

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA.



TESIS

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN
ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMÓN
BOLÍVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO – 2024.**

PRESENTADO POR:

Br. MARCO ANTONIO QUISPE HUAMANI

**PARA OPTAR AL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN:
ESPECIALIDAD EDUCACIÓN PRIMARIA**

ASESORA:

MGT. LID HAYDEE ESTRADA CHACÓN
CÓDIGO ORCID: 0000 0002 1770 3568

CUSCO-PERÚ
2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Lid Haydee Estrada Chacon.....
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesistitulada: ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE
APRINDIZATE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA
IIEE 51150 SIMÓN BOLÍVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO - 2024

Presentado por: Marco Antonio Quispe Huamani..... DNIN° 48478457 ;
presentado por: DNIN°:

Para optar el título Profesional/Grado Académico de Licenciado en Educación:
Especialidad Educación Primaria

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de Similitud en la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 17 de mayo de 2026

Firma

Post firma... Lid Haydee Estrada Chacon

Nro. de DNI... 23976260

ORCID del Asesor... 0000 0002 1770 3568

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:592408920

Marco Antonio Quispe Huamani

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE IIEE SIMÓN ...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::27259:592408920

189 páginas

Fecha de entrega

17 may 2026, 6:00 p.m. GMT-5

37.529 palabras

211.573 caracteres

Fecha de descarga

17 may 2026, 6:15 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIM....docx

Tamaño del archivo

10.5 MB

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, Incluidas las fuentes superpuestas, para ca...




Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios por guiar mis pasos para lograr mis objetivos y mis padres, Santos Quispe Huaman, Epifanía Huamani Champi, por constituirse en el pilar fundamental de mi vida. Su ejemplo de esfuerzo, dedicación y amor incondicional ha guiado cada uno de mis pasos y ha hecho posible la concreción de este logro académico.

A mis docentes y mentores, cuya orientación, compromiso y entrega académica fueron decisivos en mi formación profesional, transmitiéndome no solo conocimientos, sino también principios y valores perdurables.

A mis compañeros y amigos, por su apoyo solidario y fraterno, que significó un aliento constante en los momentos de mayor exigencia durante este proceso.

Marco Antonio

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, especialmente a la Facultad de Educación y la Escuela Profesional de Educación Primaria, por habernos brindado una formación académica sólida y un espacio para desarrollar nuestras capacidades tanto profesionales como personales. Esta institución ha sido fundamental en nuestro crecimiento, inculcándonos valores que guiarán nuestra labor como futuros educadores.

Expreso mi más sincero agradecimiento a los docentes de la institución, quienes con su dedicación, conocimientos y compromiso nos formaron no solo académicamente, sino también como personas. Cada uno de ustedes dejó una huella invaluable en nuestro proceso de aprendizaje.

Asimismo, agradezco a mi asesora la Mgt. Lid Haydee Estrada Chacón, por su apoyo incondicional, su orientación oportuna y sus sabias sugerencias que enriquecieron cada página de este trabajo. Gracias por su paciencia, por sus palabras de ánimo en los momentos de dificultad y por exigirme siempre la mejor versión de nuestro trabajo.

A mis familiares, pilares fundamentales en cada logro de mi vida. A mis padres, por inculcarme desde pequeño el amor por el estudio, por sus esfuerzos constantes y por serlos ejemplos de trabajo y sacrificio. A mis hermanos y demás seres queridos, por sus apoyos, sus consejos, su confianza y por celebrar conmigo cada pequeño avance.

El tesista.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo de investigación titulado: “Estilos de vida saludable y logros de aprendizaje en estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024”, se desarrolla con el propósito de analizar la influencia que tienen los estilos de vida saludable en el rendimiento académico de los estudiantes del nivel primario, específicamente del sexto grado.

En un contexto educativo cada vez más exigente, la salud física, mental y emocional de los estudiantes cobra una importancia fundamental para el logro de sus aprendizajes. Este estudio surge de la necesidad de comprender cómo los hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física, el descanso, la higiene y el bienestar emocional inciden en el desempeño escolar, con el objetivo de proponer estrategias que contribuyan a mejorar la calidad educativa y el desarrollo integral del educando.

Agradecemos a la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco por brindar el soporte académico necesario, así como a los docentes, padres de familia y estudiantes que participaron en el desarrollo de esta investigación. Confiamos en que los resultados obtenidos contribuirán al fortalecimiento del vínculo entre la salud y la educación, y servirán de base para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE GENERAL.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPITULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Área y Línea de Investigación.....	1
1.1.1. Ámbito del Estudio: Localización política y geográfica	1
1.2. Descripción de la realidad problemática	3
1.3. Formulación del problema	6
1.3.1. Problema general	6
1.3.2. Problemas específicos.....	6
1.4. Justificación de la Investigación	6
1.4.1. Justificación teórica	6
1.4.2. Justificación pedagógica.....	7
1.4.3. Justificación metodológica	8
1.4.4. Justificación social.....	9
1.4.5. Justificación práctica	9

1.4.6. Viabilidad o factibilidad	10
1.5. Objetivos de la investigación	10
1.5.1. Objetivo general	10
1.5.2. Objetivos específicos.....	10
1.6. Delimitación y limitaciones de la investigación	11
1.6.1. Delimitación temporal	11
1.6.2. Delimitación espacial	11
1.6.3. Delimitación Conceptual	11
CAPITULO II	13
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	13
2.1. Estado del arte de la investigación	13
2.1.1. Antecedentes Internacionales	13
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	16
2.1.3. Antecedentes Locales	19
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Estilos de vida saludable.....	22
2.2.2. Actividad Física.....	29
2.2.3. Alimentación.	38
2.2.4. Sueño	47
2.1.1. Logros de aprendizaje	55
2.3. Marco conceptual	71
2.3.1. Características de un Estilo de Vida Saludable:	72
2.3.2. Tipos de Estilo de Vida Saludable:.....	73
2.3.3. Aprendizajes.....	74
2.3.4. La alimentación.	79

CAPITULO III	81
HIPOTESIS Y VARIABLES	81
3.1. Hipótesis.....	81
3.1.1. Hipótesis general	81
3.1.2. Hipótesis específica	81
3.2. Matriz de operacionalización de variables	83
CAPITULO IV	85
METODOLOGIA	85
4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación.....	85
4.1.1. Tipo de investigación.....	85
4.1.2. Alcance de investigación	85
4.1.3. Diseño de la investigación.....	86
4.1.4. Enfoque de la investigación.....	87
4.2. Población y unidad de análisis	88
4.2.1. Población de estudio.....	88
4.2.2. Tamaño de Muestra y técnica de selección de muestra.....	89
4.3. Técnicas de recolección de información	90
4.3.1. Técnicas	90
4.3.2. Instrumentos	90
4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	91
4.5. Procesamiento de datos	94
4.5.1. Prueba de normalidad	94
4.6. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de la hipótesis.....	96
CAPITULO V	108
RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN	108

5.1. Análisis Descriptivo	108
CAPITULO VI.....	135
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	135
6.1. Discusión.....	135
Conclusiones	139
RECOMENDACIONES.....	142
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	144
ANEXOS	149

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Matriz de Operacionalización de Variables</i>	43
Tabla 2 <i>Distribución de estudiantes por grado escolar y genero</i>	47
Tabla 3 <i>Distribución de estudiantes de 6.º grado según sexo</i>	48
Tabla 4 <i>Resumen del procesamiento de casos válidos y excluidos</i>	50
Tabla 5 <i>Estadísticas de fiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach</i>	50
Tabla 6 <i>Criterios de logro y rangos de puntaje por área curricular – Nivel Primaria</i>	51
Tabla 7 <i>Análisis de normalidad de los datos mediante Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk</i>	53
Tabla 8 <i>Cuadros de contingencia entre estilos de vida saludable y logros de aprendizaje.</i>	55
Tabla 9 <i>Nivel de correlación entre Variable estilos de vida saludable y logros de aprendizaje</i>	56
Tabla 10 <i>Cuadro de contingencia de la dimensión actividad física y logros de aprendizaje</i>	58
Tabla 11 <i>Nivel de correlación entre dimensión Actividad física y Logros de aprendizaje</i>	59
Tabla 12 <i>Cuadro de contingencia de la dimensión alimentación y logros de aprendizaje</i>	61
Tabla 13 <i>Nivel de correlación entre dimensión alimentación y Logros de aprendizaje.</i>	61
Tabla 14 <i>Cuadro de contingencia de la dimensión sueño y logros de aprendizaje</i>	63
Tabla 15 <i>Nivel de correlación entre dimensión sueño y Logros de aprendizaje</i>	64
Tabla 16 <i>Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de la IIEE 51150.</i>	66
Tabla 17 <i>Nivel de la dimensión actividad física.</i>	67
Tabla 18 <i>Dimensión actividad física según el indicador deporte</i>	68
Tabla 19 <i>Dimensión actividad física según sus indicadores.</i>	70
Tabla 20 <i>Nivel de la dimensión Alimentación.</i>	71
Tabla 21 <i>Dimensión alimentación según sus indicadores (a).</i>	73
Tabla 22 <i>Dimensión alimentación según sus indicadores (b).</i>	74

Tabla 23 <i>Nivel de la dimensión sueño.</i>	76
Tabla 24 <i>Dimensión sueño según sus indicadores.</i>	77
Tabla 25 <i>Dimensión sueño según el indicador Hábitos de sueño.</i>	78
Tabla 26 <i>Nivel del logro de aprendizaje de los alumnos.</i>	80

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Ubicación geográfica de la localidad de Pampahuaylla</i>	2
Figura 2 <i>Ilustración entre estilos de vida saludable y logros de aprendizaje.</i>	55
Figura 3 <i>Ilustración entre la dimensión Actividad física y logros de aprendizaje.</i>	58
Figura 4 <i>Ilustración entre la dimensión Alimentación y logros de aprendizaje.</i>	60
Figura 5 <i>Ilustración entre la dimensión sueño y logros de aprendizaje.</i>	63
Figura 6 <i>Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de la IIEE 51150</i>	66
Figura 7 <i>Nivel de la dimensión actividad física.</i>	67
Figura 8 <i>Dimensión actividad física según el indicador deporte.</i>	69
Figura 9 <i>Dimensión actividad física según sus indicadores.</i>	70
Figura 10 <i>Nivel de la dimensión Alimentación</i>	72
Figura 11 <i>Dimensión alimentación según sus indicadores (a).</i>	73
Figura 12 <i>Dimensión alimentación según sus indicadores (b).</i>	75
Figura 13 <i>Nivel de la dimensión sueño.</i>	76
Figura 14 <i>Dimensión sueño según sus indicadores.</i>	78
Figura 15 <i>Dimensión sueño según el indicador Hábitos de sueño.</i>	79
Figura 16 <i>Nivel del logro de aprendizaje de los alumnos.</i>	80

RESUMEN

El trabajo de estudio titulado “Estilos de vida saludable y logros de aprendizaje en estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024” se planteó identificar cómo los estilos de vida saludables influyen en los logros de aprendizaje. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. La población y muestra estuvo constituida por 35 estudiantes de sexto de primaria. Los estilos de vida saludable se evaluaron mediante un cuestionario tipo Likert y los logros de aprendizaje a través de las calificaciones finales. Los resultados revelaron una relación positiva y significativa ($Rho = 0.700$, $p < 0.01$) entre los estilos de vida saludables y el desempeño académico, evidenciando la influencia de la actividad física ($Rho = 0.505$), la alimentación ($Rho = 0.552$) y la calidad del sueño ($Rho = 0.704$) en los logros académicos. El análisis del nivel de estilos de vida saludable mostró que el 54.3% de los estudiantes presenta hábitos no saludables, mientras que solo el 8.6% alcanza un nivel saludable. En cuanto a los logros de aprendizaje, el 51.43% de los estudiantes obtuvieron calificaciones excelentes (Nota A), mientras que un 14.29% alcanzó niveles bajos (Nota C). Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas educativos orientados a promover estilos de vida saludables como una estrategia clave para mejorar el rendimiento académico y contribuir al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: Estilos de Vida Saludable, Logros de Aprendizaje, Actividad Física, Alimentación Adecuada.

