



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

**FACULTAD DE CIENCIAS JURIDICAS EMPRESARIALES
Y PEDAGÓGICAS**

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS

**Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en niños de
5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La
Tinguña-Ica, 2018.**

PRESENTADA POR:

Br. María Ysabel Huilca Laura

ASESOR:

Dra. Palmira Esperanza Romero Díaz

**PARA OPTAR TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN INICIAL**

MOQUEGUA – PERU

2019

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
PORTADA	
PÁGINA DE JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO	v
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Descripción de la Realidad Problemática	13
1.2. Definición del problema	15
1.3. Objetivo de la investigación	16
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación	16
1.5. Variables	17
1.6. Hipótesis de la investigación	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	19
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.2 Bases teóricas	28
2.3 Marco conceptual	51
CAPÍTULO III. MÉTODO	53
3.1 Tipo de investigación	53
3.2 Diseño de investigación	53
3.3 Población y muestra	54
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	55
3.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	56
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	58
4.1 Presentación de resultados por variables	58
4.2 Contrastación de hipótesis	70
4.3 Discusión de resultados	74

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	76
5.1 Conclusiones	76
5.2 Recomendaciones	77
BIBLIOGRAFÍA	78
ANEXOS	84

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

		Pág.
Tabla 1	Categorías de la variable	58
Tabla 2	Categorías de las dimensiones	59
Tabla 3	Conciencia ambiental en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	60
Tabla 4	Dimensión cognitiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	61
Tabla 5	Dimensión afectiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	62
Tabla 6	Dimensión activa en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	63
Tabla 7	Categorías de la variable	64
Tabla 8	Categorías de las dimensiones	64
Tabla 9	Hábitos de vida saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	65
Tabla 10	Salud con responsabilidad en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	66
Tabla 11	Actividad física en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	67
Tabla 12	Nutrición saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	68
Tabla 13	Correlación entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.	69
		Pág.
Figura 1	Conciencia ambiental en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	60
Figura 2	Dimensión cognitiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	61
Figura 3	Dimensión afectiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.	62

Figura 4	Dimensión activa en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.	63
Figura 5	Hábitos de vida saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.	65
Figura 6	Salud con responsabilidad en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.	66
Figura 7	Actividad física en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.	67
Figura 8	Nutrición saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.	68

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018.

Considerando que es una investigación de tipo descriptivo correlacional, se utilizó el diseño correlacional. La población estuvo conformada por 161 niños de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018 y la muestra quedó constituida por 52 niños cuya cantidad fue elegida mediante la aplicación de la técnica del muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se elaboró una escala de conciencia ambiental y una escala de 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; además de la estadística inferencial para la comprobación de las hipótesis.

Los resultados establecieron que existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguíña-Ica, 2018, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,719$, tal como se evidencia en la tabla 13.

Palabras claves: Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between environmental awareness and healthy life habits in children of 5 years of age of the Initial Educational Institution N ° 33 of La Tinguña-Ica, 2018.

Considering that it is a correlational descriptive type investigation, the correlational design was used. The population consisted of 161 children from the Initial Educational Institution No. 33 of La Tinguña-Ica, 2018 and the sample was made up of 52 children whose amount was chosen through the application of the non-probabilistic sampling technique. For data collection, an environmental awareness scale and a healthy lifestyle habits scale were developed. While for the data processing descriptive statistics was used for the presentation of results in tables and figures; besides the inferential statistics for the verification of the hypothesis.

The results established that there is a direct and significant relationship between environmental awareness and healthy lifestyles in children 5 years of age of the Initial Educational Institution No. 33 of the Tinguña-Ica, 2018, this could be inferred with the value obtained from the Rho Spearman correlation which was $r = 0.719$, as evidenced in table 13.

Keywords: Environmental awareness and healthy lifestyle habits.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, se debe ser consciente de las dificultades ambientales por la cual está pasando el planeta, pero aunque mucho se hable de este, todos siguen en un estado pasivo frente a esta problemática, toda esta crisis se ha generado a causa de la inadecuada relación que ha tenido el hombre con ella. En la sociedad actual, todas las personas, tanto las que viven actualmente como las que están por venir, tienen sobre ellos una gran carga que es la problemática ambiental, lo cual los obliga a desarrollar un mayor sentido de responsabilidad para hacer frente a todos los problemas presentes en el entorno a fin de asegurar su sostenibilidad y conservación. Esta responsabilidad no se podrá conseguir si no se brinda a las personas, desde su educación, la formación de un nivel adecuado de conciencia ambiental que lo incentive a involucrarse en todas las acciones destinadas a cuidar del medio ambiente, tanto a nivel individual como colectivo, e ir resarcendo así el daño causado por el hombre sobre el entorno (Guerra, 2011).

El presente trabajo de investigación está estructurado en cinco partes que son las siguientes:

El primer **capítulo**: El problema de la investigación; en este capítulo se aborda la descripción de la Realidad Problemática, la definición del problema, objetivo de la investigación, justificación y limitaciones de la investigación, variables e hipótesis de la investigación.

El segundo capítulo: El marco teórico es la fundamentación científica, seguido de los antecedentes de la investigación, bases teóricas y el marco conceptual.

El tercer **capítulo**: El método es la parte metodológica, habla acerca del tipo de investigación, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y las técnicas de procesamiento y análisis de datos.

El cuarto capítulo: La presentación y análisis de los resultados, en este capítulo se aborda la presentación de los resultados por variables, la contrastación de hipótesis y la discusión de resultados.

En el quinto **capítulo:** Conclusiones y recomendaciones, aquí se habla la conclusión después de haber realizados esta tesis y las recomendaciones a la que llega la investigadora.

En las referencias bibliográficas se detalla que está debidamente ordenada de acuerdo a las normas vigentes.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la Realidad Problemática

En la actualidad diversas investigaciones han mostrado la preocupación de diversas autoridades mundiales por los problemas que afronta el mundo en relación al medio ambiente, esto debido a que muchas actitudes humanas desarrolladas a lo largo de la historia, únicamente se han preocupado por obtener aquello que les interesa de la naturaleza, sin analizar el impacto que esta actividad tendría sobre ella, por este motivo, en los últimos años se observan zonas depredadas y contaminadas, animales extintos, etc. Por ello, diversos países y autoridades mundiales han desarrollado programas y proyectos que permitan corregir estos problemas, sin embargo, a pesar de los esfuerzos no se observan cambios significativos.

Así mismo, se observa con mucha preocupación la ineficacia de estos esfuerzos se debe principalmente a que las propias personas no contribuyen con sus acciones a solucionar estos problemas.

La etapa infantil, desde la infancia a la niñez es una etapa crucial en la formación de la persona, esto debido a que es en esta etapa donde la formación que recibe sienta las bases de su conducta y comportamiento, tanto a nivel individual como en sociedad, ya que se busca brindarle una formación que desarrolle en él competencias elementales sobre las cuales recibirá aprendizajes que requiere la sociedad para hacer frente a los problemas del entorno, de este modo, al culminar con su formación, la persona estará en la capacidad de integrarse óptimamente a la sociedad (Zamora, 2014, p. 1).

En cuanto a los hábitos saludables la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2010), que en la educación, 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 la persona está en pleno el cerebro y adquirirá los conocimientos, actitudes y capacidades que son de gran importancia, ya que estas determinaran en gran medida el nivel de desarrollo de la persona. Por ello es en este nivel, donde se deben desarrollar en el estudiante las bases para su desenvolvimiento en 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, p.9).

En la investigación de Orós (2014, p.9) pudo 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 diversos valores ambientales en el desarrollo de sus funciones, es decir no velan por el cuidado y protección el 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 se observa que muchos estudiantes no cuentan con buenos hábitos, observándose incluso que estos problemas llegan desde la familia, debido a que muchos padres trabajan y no prestan la atención adecuada a la alimentación de los estudiantes, de modo que muchos de ellos llegan sin desayunar a la institución y optan por consumir alimentos poco saludables en el quiosco, tales como golosinas, gaseosas, etc. (p.5); esto ha generado incluso que los estudiantes generen un rechazo a alimentos saludables como las frutas, las verduras, los lácteos y sus derivados, prefiriendo al contrario

alimentos con elevado contenido en carbohidratos, grasas, azúcares, etc., consumiéndola de forma excesiva (Egoavil y Yataco, 2017).

