionar los problemas ambientales presentes, de modo que las siga aplicando, aunque ya no esté en un control autoritario por parte de los padres. Estos son, según una apreciación personal los dos niveles de desarrollo de la conciencia ambiental en la persona.

2.1.1.6. La Educación ambiental, como impulsora de una cultura de paz

Una educación óptima o de calidad es aquella que busca generar conocimientos y capacidades en el ser humano que le permitan tener un desarrollo integral, es decir, abarcando cada uno de los diversos entornos de su día a día, de modo que este en la capacidad de hacer frente a todos los problemas que están presentes en su sociedad. Cuando se hace referencia a una formación integral, se habla de una formación que le permite al estudiante desarrollar no solo su capacidad cognitiva física y emocional, sino que también esta formación académica recibida le permite apropiarse y comprender los principales avances tecnológicos desarrollos en su sociedad, adquirir los valores y principios éticos que guíaran su vida, así como la capacidad de hacer suyos los problemas que afronta la sociedad de modo que surja en él un deseo por resolverlas. No se puede hablar de formación integral si un estudiante al egresar de la escuela tiene altos conocimientos y altas destrezas técnicas, pero muestra un desinterés por involucrarse en la sociedad, si muestra escasos valores que le impiden poner el en primer lugar el bienestar social antes que el individual

Dentro de esta formación integral, en la actualidad se ha visto sumamente necesario brindar una formación al estudiante de modo que este en la capacidad de comprender la problemática ambiental, es decir, que comprenda que existe entre el medio ambiente y las personas un vínculo dependiente muy fuerte y significativo y pueda deducir críticamente como el hombre con su accionar ha perjudicado la naturaleza, de modo que surja en él el deseo por solucionar dichos problemas.

Es decir, la educación ambiental no busca decirles a los estudiantes que conductas son beneficiosas para la protección del medio ambiente y que conductas son perjudiciales, ya que eso simplemente es una parte de la educación ambiental, sino que se busca que sea el propio estudiante quien proponga estas conductas pro ambientales de forma libre e independiente, producto de la comprensión de lo importante y necesario que es proteger el medio ambiente (Quiroz, 2000).

La educación ambiental parte de la comprensión del funcionamiento de la naturaleza, de sus

interrelaciones, de sus ciclos de vida, de sus funciones, para posteriormente mostrarle al estudiante como la naturaleza influye en la vida del hombre, es decir, cuan necesaria es para el hombre. Así mismo se busca mostrar al estudiante cuales han sido los errores del hombre al momento de interactuar con la naturaleza y la importancia de corregirlos para lograr un desarrollo sostenible, en la cual se logre el desarrollo de la sociedad junto con la preservación de cada elemento del entorno natural. Es así que la educación que se brinda sobre el medio ambiente tiene como propósito mostrarle al estudiante que este tiene un papel sumamente significativo en el cuidado, protección y conservación del entorno natural, se busca mostrarle que con sus conductas y acciones se pueden establecer las bases para la preservación de la dinámica social. De este modo se logra formar en el estudiante una conciencia ambiental que lo impulse a lograr el cuidado del medio ambiente aun estando fuera de la escuela, es decir, en todo ámbito de su vida, logrando así una cohesión entre hombre y su naturaleza como la base principal para buscar la mejora de los niveles de vida y bienestar de todos los integrantes del entorno social en el que se desenvuelve.

Muchas veces, en la sociedad vemos conflictos y rivalidades que rompen el estado de paz y tranquilidad en el que viven las personas, así mismo, estos conflictos están presentes tanto a nivel nacional y mundial, aunque a mayor escala. Un ejemplo claro de estos conflictos a gran escala se da en las zonas andinas y selváticas, donde grandes empresas transnacionales, apoyados por gobiernos con altos índices de corrupción, buscan apropiarse de los minerales, sin embargo, las personas naturales de dicho lugar, sabiendo las consecuencias que esta actividad de extracción puede generar en su entorno se oponen surgiendo así diversos conflictos que pueden dañar el medio ambiente. Un ejemplo de conflictos locales se puede observar cuando una persona busca arrojar su basura o desperdicios en una zona distinta a la que ella vive, lo cual genera disturbios y conflictos. Como se puede observar un accionar desmedido y sin cuidado sobre el medio ambiente puede generar conflicto entre las personas y es este conflicto lo que justamente busca primero reducir y segundo

eliminar la educación ambiental, ya que busca que cada persona, tanto civil como empresaria, sea consciente de la problemática ambiental y que esta conciencia sea mayor a su deseo de obtener un beneficio personal. De este modo, desarrolle sus acciones teniendo en cuenta el daño que pueda ocasionar en la naturaleza y empleando todos los mecanismos para evitarlo.

2.2.2. Hábitos de vida saludables

2.2.2.1. Conceptualización sobre hábitos de vida saludable.

Según la OMS (1956) define la salud como aquel estado donde una persona se encuentra en completo bienestar, es decir, se encuentra en óptimas condiciones y sin ningún problema en su aspecto físico, social, psicológico y emocional, libre de enfermedades y de trastornos. Así mismo, la OMS señala que, si bien la salud es inherente a la mayoría de la población, es decir, toda persona nace en óptimas condiciones de salud, esta se puede perder si cada persona no cuida y protege su salud, tomando medias para su cuidado que aseguren a la persona gozar de una buena salud. Es ahí donde cobra una gran importancia los hábitos de vida saludable que es un proceso de conducta responsable donde una persona con la finalidad de lograr un estado de salud ideal libre de enfermedades, deciden analizar y controlar de forma óptima los hábitos y conductas que desarrollan en el día a día, de modo que desechan todos aquellos hábitos que le pueden generar un daño a su salud y preservar aquellos que le resulten beneficiosos.

Los hábitos de vida, si bien tienen una temporalidad presente, es decir, son ejecutados por la persona en su día a día, la mayoría de sus efectos se presentan en el futuro. De este modo, aunque una persona no experimenta alguna consecuencia negativa inmediata de una conducta que realiza, esta se puede presentar en años posteriores deteriorando de forma significativa su estado de salud. Por ende, resulta primordial que una persona analice sus hábitos de trabajo, de descanso, de alimentación, de recreación, etc., con la finalidad de poder comprender si resultan nocivos para su salud en periodos futuros, de modo que pueda realizar las modificaciones necesarias.

En base a este análisis, se puede definir un hábito de vida saludable como: “Toda aquella costumbre o proceder cotidiano y repetitivo que desarrolla una persona para buscar un equilibrio entre su desarrollo personal o social, y la preservación de su salud, es decir, toda aquella practica que le permita desenvolverse en sociedad (en los ámbitos laborales, recreativos, etc.) sin exponer su estado de salud a un deterioro significativo” (Carrillo & Amaya, 2006).

También se concibe como: “Una forma de vida en la que la persona busca reducir de forma significativa su exposición a situaciones de estrés, de contaminación, de daños físico, etc.; es decir, de todos aquellos elementos que puedan causarle algún daño a su estado de salud dentro del entorno en el que desarrolla sus actividades propias de su día a día.

“Para Reyes (2008) un hábito de vida saludable engloba un conjunto de conductas que se desarrollan de forma cotidiana con la finalidad de preservar un óptimo estado de salud, entre las que se pueden mencionar el consumo de alimentos de forma balanceada, adecuadas horas de sueño, ejercicio físico constante, visitas periódicas al médico, etc. (Reyes, 2008)

Un estilo de vida saludable no es innato a una persona, es decir, si bien una persona puede estar con un adecuado estado de salud, esto no quiere decir que tenga un hábito de vida saludable. Para desarrollar adecuadamente un hábito de vida saludable se debe partir de la adquisición de conocimientos, es decir, comprender por qué motivo es necesario debe desarrollar ese hábito, que beneficios le traerá, a esta información se le debe sumar la voluntad de desarrollar ese hábito a fin de que la persona pueda esforzarse individualmente por cumplirlo.

Generar un hábito de vida que permita disfrutar de plena salud comprende la modificación de ciertas conductas y comportamientos del hombre, ya que toda persona tiene gustos y preferencias por ciertas actividades o ciertos alimentos, aun incluso cuando estos pueden generar daños a su salud en el largo plazo. Por lo tanto, para que cada persona genere estos hábitos en su día a día se debe partir de un adecuado proceso de educación de la salud, tal como señala la OMS “se debe brindar a

la población todo aquel conjunto de información que le permitan desarrollar una motivación interna que lo impulse a modificar sus conductas y optar por aquellas que le resultan beneficiosas para su salud”. (Reyes, 2008).