ABSTRACT

The research entitled "Healthy lifestyles and learning achievements in sixth grade students of IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo - 2024" aimed to determine how healthy lifestyles influence learning achievements. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional and descriptive-correlational design. The population and sample consisted of 35 sixth grade students. Healthy lifestyles were assessed using a Likert-type questionnaire and learning achievements through final grades. The results revealed a positive and significant relationship ($Rho = 0.700$, $p < 0.01$) between healthy lifestyles and academic performance, evidencing the influence of physical activity ($Rho = 0.505$), diet ($Rho = 0.552$) and sleep quality ($Rho = 0.704$) on academic achievements. The analysis of the level of healthy lifestyles showed that 54.3% of students have unhealthy habits, while only 8.6% reach a healthy level. Regarding learning achievements, 51.43% of students obtained excellent grades (Grade A), while 14.29% achieved low levels (Grade C). These findings underline the need to implement educational programs aimed at promoting healthy lifestyles as a key strategy to improve academic performance and contribute to the comprehensive development of students.

Keywords: healthy lifestyles, learning achievements, physical activity, nutrition,

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el fomento de hábitos de vida saludables representa un eje prioritario en el ámbito educativo, adquiriendo una connotación crítica en los entornos rurales, donde las variables socioeconómicas y las dinámicas culturales condicionan de manera notable el desarrollo holístico del alumnado. Bajo esta premisa, la presente investigación examina el vínculo existente entre las conductas orientadas al bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N.º 51150 Simón Bolívar, situada en la comunidad de Pampahuaylla, distrito de Limatambo, región Cusco, durante el periodo lectivo 2024. Se postula que dichos hábitos sistematizados en dimensiones como la nutrición balanceada, la práctica sistemática de actividad física y la preservación de la salud mental— constituyen pilares esenciales para la estabilidad biopsicosocial del estudiante, incidiendo de forma directa en su optimización cognitiva y en sus procesos de aprendizaje. Sin embargo, se observa que muchos estudiantes de esta institución enfrentan desafíos importantes, como una alimentación deficiente, conductas sedentarias y la falta de acceso a programas que promuevan hábitos saludables, lo que impacta negativamente en su desempeño académico.

Este estudio es muy importante porque hoy en día los estudiantes deben de tener el conocimiento de una alimentación adecuada, sueños, actividad física, aseo personal, estado emocional, en donde todo se engloba a los estilos de vida saludables, con este estudio damos a conocer que es muy importante los estilos de vida saludable, en donde que los estudiantes cumplen para lograr los aprendizajes destacados. En este sentido el presente proyecto de tesis está estructurado de la siguiente manera:

En el capítulo I. El estudio analiza la relación entre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje en los estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa 51150 Simón

Bolívar de Pampahuaylla (2024). Para ello, se revisaron investigaciones previas y datos relevantes a nivel internacional, nacional y local, identificando los principales retos y necesidades en cada contexto. A partir de esta revisión, se formuló el problema y las preguntas de investigación, orientadas a determinar cómo los estilos de vida saludable influyen en el rendimiento académico. Asimismo, se establecieron objetivos generales y específicos que guían el estudio hacia metas claras y medibles. Finalmente, se destaca la importancia de esta investigación para promover hábitos saludables que favorezcan el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes, contribuyendo así a mejorar sus logros de aprendizaje.

En el capítulo II La base teórica presenta los estudios e investigaciones previas sobre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje, así como las estrategias aplicadas por distintas instituciones para mejorarlos. Este análisis sirvió como fundamento para la investigación actual, complementado con la revisión de libros y teorías relevantes que explican la relación entre ambos conceptos en el ámbito educativo. Además, se definen los términos técnicos esenciales para facilitar la comprensión del análisis y los resultados del estudio.

El tercer capítulo comprende la formulación de las hipótesis científicas, desagregadas en general y específicas, así como la delimitación de las variables objeto de estudio. Respecto a estas últimas, se detalla su respectiva definición conceptual y la descomposición operacional, tomando como fundamento los marcos teóricos de los autores de referencia seleccionados para cada categoría de análisis.

El cuarto capítulo expone el marco metodológico que rigió el desarrollo de la investigación, detallando los lineamientos estructurados que guiaron el proceso. En primera instancia, se establece la delimitación del estudio, precisando los alcances y restricciones espaciales, temporales y temáticas de la investigación. Posteriormente, se define la ruta

metodológica mediante la especificación del enfoque, tipo, nivel y diseño de investigación, elementos que configuran el soporte estratégico para el cumplimiento de los objetivos planteados. Asimismo, se delimita la población objeto de estudio, constituida por los estudiantes de sexto grado de educación primaria de la Institución Educativa N.º 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, describiendo los criterios de inclusión, exclusión y el procedimiento de muestreo empleado. Finalmente, se describen las técnicas e instrumentos de recolección de datos, fundamentando su selección y aplicabilidad en correspondencia directa con los objetivos de la investigación.

El capítulo V, expone los resultados de la investigación a través de tablas de frecuencias y representaciones gráficas. Asimismo, los hallazgos empíricos se complementan mediante la ejecución de pruebas estadísticas para la contratación de las hipótesis planteadas.

En el capítulo VI se proporciona una descripción detallada de la discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía consultada y se incluyen los anexos de investigación que comprenden la matriz de consistencia, evidencia de los instrumentos aplicados,

CAPITULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Área y Línea de Investigación

1.1.1. Ámbito del Estudio: Localización política y geográfica

a. Localización Política

La presente investigación se desarrolla en la Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar, ubicada en el centro poblado de Pampahuaylla, perteneciente al distrito de Limatambo, provincia de Anta, en el departamento de Cusco, Perú.

El distrito de Limatambo es una de las ocho jurisdicciones distritales que conforman la provincia de Anta, la cual, a su vez, es una de las trece provincias que integran la región Cusco. Administrativamente, Limatambo cuenta con diversas comunidades campesinas y centros poblados, dentro de los cuales Pampahuaylla destaca como uno de los más representativos por su desarrollo agrícola y educativo.

El centro poblado de Pampahuaylla se sitúa a una distancia aproximada de 90 kilómetros de la ciudad del Cusco, conectado principalmente por la carretera Cusco–Abancay, que forma parte de la vía longitudinal de la sierra sur. El acceso se realiza por rutas afirmadas y vías secundarias que enlazan a la comunidad con otras localidades cercanas.

b. Localización Geográfica

La Comunidad Campesina de Pampahuaylla se encuentra ubicada a una altitud de 3,623 metros sobre el nivel del mar, el territorio es de relieve montañoso, intercalado con quebradas y zonas de cultivos agrícolas, predominando la producción de maíz, papa y frutales, lo cual influye en el modo de vida de las familias locales. Esta geografía favorece un entorno tranquilo y adecuado para el desarrollo de actividades educativas, ya que la institución atiende a estudiantes

de la comunidad y sectores colindantes, quienes acceden a la escuela caminando o mediante transporte local.

La Institución Educativa Emblemática Simón Bolívar cuenta con infraestructura básica, espacios deportivos y áreas verdes, contribuyendo a la formación integral de los niños y niñas. Su localización permite a la comunidad educativa implementar acciones orientadas a promover estilos de vida saludables, integrando el entorno natural como parte del aprendizaje escolar.

Figura 1

Ubicación geográfica de la localidad de Pampahuaylla



La Comunidad Campesina de Pampahuaylla está situada en el distrito de Limatambo, provincia de Anta, región Cusco. Esta comunidad se caracteriza por su geografía andina y su ubicación estratégica dentro del ámbito rural. A continuación, se detallan sus colindancias territoriales:

Colindancias:

- **Por el Este:** Con la comunidad de Ayllacca Accoraccay del Distrito de Ancahuasi
- **Por el Oeste:** Con la comunidad de Aychaqhata
- **Por el Norte:** Con la comunidad de Pivil

- **Por el Sur:** Con la comunidad de Ayllu Chullani Patallaqta Uratari

La Comunidad Campesina de Pampahuaylla se caracteriza por ser una zona predominantemente agrícola y ganadera. En el sector agrícola, los principales productos cultivados son papa, cebada, oca, tarwi, olluco, haba, avena y quinua, los cuales constituyen la base de la economía local y el sustento alimenticio de las familias. En cuanto a la actividad ganadera, los comuneros se dedican a la crianza de cuyes, gallinas, vacunos, ovinos y equinos. Además, en menor escala, se desarrollan prácticas de apicultura, contribuyendo así a la diversificación productiva y al aprovechamiento sostenible de los recursos del entorno.

1.2. Descripción de la realidad problemática

El énfasis desmedido en el placer a corto plazo, tanto en la alimentación como en otras prácticas, no solo tiene impacto en la salud física, sino igualmente tiene un impacto directo en los logros de aprendizaje. La mala nutrición y los hábitos de vida no saludables, promovidos por intereses comerciales y publicitarios, contribuyen al desarrollo de enfermedades que disminuyen la capacidad de concentración, la energía y el rendimiento cognitivo. En consecuencia, niños y jóvenes enfrentan mayores dificultades para alcanzar un desarrollo académico óptimo, lo que perpetúa un ciclo de bajo desempeño educativo y limitaciones en su potencial futuro.

Vives (2007) explica que: “En las últimas cinco décadas, ciertos grupos poblacionales en países no industrializados han experimentado cambios acelerados en sus estilos de vida. Las prácticas sociales tradicionales están desapareciendo gradualmente, mientras que las dietas occidentales y las formas modernas de vida están sustituyendo a las costumbres tradicionales. Algunos de estos cambios han tenido efectos positivos, como mejoras en la salud, una reducción en muertes infantil y la reducción de casos graves de malnutrición, como la xeroftalmía”.

Además, Según UNESCO (2019): “Los datos muestran la necesidad de redoblar acciones para optimizar los índices de formación de los alumnos de tercer y sexto grado de primaria en América Latina y el Caribe, debido a que una proporción significativa de niños y niñas en la región enfrenta retrasos en su educación. En tercer grado, el 44,3% de los estudiantes está en el nivel más bajo de desempeño en Lectura, mientras que el 47,7% lo está en Matemáticas. En sexto grado, los porcentajes son 23,3% en Lectura, 49,2% en Matemáticas y 37,7% en Ciencias.”.