En la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, se evidencia el poco desarrollo de la conciencia ambiental por lo que los niños muchas veces no cuidan su medio ambiente, tienden a romper las plantas, a pisarlas y pensar que son medios de juego; por otro lado las loncheras que envían sus padres resultan ser poco saludables por lo que se percibe un inadecuado hábito saludable, por lo expuesto surge la necesidad de realizar la investigación titulada: Conciencia ambiental y hábitos saludables (Alimentación saludable y cuidado del cuerpo) en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018.

La situación descrita motiva llevar a cabo a investigación sobre la relación que podría existir entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

1.2 Definición del problema

Problema General

¿Qué relación existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018?

Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018?

¿Qué relación existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018?

¿Qué relación existe entre la dimensión activa y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguíña-Ica, 2018?

1.3 Objetivos de la investigación

Objetivo General

Determinar la relación que existe entre conciencia ambiental y hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Objetivos específicos

Establecer la relación que existe entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Establecer la relación que existe entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Establecer la relación que existe entre la dimensión activa y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

1.4 Justificación y limitaciones de la Investigación

La realización la investigación es de gran importancia y se justifica en los siguientes aspectos:

Conveniencia; esta investigación se realizó porque contribuyo 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 así que los estudiantes reciben una educación que contribuya a su bienestar y al de la sociedad en la que se desenvuelve.

Relevancia social: debido a que la realización de esta investigación está orientada a analizar un problema concerniente a la sociedad, es porque ello que se contará con beneficiarios directos quienes fueron los niños, mientras que los beneficiarios indirectos fueron los padres de familia, los docentes y directivos, así como la sociedad en general.

Implicancia práctica: pues su realización sirve para buscar, 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, busco 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

- 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.
- Falta de disponibilidad de algunos sujetos muestrales, debido al desinterés que evidenciaban.

1.5 Variables

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

Vx: Conciencia ambiental

D1: Dimensión cognitiva

D2: Dimensión afectiva

D3: Dimensión activa.

Vy: Hábitos de vida saludable

D1: Cuidado de la salud

D2: Actividad física

D3: Nutrición saludable

1.6 Hipótesis de la investigación

Hipótesis General

Existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Hipótesis específicas

Existe relación positiva entre la dimensión cognitiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Existe relación positiva entre la dimensión afectiva y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Existe relación positiva entre la dimensión activa y los hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional se encontraron los siguientes trabajos de investigación:

Guerrero (2004). “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 Centoccidental Lisandro Alvarado. En cuanto a su metodología, esta se caracterizó por presenta un tipo descriptivo transversal y diseño no experimental. En cuanto a lo que llegó a determinar el autor se tuvo lo siguiente: 1) los estudiantes cuentan con un apego significativo sobre la actividad física, caracterizada por contar con una determinada duración y continuidad que se adaptan a los reglamentos y normativas. Por otro lado, mucho de los integrantes de la muestra dan preferencia a estar frente a un televisor que, a desarrollar actividades físicas, el porcentaje de esa cantidad es del 70,15% del total. Gracias a este resultado, se puede evidenciar el nivel de influencia que tiene la TV sobre la sociedad de hoy en día, ya que cumple funciones de distractor ya que el contenido que es transmitido es tan complejo y de todo tipo, otro aspecto es su fácil accesibilidad. Entonces al relacionar la falta de actividad física con la dependencia a la TV, parten consecuencias como el llevar una vida sedentaria y desarrollar sobrepeso.

2) En cuanto a la familia, estos cumplen un rol importante en el desarrollo de hábitos de cada uno de los integrantes, en cuanto a los datos obtenidos, se logró determinar que los padres de los estudiantes (71,94%) desarrollan actividades físicas de manera no tan continua, mientras que los hermanos si muestran un hábito más constante de este tipo de actividades.

Comentario: Los resultados obtenidos en la investigación de Guerrero (2004) son alarmantes, porque hoy en día los jóvenes tienen malos hábitos; la mayoría prefieren estar casa y utilizar la PC, teléfonos móviles, comer comida chatarra. En muchas ocasiones se observa que centros recreativos, como: parques, plazuelas, etc., se encuentran vacías, sin ningún joven o niño. Esta situación resulta preocupante porque estos malos hábitos contribuyen al desarrollo del sedentarismo.

Paladinez (2013). Inteligencia Naturalista y Responsabilidad Ambiental en los Estudiantes de Grado Séptimo de la Institución Educativa Agrícola de Argelia. (Tesis de maestría). Universidad de Manizales; Colombia. Investigación de tipo etnográfica y diseño correlacional. Se utilizó el cuestionario y la ficha de observación como instrumento de recolección de datos. Se llegó a las siguientes conclusiones: La muestra investigada sobre la que se aplicó llegó solamente al logro de grados de comprensión del rol cumplido por el hombre y el medio ambiente en conceptos e ideas, pero que no fue capaz de ser convertida en acción que en el trabajo efectuado está vinculada con la responsabilidad ambiental, cuestión a la que no arribó porque tal concepto moral está vinculada a las acciones humanas en la que se asume la autoría de sus consecuencias, pero como no se produjo ninguna acción, la responsabilidad como tal no tiene sentido, salvo que se le exprese en la teoría, por cuanto los temas de moral y responsabilidad solo tienen sentido moral en acciones humanas, que en el caso tratado estaría por ser estimulada para acciones futuras en la preservación del medio ambiente.

Comentario: Es notorio la despreocupación mundial que se tiene sobre el problema de contaminación ambiental que está afectando de manera irreparable al planeta. Producto del desconocimiento, las personas no

cuentan con responsabilidad ambiental, por ende, actúan de forma negativa. La quema de basura, el uso excesivo de plástico son algunas de las manifestaciones de contaminación más frecuentes y a su vez son los más contaminantes.

Vílchez (2007). “Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación 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. La metodología se caracterizó por presentar un tipo descriptivo y un diseño correlacional. Se logró determinar lo siguiente: 1) Los estudiantes participantes de este estudio, cuando se les hace preguntas de manera directa sobre el cuidado de su salud, ellos responden que desarrollan actividades que no van en contra de ella y que es importante mantenerse sanos y ser precavidos; pero por otro lado, los padres y docentes, señalan y contradicen lo dicho por los menores, manifestando que no se preocupan por eso y no le dan la importancia necesaria, desarrollando hábitos negativos que incluso van en contra de mantener buena salud. 2) Los padres de familia de los estudiantes refieren que el pensamiento que tienen sus hijos sobre la salud, hace referencia de manera única a los aspectos biológicos y a los derivados del binomio salud-familiar. 3) La apreciación que desarrollan los estudiantes sobre ellos mismo y de su valía personal es imposible obtener una conclusión única pues se basa especialmente de factores personales. 4) Los estudiantes señalan que les gusta integrarse en actividades con todos sus compañeros, sin criticar ni desarrollar diferencias discriminatorias; lo opuesto determinan sus padres, quienes semana que prefieren estar solo y no desarrolla muchas actividades grupales. 5) El alumnado manifiesta que les gusta realizar actividades deportivas extraescolares, en mayor número los chicos que las chicas.

Comentario: Las instituciones educativas no sólo se tienen que enfocar en el rendimiento académico de un estudiante. Además, resulta relevante que los estudiantes adquieran conocimientos sobre cuáles son los hábitos

saludables que deben desarrollar a fin que adquieran una buena salud mental y física. También debe existir preocupación por parte de las autoridades institucionales sobre la distribución de comida que se tienen en las escuelas y colegios porque, las tiendas de comida que hay en una I.E. son de mala calidad, o mejor dicho, en su mayoría venden productos no saludables.