Un hábito hace referencia a una costumbre, a una práctica específica que la persona realiza en su día a día de forma constante. Por otro lado, el término salud hace referencia a la ausencia de enfermedad, es decir, a estar en condiciones óptimas tanto en el aspecto físico, cognitivo y emocional. Si llegamos a unir estas dos palabras y hablar de hábitos abocados a la salud o hábitos de vida saludables, se hace referencia a todas aquellas prácticas, actividades o acciones que una persona realiza diariamente con la finalidad de no deteriorar su salud o incluso llegar a mejorarla, es decir, la persona producto de su análisis y reflexión, determina cuales son las actividades y los alimentos que le van a generar un riesgo y procede a eliminarlos, así mismo, determina cuales son los alimentos y actividades que le van a proporcionar beneficios a su salud y los incorpora en su vida poniéndolos en práctica en su día a día hasta que se llega a considerar como un hábito.

2.2.2.2. Importancia de los hábitos de vida saludable

En la actualidad, producto de los avances tecnológicos que han contribuido a simplificar la vida de las personas se ha generado diversos problemas de salud que dañan a un gran número de personas, tanto a niños, jóvenes y adultos, que es el sedentarismo. Tal como señala la OMS (2003) muchos niños producto de estar jugando en la computadora, en el celular, los jóvenes por pasar más tiempo en el celular, y los adultos por permanecer mucho tiempo sentados y empleando la tecnología en su centro laboral ha generado que muchos de ellos no realicen actividades físicas, incluso muchos no llegan a realizar ni 30 minutos de esfuerzo físico durante la semana, predisponiendo su cuerpo al sufrir de diversos problemas de salud, desde una enfermedad temporal hasta una enfermedad de tipo crónico, como lo es la hipertensión, la diabetes, la obesidad, infartos, etc.

Dentro de todos estos males se considera como el problema de salud base o principal el llevar

una vida con poco ejercicio físico y poca movilidad la obesidad, que según la OMS (2003) es aquella enfermedad de carácter crónico que consiste en la acumulación excesiva de grasa en las diferentes partes del cuerpo de la persona, este exceso de grasa puede generar hipertensión en las personas, problemas de circulación, enfermedades al corazón, diabetes, por lo que se considera como el origen o principio de las otras enfermedades causadas por el sedentarismo.

Producto de estos avances tecnológicos y la gran cantidad de actividades sedentarias a los que se enfrentan las personas en la sociedad, es que cobra gran importancia el generar en la persona diversos hábitos de vida que lo ayuden a preservar su salud, de modo que una persona se programa ejercicios físicos periódicos, una alimentación balanceada, controles médicos, etc., que permitan mitigar los diversos problemas de salud que genera llevar una vida con poca actividad física.

Los hábitos de vida saludable generan múltiples beneficios, tales como el control del peso, la protección de la salud, el reducir la probabilidad de sufrir alguna enfermedad cardiaca, la aparición de la diabetes, etc., Por este motivo, resulta fundamental que toda persona desarrolle hábitos de vida saludable a fin de que pueda preservar su salud en un tiempo futuro y pueda disfrutar de su vida plenamente (Palma, 2004)

En la actualidad, los grandes avances tecnológicos han quitado de los puestos de trabajo la necesidad de emplear esfuerzo físico y de forma significativa, donde levantarse a llevar documentos, donde llevar una carta, donde llamar a una persona, donde retirar y pagar dinero implicaba que cada persona realizara al menos 30 minutos de actividad física en su día a día, sin embargo, en la actualidad, la posibilidad de llamar con el celular, de realizar transacciones vía web, así como enviar correos electrónicos han hecho que las personas no tengan la necesidad de moverse de sus asientos, e incluso, esta se ha vuelto una exigencia de las empresas donde si una persona decide moverse y caminar unos minutos está perdiendo el tiempo o no está comprometido con su trabajo.

Esta realidad no es ajena a los niños, quienes por jugar en el celular o en la computadora ya

no desean ir a correr, jugar futbol, salir a pasear con sus amigos, etc. Para hacer frente a esta realidad que no parece que va a mejorar en el futuro es necesario que toda persona desarrolle hábitos de vida saludable, tales como 30 minutos de ejercicio, una alimentación sana y balanceada, evitar exponerse a riesgos innecesarios, etc., de modo que pueda evitar las enfermedades cada vez más comunes producto de una vida sedentaria como lo es la obesidad, la hipertensión, la diabetes, etc.

2.2.2.3. Dimensiones de hábitos de vida saludables

Según Ponce et. All (2010) señala que los hábitos de vida saludable tienen como dimensiones:

-Cuidado de la salud: se debe entender que el desarrollo de un hábito de vida saludable implica un esfuerzo y sacrificio por parte de la persona, este esfuerzo y sacrificio se conoce como cuidado de la salud, que según Walker y Pender (1995) el cuidado de la salud se da cuando una persona logre comprender que la responsabilidad de velar por su salud recae únicamente sobre él y de la forma como lleva su vida, comprendiendo que las prácticas y alimentos que consume influirán en forma significativa en su vida tanto presente como futura. Esta comprensión hace que una persona tome ciertas decisiones en torno a que acciones desarrollará en el día a día para poder mantener su salud, decidiendo si toma, si fuma, si come grasas excesivamente, si hace ejercicios, si realiza actividades peligrosas, si lleva una vida libertina, etc. (O'Connel & Bare, 2005).

-Actividad física: comprende todas aquellas actividades motoras que realiza una persona y que le producen una exigencia mayor en relación a la exigencia que le toma realizar ciertas actividades de forma cotidiana. Esta actividad física puede ser presente en relación a su ámbito personal, laboral, académico, etc. (Alva, 2005).

Al hablar sobre actividades que implican un esfuerzo físico que se realiza de forma regular se refiere a que una persona realiza un ejercicio o el desarrollo de ciertas actividades que le generan una alta exigencia física durante un periodo de 20 minutos cada tres veces a la semana como mínimo. El desarrollo de esta actividad física es muy beneficioso para la persona, principalmente en aspectos

vinculados en el desarrollo de su salud como el mantener un peso adecuado, una circulación y oxigenación corporal óptima, así mismo contribuye a reducir todos aquellos factores que pueden generar enfermedades crónicas como la obesidad, la presión arterial, la debilidad de los músculos y huesos, contribuye a una mejor digestión, ayuda a prevenir enfermedades al corazón, contribuye a bajar significativamente el azúcar presente en su sangre, etc. Esta actividad física engloba dos grupos principales, la primera es el ejercicio físico aeróbico, que comprende toda aquella actividad que requiere una exigencia física moderada por parte de la persona, la cual se debe desarrollar durante un tiempo prolongado para que pueda considerarse como un ejercicio físico, entre esta se puede mencionar el correr, bailar, manejar bicicleta, nadar, etc. La segunda comprende el ejercicio físico aeróbico que es toda aquella actividad que requiere de la persona una exigencia física intensa la cual se desarrolla durante cortos periodos de tiempo, entre estas actividades se pueden mencionar el levantamiento de pesa, lanzamiento de bala de martillo, etc. Para el desarrollo de un ejercicio físico adecuado, se debe de procurar realizar los dos tipos de actividades físicas, tanto el aeróbico como el anaeróbico a fin de poder ejercitar todo ámbito del cuerpo de la persona, sin embargo, esta debe ser siempre supervisada por un profesional de la salud, ya que un desarrollo equivocado de estos ejercicios o excesivo puede causar un daño a la salud de la persona, tales como daño muscular, fracturas, etc.