Además, en lo que respecta a los hábitos de vida a nivel nacional Perú, el autor Pastor E (2007) señala:

Se advierte una brecha considerable entre las directrices globales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfocadas en la prevención y el bienestar orientadas al consumo óptimo de macronutrientes esenciales y al combate del sedentarismo y la realidad del sistema educativo peruano. Aun cuando el Ministerio de Educación (MINEDU) ha diseñado acciones gubernamentales concretas, tales como el incremento de la carga horaria destinada a la cultura física y la ejecución de planes de asistencia alimentaria escolar, los indicadores empíricos revelan una repercusión marginal en la población estudiantil. Este panorama pone de manifiesto la ineficacia de los mecanismos actuales para propiciar un cambio conductual profundo y sostenible en lo relativo a la praxis de estilos de vida saludables en el alumnado de la nación. Es urgente considerar todos los factores involucrados para abordar los malos hábitos en los escolares, tales como la cultura, las creencias, la falta de acceso a agua potable, la escasez de productos de higiene personal y la disponibilidad de alimentos procesados. En este sentido, no basta con modificar el currículo, ampliar las horas de educación física o proporcionar alimentos básicos para el desarrollo integral de los estudiantes. Esto demuestra que cambiar los malos

hábitos no se logra solo con algunas lecciones en la escuela, sino que se trata de un problema complejo que requiere una atención desde diversas áreas (p.18).

En Perú, se han registrado avances en los logros de aprendizaje, con un número creciente de estudiantes alcanzando niveles básicos de competencia en áreas como lectura y matemáticas. Sin embargo, persisten desafíos significativos para mejorar la calidad educativa en todo el país.

Para CEPLAN (2020) “En Perú, el 49,6 % de los alumnos alcanzó el Nivel 2 en comprensión lectora, mientras que el 33,8 % logró el Nivel 2 en matemáticas, siendo este el nivel mínimo requerido para desenvolverse en la sociedad actual”.

En la región Cusco, específicamente en la zona de Limatambo, los alumnos de la Institución Educativa 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla enfrentan diversos retos relacionados con sus estilos de vida y sus logros de aprendizaje. La carencia de hábitos saludables, como por ejemplo el escaso ejercicio físico regular, la mala alimentación y las conductas sedentarias, inciden negativamente en su bienestar físico y mental, afectando directamente su capacidad de concentración y aprendizaje. Esta situación se agrava por la limitada disponibilidad de recursos y programas educativos que promueven hábitos saludables en la comunidad, lo que incrementa la vulnerabilidad de los estudiantes frente a problemas de salud que repercuten en su desempeño académico. Además, los padres de familia no siempre cuentan con la información suficiente para fomentar hábitos saludables en sus hijos, lo que refuerza la cadena de comportamientos poco saludables en el hogar y la escuela. En este contexto, los estudiantes presentan dificultades para alcanzar sus logros de aprendizaje, particularmente en áreas fundamentales como matemáticas y comunicación, debido a la falta de motivación y energía. La escasa promoción de actividades que favorecen el desarrollo físico y mental de los estudiantes contribuye a la desventaja académica que enfrentan. Así, surge la necesidad de

investigar el vínculo entre los hábitos de vida saludable y los logros de aprendizaje en los alumnos de sexto de primaria, con el fin de identificar intervenciones efectivas que favorezcan tanto su bienestar como su rendimiento en el aula durante el año 2024. Comprender cómo una nutrición adecuada, el ejercicio físico regular y un entorno educativo saludable pueden influir en los logros de aprendizaje es relevante para promover la educación más integral y optimizar la calidad de vida de los estudiantes.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de relación entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, ¿2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, ¿2024?

- ¿Cuál es el nivel de relación entre la alimentación y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, ¿2024?

- ¿Cuál es el nivel de relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, ¿2024?

1.4. Justificación de la Investigación

1.4.1. Justificación teórica

La presente investigación se fundamenta teóricamente en su capacidad para contribuir a la comprensión de la relación existente entre los estilos de vida saludables y los logros académicos en estudiantes de educación primaria, integrando principios provenientes de los ámbitos de la salud y la educación.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud reconoce que los hábitos saludables, tales como una alimentación adecuada, la práctica de actividad física y el descanso, tienen una influencia significativa en el desarrollo físico y cognitivo de los individuos, lo que a su vez repercute en su desempeño académico. La teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel y el enfoque sociocultural de Lev Vygotsky subrayan la relevancia de las condiciones individuales y del contexto en el proceso de aprendizaje.

En ese sentido, el estudio permite fortalecer el sustento teórico sobre la interacción entre factores de salud y rendimiento académico, aportando evidencia en un contexto educativo específico, y ampliando la base conceptual para futuras investigaciones en el ámbito educativo.

1.4.2. Justificación pedagógica

La presente investigación se justifica desde el enfoque pedagógico, ya que permite comprender de manera específica cómo los estilos de vida saludable influyen en los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto grado de educación primaria, estableciendo un vínculo directo entre el bienestar del estudiante y su desempeño escolar.

En este sentido, el estudio aporta evidencia relevante para el diseño de estrategias pedagógicas que no solo se centren en la transmisión de contenidos, sino también en la promoción de hábitos saludables como la adecuada alimentación, la actividad física y el descanso, los cuales inciden en la atención, la concentración y la capacidad de aprendizaje de los estudiantes.

Asimismo, la investigación se articula con el enfoque de formación integral promovido por el Ministerio de Educación del Perú, el cual reconoce que el aprendizaje significativo no depende únicamente de factores cognitivos, sino también de condiciones físicas, emocionales y sociales del estudiante. De esta manera, el estudio contribuye a fortalecer la práctica docente al brindar orientaciones concretas para generar entornos de aprendizaje saludables, favoreciendo el desarrollo integral de los estudiantes y el logro de aprendizajes significativos en el nivel primario.

1.4.3. Justificación metodológica

La presente investigación se justifica metodológicamente en la medida en que adopta un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, el cual resulta pertinente para analizar la relación existente entre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje en estudiantes de educación primaria.

Este diseño permite medir de manera objetiva ambas variables a través de indicadores específicos y cuantificables, facilitando la identificación del grado de asociación entre ellas sin manipularlas, lo que responde a la naturaleza del problema de investigación. En ese sentido, el estudio no busca establecer relaciones de causalidad, sino determinar si existe una relación significativa entre los hábitos de vida de los estudiantes y su desempeño académico.

Asimismo, la investigación contempla el uso de cuestionarios estructurados y previamente validados, lo que garantiza la confiabilidad y validez de los datos recolectados. La aplicación de técnicas estadísticas permitirá el procesamiento y análisis riguroso de la información, fortaleciendo la precisión de los resultados y la comprobación de las hipótesis planteadas. Por otro lado, el procedimiento metodológico propuesto es claro, sistemático y replicable, lo que posibilita su aplicación en contextos educativos similares. De esta manera, el

estudio no solo aporta resultados empíricos, sino también un referente metodológico que puede ser utilizado en futuras investigaciones relacionadas con la salud y el rendimiento académico en el ámbito escolar.

1.4.4. Justificación social

La presente investigación se justifica socialmente porque aborda una problemática relevante en el contexto educativo actual: la influencia de los estilos de vida saludable en los logros de aprendizaje de los estudiantes de educación primaria, particularmente en la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, distrito de Limatambo.

En ese sentido, el estudio permite evidenciar la importancia de promover hábitos saludables desde edades tempranas, considerando que factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo o la falta de descanso pueden afectar no solo la salud de los estudiantes, sino también su rendimiento académico y desarrollo integral. Asimismo, los resultados de la investigación contribuirán a generar mayor conciencia en la comunidad educativa docentes, padres de familia y directivos sobre la necesidad de asumir un rol activo en la formación de estilos de vida saludable, fortaleciendo así el entorno familiar y escolar como espacios clave para el desarrollo del estudiante.

1.4.5. Justificación práctica

La presente investigación se justifica en el ámbito práctico porque permitirá obtener información concreta sobre la relación entre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje en estudiantes de educación primaria, la cual será útil para la toma de decisiones en el contexto educativo. En este sentido, los resultados podrán ser utilizados por docentes y directivos para diseñar e implementar acciones orientadas a la promoción de hábitos saludables que contribuyan a mejorar el rendimiento académico.

1.4.6. Viabilidad o factibilidad

La presente investigación es viable debido a que se cuenta con las condiciones necesarias para su ejecución en el contexto de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, distrito de Limatambo, donde se tiene acceso directo a la población de estudio, conformada por los estudiantes de sexto grado de educación primaria. Esta accesibilidad facilita la aplicación de los cuestionarios y la obtención de información de manera oportuna y confiable.

Desde el punto de vista técnico, la investigación es factible, ya que se dispone de los conocimientos metodológicos necesarios para el desarrollo de un estudio de enfoque cuantitativo y nivel correlacional. Asimismo, se cuenta con cuestionario adecuados para la medición de las variables “estilos de vida saludable” y “logros de aprendizaje”, los cuales serán previamente validados para garantizar la calidad de los datos, dado que los materiales a utilizar como cuestionarios, fichas de registro y medios digitales para el procesamiento de datos son accesibles. Además, se dispone de los recursos logísticos necesarios para la ejecución del trabajo de campo.

1.5. Objetivos de la investigación

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de relación entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.

1.5.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.

- Determinar el nivel de relación entre la alimentación y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.
- Determinar el nivel de relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.

1.6. Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1. Delimitación temporal

La delimitación del presente estudio corresponde al año 2024, específicamente a lo largo del periodo que abarca desde el inicio del ciclo escolar y la finalización del mismo, a incluir los meses de marzo a diciembre de dicho año.

1.6.2. Delimitación espacial

El estudio delimitado abarca a los estudiantes que están en sexto nivel de primario en la Institución Educativa 51150 Simón Bolívar, localizada en el distrito de Pampahuaylla, provincia de Limatambo, región Cusco, durante el año 2024.

1.6.3. Delimitación Conceptual

El presente constructo investigativo se articula en torno a dos categorías analíticas fundamentales: en primer término, los estilos de vida saludables, operacionalizados como el conglomerado de prácticas cotidianas que optimizan las dimensiones somática, cognitiva y relacional del educando, abarcando una dieta balanceada, el ejercicio físico regular, la profilaxis personal, el sueño reparador y las conductas de autocuidado. En segundo término, los logros de aprendizaje se conceptualizan como el grado de consolidación de las competencias, capacidades y disposiciones actitudinales alcanzadas por el estudiantado, cuya medición se rige por los

estándares e indicadores estipulados en el Currículo Nacional de la Educación Básica. Ambas variables son sometidas a un análisis bajo un enfoque de naturaleza correlacional, cuyo propósito metodológico estriba en determinar el grado de asociación estadística existente entre los referidos hábitos de bienestar integral y el rendimiento académico de los discentes del sexto grado de educación primaria.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Estado del arte de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

León et al., (2024) en su investigación titulada “Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado” agosto 2024. Revista Latinoamérica de Ciencias Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay. Las conclusiones del estudio destacan la urgencia de adoptar un enfoque holístico en la educación para la salud escolar. Los hallazgos indican que los alumnos del Bachillerato General Unificado no comprenden la influencia de sus hábitos de vida, como la alimentación, la actividad física, el descanso y el uso de dispositivos electrónicos, en su desempeño académico. La desconexión entre conductas cotidianas y rendimiento académico muestra una brecha que requiere programas educativos centrados en la salud integral. Un porcentaje considerable de estudiantes no reconoce la conexión entre una alimentación equilibrada y un buen desempeño académico. Las instituciones educativas deben establecer campañas y políticas que fomenten hábitos alimenticios saludables, no solo para mejorar la salud física, sino también para el rendimiento académico. La subestimación de la actividad física cotidiana como factor del rendimiento académico resalta la urgencia de fortalecer la educación física en las instituciones. Debe considerarse no solo un componente del currículo, sino una herramienta clave para el desarrollo cognitivo y emocional. La calidad del sueño y la regulación del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir son aspectos clave que requieren análisis. La mayoría de los estudiantes no percibe la influencia negativa de la falta de sueño y el uso excesivo de dispositivos en su rendimiento académico, lo que puede causar un desempeño deficiente. Es fundamental que las entidades educativas y los

hogares colaboren para fomentar hábitos que promuevan un sueño reparador y controlen el uso de dispositivos tecnológicos antes del descanso nocturno. Es fundamental incorporar la educación en salud en el currículo escolar para reforzar la relación entre hábitos saludables y el desempeño académico. Este método potenciaría el rendimiento académico y favorecería el bienestar de los estudiantes, formando una generación más saludable y consciente de sus elecciones.