Bennassar (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. La metodología de este estudio se caracterizó por presentar un tipo observacional, transversal, descriptivo. Finalmente se logró determinar que: 1) Es posible determinar que hay diferencias poco significativas entre estilos de vida entre varones y mujeres, por lo general los varones consumen grandes cantidades de alcohol, consumen alimentos no saludables en su mayoría las comidas chatarras e incluso de higiene; por otro lado, las mujeres tienden a fumar con mayor continuidad, presentan un peso bajo por la mala alimentación e incluso sobre peso en algunos casos. 2) Se pudo evidenciar que no existen diferencias considerables entre el nivel de clase social y los estilos de vida de los individuos. 3) El consumo de drogas va y continúa aumentando en la población, cada vez las ganas de experimentar nuevas cosas por parte los jóvenes, es más; a comparación del tabaco la cual se ha logrado controlar en los estudiantes de universidades. 4) Pese a que 8 de 9 alumnos universitarios evidencian un buen estado de salud, mientras que la mitad de estos suelen presentar estrés de manera constante. 5) La mitad de la totalidad de estudiantes evaluados en esta investigación solo desarrollan una higiene bucal correcta y las veces necesarias al día. Demostrando así que la educación brindada y talleres en el colegio no han funcionado ni han cumplido con su finalidad. 6) 8 de 9 estudiantes creen saber lo suficiente de sexualidad y desarrollan una vida sexual activa, pero haciendo poco uso de métodos anticonceptivos seguros, optando más por la pastilla del día siguiente sobre sus parejas. 7) La tercera parte de los estudiantes, no desarrollan actividad física, no practican algún deporte y prefieren estar

frente a un ordenador. 8) La población de estudiantes universitarios tiene un perfil nutricional poco saludable, ya que presentan una baja adherencia a la dieta mediterránea y se alejan de las recomendaciones alimentarias para la población española.

Comentario: En las conclusiones de la tesis elaborada por Bennassar (2011), nos informa que los universitarios presentan problemas como: alcoholismo, tabaquismo, sobrepeso, estrés, mala limpieza bucal, deficiente conocimiento sobre sexualidad, etc. Considero que en las instituciones educativas se debe promover diversos programas en los cuales se desarrollen actividades sobre temas relacionados a la sexualidad responsable, uso inadecuado de drogas, salud mental y física, deportes, etc.

A nivel nacional se encontró los siguientes trabajos de investigación realizado por: 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 comprar 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.

Comentario: Se debe promover la responsabilidad y conciencia ambiental en las instituciones educativas mediante la implementación de charlas a fin

de promover el reciclaje, informar a los estudiantes sobre cómo sus malas acciones ambientales afectará al planeta en un futuro si es que no se realizan cambios en el presente. Es así como resulta necesario no solo al modificación de estrategias sino, la reestructuración de la metodología en las instituciones.

Yarlequé (2004). “Actitudes hacia la conservación ambiental en estudiantes de educación secundaria”. Tesis de Doctorado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. En cuanto a su metodología se caracterizó por presentar un diseño descriptivo comparativo y un tipo descriptivo. Finalmente se logró determinar lo siguiente: 1) Se ha desarrollado un diagnóstico de envergadura, con base sobre la teoría de la sostenibilidad, relacionándose con el comportamiento e interacción de individuos con el cuidado de su medio ambiente en nuestro país; por otro lado, mientras que no se encuentren investigaciones que acomplejen la muestra ni que sobrepasen las limitaciones, los resultados encontrados aquí serán tomados de referencia a nivel de todo el Perú. La investigación, a fin de tener una visión más general y más precisa ha analizado a diversos estudiantes, tanto hombres como mujeres, de las tres regiones del Perú, como lo son la costa, sierra y selva, de los diversos estratos socioeconómicos y que tengan la edad de entre 22 y 29 años. Los resultados resultan muy preocupantes, principalmente en las regiones de la costa, debido a que se observa una despreocupación total por el cuidado del medio ambiente. En la sierra y en la selva, si bien existe cierta preocupación por el cuidado del medio ambiente se observa un desconocimiento de las medidas que deben de desarrollar para contribuir a su protección, por lo cual resulta sumamente necesario desarrollar programas y proyectos a nivel social a fin de desarrollar en los estudiantes conocimientos y actitudes que permitan fomentar la conservación del medio ambiente.

Comentario: En la actualidad, el desarrollo de la conciencia ambiental en estudiantes es una tarea difícil. Esto se debe a que los productos que consumen los estudiantes contienen envases de plástico. Por otro lado, las

autoridades cuentan con políticas muy flexibles que dificultan el desarrollo y aplicación de normativas que fiscalicen el uso de plástico.

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.

Comentario: Es de suma importancia la realización de investigaciones cuya población sean estudiantes del nivel inicial. Este tipo de investigaciones son una buena iniciativa, porque, si se empieza a formar una conciencia ambiental a temprana edad en un futuro se tendrán adultos comprometidos con el cuidado del medio ambiente.

A nivel regional, se encontraron los siguientes trabajos de investigación: Revata Pacheco & Herrera (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. Llegaron a las siguientes conclusiones: 1) El desarrollo de un programa sobre la conservación del medio ambiente ha tenido un impacto significativo en la mejora del nivel de educación ambiental que han desarrollado del

estudiantes, esto se observa que en los resultados obtenidos en la prueba pre test (8.58) y pos test (12.73), cuyos resultados reflejan la efectividad e importancia que tiene el desarrollo de estos tipos de programas a fin de lograr mejorar de forma significativa la educación ambiental. 2) El desarrollo de un programa sobre la conservación del medio ambiente ha tenido un impacto significativo en la mejora del nivel del conocimiento de los fundamentos ecológicos de la educación ambiental que han desarrollado los estudiantes, esto se observa que en los resultados obtenidos en la prueba pre test (9.04) y pos test (12.73), cuyos resultados reflejan la efectividad e importancia que tiene el desarrollo de estos tipos de programas a fin de lograr mejorar de forma significativa la educación ambiental. 3) El desarrollo de un programa sobre la conservación del medio ambiente ha tenido un impacto significativo en la mejora del nivel de percepción conceptual de la educación ambiental que han desarrollado los estudiantes, esto se observa que en los resultados obtenidos en la prueba pre test (8.30) y pos test (12.04), cuyos resultados reflejan la efectividad e importancia que tiene el desarrollo de estos tipos de programas a fin de lograr mejorar de forma significativa la educación ambiental. 4) El desarrollo de un programa sobre la conservación del medio ambiente ha tenido un impacto significativo en la mejora del nivel de la investigación y evaluación de problemas de la educación ambiental que han desarrollado los estudiantes, esto se observa que en los resultados obtenidos en la prueba pre test (8.83) y pos test (12.61), cuyos resultados reflejan la efectividad e importancia que tiene el desarrollo de estos tipos de programas a fin de lograr mejorar de forma significativa la educación ambiental.

Comentario: Son relevantes los resultados obtenidos en esta investigación. La ejecución de proyectos o programas en una I.E. sobre el medio ambiente son de gran importancia, ya que existen estudiantes que no tienen conocimiento respecto al cuidado ambiental, esta situación es alarmante porque si se sigue manteniendo esa línea de contaminación del planeta las consecuencias serán nefastas.

La investigación ha sido de gran ayuda, porque al conocer los resultados se logra tener una información sobre el impacto que puede tener la elaboración de un programa sobre el medio ambiente, en los estudiantes y así saber cómo se puede mejorar la conciencia ambiental.

Chalco (2015). Estilo de vida saludable y conciencia ambiental en estudiantes del sexto grado de una institución educativa primaria de Pisco-Ica, 2015. (Tesis de maestría). 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.

Huayha. & Cordero. (2013). “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 Cesar Vallejo. Esta investigación presentó un diseño de control no equivalente y de tipo aplicada. Finalmente se logró determinar que: 1) La importancia del uso y aplicación de programas y talleres que refuercen la toma de conciencia sobre el cuidado del medio ambiente cumple un rol fundamental en la formación de la

persona y el mejoramiento del lugar donde el ser humano vive, en cuanto a los datos obtenidos en esta investigación, se evidencia una mejora del 38% de la conciencia ambiental gracias al uso de materiales reciclables, que se refleja en la prueba pre test (logro alcanzado 39%) y la prueba post test (logro alcanzado 78%). Pudiéndose señalar que el uso adecuado de los materiales reciclables genera un impacto positivo y significativo en el desarrollo de la conciencia ambiental. 2) Se evidencia una mejora del 39% de la conservación de la salud gracias al uso de materiales reciclables, que se refleja en la prueba pre test (logro alcanzado 47%) y la prueba post test (logro alcanzado 85%). Pudiéndose señalar que el uso adecuado de los materiales reciclables genera un impacto positivo y significativo en el desarrollo de la conservación de la salud. 3) Se evidencia una mejora del 40% de la Sensibilización Medioambiental gracias al uso de materiales reciclables, que se refleja en la prueba pre test (logro alcanzado 38%) y la prueba post test (logro alcanzado 77%). Pudiéndose señalar que el uso adecuado de los materiales reciclables genera un impacto positivo y significativo en el desarrollo de la sensibilización medioambiental

Comentario: La utilización de materiales reciclables es una solución amigable para la reutilización de ciertos elementos, además ayuda a generar conciencia ambiental, porque los estudiantes adquieren conocimientos de cómo reutilizar lo “desechable”, de cómo aprovechar a su beneficio esa materia. Por otro lado, con la implementación de este tipo de talleres adquieren conocimientos de una forma dinámica sobre cuáles son las diversas formas de contaminación o de cuáles son sus consecuencias para el planeta.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Conciencia ambiental

2.2.1.1. Conceptualización sobre conciencia Ambiental

Para Alea (2006) el 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) la 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), la 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 ciencia 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.