-Nutrición saludable: Comprende todo proceso de selección de aquellos alimentos de forma balanceada de forma que ingiera todos aquellos nutrientes y vitaminas necesarias para su día a día y que son necesarios para mantener el organismo saludable (Reyes, 2008). Para obtener una alimentación saludable es necesario ingerir una alimentación diaria que contenga frutas, verduras y carnes que provean a su vez las proteínas, vitaminas, carbohidratos y minerales, así como las grasas y colesterol (en menor medida) que son necesarios en el organismo para poder realizar las actividades cotidianas de forma óptima. Así mismo se debe evitar el consumo de sustancias cuyo consumo

excesivo no generen un bien al organismo tales como el alcohol, la sal, etc. Se debe tener en cuenta que si bien existe una dieta balanceada que toda persona puede ingerir, esta debe ir acorde a la actividad física que desarrolla, así una persona que realiza un constante ejercicio físico puede consumir una mayor cantidad de carbohidratos mientras que una persona que no lo realiza debe de eliminar casi completamente los carbohidratos (Lip & Fernández, 2005) Como se puede observar, un hábito de vida saludable, comprende tres aspectos fundamentales, la primera comprende la alimentación, y esto debido a que la persona debe analizar cuál es el nivel de esfuerzo físico que le requiere toda actividad que desarrolle, desde su hogar, su trabajo y su vida social, de este modo, si una persona observa que en su día a día tiene poca actividad física, debe priorizar el consumo de vegetales y frutas antes que alimentos con mucha harina. El segundo aspecto comprende la actividad física, este aspecto también parte del análisis de su día a día, ya que si una persona observa que durante su estancia en su hogar, en su trabajo y en su vida social no desarrolla actividad física entonces él o ella tiene que separar en su día una cierta cantidad de tiempo para emplearlo en la realización de una actividad física, ya sea correr, trotar, manejar bicicleta, etc. El tercer aspecto abarba el cuidado y protección de su integridad, esto debido a que de nada sirve cuidar la alimentación y hacer ejercicio si una persona se expone a actividades peligrosas sin la debida protección, donde producto de una accidente la persona puede ver dañada su salud, por lo tanto, cada persona debe analizar cuál es la actividad que va a realidad, cual es el riesgo que esta actividad implica y cuáles son las medias de protección que debe de poner en práctica a fin de resguardar su salud.

2.2.2.4. Teorías que sustentan el hábito de vida saludable

Son diversas las teorías que explican el desarrollo de hábitos de vida saludable, entre las principales se pueden mencionar: -Teoría Ecológica del Desarrollo de Bronfenbrener (1987) que señala que el ambiente, tanto familiar, amical como social, en el que una persona interactúa y crece

tiene una influencia significativa en el desarrollo de hábitos de vida saludables. Cuando una persona tiene interacción con su entorno, tanto, interioriza en un primer momento todas las enseñanzas que son transmitidas por su familia en relación a costumbres y tradiciones, así si la sociedad tiene por costumbre el desarrollo de fiestas tradicionales con excesos de alcohol es probable que la persona que viva en dicha sociedad sea propensa a consumir altas cantidades de alcohol durante esas fechas, así mismo si una persona se desarrolla en una sociedad donde la práctica de actividades deportivas son una tradición, lo más probable es que desarrolle actividades físicas durante esas fechas. Este entorno o ambiente comprende diversos niveles, el primero es el microsistema que comprende la interacción con todas las personas cercanas que tiene contacto la familia, el primero comprende la familia donde se aprenden los principales hábitos de vida, sin embargo, estos hábitos no son propios, ya que son principalmente establecidos por los padres. El segundo nivel comprende el Mesosistema, en este nivel, una persona tiene una interacción mayor al del ambiente cercano o familiar, recibiendo influencias de otros agentes sociales, como lo son los amigos u otros adultos que encuentra en la escuela, en los centros de recreación, etc., y es en este nivel donde se visualizan hábitos de estudio distintos a los propios, pudiéndose incluso llegando a adoptar ciertos hábitos en relación a la alimentación, a las actividades recreativas, etc.

En el siguiente nivel es el Exosistema, este nivel está comprendido por diversas instituciones sociales que buscan desarrollar hábitos de vida saludables en toda la sociedad, estas instituciones desarrollan acciones de publicidad, programas educativos, etc., que permitan brindarles a las personas la información necesaria y pertinente que los lleve a modificar sus hábitos de vida. El último nivel comprende el Macrosistema, este nivel está conformada principalmente por las costumbres y tradiciones de la sociedad, en las cuales se contemplan normas y pautas en relación a la alimentación, a las actividades de recreación, al consumo del alcohol y otras sustancias, etc.

-**Teoría del aprendizaje social de Bandura** (1977) la cual señala que los hábitos de vida saludable

que desarrolla una persona son producto de la observación que realiza a los modelos de su vida, que en un primer momento son sus padres y conforme van creciendo, estos modelos tienden a cambiar pudiendo ser un profesor, un amigo, un artista, etc. Según esta teoría, más que las palabras y los consejos, son las conductas de los otros que realizan otras personas las que más influyen en las conductas de los otros en el desarrollo de sus hábitos, así, si un niño crece observando a sus progenitores alimentarse sanamente y desarrollar actividad física lo más probable es que crea considerando que la alimentación física y los estilos de vida saludables son necesarios para su bienestar y su óptimo desarrollo. Sin embargo, producto de la admiración, estos modelos tienden a cambiar, pudiendo ser luego un docente, un amigo, un artista o un personaje social, de modo que tratan de copiar los hábitos de vida que estos desarrollan, por lo tanto, se hace necesario asegurarse que los modelos que tienen los estudiantes sean los más adecuados y beneficiosos para su desarrollo (Wallston, Wallston & De Vellis, 1978).

Las dos teorías en las que se sustenta en estudio, abarcan un aspecto fundamental de los hábitos de vida saludable, que consisten en que estos hábitos no vienen incorporados automáticamente en la persona, sino que son aprendidos e incorporados producto de la enseñanza y el aprendizaje. Se habla de enseñanza porque una persona, durante su infancia, niñez y adolescencia, consume los alimentos que le brindan sus progenitores y que, por ende, son los padres los que consideran que alimentos son buenos, que alimentos son malos, que actividades puede realizar el niño y que actividades no puede realizar. Así mismo se habla de aprendizaje debido a que cuando el niño crece y pasa a ser un joven y adulto, se cuestiona sobre los hábitos de vida saludable dados por sus padres, replanteándose hábitos alimenticios y actividades físicas acorde a sus necesidades e intereses.

2.2.2.5. Educación para la salud

Como se ha mencionado a lo largo de la información, el desarrollo de hábitos de estudio

saludables comprende un proceso de educación, con el cual se le brinda a la persona la información necesaria y pertinente que le permita comprender que hábitos de vida debe adquirir y cuales debe rechazar. Es así que surge en el entorno social una urgencia por brindar a las personas una educación que los ayude a preservar su salud, es decir, lograr que la educación no solo se centre en formar personas con capacidades y aptitudes sobre un ámbito productivo que le permitan una óptima inserción laboral, sino que además esta educación contribuya a mejorar su estado de salud. Por este motivo, se han incorporado en los diversos niveles educativos por el que cursan las personas un conjunto de programas sanitarios que logran que los estudiantes se alfabeticen en el ámbito sanitario, comprendiendo cuales son los alimentos beneficios para su salud y cuáles son los perjudiciales, cuáles son las actividades que le generan beneficios para su salud y cuáles son los perjudiciales, de modo que el estudiante las interiorice y en base a ellas, desarrolle hábitos de vida que contribuyan a mejorar su salud. Como se puede observar, la información que se le brinda tiene por objetivo modificar las estructuras internas del estudiante, es decir, sus conocimientos y emociones, de modo que se genere en el estudiante la motivación y autoestima interna que lo impulse a desarrollar estos hábitos de vida y aplicarlos en cada momento de su vida.

Esta educación no debe ser generalizada para todos los estudiantes, sino que debe responder a la realidad social de cada familia, de modo que cada persona debe desarrollar un hábito de vida acorde al entorno en el que se desenvuelve, a los alimentos presentes en dicho entorno, a las costumbres que desarrolla, etc. Es decir, esta educación busca vincular todo aspecto de la sociedad, de modo que se desarrollen mecanismos masivos, que abarquen a gran parte de la población y que influyan en ella impulsándolas a desarrollar hábitos de vida saludables (OMS, 1998).

Por este motivo Salleras (1985) indica que una educación que contribuye a preservar la salud contempla los siguientes objetivos:

-Brindar a los estudiantes y a las personas la información necesaria y pertinente para que cada

persona logre aceptar la educación y protección de su salud como un valor fundamental de su día a día, priorizándola por encima de todo otro hecho, tanto a nivel individual como social.

-Lograr que, con la información recibida y los valores desarrollados, las personas estén en la capacidad de adoptar un conjunto de hábitos que le generen beneficios a su salud y dejen de lado todos aquellos hábitos que le generen daños o perjuicios, individual y colectivamente.

-Estimular el desarrollo de hábitos de vida saludables que sean aplicados de forma cotidiana en la sociedad, hasta que se logren conformar como hábitos o costumbres.

La educación para la salud, de una forma más completa es comprendida como “un conjunto de fases para la formación individual y social que busca que las personas adopten un conjunto de prácticas y comportamiento que sean beneficios para su salud y rechacen todos aquellos que le resulten perjudiciales” (Sánchez, Gómez, & Gonzalo, 2008).