Alvarado M (2022) en su investigación titulada “Estilo de vida saludable y su incidencia en el aprestamiento escolar de los estudiantes del cuarto año de educación básica de la escuela Fausto Molina del Cantón Quevedo, año 2022” en la Universidad Técnica Babahoyo, Ecuador. El objetivo principal fue determinar el hábito de sano y su impacto en la preparación educativa en los alumnos de cuarto año de formación primaria en esa institución en el año 2022. El enfoque empleado integro técnicas cualitativas y cuantitativas, utilizando recursos prácticos y teóricos como la examinación, la descripción, el análisis y el enfoque deductivo. Las conclusiones fueron las siguientes: Los hábitos saludables y la iniciación educativa abarcan el equilibrio entre la salud emocional y alimentaria, así como los factores clave que involucran a la comunidad escolar. Fomenta un ambiente armónico en términos de espacio y tiempo, tanto para el trabajo individual como grupal dentro de las clases, permitiendo identificar logros de aprendizaje basados en las estrategias docentes y la preparación académica del profesor. Además, involucra a los alumnos en el crecimiento de nuevas habilidades y logros, incluso orientando a aquellos con discapacidades o enfermedades crónicas. El aprestamiento escolar promueve el desarrollo sensomotriz, complementado con estrategias educativas que facilitan el aprendizaje tanto dentro como fuera de la institución. Los hogares de los infantes, junto con la colaboración de los padres, son fundamentales para fortalecer los aspectos sociales, económicos,

psicosociales, nutricionales y educativos necesarios para el desarrollo humano. Sin embargo, el docente, mediante una pedagogía adecuada, debe involucrarse activamente como parte de un programa de estudio, desplegando sus habilidades y destrezas con el fin de facilitar la comprensión de la lectoescritura. El docente juega un papel esencial en el progreso de habilidades y destrezas en los alumnos, tanto aquellos con problemas de discapacidad o enfermedades como aquellos con buena nutrición. Su tarea es promover oportunidades para aquellos con dificultades de aprendizaje, siendo el motor para futuros procesos de desarrollo del pensamiento, orientados hacia la salud y la vida en los ámbitos físico, mental y psicológico. Las doctrinas aplicadas deben servir como herramientas útiles para la construcción del conocimiento, incorporando las TIC y otras técnicas conforme a las disposiciones, herramientas y recursos disponibles en la formación del profesorado.

Maniaci (2021) en su artículo titulado “El impacto de los estilos de vida saludables en el rendimiento académico de los adolescentes italianos.” Mayo del 2021 de la Escuela de Psicología, Italia. Se realizó un estudio que analizó la conexión entre los hábitos de vida saludables y el rendimiento académico en una muestra de 373 adolescentes italianos. Este estudio examina la correlación entre el consumo de drogas ilegales, la realización habitual de ejercicio físico, los hábitos alimentarios, el apoyo social disponible, la autoestima, la frecuencia de uso de Internet, el estrés percibido y la duración del sueño, en función del rendimiento académico. Se identificó una relación positiva entre el desempeño académico y variables como una nutrición adecuada, el apoyo social percibido y la autoestima. Se detectó una diferencia estadísticamente relevante entre los estudiantes con promedios de calificaciones altos y bajos en relación al uso de sustancias ilegales, tanto en el transcurso de su vida como en la actualidad. En conclusión, se identificó una relación inversa entre el rendimiento académico y variables tales

como el uso de Internet, el nivel de estrés percibido y una nutrición inadecuada. Se realizó un análisis de regresión múltiple con la finalidad de anticipar el rendimiento académico, teniendo en cuenta factores tales como una alimentación balanceada, la práctica de ejercicio, la autoestima, la cantidad de horas de sueño, el estrés percibido, el uso problemático de Internet, el apoyo social percibido y el consumo de sustancias a lo largo de la vida. Este estudio reguló las variables de edad, sexo y nivel educativo. Como se preveía, los estilos de vida saludables se han identificado como un elemento significativo en la proyección del rendimiento académico. Se demostró de manera clara que una nutrición apropiada y el uso habitual de internet son factores predictivos relevantes para el logro académico. De igual manera, se determinó que el género no tuvo un impacto en la conexión entre dichos predictores y el rendimiento académico. Los resultados de nuestra investigación sugieren que la adopción de hábitos de vida saludables es un factor relevante para optimizar el rendimiento académico, al menos en la muestra estudiada.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Chávez (2024) en su investigación titulada “Estado nutricional y rendimiento académico en escolares del nivel primario, Institución Educativa Ricardo Palma, Leoncio Prado - Huánuco - 2023”, en la Universidad de Huánuco-Perú. Objetivo: Determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en escolares del nivel primario de la Institución Educativa Ricardo Palma, Leoncio Prado. Métodos: Investigación observacional, prospectiva, transversal y analítica. Se usó encuesta y análisis documental, con un cuestionario y una ficha de evaluación. Se aplicó la prueba de correlación de Rho de Spearman y el software OR en SPSS 25 para el análisis estadístico. Resultados: En el análisis sociodemográfico de los escolares, el 63.58% tenía 9 años, el 58.64% eran mujeres, el 61.73% cursaban 4° grado y el 62.96% pertenecían a la sección B. En hábitos alimenticios, el 70.99% comía tres veces al día. El 48.77%

tuvo estado nutricional normal, el 79.01% hábitos alimentarios equilibrados, el 50.62% un estilo de vida saludable y el 69.14% antecedentes familiares de buena nutrición. El 76.54% fue clasificado como regular, el 16.05% como bueno, el 6.17% como deficiente y el 1.23% como muy bueno. Se correlacionaron las variables de alimentación y rendimiento académico en estudiantes de primaria usando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, obteniendo $r=0.215$ y $p=0.006$, lo que permite aceptar la hipótesis de investigación y rechazar la nula. En conclusión, el estado nutricional afecta el rendimiento académico de los estudiantes de primaria en la Institución Educativa Ricardo Palma, Leoncio Prado, Huánuco, en 2023.

Herrera & Ruiz (2024) en su investigación titulada “Relación de estilos de vida saludable y rendimiento académico en educación física en estudiantes de una institución educativa Quiruvilca 2024”, en la Universidad Cesar Vallejo – Perú. El estudio concluyó que hay una relación significativa entre estilos de vida saludables y rendimiento académico, con un p-valor inferior a 0.01. Se observó una correlación positiva, con un coeficiente de R de Pearson de 0.669. Solo el 3,23% de los participantes adoptaron estilos de vida saludables, mientras que el 96,77% reportaron hábitos de salud en un nivel medio. El rendimiento académico fue notable: 90,32% de los estudiantes alcanzó rendimiento medio, 6,45% bajo rendimiento y 3,23% alto rendimiento. Se halló una relación entre Hábitos Alimenticios y Rendimiento Académico, con un valor-p inferior a 0.01. El coeficiente Rho de Spearman, 0.679, sugiere una correlación positiva moderada.

Se observó una correlación entre Actividad Física y Rendimiento Académico, con un valor-p de 0.01. El coeficiente Rho de Spearman, 0.453, sugiere una correlación positiva moderada. Se evidenció una relación entre Gestión del Estrés y Rendimiento Académico, con un

valor-p menor a 0.01. El coeficiente Rho de Spearman, 0.602, sugiere una correlación moderadamente positiva.

Chávez L (2022) desarrolló la investigación titulada: “Estilo de vida saludable y su influencia en el aprendizaje de los estudiantes del 1° grado 'D' de educación primaria de la IE. 64011 Sor Anneta De Jesús, Distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, 2021”, en la Universidad Nacional de Ucayali, Ucayali, Perú. La finalidad principal del estudio de trabajo consistió en reconocer el vínculo significativa entre los hábitos de vida saludables y desempeño escolar de los alumnos del primer nivel 'D' de la Institución Educativa 64011 Sor Anneta de Jesús, en el distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, 2021. La investigación adoptó una metodología descriptiva correlacional. Las conclusiones alcanzadas fueron las siguientes: Una vez analizados la información recogida mediante la herramienta de análisis estadístico o SPSS 24 con el fin de evaluar la hipótesis general, se halló una calificación positiva alta de 0.899, con un valor p de 0.000, lo que condujo a la refutación de la hipótesis. Esto sugiere existe una conexión relevante entre habito vida equilibrada y el rendimiento escolar del alumnado de primer grado "D" de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, en el distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, 2021. Se concluyó también que, al procesar los datos obtenidos para evaluar la hipótesis específica 1, se obtuvo una clasificación afirmativa baja de 0.276, con un valor p de 0.059 esto motivó la no aceptación de la hipótesis. Esto indica que no hay una conexión relevante entre la dimensión física del modo de vida sano y los logros académicos de los alumnos de primer grado "D" de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, en el distrito de Calleria, provincia de coronel Portillo, 2021. En cuanto a la hipótesis específica 2, al procesar los datos con SPSS 24, se obtuvo una calificación moderada positiva de 0.496, con un valor p de 0.000, lo que llevó al rechazo de la hipótesis. Este hallazgo sugiere que hay evidencia de una relación relevante entre la dimensión

psicológica de los hábitos de vida saludables y el desarrollo educativo de los alumnos de primer grado "D" de la IE. 64011 Sor Anneta de Jesús, en el distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, 2021. Finalmente, al procesar los datos con el fin de cotejar la tercera hipótesis específica sobre la alimentación, se obtuvo una elevación positiva alta de 0.899, con un valor p de 0.000, lo que permitió aceptar la hipótesis. Esto evidencia que hay una relación relativamente alta Entre el ámbito de la nutrición y el proceso de aprendizaje de los alumnos del 1° grado “D” de la IE 64011 Sor Anneta de Jesús, ubicada en el distrito de Calleria, provincia de Coronel Portillo, 2021.