Comentario: El término conciencia ambiental abarca diversos cúmulos de información, debidamente organizada y sistematizada que busca desarrollar en una persona capacidades y actitudes vinculadas a cuidar y proteger el medio ambiente. También se considera a este como el estilo de vida que tienen ciertas personas con conciencia sobre el impacto que tiene su actuar en el ambiente.

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 el 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.

Comentario: La conciencia ambiental es importante porque la naturaleza no es un bien inagotable como se creía anteriormente. Sin embargo, una inadecuada utilización de los elementos de la naturaleza y la mala distribución ha generado un impacto irreversible en los ecosistemas del mundo, por ende, resulta esencial que se creen políticas de educación ambiental que garanticen la protección y cuidado de los distintos ecosistemas existentes.

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 extinción 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. (Sauvé, 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. .

Comentario: Esta investigación se basa en los paradigmas ambientalistas. Estos consideran que es vital que los ciudadanos se encuentren comprometidos con el cuidado del ambiente. Además, este paradigma señala que los gobiernos deben comprometerse en impulsar la educación ambiental.

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 mejorar 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 pro ambientales, 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 obteniendo 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).

Comentario: En la actualidad, fomentar la conciencia ambiental en los seres humanos es relevante. Esto con el objetivo que comprenda que las acciones negativas que provocan sus acciones tienen un impacto destructivo en el medio ambiente. También se espera que con el desarrollo de la conciencia ambiental se dé un cambio optimizador en las personas y se mejore su interacción ambiental.

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 las 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 comprenda 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 tienen 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.

Comentario: La educación ambiental pretende formar, concientizar y cambiar la actitud de los seres humanos acerca de cuán importante es asegurar el cuidado y protección del entorno natural. Esto garantizará que los estudiantes adquieran valores y conocimiento ecológico hacia el medio ambiente, así como el compromiso para tomar acciones y responsabilidades sobre cómo es la mejor forma de emplear racionalmente cada uno de los elementos presentes en la naturaleza.

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).

Comentario: La definición de hábitos de vida saludable se relaciona con el conjunto de costumbres que les permiten a las personas tener un adecuado funcionamiento de su organismo. Por otro lado, este es un conjunto de procesos cuya finalidad es la de encontrarse en un estado ideal de salud.

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, nfartos, 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 las 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 cardíaca, 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)

Comentario: Los hábitos alimenticios son sumamente importantes y ello radica en la toma de conciencia sobre el autocuidado. Una alimentación balanceada, ejercicio constante y una adecuada salud mental son esenciales para mantener el cuerpo y mente en un estado adecuado y reducir el padecimiento de enfermedades mortales.

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 fútbol, 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'Connell & Bare, 2005)

-Actividad física: comprende todas aquellas actividades motrices 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 pesas, lanzamiento de bala de martillo, etc. Para el desarrollo de un ejercicio físico adecuado, se debe 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 necesarios 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 abarca 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 un accidente la persona puede ver dañada su salud, por lo tanto, cada persona debe analizar cuál es la actividad que va a realizar, cual es el riesgo que esta actividad implica y cuáles son las medidas 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 Bronfenbrenner (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 llegándose 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 ultimo 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) .a 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).

Comentario: Esta variable se sustenta en la Teoría ecológica del desarrollo. Dicha teoría señala que los diferentes ambientes en los que se desenvuelven los individuos influyen en su desarrollo cognitivo, moral y relacional. Es así como estos repercutirán de forma positiva o negativa en su salud.

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 la largo de la información, el desarrollo de hábitos de estudio saludables comprende un proceso de educación, con el cual se le brinde 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 centren 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 lograr 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” (Sanchez, 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.

Comentario: Es importante la educación de una salud saludable porque esto garantiza que las personas modifiquen comportamientos inadecuados que afecten su salud. Además, esto supone que se modifiquen políticas en pro de la venta de productos saludables a la población en general, pero, principalmente a los estudiantes escolares.

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 incorporará 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”.

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.

Dimensión afectiva

Comprende la inclinación afectiva y cariñosa de una persona hacia la búsqueda del cuidado y protección del medio ambiente.

Dimensión 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 motrices 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 necesarios para su día a día y que son necesarios para mantener el organismo saludable.

CAPÍTULO III. MÉTODO

3.1 Tipo de Investigación

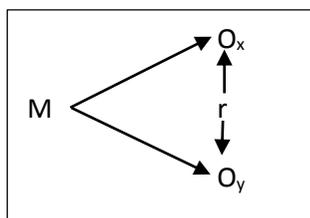
En relación al criterio de profundidad se habla de un estudio descriptivo correlacional. De manera que se dice que es descriptiva porque busca describir cada una de las particularidades, asimismo es correlacional pues se busca establecer la relación entre ellas (Carrasco, 2006).

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 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

Ox = Conciencia ambiental

Oy = Hábitos de vida saludable

3.3 Población y muestra

Población

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 161 niños de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Cuadro N° 1: Población de estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

GRADO	Sexo		Total
	M	F	
3 años A	12	15	27
3 años B	12	13	25
4 años A	14	17	31
4 años B	14	12	26
5 años A	16	10	26
5 años B	13	13	26
Total	81	80	161

Fuente: Fuente: Nominal de matrícula – 2018.

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 52 niños de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.

Cuadro N° 2: Muestra de estudiantes de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguiña-Ica, 2018.

GRADO	Sexo		Total
	M	F	
5° A	16	10	26
5° B	13	13	26
Total	29	23	52

Fuente: Cuadro de la población, 2018.

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 18 ítems, distribuidos en las

dimensiones: Cognitivo, afectivo y activa. Con opciones de respuesta de Si 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 18 ítems, distribuidos en las dimensiones: Salud con responsabilidad, actividad física y nutrición saludable. Con opciones de respuesta de Si 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 pequeña; y porque la población estudiada sigue una distribución normal.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables

4.1.1. Descripción de los resultados obtenidos de la aplicación de una escala de conciencia ambiental.

La recolección se dio a través de una escala que fue aplicada a 52 niños de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Este instrumento fue estructurado con 18 ítems siendo elaborado de acuerdo a las dimensiones establecidas: Dimensión cognitiva (6 ítems), Dimensión afectiva (6 ítems), Dimensión activa (6 ítems).

La respuesta a cada interrogante de este instrumento presente un puntaje tal como se señala en el siguiente cuadro:

Si	2
No	1

La variable X (Conciencia ambiental) se categorizó en:

Tabla 1

Categorías de la variable.

NIVEL	INTERVALO	INTERPRETACIÓN CUALITATIVA
Bajo	[0-6>	Los niños presentan un bajo nivel de conciencia ambiental.
Regular	[6-12>	Los niños presentan un regular nivel de conciencia ambiental.
Alto	[12-18]	Los niños presentan un buen nivel de conciencia ambiental.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2

Categorías de las dimensiones.