Para lograr que las personas formen hábitos de vida saludables se debe lograr: modificar las creencias, opiniones y percepciones negativas que tiene una persona sobre los hábitos de vida saludables, buscando que dejen de pensar que son innecesarias o que no le permitirán disfrutar su vida al máximo, por el contrario, se busca lograr que comprendan que obtener estos hábitos es lo mejor para su vida, de modo que con esta comprensión modifiquen sus conductas y comportamientos.

No se debe olvidar que somos seres sociales, es decir, cada persona vive y se desenvuelve en una sociedad y que es influenciada por esta a través de la educación, por ende, esta educación debe responder a las necesidades actuales de la población. Como ya se mencionó, la evaluación de la sociedad y la incorporación de la tecnología ha reducido en gran manera la necesidad de realizar esfuerzo físico en todas las personas, tanto niños como en adultos, en el trabajo y en la recreación. Esto ha generado la aparición o la masificación de diversas enfermedades, como los son la obesidad, la hipertensión, el colesterol, etc. Por lo tanto, la educación debe abarcar espacios para combatir esta

problemática, es así como se habla de educación para la salud, que, si bien se ha presentado en tiempos pasados, no había sido tan necesario como en estos tiempos. De este modo, las escuelas no solo deben buscar desarrollar competencias en las personas, sino que además deben de enseñanza a cuidar su salud, mostrando los peligros de ciertos alimentos y los beneficios de otros y cuál es el impacto en su salud, mostrando los peligros de ciertas actividades y los riesgos de otras y cuál es el impacto en su salud. De este modo, el estudiante incorporara conocimientos a su estructura cognitiva y capacidades a su estructura altitudinal que le permitan desenvolverse socialmente en plena protección y conservación de su salud.

2.3 Marco conceptual

Conciencia ambiental

“El conjunto de información interiorizada por una persona que genera en ella una postura frente a la preservación del medio ambiente, manifestándose en un temor y preocupación por el daño al medio ambiente y el deseo de protegerlo y conservarlo”.

Conciencia ambiental cognitiva

Comprende todo aquel conjunto de conocimientos que ha interiorizado una persona sobre el medio ambiente, sobre la problemática que enfrente y sobre cómo esta impacta en la vida de la humanidad. Esta información adquirida le hace comprender a la persona que problemática ambiental es real y que le afecta directamente a él y a su familia. Por lo tanto, no solo se queda con la información referente a la problemática ambiental, sino que también busca adquirir información que le permitan comprender la forma en que puede revertir esta problemática, es decir, comprender de forma reflexiva y crítica que conductas debe realizar en beneficio del medio ambiente y que conductas debe de evitar ya que dañan al medio ambiente.

Conciencia ambiental afectiva

Comprende la inclinación afectiva y cariñosa de una persona hacia la búsqueda del cuidado

y protección del medio ambiente.

Conciencia ambiental activa

Comprende la predisposición a actuar de una persona, es decir, su inclinación por desarrollar actividades, desplegar conductas y comportamiento favorables para la conservación y preservación del entorno natural.

Hábitos de vida saludable

Carrillo & Amaya (2006) lo definen como toda aquella costumbre o proceder cotidiano y repetitivo que desarrolla una persona para buscar un equilibrio entre su desarrollo personal o social, y la preservación de su salud, es decir, toda aquella practica que le permita desenvolverse en sociedad (en los ámbitos laborales, recreativos, etc.) sin exponer su estado de salud a un deterioro significativo.

Cuidado de la salud

Walker y Pender (1995) señala que se debe entender que el desarrollo de un hábito de vida saludable implica un esfuerzo y sacrificio por parte de la persona, este esfuerzo y sacrificio se conoce como cuidado de la salud.

Actividad física

Según Alva (2005) comprende todas aquellas actividades motoras que realiza una persona y que le producen una exigencia mayor en relación a la exigencia que le toma realizar ciertas actividades de forma cotidiana. Esta actividad física puede ser presente en relación a su ámbito personal, laboral, académico, etc.

Nutrición saludable.

Según Reyes (2008) comprende todo proceso de selección de aquellos alimentos de forma balanceada de forma que ingiera todos aquellos nutrientes y vitaminas necesarias para su día a día y que son necesarios para mantener el organismo saludable.

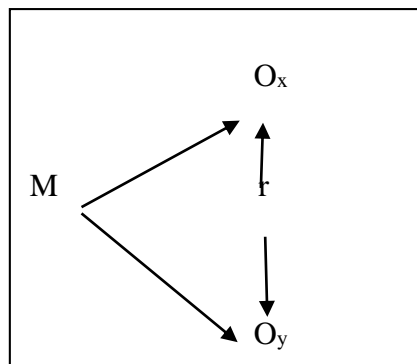
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de Investigación

En relación al criterio de profundidad se habla de un estudio descriptivo correlacional. De manera que se dice que es descriptiva porque busca describir cada una de las particularidades, asimismo es correlacional pues se busca establecer la relación entre ellas (Carrasco, 2006). De manera que en esta investigación se analizó la conducta de la variable conciencia ambiental y como se vincula con la conducta de la variable de hábitos de vida saludable.

3.2 Diseño de investigación

Se dice que el diseño de investigación es una serie de maniobras de nivel procedimental como metodológica conceptualizada y elaborada de manera previa para el desarrollo del proceso de investigación (Carrasco, 2006). El diseño es correlacional, es representado de la siguiente forma:



Dónde:

M = Muestra de estudio

O_x = Conciencia ambiental

O_y = Hábitos de vida saludable

3.3 Población y muestra

Población

GRADO	SEXO		TOTAL
	H	M	
5° “A”	12	14	26
5° “B”	14	12	26
5° “C”	15	10	25
6° “A”	14	11	25
6° “B”	13	13	26
6° “C”	11	14	25

Tamayo (2012) manifiesta que la población es el total del fenómeno que se busca estudiar, incluyendo la totalidad de análisis que conforma dicho fenómeno y que tiene que cuantificarse para un establecido estudio compuesto por un conjunto N de sujetos que participan de una establecida particularidad del fenómeno adscrito a una investigación.

Siendo constituida por 153 niños de la Institución Educativa N° 0026, del 5° y 6° grado del 2019.

Cuadro N° 1: Población de estudiantes de la Institución Educativa “Aichi Nagoya”, Ate, 2019.

**INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0026
"AICHI NAGOYA"**

CANTIDAD DE ESTUDIANTES SEGÚN NOMINA DE MATRÍCULA - 2019

SUBDIRECTORA : Lic. María Milagros Baldoceada Solano 994667239							
	GRADO	SECCIÓN	APELLIDOS Y NOMBRES	N° ESTUD.		N° ESTUD. POR SECCIÓN (ASISTENTES)	N° ESTUD. POR GRADO
				HOMBRE	MUJER		
10	4°	"A"	Chumbes Charapaqui Vilma	13	10	23	74
11		"B"	Del Villar Ayala Luis Sandro	10	14	24	
12		"C"	Sosa Bedriñana Magdalena	12	15	27	
TOTAL DE GRADO				35	39		
12	5°	"A"	Canales Cule Simeón	12	15	27	79
13		"B"	Feliciano Soriano Gaby Karin	14	13	27	
14		"C"	Arellano Sánchez Oriola	15	10	25	
TOTAL DE GRADO				41	38		
15	6°	"A"	Orellana Ospinal Amélica Rosalía	15	11	26	78
16		"B"	Retamozo Jacobo Amalia	13	13	26	
17		"C"	Villa Juarez Godofredo	11	15	26	
TOTAL DE GRADO				39	39		
18	EDUC. FÍSICA 1		Andía Flores Feddy				
19	EDUC. FÍSICA 2		Casimiro Hinojosa Alfredo Oswaldo				
20	INNOVACIÓN-CRT		Ríos Cabrera Elva				
TOTAL DE ESTUDIANTES DE NIVEL PRIMARIA				213	224	437	
				437			

Fuente: Fuente: Nominal de matrícula – 2019.

Muestra

La muestra se obtiene con el propósito de deducir la propiedad del total de la población, la cual debe ser un tamaño representativo. Para dar cumplimiento a la inclusión del sujeto a la muestra se debe tener en cuenta el muestreo.

De manera que la muestra fue de 153 niños del 5° al 6° grado de la Institución Educativa "Aichi Nagoya", Ate, 2019.

Muestreo

La elección de la muestra fue realizada a través del muestreo no probabilístico, lo que significa que se determinará de forma intencionada.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica:

La encuesta resulta ser un estudio observacional de manera que el investigador recopila una serie de datos a través de un cuestionario que de forma previa ha sido diseñada sin cambiar el contexto ni tratando de controlar el proceso que está siendo observado (como sí lo hace en un experimento). El dato es obtenido ejecutando una serie de interrogantes normalizadas encaminadas a una muestra representativa.