2.1.3. Antecedentes Locales

Loayza &Loayza (2023) en su investigación titulada: “Hábitos de Estudio y Rendimiento Escolar De Los Estudiantes Del Nivel Primario De La Institución Educativa Sol Radiante Santiago Cusco-2023”, en la Escuela De Educación Superior Pedagógica Pública – Santa Rosa, Cusco-Perú. 2023. El rendimiento académico de los estudiantes preocupa a los docentes, ya que refleja su labor y las metodologías que utilizan. Las instituciones educativas esperan acoger a los alumnos. Esta situación preocupa a los padres, quienes son responsables de educar a sus hijos, satisfacer sus necesidades y guiarlos en su integración social. El rendimiento académico es crucial para la orientación hacia una futura profesión, dada la inversión que implica. Se evidencia un bajo rendimiento académico entre los estudiantes, especialmente en instituciones públicas. Esta situación es un problema que preocupa al Estado y a las entidades gubernamentales responsables de las políticas educativas. Los resultados de las evaluaciones PISA y ECE no muestran variaciones significativas en el rendimiento académico de los estudiantes. El Estado aplica estrategias para elevar la calidad educativa y lograr un aprendizaje más eficaz. Los bajos niveles de rendimiento académico se deben a múltiples factores. Según Durón, Villatoro, Wood,

Domínguez y Cañas (2015), los factores que influyen en esta problemática son la escasez de hábitos de lectura, la falta de metodologías de estudio y la insuficiencia de recursos logísticos. Los autores sostienen que la falta de formación en hábitos de estudio afecta negativamente el rendimiento académico, impidiendo que los estudiantes se destaquen frente a otros países. El rendimiento académico deficiente es común en países en desarrollo como el nuestro. Un análisis de América Latina, según el informe de la OCDE, revela los hallazgos de la evaluación PISA 2018. Perú ocupó la posición 64 de 77 naciones. Los países latinoamericanos participantes registraron puntuaciones inferiores a la media en las tres categorías evaluadas. Chile ocupa el puesto 43 en el ranking mundial de lectura con 487 puntos, mientras que Perú tiene 401 puntos. Uruguay lidera en matemáticas en América Latina, ocupando el puesto 58 con 418 puntos, mientras que Perú tiene 400.

Mendoza & Ochoa (2023) en su investigación titulada: “Habilidades Sociales y Logros de Aprendizaje en Estudiantes del 5to Grado De Primaria De La I. E. Santa Rosa, Cusco – 2022”, en la Escuela De Educación Superior Pedagógica Pública – Santa Rosa, Cusco-Perú. 2023. La presente investigación se llevó a cabo con la finalidad de establecer la conexión entre las habilidades sociales y el rendimiento académico en los alumnos de quinto grado de la I.E. Santa Rosa, Cusco, durante el año 2022. Para llevar a cabo este estudio, se empleó una metodología básica, caracterizada por su diseño no experimental, descriptivo y correlacional. Se llevó a cabo un estudio con una muestra de 40 estudiantes de la institución educativa Santa Rosa, ubicada en Cusco. Para la recolección de datos, se empleó la técnica de encuesta, utilizando como instrumentos el Cuestionario de habilidades de interacción social y el registro académico de notas del promedio final correspondiente al tercer trimestre del año académico 2022. Los resultados indicaron que el 75,0% de los estudiantes alcanzó un nivel promedio, mientras que el

25,0% obtuvo un nivel alto. En relación a los logros de aprendizaje, se observó que el 87,5% de los alumnos logró una calificación de A, el 7,5% obtuvo una calificación de AD y el 5,0% recibió una calificación de B. En conclusión, se establece que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales y el logro de aprendizaje en los estudiantes de 5to grado de primaria de la I.E. Santa Rosa, Cusco – 2022, con un P-valor de 0,804.

Valencia D. (2021) el presente estudio titulado “Estilos de vida de los estudiantes en la institución educativa José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo, cusco -2021”, realizado por la Universidad Andina del Cusco, Cuzco, Perú. El objetivo general planteado fue: Identificar las prácticas cotidianas de los alumnos del colegio José Olaya Balandra, ubicado en Ninamarca, Paucartambo, Cusco – 2021. El proceso metodológico empleado fue descriptiva, no experimental y diseño de corte transversal. Las conclusiones obtenidas fueron las siguientes: 1. En conexión con los factores Rasgos globales de los jóvenes pertenecientes del plantel educativo José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo 2021, se observó que el 62,5% de los estudiantes son mujeres, el 60,8% tiene entre 11 y 14 años, y el 26,6% se encuentra en el 2do año de educación secundaria. 2. Respecto a los hábitos vitales de los estudiantes de la Organización escolar José Olaya Balandra de Ninamarca, Paucartambo – 2021, en función de las dimensiones, se encontró mayoritariamente un hábito de vida regular: En la dimensión de nutrición, el 62,5% tiene un hábito de vida regular, el 23,4% un estilo de vida saludable y el 14,1% un hábito de vida poco saludable. En la categoría de esfuerzo físico y actividad física, el 51,6% presenta un grado intermedio, el 37,5% un grado adecuado y el 10,9% un nivel deficiente; en la categoría de apoyo comunicativo, el 54,7% tiene un hábito de vida regular, el 23,4% un estilo de vida insuficiente y el 21,9% un hábito de vida saludable; en la categoría de autorrealización el 53,1% tiene un hábito

de vida regular, el 37,3% uno deficiente y el 9,4% uno adecuado, lo que indica que la gestión del estilo de vida aún requiere ajustes y mejoras.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Estilos de vida saludable.

Los estilos de vida saludables son el conjunto de decisiones diarias que una persona asume para cuidar su cuerpo y su mente, mediante prácticas como una buena alimentación, actividad física adecuada, descanso reparador y relaciones saludables, contribuyendo a mejorar su calidad de vida. Y también los estilos de vida saludables pueden entenderse como un modo de vivir orientado al bienestar, que implica incorporar hábitos positivos de manera constante para fortalecer el organismo, prevenir riesgos y favorecer un desarrollo físico, cognitivo y emocional óptimo. Por otro lado “estilo de vida” se refiere a un conjunto de comportamientos, costumbres y actitudes que caracterizan la manera de vivir de una persona o comunidad (Martínez et al., 2020). Cuando este estilo de vida incluye hábitos que favorecen la salud, como una alimentación balanceada, actividad física regular y sueño adecuado, se denomina estilo de vida saludable. Estos hábitos no solo influyen en la salud física, sino también en la salud emocional y social, promoviendo un desarrollo integral del individuo (Pérez & Torres, 2022).

En la actualidad, la conceptualización de los estilos de vida saludable integra dimensiones múltiples: alimentación, actividad física, descanso y manejo del estrés, entre otras. Esta perspectiva holística reconoce que los hábitos de salud están interrelacionados y que la mejora en una dimensión puede influir positivamente en las demás (Ramírez & Castillo, 2023). Por tanto, fomentar estilos de vida saludables no solo implica la educación sobre hábitos específicos, sino también el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones conscientes que favorezcan la salud integral de los individuos.

El concepto de estilo de vida alude al conjunto de conductas, costumbres y disposiciones que definen la forma en que un individuo vive y se relaciona con su medio. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), el estilo de vida está conformado por patrones de comportamiento determinados por la interacción entre características personales, condiciones socioeconómicas y factores ambientales. Los estilos de vida reflejan las decisiones cotidianas que influyen en la salud, como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias, la calidad del sueño y el manejo del estrés. Estos comportamientos pueden favorecer o perjudicar el bienestar físico, mental y social del individuo.

- 1) **Origen:** Surge a partir de estudios en la salud pública, han evolucionado significativamente en las últimas décadas, reflejando una comprensión más profunda de la salud de la salud como un estado integral que abarca aspectos físicos, mentales y sociales, históricamente, los estilos de vida saludables se asociaban principalmente con la prevención de las enfermedades a través de comportamientos individuales, como la alimentación adecuada y la actividad física regular.

El concepto de estilos de vida saludable ha evolucionado a lo largo del tiempo, surgiendo de la necesidad de comprender cómo las elecciones diarias de los individuos afectan su bienestar físico, mental y social. Inicialmente, la salud se enfocaba principalmente en la ausencia de enfermedad; sin embargo, con los avances en la investigación y la promoción de la salud, se reconoció que mantener hábitos saludables es esencial para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida (García & López, 2021) En la actualidad, la conceptualización de los estilos de vida saludable integra dimensiones múltiples: alimentación, actividad física, descanso y manejo del estrés, entre otras. Esta perspectiva holística reconoce que los hábitos de salud están interrelacionados y que la mejora en una

dimensión puede influir positivamente en las demás (Ramírez & Castillo, 2023). Por tanto, fomentar estilos de vida saludables no solo implica la educación sobre hábitos específicos, sino también el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones conscientes que favorezcan la salud integral de los individuos.

Por otro lado, Desde el punto de vista histórico, la promoción de estilos de vida saludables ha estado ligada a movimientos de salud pública que buscan reducir factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha enfatizado que los estilos de vida saludables son fundamentales para alcanzar una vida larga y de calidad, destacando la prevención y el autocuidado como pilares esenciales (OMS, 2021).

a) Según la OMS (2020), un estilo de vida saludable es aquel que permite mantener y mejorar la salud física y mental mediante la adopción de hábitos positivos y la reducción de conductas de riesgo. Adoptar un estilo de vida saludable implica responsabilidad individual y colectiva en la promoción de la salud. Los estilos de vida saludables incluyen prácticas como:

- Alimentación balanceada: consumo adecuado de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas y agua. Actividad física regular: al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana (OMS, 2020). Higiene personal: mantenimiento de la limpieza corporal y ambiental. Descanso adecuado: entre 7 y 9 horas de sueño diario.
- Evitar conductas de riesgo: no fumar, no abusar del alcohol ni consumir drogas.
- Manejo del estrés y equilibrio emocional.

2) Tipos de estilos de vida saludable.

A. Estilo de Vida Saludable Físico

Es el conjunto de hábitos orientados al cuidado del cuerpo mediante actividad física, descanso adecuado, higiene y prevención de enfermedades.

Estilo de Vida Saludable Nutricional o Alimentario

- Comprende los hábitos relacionados con el consumo equilibrado, adecuado y seguro de alimentos, favoreciendo el bienestar integral.
- Estilo de Vida Saludable Mental y Emocional
- Incluye el manejo adecuado de emociones, pensamientos y el estrés, promoviendo el bienestar psicológico.
- Estilo de Vida Saludable Social
- Se refiere a conductas saludables en la relación con los demás, fomentando convivencia armónica, empatía y comunicación asertiva.
- Estilo de Vida Saludable Preventivo
- Contiene acciones dirigidas a evitar riesgos y enfermedades mediante controles médicos, vacunación e higiene.
- Estilo de Vida Saludable Ambiental
- Busca el cuidado del entorno mediante el consumo responsable, reciclaje y protección de recursos naturales.
- Estilo de Vida Saludable Digita
- Comprende el uso responsable y equilibrado de la tecnología, cuidando el tiempo de pantalla y la seguridad digital.
- Estilo de Vida Saludable Espiritual

- Promueve la conexión con valores personales, sentido de propósito y serenidad interior.

3) Estilo de vida basado en la alimentación

- Que es adoptar hábitos alimenticios equilibrados que proporcionan los nutrientes para mantener la salud y prevenir enfermedades:
- **Dieta equilibrada:** Incluye frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos integrales y grasas saludables.
- **Dieta vegetariana o vegana equilibrada:** Rica en vegetales legumbres y cereales, evitando deficiencias nutricionales.
- **Dieta mediterránea:** Alta en frutas verduras, aceite de oliva y pescado.
- **Beneficios:** Prevención de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y mejora de la energía.