D1. Dimensión cognitiva	D2. Dimensión afectiva	D3. Dimensión activa
Bajo [0-2>	Bajo [0-2>	Bajo [0-2>
Regular [2-4>	Regular [2-4>	Regular [2-4>
Alto [4-6]	Alto [4-6]	Alto [4-6]

Fuente: Elaboración propia

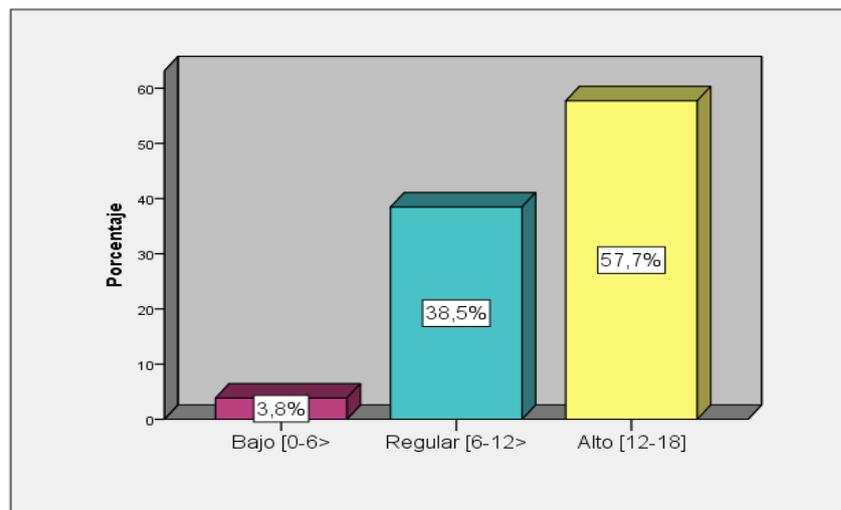
De esta manera se presentan cada uno de los resultados que se obtuvieron para ello se utilizó tablas y figuras estadísticas, contando con su respectiva interpretación:

Tabla 3

Conciencia ambiental en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo [0-6>	2	3,8	3,8	3,8
	Regular [6-12>	20	38,5	38,5	42,3
	Alto [12-18]	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 3

Figura 1: Conciencia ambiental en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

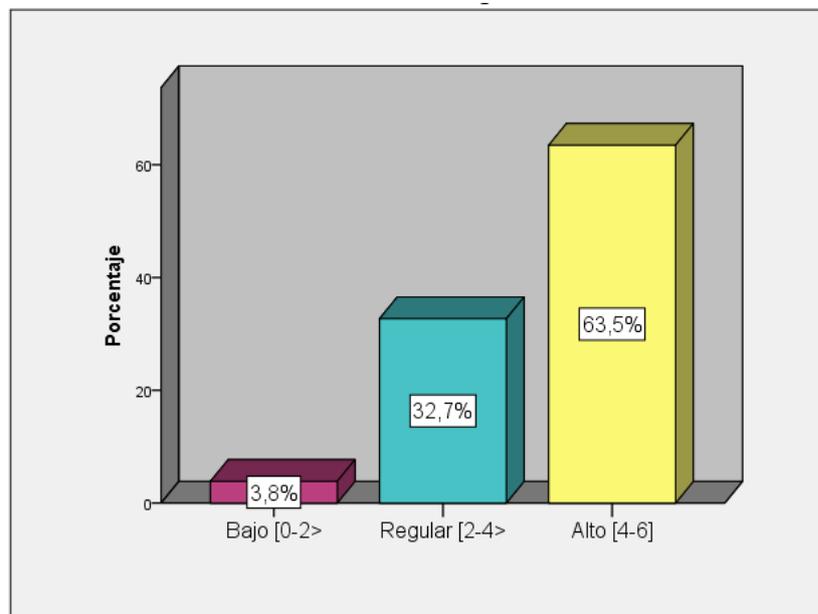
De la tabla N°3, 2 (3,8%) niños presentaron un bajo nivel de conciencia ambiental; 20 (38,5%) niños un regular nivel y 30 (57,7%) niños presentaron un alto nivel de conciencia ambiental. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 12,63 puntos lo cual reflejó que el nivel de conciencia ambiental de la muestra de estudio se ubica en la categoría “alto”.

Tabla 4

Dimensión cognitiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo [0-2>	2	3,8	3,8	3,8
	Regular [2-4>	17	32,7	32,7	36,5
	Alto [4-6]	33	63,5	63,5	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 4

Figura 2: Dimensión cognitiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

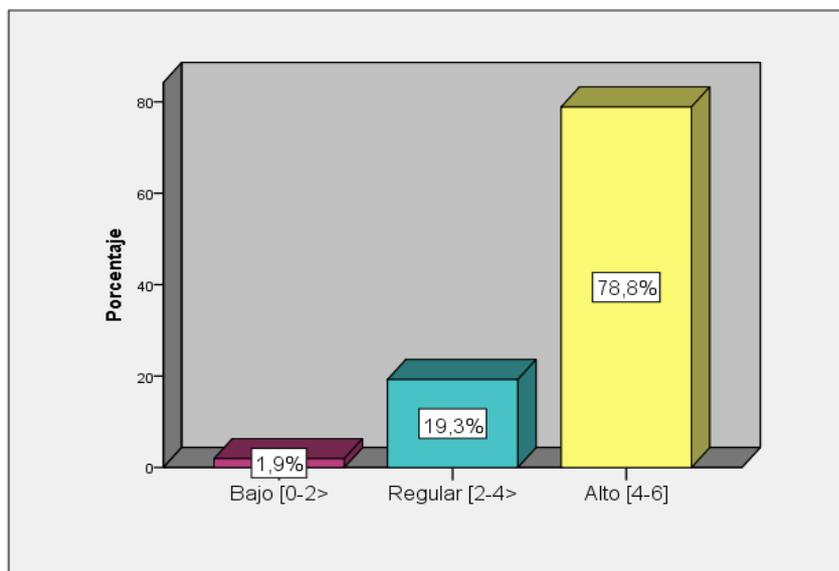
De la tabla N°4, 2 (3,8%) niños presentaron un bajo nivel en la dimensión cognitiva; 17 (32,7%) niños un regular nivel y 33 (63,5%) niños presentaron un alto nivel en la dimensión cognitiva. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 4,19 puntos lo cual reflejó que el nivel de la dimensión cognitiva sobre la muestra de estudio se ubica en la categoría “regular”.

Tabla 5

Dimensión afectiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo [0-2>	1	1,9	1,9	1,9
	Regular [2-4>	10	19,3	19,3	21,2
	Alto [4-6]	41	78,8	78,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 5

Figura 3: Dimensión afectiva en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

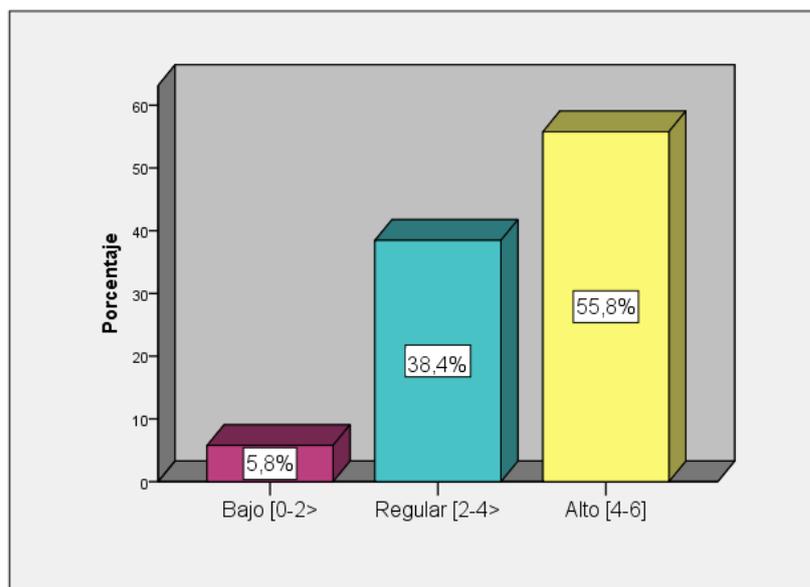
De la tabla N°5, 1 (1,9%) niño presenta un bajo nivel en la dimensión afectiva; 10 (19,3%) niños un regular nivel y 41 (78,8%) niños presentaron un alto nivel en la dimensión afectiva. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 4,60 puntos lo cual reflejó que el nivel de la dimensión afectiva sobre la muestra de estudio se ubica en la categoría “alto”.