Instrumento:

- Escala sobre conciencia ambiental Este instrumento quedó integrado por una serie de ítems vinculados a la conciencia ambiental el cual consta de 21 ítems, distribuidos en las dimensiones: Cognitivo, afectivo y activa. Con opciones de respuesta de Sí y No.

- Escala sobre hábitos de vida saludable

Este instrumento estuvo formado por una serie de preguntas relacionadas a los hábitos de vida saludable el cual consta de 21 ítems, distribuidos en las dimensiones: Cuidado de la salud, nutrición saludable, y actividad física. Con opciones de respuesta de Sí y No. Estos instrumentos serán utilizados para recoger información sobre las variables de estudio: Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable

Validación y confiabilidad

Validación del instrumento: Se empleó la técnica de opinión de expertos a través del juicio de expertos, quienes fueron profesionales que resultan ser especialistas del tema de manera que opinan sobre la validez de contenido. Confiabilidad de los instrumentos de medición: Se empleó el coeficiente de Kuder Richardson, en donde el valor que se obtuvo para el primer instrumento fue de 0,812, mientras que para el segundo instrumento fue de 0,806, siendo

ambos mayor a 0,5, esto permitió aseverar que se está frente a instrumentos altamente confiables.

3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Cuando se obtengan los datos se procederá al análisis teniendo en cuenta lo siguiente:

a. Codificación. - La información tuvo que ser seleccionada generándose una serie de códigos para cada sujeto muestral.

b. Calificación. - Consistiendo en la retribución de un valor de acuerdo al criterio establecido a la matriz de instrumento.

c. Tabulación de datos. - En esta etapa se elaboró una data en donde se codificarán cada sujeto muestral y en su calificación se aplica el estadígrafo que contribuyó a conocer cuál es la característica de la distribución de los datos, por la naturaleza de la investigación se empleó la media aritmética y desviación estándar.

Para ver la correlación entre las variables se empleó el Coeficiente de correlación “r” de Pearson, que determina el nivel de relación entre las variables de estudio.

d. Interpretación de los resultados. - Luego de que se tabulen los datos estos fueron presentados en tablas y figuras. Las hipótesis de trabajo fueron procesadas por medio de un método estadístico. Considerando la prueba de t de Student de correlación pues el tamaño de la muestra con la que se trabajó resultó pequeño; y porque la población estudiada sigue una distribución normal.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. **Prueba de normalidad del control de la dimensión cognitiva y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov.**

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Aspecto cognitivo	.232	144	.000
Hábitos saludables	.138	144	.000

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

Interpretación

En la Tabla 1, se observa que el p valor para la variable dimensión cognitiva es igual a 0,000 ($p < 0,05$), lo cual indica que tiene una distribución no normal, así como el p valor de la variable hábitos saludables es de 0,00 ($p < 0,05$), que indica que la variable tiene una distribución no normal. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 2. Prueba de Correlación Rho de Spearman entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables

	Hábitos saludables		
	Rho Spearman	p valor	N
Aspecto cognitivo	-.048	.567	144

Correlación

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : No existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

H_1 : Existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Interpretación

En la Tabla 2 se presenta la relación entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables. Mediante el análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se obtuvo el resultado de $-0,048$ y un p valor igual a $0,567$ (p valor > 0.05); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es inversa; es decir, que, si la dimensión cognitiva aumenta, menores serán los hábitos saludables.

Tabla 3. Prueba de normalidad del control de la dimensión afectiva y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Aspecto afectivo	.225	144	.000
Hábitos saludables	.138	144	.000

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

Interpretación

En la Tabla 3, se observa que el p valor para la variable dimensión afectiva es igual a 0,000 ($p < 0,05$), lo cual indica que tiene una distribución no normal, así como el p valor de la variable hábitos saludables es de 0,00 ($p < 0,05$), que indica que la variable tiene una distribución no normal. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 4. **Prueba de Correlación Rho de Spearman entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables**

Hábitos saludables			
	Rho Spearman	p valor	N
Aspecto afectivo	,213*	.011	144

Correlación

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : No existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes del 4° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, Región Lima, 2020.

H_1 : Existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes del 4° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, Región Lima, 2020.

Interpretación

En la Tabla 4 se presenta la relación entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables. Mediante el análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se obtuvo el resultado de 0,213 y un p valor igual a 0,011 (p valor $< 0,05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna; es decir, existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi

Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es directa; es decir, a mejor valoración de la dimensión afectiva, mejores serán los hábitos saludables.

Tabla 5. Prueba de normalidad del control de la dimensión activa y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Aspecto activo	.190	144	.000
Hábitos saludables	.138	144	.000

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

Interpretación

En la Tabla 5, se observa que el p valor para la variable dimensión activa es igual a 0,000 ($p < 0,05$), lo cual indica que tiene una distribución no normal, así como el p valor de la variable hábitos saludables es de 0,00 ($p < 0,05$), que indica que la variable tiene una distribución no normal. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 6. Prueba de Correlación Rho de Spearman entre la dimensión activa y los hábitos saludables

	Hábitos saludables		
	Rho Spearman	p valor	N
Aspecto activo	.140	.094	144

Correlación

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : No existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos saludables en estudiantes del 4° al 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

H_1 : Existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Interpretación

En la Tabla 6 se presenta la relación entre la dimensión activa y los hábitos saludables. Mediante el análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se obtuvo el resultado de 0,140 y un p valor igual a 0,094 (p valor > 0.05); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate,

región Lima, 2020. Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es directa; es decir, a mejor valoración de la dimensión activa, mejores serán los hábitos saludables.

Tabla 7. Prueba de normalidad del control de la conciencia ambiental y los hábitos saludables de Kolmogorov-Sirmov

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Conciencia ambiental	.135	144	.000
Hábitos saludables	.138	144	.000

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : La distribución de datos de la variable es normal.

H_1 : La distribución de datos de la variable no es normal.

Interpretación

En la Tabla 7, se observa que el p valor para la variable conciencia ambiental es igual a 0,000 ($p < 0,05$), lo cual indica que tiene una distribución no normal, así como el p valor de la variable hábitos saludables es de 0,00 ($p < 0,05$), que indica que la variable tiene una distribución no normal. Por tal motivo, se utilizó el estadístico Rho de Spearman para medir la relación entre las variables mencionadas.

Tabla 8. Prueba de Correlación Rho de Spearman entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables

	Hábitos saludables		
	Rho Spearman	p valor	N
Conciencia ambiental	.146	.080	144

Correlación

Regla de decisión

Si el p valor es $> 0,05$ se acepta la hipótesis nula (H_0).

Si el p valor $< 0,05$ se rechaza la hipótesis nula (H_0).

Prueba de hipótesis

H_0 : No existe relación positiva entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

H_1 : Existe relación positiva entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.

Interpretación

En la Tabla 8 se presenta la relación entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables. Mediante el análisis estadístico del coeficiente de correlación de Rho Spearman se obtuvo el

resultado de 0,146 y un p valor igual a 0,080 (p valor > 0.05); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula; es decir, no existe relación positiva entre la conciencia ambiental y los hábitos saludables en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aychi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Además, se observa que la relación entre las variables de estudio es directa; es decir, a mejor valoración de la conciencia ambiental, mejores serán los hábitos saludables.

Tabla 9. Frecuencias de los datos demográficos

Edad	Frecuencia	Porcentaje	
		Porcentaje	acumulado
10	13	9.0	9.0
11	70	48.6	57.6
12	54	37.5	95.1
13	4	2.8	97.9
14	2	1.4	99.3
15	1	.7	100.0
Total	144	100.0	
Género			
Masculino	73	50.7	50.7
Femenino	71	49.3	100.0
Total	144	100.0	
Año			
5	71	49.3	49.3
6	73	50.7	100.0
Total	144	100.0	

Según la tabla 9, los datos demográficos que se estudiaron fueron la edad, el género y el año de estudios que cursan, la muestra estuvo constituida por un 50.7% de participantes de género masculino y un 49.3% de participantes de género femenino.

Las edades de los participantes presentaron las variaciones porcentuales más altas de 48.6% y 37.5% de participantes que tenían edades de 11 años y 12 años respectivamente. Los porcentajes más bajos fueron de 9%, 2.8%, 1.4% y 0.7% que corresponden a edades de 10 años, 13 años 14 años y 15 años respectivamente.