4) Factores que Influyen en los Estilos de Vida

- Diversos factores condicionan los estilos de vida de las personas:
- Factores individuales: conocimientos, actitudes, motivaciones, valores y nivel educativo.
- Factores sociales y culturales: familia, amigos, comunidad, tradiciones y medios de comunicación
- Factores económicos: ingresos, acceso a alimentos saludables y servicios de salud.
- Factores ambientales: entorno físico, disponibilidad de espacios para el ejercicio condiciones laborales.

Estos factores interactúan de manera compleja, por lo que promover un estilo de vida saludable requiere políticas públicas y educación para la salud que aborden los determinantes sociales del bienestar.

5) **Determinantes de estilos de vida saludable.**

Los estilos de vida saludable son fundamentales para la prevención de enfermedades y el mantenimiento del bienestar físico y mental. Diversos estudios han identificado múltiples determinantes que influyen en la adopción de hábitos saludables, incluyendo factores individuales, sociales, ambientales, culturales y políticos (World Health Organization, 2021).

a) Determinantes individuales

Incluyen factores propios de la persona, tales como conocimientos, actitudes, creencias, genética y habilidades personales. Por ejemplo, un mayor nivel educativo se relaciona con hábitos de alimentación más balanceados y mayor práctica de actividad física (Smith et al., 2022).

b) Determinantes sociales

El entorno social influye en la salud a través de la familia, amigos, pares y condiciones socioeconómicas. El apoyo familiar y escolar es crucial para promover hábitos saludables en niños y adolescentes (García & López, 2021).

c) Determinantes ambientales

Se refieren al entorno físico y comunitario, incluyendo acceso a alimentos saludables, espacios para actividad física y seguridad ambiental. Un entorno urbano con parques y áreas seguras fomenta la actividad física regular (Martínez et al., 2020).

d) Determinantes culturales y conductuales

Las costumbres, normas sociales y creencias culturales condicionan los hábitos de salud. Por ejemplo, la tradición gastronómica influye en la alimentación diaria (Rodríguez & Pérez, 2021).

e) Determinantes políticos y del sistema de salud

Las políticas públicas y el acceso a servicios de salud promueven hábitos saludables. Programas de educación nutricional y prevención de enfermedades facilitan la adopción de estilos de vida saludables (WHO, 2021).

Conclusión

Los determinantes de los estilos de vida saludable son diversos e interrelacionados. Para promover hábitos positivos, se requiere una intervención integral que considere factores individuales, sociales, ambientales, culturales y políticos. La comprensión de estos determinantes permite diseñar estrategias efectivas de salud pública y educación en salud.

6) Importancia de los estilos de vida saludable

- Un estilo de vida contribuye a:
- Prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión y obesidad.
- Mejorar la salud mental, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Incrementar la esperanza y calidad de vida.
- Fortalecer la autoestima y las relaciones sociales.

Los estilos de vida saludables constituyen un componente esencial para el bienestar integral. Promoverlos requiere un enfoque interdisciplinario que involucre educación, políticas de salud y participación comunitaria. La adopción de hábitos saludables no

solo beneficia al individuo, sino también al entorno social y ambiental en el que se desenvuelve.

2.2.2. Actividad Física.

1) Conceptualización: La actividad física comprende todos los movimientos corporales que implican un gasto energético mayor al estado de reposo. La OMS (2021) recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física en niños y adolescentes para promover un desarrollo saludable.

Para García y Solís (2020) señalan que la actividad física fortalece el sistema cardiovascular, mejora la coordinación y potencia habilidades cognitivas. Ruiz y Cabrera (2022) agregan que su práctica regular reduce el estrés, mejora la concentración y favorece el rendimiento académico. Finalmente, Torres y Medina (2023) sostienen que la actividad física fomenta la socialización y contribuye a la salud emocional y física de los estudiantes.

La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que genera gasto energético (OMS, 2022). En el ámbito escolar, incluye actividades como juegos recreativos, deportes, desplazamientos y ejercicios planificados, que contribuyen al desarrollo físico, cognitivo y emocional del estudiante (Pérez & Vargas, 2022)

2) Origen histórico

El origen histórico de la actividad física se remonta a las primeras etapas de la humanidad, cuando los seres humanos dependían directamente de su capacidad física para satisfacer necesidades básicas. La caza, la recolección y la pesca eran actividades cotidianas que requerían fuerza, resistencia y coordinación motriz (Sallis & Owen,

2015). La supervivencia estaba estrechamente vinculada al movimiento corporal, y la actividad física no se realizaba con fines recreativos sino como un medio para subsistir.

En la antigüedad clásica, especialmente en Grecia y Roma, la actividad física comenzó a adquirir un valor educativo y social. Los griegos desarrollaron la gimnasia y los deportes como herramientas de formación integral, considerando que el cuerpo sano contribuía a la educación del espíritu y del intelecto. Los Juegos Olímpicos, por ejemplo, no solo eran una competencia atlética sino también un evento de integración social y cultural (Fair, 2016).

Durante la Edad Media, la actividad física se centró en la preparación militar y en labores agrícolas. Los caballeros y soldados entrenaban para el combate, mientras que la población rural realizaba esfuerzos físicos asociados a la producción de alimentos. Con la Edad Moderna y la Revolución Industrial, la actividad física comenzó a separarse de las necesidades de supervivencia y laborales. El surgimiento del deporte organizado y la educación física formal permitió que la actividad física también se concibiera como recreación, salud y bienestar (Coakley, 2017).

Civilizaciones como la griega y romana ya promovían la actividad física no solo como necesidad, sino también como parte de la educación y la formación del carácter. Por ejemplo, los griegos desarrollaron la gimnasia y los deportes como parten de su sistema educativo y para la preparación de los guerreros.

a) Edad Media: La actividad física estaba vinculada a la preparación militar, caballeros y labores agrícolas.

- b) Edad Moderna y Contemporánea: Con la industrialización y la urbanización, la actividad física empezó a separarse de las necesidades laborales y de supervivencia, surgiendo el deporte organizado y la actividad física recreativa y de salud.

3) Origen biológico

Desde una perspectiva biológica, la actividad física es intrínseca al ser humano, ya que su organismo está diseñado para moverse. La evolución ha favorecido el desarrollo de sistemas musculoesqueléticos, cardiovasculares y respiratorios capaces de soportar la locomoción, la resistencia y la fuerza (Booth et al., 2012). La actividad física regular permite la mejora de la fuerza muscular, la densidad ósea, la capacidad cardiovascular y la regulación metabólica, aspectos fundamentales para la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud física y mental.

El movimiento también cumple un papel en la regulación de neurotransmisores y hormonas, lo que explica la relación entre actividad física y bienestar psicológico. Por ejemplo, la liberación de endorfinas durante el ejercicio contribuye a la reducción del estrés y la ansiedad, evidenciando cómo la actividad física es una necesidad biológica y psicológica del ser humano (Pedersen & Saltin, 2015).

La actividad física tiene raíces biológicas en el ser humano como especie. El cuerpo humano está diseñado para moverse: músculos, huesos, sistema cardiovascular y respiratorio evolucionaron para soportar el movimiento y la resistencia. La práctica regular de actividad física favorece:

- Desarrollo muscular y óseo
- Mejora de la circulación sanguínea

- Regulación hormonal y del metabolismo
- Mantenimiento de la salud mental

Desde esta perspectiva, la actividad física no es solo una elección, sino una necesidad biológica para el buen funcionamiento del organismo.

4) Origen social y cultura

La actividad física no solo depende de factores biológicos, sino también de contextos sociales y culturales. A lo largo de la historia, las sociedades han desarrollado prácticas físicas específicas según sus necesidades, valores y tradiciones. Estas incluyen juegos, deportes, danzas y rituales con fines recreativos, educativos o ceremoniales (Lindsey, 2019).

En la actualidad, la práctica de actividad física se fomenta fundamentalmente debido a sus ventajas para la salud, con el objetivo de prevenir patologías crónicas tales como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos mentales. Asimismo, la educación física y los programas de ejercicio comunitario buscan integrar la actividad física como un hábito de vida saludable, reconociendo su importancia en la calidad de vida y el desarrollo integral del ser humano.

La forma de realizar actividad física también depende del contexto social y cultural. En cada época y cultura, se han desarrollado distintas prácticas físicas según las necesidades, valores y recursos disponibles:

- Juegos y deportes tradicionales
- Bailes y danzas con fines sociales o rituales
- Programas de educación física y recreación

En la actualidad, la actividad física se promueve principalmente como herramienta de prevención de enfermedades, bienestar y calidad de vida.

5) Definiciones según autores:

- a) Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022): "La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético. Esto incluye actividades realizadas durante el trabajo, el juego, los desplazamientos y las actividades recreativas" (p. 1).
- b) Pérez y Vargas (2022): "La actividad física en el contexto escolar es toda acción motriz intencionada que permite desarrollar capacidades físicas, mejorar la condición física general, fortalecer la salud y potenciar el rendimiento académico" (p. 80).
- c) Caspersen, Powell y Christenson (1985) — citado por Gómez et al. (2021): "La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía superior al reposo" (p. 47).

La actividad física ha acompañado al ser humano desde sus inicios. Sus primeras manifestaciones estaban vinculadas a la supervivencia, como la caza, la pesca, la recolección y la defensa del territorio. Estas acciones requerían esfuerzo físico constante, resistencia y fuerza.

6) Teorías de la actividad física

- a) **Teoría de los Ocho remedios Naturales Según,** (Quispe et al., 2024) "Hace referencia a los ocho remedios naturales verdaderos como son: La luz solar, el ejercicio físico, la abstinencia, el reposo (El descanso como remedio), Régimen conveniente, (la alimentación), el uso del agua, y la confianza en el poder divino.

Este médico usa los verdaderos remedios para la práctica de la verdadera medicina natural, con el fin de curar a los enfermos y prevenir la enfermedad y el sufrimiento de las personas”.

- b) **Modelo de Promoción de la Salud - Pender (2022)** El Modelo de Promoción de la Salud de Nola J. Pender sostiene que los estilos de vida saludables no surgen de manera automática, sino que son conductas aprendidas y motivadas por factores personales como características biológicas, experiencias previas, beneficios y barreras percibidas por cada individuo. Pender enfatiza que la adopción de hábitos saludables es un proceso proactivo y planificado, y no solo la simple ausencia de enfermedad, destacando así la importancia de la motivación, las actitudes y la percepción individual en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.
- c) **El Modelo de Green y Kreuter (2022)** Plantea que los estilos de vida pueden modificarse de manera efectiva mediante programas educativos bien estructurados, ya que estos estilos están determinados por factores predisponentes (creencias, conocimientos, actitudes), facilitadores (recursos y habilidades) y reforzadores (apoyos sociales y recompensas). Este enfoque metodológico integra componentes educativos y ambientales para planificar, implementar y evaluar intervenciones, especialmente en contextos escolares, promoviendo hábitos saludables como la alimentación balanceada, la práctica de actividad física y el autocuidado.
- d) **Teoría Social Cognitiva por Bandura (1986)** Plantea que el comportamiento humano es el resultado de una interacción recíproca entre factores personales,

conductuales y ambientales, un principio conocido como determinismo recíproco. Uno de sus conceptos centrales es la autoeficacia, entendida como la creencia del individuo en su capacidad para ejecutar conductas necesarias para alcanzar ciertos objetivos. Además, destaca el aprendizaje por observación, la autorregulación y el apoyo social como mecanismos clave en la adquisición y mantenimiento de comportamientos. Esta teoría ha sido ampliamente aplicada en el ámbito de la salud, especialmente en intervenciones dirigidas a la promoción de conductas saludables como el aumento de la actividad física, el control de enfermedades crónicas y la adopción de dietas equilibradas. Estudios recientes han demostrado que el fortalecimiento de la autoeficacia y el uso de estrategias de autorregulación pueden mejorar significativamente los resultados en salud.