Tabla 6

Dimensión activa en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo [0-2>	3	5,8	5,8	5,8
	Regular [2-4>	20	38,4	38,4	44,2
	Alto [4-6]	29	55,8	55,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 6

Figura 4: Dimensión activa en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

De la tabla N°6, 3 (5,8%) niños presentaron un bajo nivel en la dimensión activa; 20 (38,4%) niños un regular nivel y 29 (55,8%) niños presentaron un alto nivel en la dimensión activa. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 3,85 puntos lo cual reflejó que el nivel de la dimensión activa sobre la muestra de estudio se ubica en la categoría “regular”.

4.1.2. Descripción de los resultados obtenidos de la aplicación de una escala de hábitos de vida saludable.

La recolección se dio a través de una escala que fue aplicada a 52 niños de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Este instrumento fue estructurado con 18 ítems siendo elaborado de acuerdo a las dimensiones establecidas: Salud con responsabilidad (6 ítems), Actividad física (6 ítems), Nutrición saludable (6 ítems).

La respuesta a cada interrogante de este instrumento presente un puntaje tal como se señala en el siguiente cuadro:

Si	2
No	1

La variable Y (Hábitos de vida saludable) se categorizó en:

Tabla 7

Categorías de la variable.

NIVEL	INTERVALO	INTERPRETACIÓN CUALITATIVA
Deficiente	[0-6>	Los niños desarrollaron un deficiente nivel de hábitos de vida saludable.
Regular	[6-12>	Los niños desarrollaron un regular nivel de hábitos de vida saludable.
Bueno	[12-18]	Los niños desarrollaron un buen nivel de hábitos de vida saludable.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 8

Categorías de las dimensiones.

D1. Salud con responsabilidad	D2. Actividad física	D3. Nutrición saludable
Deficiente [0-2>	Deficiente [0-2>	Deficiente [0-2>
Regular [2-4>	Regular [2-4>	Regular [2-4>
Bueno [4-6]	Bueno [4-6]	Bueno [4-6]

Fuente: Elaboración propia

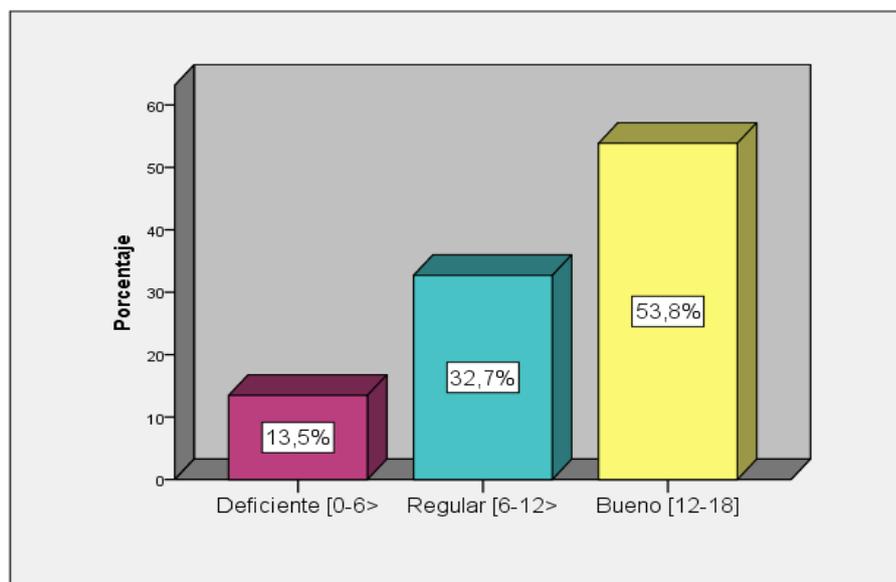
De esta manera se presentan cada uno de los resultados que se obtuvieron para ello se utilizó tablas y figuras estadísticas, contando con su respectiva interpretación:

Tabla 9

Hábitos de vida saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente [0-6>	7	13,5	13,5	13,5
	Regular [6-12>	17	32,7	32,7	46,2
	Bueno [12-18]	28	53,8	53,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 9

Figura 5: Hábitos de vida saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

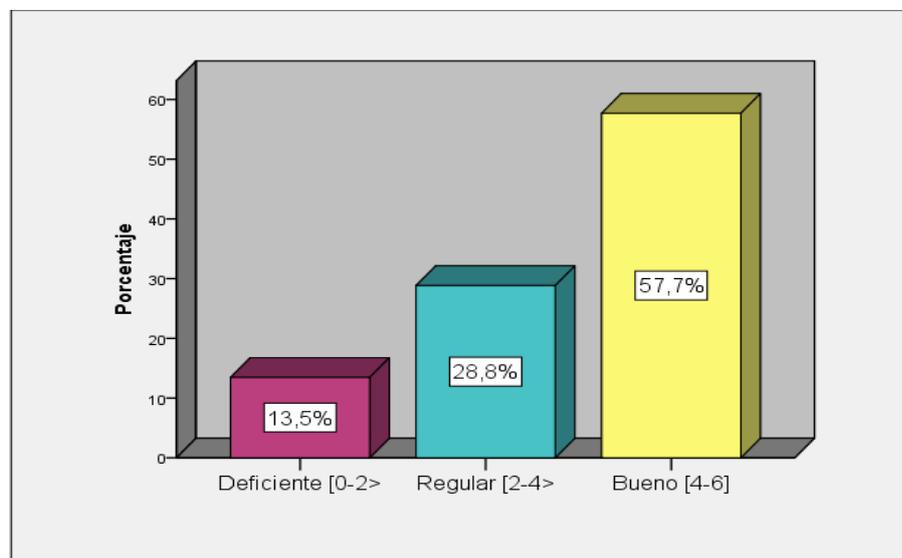
De la tabla N°9, 7 (13,5%) niños desarrollaron un deficiente nivel de hábitos de vida saludable; 17 (32,7%) niños un regular nivel y 28 (53,8%) niños desarrollaron un buen nivel de hábitos de vida saludable. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 11,06 puntos lo cual reflejó que los hábitos de vida saludable en la muestra de estudio se ubican en la categoría “regular”.

Tabla 10

Salud con responsabilidad en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente [0-2>	7	13,5	13,5	13,5
	Regular [2-4>	15	28,8	28,8	42,3
	Bueno [4-6]	30	57,7	57,7	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 10

Figura 6: Salud con responsabilidad en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

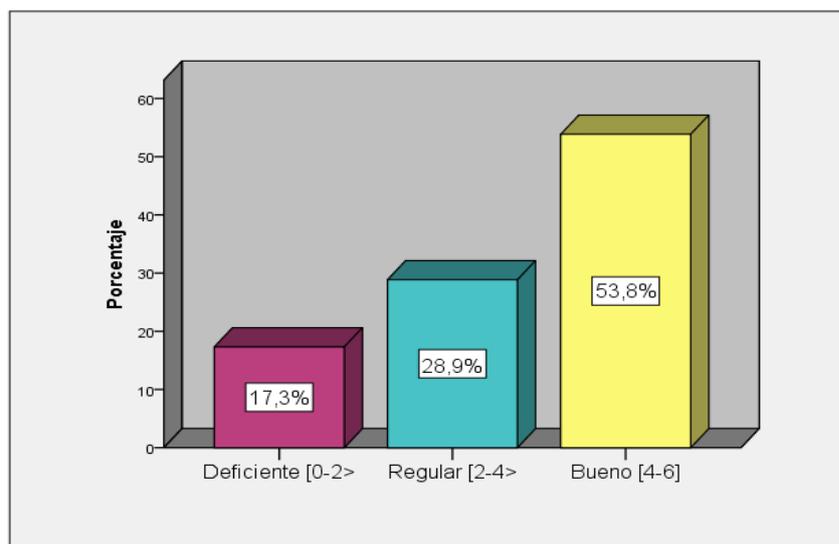
De la tabla N°10, 7 (13,5%) niños desarrollaron un deficiente nivel de salud con responsabilidad; 15 (28,8%) niños un regular nivel y 30 (57,7%) niños desarrollaron un buen nivel de salud con responsabilidad. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 3,58 puntos lo cual reflejó que los hábitos de vida saludable en la muestra de estudio se ubican en la categoría “regular”.