El año de estudios que cursan los participantes señala un 50.7% de 6to año y un 49.3% de participantes del 5to año.

3.6 CRONOGRAMA DE TRABAJO

ACTIVIDADES	Ago 2019	Set 2019	Oct 2019	Nov 2019	Dic 2019	Ene 2019	Agosto 2020	Septiembre 2020
	Elaboración del proyecto	X	X					
Dictámenes				X				
Recopilación y análisis de datos			X	X				
Interpretación					X			
Redacción del primer informe						X		
Presentación del trabajo investigado						X		
Revisión de tesis, corrección de observaciones						X		
Redacción y presentación del informe final							X	
Sustentación								X
Otros								X

3.7 PRESUPUESTO

	CONCEPTO	COSTO S/.
Personal responsable de la investigación	Ejecutor	400.00
	Asesor	600.00
	Instituciones	600.00
Proceso de tesis	Solicita asesor de tesis	300.00
	Inscripción y ejecución del proyecto	600.00
	Derecho de sustentación	700.00
Bienes y materiales		48.00
Servicios		135.00
Imprevistos		100.00
		3,483.00

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. Se estableció que existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en los estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya” Ate, Región Lima, 2020. Esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,146$ tal como se evidencia en la tabla 8.
Esto refleja que existe una relación positiva de 0,146 entre la conciencia ambiental y hábitos de vida saludables, es decir a un alto nivel de conciencia ambiental que corresponde un buen nivel de hábitos saludables.
2. Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos de vida saludables en los estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,048$ tal como se evidencian en la tabla 2.
3. Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos de vida saludable en estudiantes del 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya”, en Ate, región Lima, 2020., esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r=0,213$, tal como se evidencia en la tabla 4.
4. Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos de vida saludables en los estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa N° 0026 “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020, esto puede ser inferido en el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,140$ tal como se evidencia en la tabla 6.

5.2 RECOMENDACIONES

1. A la Directora de la Ugel N° 6 de Vitarte, capacitar a los docentes del nivel de primaria, sobre el desarrollo de estrategias que contribuyan a desarrollar la conciencia ambiental y hábitos de vida saludables en los estudiantes de forma global, como en las dimensiones cognitiva, afectiva y activa.
2. Al director personal docente de la Institución Educativa N°0026 “Aichi Nagoya”, Ate, Región Lima, 2020, involucrar a los padres de familia en el proceso de enseñanza aprendizaje a fin de concientizarlos sobre la importancia de lograr una conciencia ambiental y hábitos de vida saludables.
3. Por otro lado, realizar actividades deportivas de proyección a la comunidad involucrando a niños y padres de familia.

5.3 BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, Y. y Cortes R. (2012). “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza”. Tesis de maestría del Instituto Centroamericano de Administración Pública. Investigación de tipo descriptivo y diseño no experimental.
- Alea, A. (2006). Diagnóstico y potenciación de la Educación Ambiental en jóvenes universitarios. Odiseo, Revista electrónica de Pedagogía. Año 3, nº 6. Carrillo A. (2006) “Estilos de vida saludables”. Biblioteca Lascasas.
- Alva, M. (2005). “Promocionando la salud, entre el discurso y la práctica”. 1ra edición. Perú: Editorial Renjior. 2005. Pág. 54 – 57
- Bandura, A. (1977). La teoría del aprendizaje social. Nueva Jersey, NJ, EE. UU: Prentice Hall.
- Bennassar, M. (2011). “Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud”. Tesis de doctorado de la Universidad de les Illes Balears.
- Blanco, R. (2007). Agenda Ambiental de la Ciudad de México, en <http://www.sma.df.gob.mx/sma/links/download/biblioteca/laconcienciaambiental.pdf>.
- Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano. Barcelona, España: Paidós.
- Carrasco, J. (2005). Metodología de la investigación. Lima. Gráfica.
- Carrasco, M. y La Rosa, M. (2013). Conciencia ambiental: Una propuesta integral para el trabajo docente en el ciclo II del nivel inicial. (Tesis de grado) Pontificia Universidad Católica del Perú
- Carrillo H. y Amaya M. (2006). “Estilos de vida saludables”. Biblioteca Lascasas. Conferencia de las Naciones Unidas sobre el medio ambiente y el desarrollo (1992).

Programa 21. Informe de las Naciones Unidas, Consejo de la Tierra. Río de Janeiro, Brasil 1992. Serie Documentos Cumbre de la Tierra.

Castillo J. y Valencia A. (2013). “Programa educativo “ECO JOB” para promover la conciencia ambiental en los estudiantes del primer grado de educación secundaria de la I.E. “José Olaya Balandra”, Comatrana – Ica, 2012”. Tesis de maestría de la universidad César Vallejo.

Connell, S. y Bare, B. (2005). Enfermería Médico-quirúrgica. 10ª edición. México: Editorial McGraw – Hill Interamericana Editores.

Corraliza, J., Martín, R., Moreno, M. y Berenguer, J. (2004). El estudio de la Conciencia Ambiental. Monográficos de EcoBarómetro. Publicaciones Revista Medio Ambiente.

Gómez J., Jurado M., Viana B., Hernández, A. (2005). “Estilos y calidad de Vida”. Revista Digital. Buenos Aires.

Diccionario de Psicología Científica y Filosófica (s/f). [Documento en línea]. Disponible: C:\Documents and Settings\Administrador\Mis documentos\DOCTORADO\teorías educativas\articulo\AMBIENTALISMO - Diccionario de Psicología.mht (30 abril, 2011).

Egoavil, S. y Yataco, A. (2017). Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 – 5 años que asisten a la I.E. “Mi futuro” – Puente Piedra Lima.

Espinoza, L. (2004). “Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad”. Revista Cubana Estomatol p. 41-43.

Gardner, H. (2000). La educación de la mente y el conocimiento de las disciplinas. Barcelona:

Paidós

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona. Kairids.

- Gómez, A. (2004). *Apreciaciones Teórico – metodológicas; una mirada desde la Psicología*, México Ed. UAQ.
- González, M. (2008). *Intervención de la universidad en la promoción de la salud de sus estudiantes*. Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela.
- Guerrero J. (2004) Tesis: “Caracterización de los estilos de vida de los escolares de las escuelas básicas nacionales de la Parroquia Juan de Villegas como factores de Riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, Estado Lara” Tesis de Maestría de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Investigación de tipo descriptivo transversal y diseño no experimental.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta Edición, McGraw- Hill, México.
- Huayha, J. & Cordero J. (2013) Tesis: “Uso de materiales reciclables para mejorar la conciencia ambiental en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 22716 “Carlos Noriega Jiménez” de Santa Cruz Paracas-Pisco”. Tesis de maestría de la Universidad César Vallejo.
- Jenkins, D. (2005). *Mejoremos la salud a todas las edades*. OPS – PCT. México.
- Jiménez M. y Lafuente, R. (2011). “La Operacionalización del concepto de conciencia ambiental en las encuestas. La experiencia del ecobarómetro andaluz”. *Persona, sociedad y medio ambiente*. Recuperado de:
<http://www.iesa.csic.es/publicaciones/201120130.pdf>
- Kohlberg, L. (1987). *El enfoque cognitivo-evolutivo de la educación moral. La educación moral hoy. Cuestiones y perspectivas*. Biblioteca Universitaria de Pedagogía PPU, Barcelona.

- Kohlberg, L. (1992). “La relación del juicio moral con la acción moral”, Psicología del desarrollo moral, DDB, Bilbao.
- Lip. C. Y Fernández, R. (2005) Determinantes sociales de la salud en Perú; MINSA – Universidad Norbert Wiener – OPS. Perú.
- Mendoza, R. (1990). Concepto de estilos de vida saludables y factores determinantes. Documento presentado en la Segunda Conferencia Europea de Educación para la Salud, Varsovia, Polonia.
- Mendoza, R. (1990). Los escolares y la salud: avance de los resultados de segundo estudio sobre conductas de las escolares relacionadas con la salud, Madrid: Ministerio de Sanidad y consumo.
- Ministerio de Educación (2009). Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular. Lima
- Nuevalos, C. (1996). “Desarrollo moral y valores ambientales”. Tesis doctoral.
- OMS (2003). Informe sobre la salud en el Mundo 2003: forjemos el futuro. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (1997). Declaración de Yakarta sobre la Conducción de la Promoción de la Salud hacia el Siglo XXI. Ginebra: OMS.
- OMS. (1998). Glosario de términos básicos en promoción de la salud. Ginebra: OMS
- Orós, N. (2014). Aplicación del programa de educación ambiental en la conciencia ambiental de los estudiantes de 5 años del nivel inicial en la Institución Educativa N° 652-24/7232 “Daniel Alcides Carrión” del distrito de Villa El Salvador -2014. (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo, Lima – Perú.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). Para la Alimentación y la agricultura; Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición; [Internet] 2010.