- e) **Teoría del Comportamiento Planeado por Ajzen (1991)** Sostiene que el comportamiento humano está determinado por la intención de actuar, la cual a su vez se ve influida por tres constructos clave: las actitudes hacia la conducta, las normas sociales percibidas (norma subjetiva) y el control percibido sobre la conducta (*perceived behavioral control*). Aunque su origen se remonta a mediados de los años ochenta, esta teoría sigue siendo ampliamente aplicada en investigaciones recientes centradas en nutrición y estilos de vida —por ejemplo, en programas educativos en línea para el uso de suplementos dietéticos entre atletas universitarios, en la reducción del consumo de comida rápida en adolescentes usando intervenciones educativas basadas en TPB, así como en predicciones y planificación de conductas alimentarias saludables en mujeres frente a riesgos cardiovasculares. Además, estudios recientes confirman que el

control percibido del comportamiento actúa como un predictor significativo de la adopción de dietas sostenibles.

- f) **La actividad física como promotora de la salud integral - Según Benavides et al. (2021)** La actividad física hace alusión a todo tipo de movimiento del cuerpo desarrollado por los músculos del sistema esquelético lo que conlleva un gasto de energía. Esta noción incluye una amplia gama de acciones que realizamos en nuestra vida cotidiana, desde caminar y correr hasta realizar tareas del hogar o practicar deportes. Es una parte esencial para mantener una vida saludable, ya que contribuye al bienestar físico y mental, previniendo diversas enfermedades crónicas.
- f) **Modelo Biopsicosocial de Actividad Física - Bouchard, Shephard y Stephens (2020)** Sostiene que la práctica de actividad física es un comportamiento complejo y multifactorial, determinado por la interacción de factores biológicos (como la genética y la condición física), psicológicos (motivación, actitudes, autoeficacia) y sociales (influencia de la familia, amigos y comunidad). Este enfoque integral permite comprender por qué las personas adoptan o abandonan la actividad física y cómo intervenciones que consideren estos tres niveles pueden ser más efectivas para fomentar estilos de vida activa
- g) **Movimiento y Bienestar Emocional - Fraga A (2003)** Explica que es “El movimiento, ya sea a través de la gimnasia o los deportes, es clave para generar bienestar físico. Los ejercicios ofrecen al cuerpo la oportunidad de disfrutar del placer de moverse, de sentirse capaz de superar desafíos, ya sean fáciles o difíciles, según lo que el propio cuerpo esté dispuesto a afrontar”. El autor explica

que es el movimiento a través de la gimnasia y los deportes es esencial para el bienestar físico y emocional, ofreciendo al cuerpo el placer de superar desafíos. Esta práctica permite sentir y disfrutar de las propias capacidades, respondiendo a lo que el cuerpo puede o no hacer en un momento dado.

Asimismo, adiciona y sostiene que “El secreto para una buena nutrición es sencillo: comer de manera equilibrada. La naturaleza ofrece generosamente todo lo que el cuerpo necesita, como proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, grasas, agentes depurativos, agua y sal”. De acuerdo a Balbach () hace notar que: A través de una alimentación adecuada, el ser humano puede mejorar su salud, alargar su vida y transmitir una buena constitución y temperamento a sus hijos, quienes a menudo sufren las consecuencias de los errores alimenticios de sus padres. Además, muchas enfermedades tienen su origen en una dieta incorrecta. Sin embargo, los principios básicos de la higiene alimentaria se ignoran, ya que, en lugar de masticar los alimentos de forma adecuada, se vienen rápidamente, a veces en 10 o 15 minutos, y se recurre a sustancias tóxicas y excitantes, como el alcohol, el té y el café, para estimular el sistema nervioso.

h) Modelo Transtheoretical (TTM), desarrollado por Prochaska & DiClemente en 1986 Conceptualiza el cambio de comportamiento como un proceso dinámico que ocurre a través de una serie de etapas secuenciales: precontemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento. Este enfoque permite diseñar intervenciones adaptadas al nivel de disposición del individuo para cambiar, facilitando una transición gradual hacia conductas saludables. Estudios

recientes de 2024 han evidenciado la eficacia de intervenciones basadas en el TTM para aumentar la actividad física en poblaciones específicas, demostrando mejoras significativas en la adopción y mantenimiento de hábitos saludables (Roozbani et al., 2024).

2.2.3. Alimentación.

La alimentación es un proceso integral, dinámico y consciente mediante el cual las personas seleccionan, combinan y consumen alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, energéticas y socioculturales. Este proceso no solo garantiza la supervivencia, sino que influye directamente en el crecimiento, el desarrollo cognitivo y la salud general, por lo que constituye un componente esencial de los estilos de vida saludables. La alimentación adecuada, por lo tanto, requiere equilibrio, calidad, inocuidad y suficiencia, integrando factores biológicos, culturales y educativos que orientan decisiones responsables en favor del bienestar.

Diversas investigaciones recientes respaldan esta concepción integral de la alimentación. La FAO (2023) señala que la alimentación implica la selección, consumo y aprovechamiento biológico de los alimentos, influido por factores culturales, sociales y económicos. Gómez y Salinas (2022) afirman que una alimentación adecuada debe ser equilibrada, suficiente e inocua, ya que estos componentes determinan la salud física y mental de las personas. Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2022), una alimentación saludable combina nutrientes esenciales en proporciones adecuadas, favoreciendo el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar. Asimismo, Martínez y Rivas (2021) destacan que la calidad de la alimentación está directamente relacionada con la adquisición de hábitos saludables y con la prevención de enfermedades crónicas.

La alimentación es un proceso holístico que abarca la selección, preparación e ingesta de sustancias alimenticias. Este ciclo biológico y conductual tiene como propósito fundamental cubrir las demandas nutricionales del organismo.

De acuerdo con la FAO (2021), la calidad de la dieta está influida por factores culturales, económicos y sociales. Franco y Molina (2021) afirman que una alimentación variada y segura es determinante para el crecimiento y el funcionamiento metabólico. de igual forma, castillo y Rivas (2022) sostienen que una dieta balanceada mejora el rendimiento cognitivo y previene enfermedades relacionadas con la malnutrición la oms (2022) enfatiza que promover hábitos alimentarios saludables es crucial para la salud pública, especialmente en etapas escolares.

Por otro lado, la alimentación puede definirse como el proceso mediante el cual los seres humanos obtienen, preparan y consumen los alimentos necesarios para el mantenimiento de la vida y la salud. No se trata únicamente de la ingestión de nutrientes, sino también de un acto que involucra factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la alimentación es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades del organismo, la cual debe ser equilibrada, variada y suficiente para garantizar el crecimiento, desarrollo y bienestar general de las personas.

De acuerdo con Pérez y Morales (2021), la alimentación implica una interacción entre los conocimientos nutricionales, las costumbres, la disponibilidad de recursos y las condiciones socioeconómicas. Es decir, no solo depende de la necesidad biológica, sino también de las preferencias, tradiciones y valores de cada sociedad. Por ello, las prácticas alimentarias varían ampliamente entre regiones y culturas, reflejando la identidad de los pueblos.

Así también menciona, Martínez et al. (2022) destacan que la alimentación tiene una función social importante, ya que a través de ella se expresan la convivencia, la comunicación y

la transmisión de costumbres familiares. En este sentido, la alimentación trasciende lo biológico y se convierte en un fenómeno cultural y simbólico, que contribuye al sentido de pertenencia e identidad de los individuos.

En términos nutricionales, la alimentación constituye la base del equilibrio fisiológico del organismo. Según Gómez (2020), una alimentación adecuada es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales en las proporciones necesarias para cubrir los requerimientos energéticos del cuerpo y prevenir enfermedades asociadas a deficiencias o excesos.

1) Origen

La alimentación constituye una necesidad biológica fundamental que garantiza la supervivencia, el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos. Su origen se remonta a los inicios de la humanidad, cuando el ser humano primitivo dependía directamente de la naturaleza para obtener sus alimentos mediante la caza, la pesca y la recolección de frutos silvestres. Con el paso del tiempo, este proceso evolutivo dio lugar a transformaciones culturales, sociales y tecnológicas que moldearon las prácticas alimentarias actuales.

En sus comienzos, la alimentación estaba determinada por la disponibilidad de recursos naturales y por las condiciones geográficas y climáticas. Según Gómez (2021), la alimentación primitiva era instintiva y estaba enfocada en la supervivencia, careciendo de conocimientos sobre nutrición o equilibrio dietético. Posteriormente, la domesticación de animales y el desarrollo de la agricultura, alrededor del año 10,000 a.C., marcaron un punto crucial en la historia alimentaria, ya que permitió al ser humano establecerse en

comunidades sedentarias y asegurar una fuente más estable de alimentos (Pérez & Morales, 2020).

A medida que las civilizaciones se desarrollaron, la alimentación adquirió también un significado cultural y social. No solo se trataba de nutrirse, sino de compartir, celebrar y transmitir costumbres y valores. Según Martínez et al. (2022), la alimentación comenzó a vincularse con aspectos religiosos, económicos y de identidad cultural, lo que generó una gran diversidad de patrones alimentarios en distintas regiones del mundo.

En la actualidad, el concepto de alimentación abarca no solo la acción de ingerir alimentos, sino también el conjunto de procesos biológicos, psicológicos y socioculturales implicados en la elección, preparación y consumo de los mismos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), la alimentación saludable es aquella que aporta los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas para mantener el bienestar físico, mental y social del individuo, previniendo enfermedades y promoviendo una mejor calidad de vida.

En síntesis, el origen de la alimentación es el resultado de un largo proceso histórico y evolutivo, influido por factores naturales, tecnológicos y culturales. Desde la obtención instintiva de alimentos hasta la alimentación planificada y consciente de hoy, el ser humano ha transformado su forma de alimentarse en función de sus necesidades biológicas, sociales y de desarrollo.

En síntesis, la alimentación es un proceso complejo y multifactorial que abarca tanto aspectos fisiológicos como culturales y sociales. Comprender su concepto implica

reconocer que no solo es un acto biológico, sino también un elemento esencial del bienestar, la salud y la identidad humana.

2) Características de la alimentación

La alimentación comprende los procesos de selección, preparación y consumo de alimentos orientados a cubrir las demandas nutricionales, mantener la homeostasis corporal y potenciar el desarrollo integral del individuo. Su efectividad e idoneidad biológica dependen del cumplimiento de un conjunto de propiedades esenciales:

a) **Completa:** Debe incluir todos los grupos de alimentos: frutas, verduras, cereales, legumbres, carnes, lácteos y grasas saludables, garantizando el aporte de todos los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales)

La alimentación completa es aquella que incluye todos los grupos de alimentos necesarios para aportar los nutrientes esenciales que el organismo requiere para su crecimiento, desarrollo, mantenimiento de la salud y prevención de enfermedades.