Tabla 11

Actividad física en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente [0-2>	9	17,3	17,3	17,3
	Regular [2-4>	15	28,9	28,9	46,2
	Bueno [4-6]	28	53,8	53,8	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 11

Figura 7: Actividad física en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

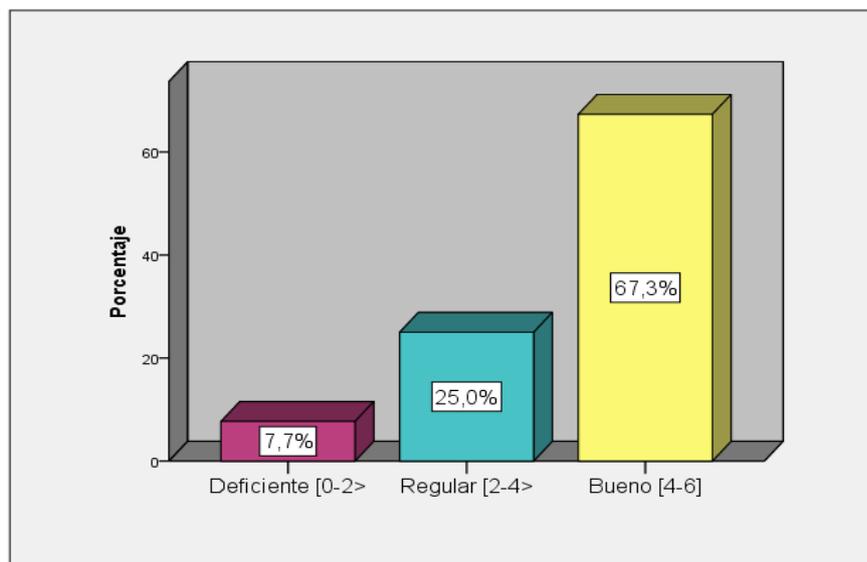
De la tabla N°11, 9 (17,3%) niños desarrollaron un deficiente nivel de actividad física; 15 (28,8%) niños un regular nivel y 28 (53,8%) niños desarrollaron un buen nivel de actividad física. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 3,40 puntos lo cual reflejó que los hábitos de vida saludable en la muestra de estudio se ubican en la categoría “regular”.

Tabla 12

Nutrición saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Deficiente [0-2>	4	7,7	7,7	7,7
	Regular [2-4>	13	25,0	25,0	32,7
	Bueno [4-6]	35	67,3	67,3	100,0
	Total	52	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia, los datos provienen del programa estadístico SPSS



Fuente: Tabla 12

Figura 8: Nutrición saludable en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de La Tinguña-Ica, 2018.

Interpretación

De la tabla N°12, 4 (7,7%) niños desarrollaron un deficiente nivel de nutrición saludable; 13 (25,0%) niños un regular nivel y 67 (67,3%) niños desarrollaron un buen nivel de nutrición saludable. Por lo tanto, se obtuvo un promedio de 4,08 puntos lo cual reflejó que la nutrición saludable en la muestra de estudio se ubica en la categoría “regular”.

4.1.2. Descripción de los resultados de la correlación entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

Tabla 13:

Correlación entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludable.

CORRELACIÓN	VARIABLE Y: Hábitos de vida saludable
D1. Dimensión cognitiva	Coefficiente de correlación de Rho de Spearman $r=0,646$
D2. Dimensión afectiva	Coefficiente de correlación de Rho de Spearman $r=0,761$
D3. Dimensión activa	Coefficiente de correlación de Rho de Spearman $r=0,556$
VARIABLES X: Conciencia ambiental	Coefficiente de correlación de Rho de Spearman $r=0,719$

Fuente: Data de resultados

Interpretación

En la tabla 13 se muestran los resultados sobre el coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre las dimensiones de la variable X (Conciencia ambiental) y la variable Y (Hábitos de vida saludable).

El coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión cognitiva y los hábitos de vida saludable es 0,640.

El coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión afectiva y los hábitos de vida saludable es 0,761.

El coeficiente de correlación de Rho de Spearman entre la dimensión activa y los hábitos de vida saludable es 0,556.

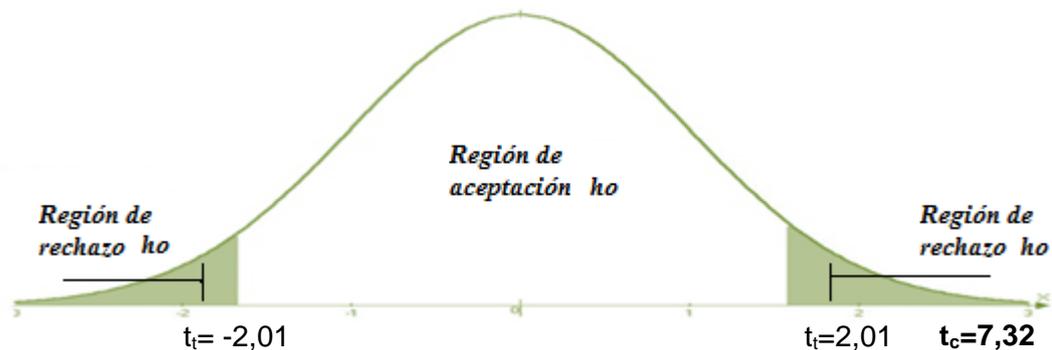
Esto refleja que existe una relación positiva de 0,719 entre la conciencia ambiental y hábitos de vida saludable; es decir, a un alto nivel de conciencia ambiental le corresponde un buen nivel de hábitos de vida saludable, y viceversa.

4.2. Contrastación de hipótesis

Para la comprobación de las hipótesis de investigación se utiliza la fórmula de T-Student de correlación.

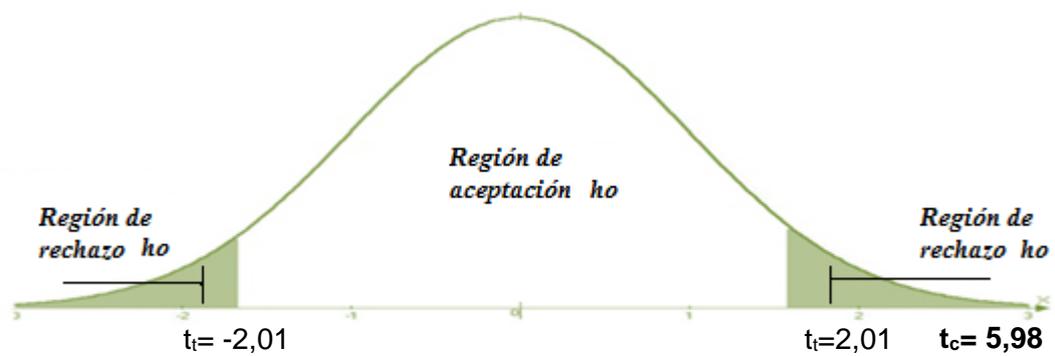
Prueba T- Student de correlación – Hipótesis General

Hipótesis estadísticas	Nivel de significancia / t-Student tabla	t- Student calculada	Decisión
<p><i>Hipótesis alterna</i> $H_i: \rho \neq 0$</p> <p><i>Hipótesis nula</i> $H_0: \rho = 0$</p>	<p>Si $\alpha = 5\%$ $T_{\text{tabla}} = T(1-\alpha; n-1)$</p> <p>$T(0,95;39) = \pm 2,01$</p>	$t_c = \frac{r_{xy} - 0}{\sqrt{\frac{1 - r_{xy}^2}{N - 2}}}$ $t_c = \frac{0,719 - 0}{\sqrt{\frac{1 - 0,719^2}{52 - 2}}}$ <p>$t_c = 7,32$</p>	<p>Se rechaza la h_0 y se acepta la h_i. Por lo tanto se concluye que existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018; con un valor $t_c=7,32$ mayor a $t_i=2,01$ detectado por la prueba de T Student de correlación</p>