[Citado el 25 de Mar. del 2017] 81-98 p. Disponible: <http://www.fao.org/3/a-am283s/am283s01.pdf>.

Palma, G. (2004) “Efectos de un programa de intervención de educación física para la salud en adolescentes”. 2004

Pastor, Y., Balaguer, I. & García Merita, M. L. (1999). Estilos de vida y salud. Valencia, España: Albatros.

Pérez, E. y García R. (1991). La psicología del desarrollo moral. Siglo Veintiuno, Madrid.

Ponce, T., Ramos, Y., Suárez, D. y Rodríguez R. (2010). Diseño de un programa educativo de preparación para la jubilación en jubilados (as) de 82

Santa Isabel de las Lajas. Quiroz, C. (2000). Reflexiones sobre formación ambiental en la Educación superior. En: Ponencias del Congreso de Formadores. Urubamba, Perú. La Salle.

Revata A., Pacheco P. y Herrera M. (2013). “Programa de conservación del medio ambiente para desarrollar la educación ambiental en estudiantes del quinto grado de educación secundaria de la institución educativa “Julio C. Tello” – Ica, 2013”. Tesis de maestría en la Universidad Cesar Vallejo. La metodología de estudio fue de tipo explicativa y diseño experimental

Reyes, S. (2008). “Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el Hospital San Vito, Petén”.

Rotter, J. (1966). Generalised expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, 1-28.

Salleras, L. (1985). Educación sanitaria. Principios, métodos y aplicaciones. Madrid: Díaz de Santos

Sanchez-. B., Gómez J., y Gonzalo C. (2008). Educación para la salud. Madrid: Enfo Ediciones

Sauvé, L. (2003). Perspectivas curriculares para la formación de formadores en Educación ambiental. I Foro Nacional sobre la incorporación de la perspectiva ambiental en la formación técnica y profesional. Universidad Autónoma de San Luis Potosí. México.

Tamayo, M. (2012). El proceso de la investigación científica. México: Limusa.

Tobón, O. y García C. (2004). Fundamentos teóricos y metodología para el trabajo comunitario en salud. Manizales (Colombia): Editorial Universidad de Caldas.

Urteaga, L. (1993). La Teoría de los Climas y los Orígenes del Ambientalismo. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.ub.edu/geocrit/geo99.htm> (4 Mayo, 2011).

Vázquez J. (2010). “Programa sobre calentamiento global para la conciencia ambiental en las Instituciones Educativas Públicas del Distrito de Santa Eulalia de Acopaya, provincia de Huarochirí, departamento de Lima” Tesis de Maestría de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. La metodología de investigación fue de tipo experimental y diseño cuasi experimental.

Vílchez, G. (2007). “Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de ecuación primaria de la comarca Granadina de los Montes Orientales y la Influencia de la Educación Física sobre ellos”. Tesis doctoral de la Universidad de Granada. Investigación de tipo descriptivo y diseño correlacional.

Vives, A. (2007) “Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria”.

- Yarlequé L. (2004) “Actitudes hacia la conservación ambiental en estudiantes de educación secundaria”. Tesis de Doctorado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. La metodología de investigación fue de tipo descriptivo y diseño descriptivo comparativo.
- Zamora, A. (2014). Proyecto pedagógico de acción docente. Importancia de la educación ambiental en preescolar. (Tesis de grado) Universidad Pedagógica Nacional, Morelia.
- Zeballos, M. (2005) “Impacto de un proyecto de educación ambiental en estudiantes de un colegio en una zona marginal de Lima”. Tesis de maestría de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

ANEXOS

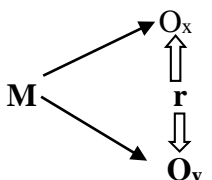
MATRIZ INSTRUMENTAL

Título	Variables	Dimensiones	Indicadores	Fuente de información	Instrumento
<p>Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020..</p>	<p>Variable(x) Conciencia ambiental</p>	<p>Cognitiva</p>	Al contaminar tu medio ambiente, rompes las leyes naturales.	<p>Alumnos de 5° y 6° grado de la I.E “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.</p>	<p>Escala sobre conciencia ambiental</p>
			Creo, que la contaminación ambiental puede llevar al ser humano a la ruina.		
			La reutilización de materiales reciclados, disminuye la contaminación ambiental.		
			En la actualidad, no existen personas que realicen una campaña de reciclaje.		
			Se siente informado sobre las sustancias químicas que expulsan, los vehículos motorizados.		
			El uso de fertilizantes, fungicidas, insecticidas, y otros. Son útiles para la producción agrícola, crees que afectan al ambiente.		
		<p>Afectiva</p>	Están desapareciendo las áreas verdes en nuestra ciudad y el mundo.		
			Me siento triste, después de ver en la TV, un programa sobre destrucción ambiental.		
			La contaminación medioambiental, no afecta personalmente mi vida		
			Los seres humanos, están abusando cruelmente del medio ambiente.		
			Las plantas y los animales, tienen tanto derecho como los seres humanos a existir.		
			Los seres humanos, tienen derecho a modificar el medio ambiente, para adaptarlo a sus necesidades.		
			Contemplar la naturaleza, me da tranquilidad.		
Activa	En la calle, arrojas basura, cuando nadie te ve.				

			<p>En tu hogar, recolectas la basura acumulada, llevándolos a un contenedor.</p> <p>Realizas actividades de reciclaje de residuos sólidos en tu colegio.</p> <p>Cuando compro algo, miro lo que cuesta y el rendimiento, y no tomo en cuenta si contamina o no el medio ambiente</p> <p>Evitas usar energía eléctrica, más de lo necesario.</p> <p>Estarías dispuesto a participar en las campañas de limpieza de tu colegio.</p> <p>Incentivas a tus compañeros a participar en eventos, sobre el cuidado del medio ambiente.</p>		
	Variable (y) Hábitos de vida saludable	Cuidado de la salud	<p>¿Utilizas materiales descartables en tu casa?</p> <p>¿Usas bolsas de plástico para hacer tus compras?</p> <p>Usas microondas para calentar tus alimentos</p> <p>Procuras mantener limpio el espacio donde vives</p> <p>Cultivas plantas ornamentales</p> <p>Te demoras una hora tomando un baño</p> <p>Usas desodorantes en spray y otros aerosoles</p>	Alumnos de 5° Y 6° grado de la I.E “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020..	Escala sobre Hábitos de vida saludable
		Actividad física	<p>Realizo caminatas al aire libre.</p> <p>Limpio la casa con ayuda de mi mamá.</p> <p>Respeto los horarios de trabajo.</p> <p>Procuró colocar contenedores para depositar la basura.</p> <p>Prefiero caminar en vez de utilizar un carro para ir de un lugar a otro</p> <p>Me paso más de dos horas mirando programas de televisión</p> <p>Me quedo en casa sentado o acostado en vez de hacer deporte o jugar.</p>		
		Nutrición saludable	<p>Tomo refrescos o jugos embotellados</p> <p>Tomo leche saborizadas: chocolate, fresa que viene en caja o bolsa.</p> <p>Desayuno antes de salir de mi casa</p>		

			Como pizza o hamburguesa		
			Como golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas fritas, etc.		
			A la hora de comer veo la televisión		
			Cuando veo la televisión como golosinas o frituras		

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título	Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
<p>Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.</p>	<p>General ¿Qué relación existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020?</p>	<p>General Determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020</p>	<p>General Existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.</p>	<p>Tipos Descriptivo, correlacional,</p> 	<p>Conciencia Ambiental, se entiende como un sistema de experiencias, formación de interiorización de valores, conocimiento, participación, prevención que llevan a la toma de decisiones y plantean soluciones frente a los problemas ambientales. CONAM (2005) Carrillo & Amaya (2006) lo definen como toda aquella costumbre o proceder cotidiano y repetitivo que desarrolla una persona para buscar un equilibrio entre su desarrollo personal o social, y la preservación</p>
	<p>Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Qué relación existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020? ¿Qué relación existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020? <p>¿Qué relación existe entre la dimensión</p>	<p>Específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> Establecer la relación que existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020 Establecer la relación que existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi 	<p>Específicas</p> <ol style="list-style-type: none"> Existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020. Existe relación positiva entre la dimensión 		

	<p>activa y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020?</p>	<p>Nagoya” en Ate, región Lima, 2020</p> <p>3. Establecer la relación que existe entre la dimensión activa y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.</p>	<p>activa y los hábitos saludables en estudiantes de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa “Aichi Nagoya” en Ate, región Lima, 2020.</p>		<p>de su salud, es decir, toda aquella practica que le permita desenvolverse en sociedad (en los ámbitos laborales, recreativos, etc.) sin exponer su estado de salud a un deterioro significativo.</p>
--	--	---	--	--	--



INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
Facultad de Ciencias Humanas y Educación
Escuela Profesional de Educación

ENCUESTA: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Después de recibir un cordial saludo te invito a responder el siguiente cuestionario que tiene por objeto recoger información confidencial sobre los Hábitos de vida saludable. Agradezco de antemano tu tiempo y colaboración.