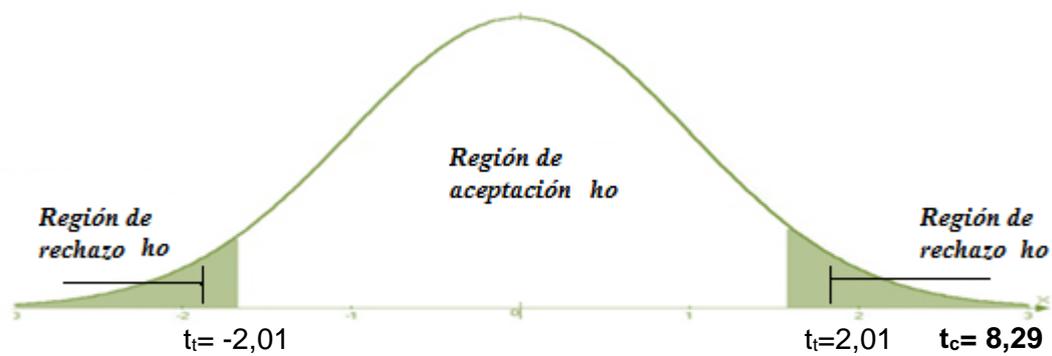
Prueba T- Student de correlación – Hipótesis específica 1

Hipótesis estadísticas	Nivel de significancia / t-Student tabla	t- Student calculada	Decisión
<p><i>Hipótesis alterna</i> $H_i: \rho \neq 0$</p> <p><i>Hipótesis nula</i> $H_0: \rho = 0$</p>	<p>Si $\alpha = 5\%$ $T_{\text{tabla}} = T(1-\alpha; n-1)$</p> <p>$T(0,95;39) = \pm 2,01$</p>	$t_c = \frac{r_{xy} - 0}{\sqrt{\frac{1 - r_{xy}^2}{N - 2}}}$ $t_c = \frac{0,646 - 0}{\sqrt{\frac{1 - 0,646^2}{52 - 2}}}$ $t_c = 5,98$	<p>Se rechaza la h_0 y se acepta la h_i. Por lo tanto se concluye que existe relación positiva entre la dimensión cognitiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018; con un valor $t_c=5,98$ mayor a $t_i=2,01$ detectado por la prueba de T Student de correlación</p>



Prueba T- Student de correlación – Hipótesis específica 2

Hipótesis estadísticas	Nivel de significancia / t-Student tabla	t- Student calculada	Decisión
<p><i>Hipótesis alterna</i> $H_i: \rho \neq 0$</p> <p><i>Hipótesis nula</i> $H_0: \rho = 0$</p>	<p>Si $\alpha = 5\%$ $T_{\text{tabla}} = T(1-\alpha; n-1)$</p> <p>$T(0,95;39) = \pm 2,01$</p>	$t_c = \frac{r_{xy} - 0}{\sqrt{\frac{1 - r_{xy}^2}{N - 2}}}$ $t_c = \frac{0,761 - 0}{\sqrt{\frac{1 - 0,761^2}{52 - 2}}}$ $t_c = 8,29$	<p>Se rechaza la h_0 y se acepta la h_i. Por lo tanto se concluye que existe relación positiva entre la dimensión activa de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018; con un valor $t_c=8,29$ mayor a $t_i=2,01$ detectado por la prueba de T Student de correlación</p>



Prueba T- Student de correlación – Hipótesis específica 3

Hipótesis estadísticas	Nivel de significancia / t-Student tabla	t- Student calculada	Decisión
<p><i>Hipótesis alterna</i> $H_i: \rho \neq 0$</p> <p><i>Hipótesis nula</i> $H_0: \rho = 0$</p>	<p>Si $\alpha = 5\%$ $T_{\text{tabla}} = T(1-\alpha; n-1)$</p> <p>$T(0,95;39) = \pm 2,01$</p>	$t_c = \frac{r_{xy} - 0}{\sqrt{\frac{1 - r_{xy}^2}{N - 2}}}$ $t_c = \frac{0,556 - 0}{\sqrt{\frac{1 - 0,556^2}{52 - 2}}}$ $t_c = 4,73$	<p>Se rechaza la h_0 y se acepta la h_i. Por lo tanto se concluye que existe relación positiva entre la dimensión afectiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018; con un valor $t_c=4,73$ mayor a $t_i=2,01$ detectado por la prueba de T Student de correlación.</p>



4.3. Discusión de resultados

Para la elaboración de la discusión se tuvo en cuenta los resultados obtenidos los cuales fueron contrastados con los antecedentes y el marco teórico.

De manera que los resultados evidenciaron la relación directa que existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018; ya que se obtuvo un valor de 0,719 en el coeficiente de correlación de Rho Spearman, lo cual permite establecer que a un alto nivel de conciencia ambiental le corresponde un buen nivel de hábitos de vida saludable, y viceversa.

Estos resultados pudieron ser contrastados con la investigación de Carrasco y La Rosa (2013), quienes sostiene que 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. Por otro lado se puede citar al investigador Vílchez (2007) quien ha demostrado que en teoría, los estudiantes dominan diversos conocimientos e informaciones relacionadas al cuidado de la naturaleza, sin embargo, se observa una problemática en la aplicación y puesta en práctica de dichos conocimientos, esto a raíz de la opinión de padres y profesores que manifiesta que las conductas y comportamientos demostrados de los estudiantes no reflejan preocupación ni predisposición a cuidar el entorno.

La información presentada en el marco teórico, en donde el término de Conciencia Ambiental, es definido por Alea (2006) como: “el conjunto de experiencias vivenciales que poseen las personas que les permitan adquirir un conjunto de conocimientos y actitudes que lo llevan a valorar el entorno natural en el que se desenvuelven, comprendiendo que hay una relación codependiente entre el hombre y la naturaleza que se debe estabilizar para asegurar el bienestar de ambos. Así mismo la OMS señala que un hábito de vida saludable es “una costumbre adquirida por la persona con la finalidad de conservar su salud, pudiendo estar relacionada con una alimentación sana, un ejercicio físico constante, etc.” (Reyes, 2008).

Respecto a las hipótesis específicas se puede señalar lo siguiente:

En la hipótesis específica N°1; se señala que existe relación positiva entre la dimensión cognitiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguñiñica, 2018; habiéndose obtenido en la correlación un valor de $r=0,646$, manifestando una correlación directa.

En la hipótesis específica N°2; se señala que existe relación positiva entre la dimensión afectiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguñiñica, 2018; habiéndose obtenido en la correlación un valor de $r=0,761$, manifestando una correlación directa.

En la hipótesis específica N°3; se señala que existe relación positiva entre la dimensión activa de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguñiñica, 2018; habiéndose obtenido en la correlación un valor de $r=0,556$, manifestando una correlación directa.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Primera: Se estableció que existe relación directa y significativa entre conciencia ambiental y hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, 2018, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,719$, tal como se evidencia en la tabla 13. Esto refleja que existe una relación positiva de 0,719 entre la conciencia ambiental y hábitos de vida saludable; es decir, a un alto nivel de conciencia ambiental le corresponde un buen nivel de hábitos de vida saludable.
- Segunda: Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión cognitiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,646$, tal como se evidencia en la tabla 13.
- Tercera: Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión afectiva de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,761$, tal como se evidencia en la tabla 13.
- Cuarta: Se estableció que existe relación positiva entre la dimensión activa de la conciencia ambiental y los hábitos de vida saludables en niños de 5 años de edad, esto pudo ser inferido con el valor obtenido de la correlación de Rho Spearman la cual fue de $r= 0,556$, tal como se evidencia en la tabla 13.

5.2. Recomendaciones

- Primera: A la Dirección Regional de Educación de Ica, capacitar a los docentes del nivel inicial sobre cómo desarrollar estrategias que contribuyan a desarrollar la conciencia ambiental en los niños tanto de forma global como en las dimensiones cognitiva, afectiva y activa.
- Segunda: A la directora de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, trabajar de forma conjunta con los docentes a fin de elaborar estrategias pertinentes que logren hábitos de vida saludable
- Tercera: A los docentes de la Institución Educativa Inicial N° 33 de la Tinguña-Ica, involucrar a los padres de familia a fin de concientizarlos sobre la importancia de lograr una alimentación adecuada. Por otro lado realizar actividades en donde los niños puedan jugar al aire libre, realicen ejercicios físicos o deportes.

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. Grafica.
- 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. Rio 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 Cesar Vallejo.
- Connell, S. y Bare, B. (2005). Enfermería Médicoquirúrgica. 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. Kairds.
- 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 Centoccidental Lisandro Alvarado. Investigación de tipo descriptivo transversal y diseño no experimental.
- Hernandez, R. Fernandez, 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 Cesar 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 los 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

- 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 educación 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.