Marca todas las opciones que realizas:

EDAD : 6-8 9-10 11-12 13

SEXO : Masculino Femenino

I. CUIDADO DE LA SALUD

1) ¿Qué comidas comes al día?

Desayuno ____ almuerzo ____ comida ____ merienda ____ cena ____

2) ¿Cuántas horas duermes?

7-8 horas diarias 5-6 horas diarias 3-4 horas diarias

3) ¿Qué tomas cuando tienes sed?

Gaseosa ____ refresco ____ agua ____

4) ¿Qué desayunas por las mañanas?

Nada ____ cereales ____ huevos ____ jugos ____ leche ____ pan ____

5) ¿Qué almuerzas?

Nada ____ arroz con pollo ____ tallarines y papa a la huancaína ____

Arroz con atún ____ menestra y ensalada ____ una hamburguesa ____

6) ¿Qué cenas?

Arroz chaufa ____ hamburguesa ____ pollo a la brasa ____

7) ¿Qué golosinas comes?

Helados ___ galletas ___ papitas lay's ___ chocolates ___ chizitos ___

II. NUTRICIÓN SALUDABLE

8) Marca las verduras que te gustan

Tomate ___ zanahoria ___ lechuga ___ papas ___

Espinaca ___ pepino ___ pimientos ___ champiñones ___

9) Frecuencia de consumo de verduras

Todos los días _____ nunca _____

1 a 3 veces a la semana _____ un día a la semana _____

10) Marca las frutas que te gustan

Naranjas ___ plátanos ___ fresas ___ manzanas ___

Pera ___ melocotón ___ mandarina ___ sandía ___ uvas

11) Frecuencia de consumo de frutas

Todos los días _____ nunca _____

1 a 3 veces a la semana _____ un día a la semana _____

12) Marca las carnes que te gusta

Pollo ___ conejo ___ cordero ___ ternera ___ cerdo ___ pescado ___

13) Frecuencia de consumo de carnes

Todos los días _____ nunca _____

1 a 3 veces a la semana _____ un día a la semana _____

14) Marca las legumbres que te gustan

Lentejas ___ garbanzos ___ frijoles ___ habas ___

15) Frecuencia de consumo de legumbres

Todos los días _____ nunca _____

1 a 3 veces a la semana _____ un día a la semana _____

III. ACTIVIDAD FÍSICA

16) ¿Qué deportes practicas?

Vóley ___ fútbol ___ balón mano ___ básquet ___ natación

17) ¿En qué horarios realizas los deportes?

Mañana _____ tarde _____ noche _____

18) ¿con qué frecuencia realizas deportes?

Todos los días _____ nunca _____

1 a 3 veces a la semana _____ un día a la semana _____

19) ¿Qué actividades te ayudan a ejercitarte físicamente?

Caminar _____ correr _____ el gimnasio _____ nadar _____

20) ¿Haces alguna actividad física a parte de las clases del colegio?

Si _____ No _____

21) ¿Cuántas horas a la semana haces de ejercicio?

Más de 2 _____ más de 4 _____ más de 6 _____

22) ¿Cómo vas al colegio?

Caminando _____ en bus _____ en bicicleta _____ en moto _____

23) ¿Cómo llevas el material y los libros al colegio?

Con una mochila a la espalda _____ con una mochila con carro _____

En la mano _____ con una cartera cruzada _____

24) Cuando miras televisión o juegas con tu computador, ¿Cómo lo haces?

Sentado en silla con respaldo _____ sentado en silla sin respaldo _____

Acostado _____ caminando de un lugar a otro _____



ESCALA DE CONCIENCIA AMBIENTAL

Edad: ____ Sexo: ____ Grado: _____

Información: La escala que se presenta se hace con fines de estudio, por ello es anónima. La hoja contiene una serie de afirmaciones, las mismas que deberá leer atentamente y contestar de acuerdo a las instrucciones respectivas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Instrucciones: Lee atentamente cada afirmación y marque con una X según corresponda SI, NO.

N°	ITEMS	VALORACIÓN	
	ASPECTO COGNITIVO	SI	NO
1	La contaminación, no es una consecuencia de haber infringido las leyes naturales del medio ambiente.		
2	No creo, que la contaminación conduzca al ser humano al borde de la ruina.		
3	La utilización, cada vez más generalizada, de los llamados “envases sin retorno” disminuye la contaminación del medio ambiente.		
4	En la actualidad, no existe capacidad de realizar una gestión integrada de residuos.		
5	La utilización de productos reciclados, disminuye la contaminación.		
6	El uso de agroquímicos como: fertilizantes, fungicidas, insecticidas, y otros. Son útiles porque mejoran la producción agrícola y no afectan al ambiente.		
7	Siento tranquilidad por el uso de insecticidas, que matan a los insectos, pues la vida sin ellos sería mejor.		
8	Se siente informado sobre las sustancias químicas que emiten, los vehículos automotores.		
9	En el mundo, no hay agua suficiente disponible, para el uso humano.		
10	Conozco lo que tengo que hacer para ahorrar agua.		
11	La desaparición de especies de animales y vegetales, puede afectar la vida humana.		
12	La desertificación, no es una consecuencia de la contaminación del medio ambiente.		
13	Hay una disminución paulatina, de la superficie de áreas naturales en el mundo.		
14	La utilización de productos energéticos renovables, disminuye la contaminación ambiental.		
	ASPECTO AFECTIVO		
15	Me siento triste, después de ver en la TV, un programa sobre destrucción ambiental.		
16	La contaminación medioambiental, no afecta personalmente mi vida		

17	A pesar de nuestras habilidades especiales, los seres humanos. Todavía estamos sujetos a las leyes de la naturaleza.		
18	Las plantas y los animales, tienen tanto derecho como los seres humanos a existir.		
19	Los seres humanos, están abusando seriamente del medio ambiente.		
20	Los seres humanos, tienen derecho a modificar el medio ambiente, para adaptarlo a sus necesidades.		
21	Los seres humanos, fueron creados para dominar al resto de la naturaleza.		
22	Los seres humanos pueden sobrevivir, aunque el medio ambiente pierda su equilibrio.		
23	Si las cosas continúan como hasta ahora, pronto experimentaremos una gran catástrofe ecológica.		
24	La crisis energética, es más grave de lo que parece.		
25	La naturaleza tiene valor por si misma		
26	Estar en la naturaleza, es un gran reductor del estrés para mí.		
27	Necesito pasar tiempo, en la naturaleza para estar feliz.		
	ASPECTO ACTIVO		
28	En la calle, arrojas basura, cuando nadie te ve.		
29	En tu hogar, recolectas la basura acumulada, llevándolos a un contenedor.		
30	Realizas actividades de reciclaje de residuos sólidos en tu colegio		
31	Cuando compro algo, miro lo que cuesta y el rendimiento, y no tomo en cuenta si contamina o no el medio ambiente		
32	Cuando se cepilla los dientes, suele poner agua en un vaso para ahorrar agua.		
33	No estoy dispuesto a tolerar molestias para reducir la contaminación, si para ello tengo que restringir del uso de aparatos como TV o el aire acondicionado.		
34	Apagas las luces, de las habitaciones que abandonas.		
35	Evitas usar energía eléctrica, más de lo necesario.		
36	Aun cuando el transporte público fuese más eficiente de lo que es, preferiría ir, en mi propio coche aunque no lo tuviese		
37	Estarías dispuesto a participar en las campañas de limpieza de tu colegio.		
38	Incentivas a tus compañeros a participar en eventos, sobre el cuidado del medio ambiente.		
39	No deseo participar, en actividades de protesta contra la contaminación del medio ambiente.		
40	Me gustaría tomar un papel activo, en la solución de problemas que originan la contaminación del medio ambiente.		