Se caracteriza por integrar proteínas, carbohidratos, grasas saludables, vitaminas y minerales, de manera que cada comida contribuya a cubrir las necesidades nutricionales totales de la persona. La alimentación completa se basa en la variedad, la calidad y la proporción adecuada de los alimentos consumidos.

b) La alimentación equilibrada

Se define como aquella que proporciona al organismo todos los nutrientes necesarios en las cantidades adecuadas, garantizando el correcto funcionamiento del cuerpo, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades. Implica una distribución armónica de macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y micronutrientes

(vitaminas y minerales), adaptada a la edad, sexo, actividad física y condiciones fisiológicas de cada persona.

En otras palabras, una alimentación equilibrada no se basa únicamente en la cantidad de alimentos, sino en la proporción y calidad de los mismos, buscando mantener un estado nutricional óptimo y un estilo de vida saludable.

c) La alimentación suficiente

Se refiere a aquella que aporta la cantidad adecuada de energía y nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales, mantener un peso saludable y favorecer el crecimiento y desarrollo óptimo.

Una alimentación suficiente garantiza que la persona reciba los alimentos necesarios según su edad, sexo, estado fisiológico y nivel de actividad física, evitando tanto la desnutrición como el exceso de peso.

En otras palabras, implica comer lo necesario, ni más ni menos, para cubrir los requerimientos nutricionales individuales y conservar un equilibrio entre el gasto y la ingesta energética.

d) Alimentación Adecuada

Se refiere a aquella que responde a las características biológicas, culturales, económicas, sociales y ambientales de cada persona o comunidad. Es decir, una dieta adecuada no sólo cubre los requerimientos nutricionales, sino que también respeta las costumbres alimentarias, la disponibilidad de alimentos y las condiciones locales.

Promueve el bienestar integral y la sostenibilidad, integrando la seguridad alimentaria y el respeto por la identidad cultural.

e) Alimentación Inocua

Se refiere a aquella que no representa riesgo para la salud de quienes la consumen, es decir, los alimentos y bebidas están libres de contaminantes biológicos, químicos o físicos que puedan causar enfermedades.

Incluye prácticas de higiene en la selección, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos, garantizando su seguridad y contribuyendo al bienestar y salud de la población.

f) Alimentación Sustentable

La alimentación sostenible se conceptualiza como el modelo que garantiza el abastecimiento y la cobertura nutricional de la sociedad contemporánea, resguardando el equilibrio ecológico y la disponibilidad de recursos alimentarios para las poblaciones futuras.

Busca un equilibrio entre la salud de las personas, el bienestar animal y la preservación del medio ambiente, promoviendo el consumo de alimentos locales, de temporada, con bajo impacto ecológico, y minimizando el desperdicio de alimentos. Además, integra aspectos sociales y económicos para asegurar la accesibilidad y equidad alimentaria.

3) Dimensiones de la alimentación

La alimentación no se limita únicamente a la ingesta de alimentos, sino que involucra diversas dimensiones que interactúan para garantizar la salud, el desarrollo y el bienestar de las personas. Entre las principales dimensiones se encuentran:

a) Biológica o Nutricional. Se centra en el aporte de nutrientes esencial para cubrir las necesidades energéticas y metabólicas del organismo. Incluye la cantidad, calidad y

variedad de alimentos necesarios para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de la salud.

Psicológica o Conductual. Considera los hábitos, preferencias, apetito, emociones y comportamientos relacionados con la alimentación.

La relación emocional con la comida, la conciencia alimentaria y el control de señales de hambre y saciedad forman parte de esta dimensión

b) Social y Cultural. La alimentación está influenciada por costumbres, tradiciones, valores culturales y la interacción social. Incluye celebraciones, rituales y prácticas familiares o comunitarias que determinan qué, cómo y cuándo se come.

c) Económica. Considera el impacto ambiental de la producción, transporte y consumo de alimentos, promoviendo prácticas sostenibles. Incluye la selección de alimentos locales, de temporada, de bajo impacto ecológico y el manejo responsable de residuos alimentarios.

d) Ambiental y Sustentable. Considera el impacto ambiental de la producción, transporte y consumo de alimentos, promoviendo prácticas sostenibles.

Incluye la selección de alimentos locales, de temporada, de bajo impacto ecológico y el manejo responsable de residuos alimentarios.

Educativa y Cognitiva. Refiere a la capacidad de adquirir conocimiento sobre alimentación saludable y aplicarlo en la práctica diaria. Involucra la alfabetización nutricional, la toma de decisiones informada y la promoción de hábitos saludables desde la infancia.

4) Teorías:

a) La Teoría de la Alineación Constructiva, desarrollada por Biggs (2008)

Sostiene que los aprendizajes significativos se logran cuando existe una coherencia intencional entre los objetivos de enseñanza, las actividades de aprendizaje y la evaluación. Biggs argumenta que, para que los estudiantes alcancen los resultados de aprendizaje previstos, es fundamental que los criterios estén claramente definidos y que las evaluaciones midan efectivamente esos resultados, asegurando que todo el proceso educativo esté alineado para favorecer una participación activa y reflexiva del estudiante.

b) Nutrición y salud pública - Martínez A & Pedrom C (2016)

“La nutrición constituye unas acciones que es esencial en la existencia. Dado que, desempeña el punto clave en la sociedad y en cómo nos relacionamos con el entorno. Por otro lado, es el medio a través del cual adquirimos los nutrientes indispensables para el funcionamiento de nuestro organismo” (p.7). El texto resalta la importancia de la alimentación tanto en la interacción social como en la provisión de nutrientes esenciales para la vida.

Las necesidades nutricionales son los requerimientos específicos de nutrientes que el organismo necesita para mantener su funcionamiento adecuado, favorecer el crecimiento, reparar tejidos, y prevenir enfermedades, según factores como la edad, género, grado de ejercicio físico y estado de salud. Según Martínez A & Pedrom C (2016) “Los componentes alimenticios deben satisfacer tres tipos de requerimientos: 1. energéticas, 2. estructurales, 3. funcionales y reguladoras” (p.9).

c) Nutrición: Conceptos y Controversias -Sizer y Whitney (2020)

En su obra, establecen principios fundamentales para una alimentación saludable, enfatizando que una dieta adecuada debe ser suficiente, balanceada, moderada y variada, de modo que cubra de forma óptima tanto los macronutrientes como los micronutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo. Estos autores son ampliamente utilizados como base teórica en programas de educación alimentaria y nutricional, pues proporcionan conceptos clave para promover hábitos de alimentación que contribuyan a la prevención de enfermedades y al mantenimiento de la salud integral.

d) La Teoría de la Dietética de Jean Trémolières (2008)

Es un referente clásico en el campo de la alimentación y la nutrición, ya que establece que la alimentación es un conjunto de actos voluntarios y conscientes mediante los cuales las personas aportan a su organismo los nutrientes indispensables para mantener la vida y la salud. Trémolières diferencia de forma clara la alimentación, entendida como un acto cultural, social y educativo, de la nutrición, que corresponde al proceso biológico interno de asimilación y utilización de los nutrientes ingeridos. Esta distinción sentó las bases de la dietética moderna, integrando componentes biológicos y socioculturales en el estudio de la alimentación,

2.2.4. Sueño

El sueño es un proceso biológico fundamental que permite la restauración física y mental del organismo. Según Martínez y Rojas (2020), durante el sueño se consolidan aprendizajes y se regulan funciones emocionales. La National Sleep Foundation (2021) indica que un sueño adecuado mejora la memoria, la atención y el bienestar emocional. Sánchez y Delgado (2022) afirman que la falta de sueño afecta directamente el rendimiento escolar y los procesos

cognitivos superiores. Asimismo, Pérez y Gutiérrez (2023) destacan que la calidad del sueño en niños y adolescentes influye en su estado de ánimo, comportamiento y capacidad de aprendizaje. Por ello, el sueño se reconoce como un pilar esencial del desarrollo integral.

El sueño es un estado biológico activo y periódico, esencial para la salud física, cognitiva y emocional. Se caracteriza por una disminución de la conciencia y de la capacidad de respuesta a estímulos externos, pero con una actividad cerebral interna compleja y organizada. Este estado permite al organismo realizar procesos de restauración física, consolidación de la memoria, regulación emocional y mantenimiento de la homeostasis (NHLBI, 2023; Medical News Today, 2023).

El sueño es regulado por el reloj biológico central, ubicado en el núcleo supraquiasmático del hipotálamo, que sincroniza los ciclos de sueño y vigilia con las señales ambientales, como la luz y la oscuridad. Además, intervienen neurotransmisores específicos en la modulación del sistema, formando una red neuronal compleja que controla las diferentes etapas del sueño (Velayos, 2007).

Como también se puede decir que el sueño puede entenderse como un estado natural de descanso en el que cuerpo y mente se recuperan, procesan la información adquirida y regulan las emociones, siendo fundamental para mantener el bienestar físico, cognitivo y emocional. Además de favorecer la recuperación fisiológica, el sueño contribuye a mejorar la atención, la memoria y el desempeño en las actividades diarias.

1) Perspectiva Biológica

- El sueño es un proceso fisiológico esencial para la homeostasis del organismo. Se regula principalmente por dos mecanismos:

- Proceso homeostático: Aumenta la presión de sueño conforme se incrementa el tiempo de vigilia. Este proceso se basa en la acumulación de adenosina, un neurotransmisor que promueve el sueño.
- Proceso circadiano: Controlado por el reloj biológico central ubicado en el hipotálamo, específicamente en el núcleo supraquiasmático. Este reloj se sincroniza con señales ambientales, como la luz y la oscuridad, para regular los ciclos de sueño y vigilia (NHLBI, 2023).

2) Durante el sueño, se alternan dos fases principales:

- Sueño No REM (NREM): Se caracteriza por ondas cerebrales lentas y es crucial para la restauración física.
- Sueño REM (Rapid Eye Movement): Asociado con la consolidación de la memoria y la actividad onírica.

3) Perspectiva Evolutiva

Desde una perspectiva evolutiva, el sueño ha proporcionado ventajas adaptativas, como la conservación de energía y la protección frente a depredadores durante la noche. Además, facilita procesos de consolidación de la memoria y regulación emocional, esenciales para la supervivencia y el bienestar psicológico (Medical News Today, 2023).

4) Perspectiva Psicológica

El sueño, especialmente la fase REM, desempeña un papel crucial en el procesamiento emocional y la consolidación de recuerdos. Los sueños pueden reflejar experiencias recientes y ayudar en la integración de emociones y recuerdos, contribuyendo al equilibrio psicológico del individuo (Medical News Today, 2023).

5) Características

- a) **Estado reversible de reposo:** El sueño es un estado temporal y reversible, en el que el individuo puede despertar ante estímulos suficientes. No se trata de una pérdida permanente de conciencia, sino de un cambio temporal en la actividad
- b) **Ciclicidad y periodicidad:** El sueño se organiza en ciclos que alternan las fases NREM y REM, con una duración aproximada de 90 a 110 minutos cada uno en adultos. Estos ciclos se repiten varias veces durante la noche, siguiendo un patrón predecible (Walker, 2017).
- c) **Disminución de la actividad sensorial y motora:** Durante el sueño, disminuye la percepción de estímulos externos y la actividad motora voluntaria, aunque el cerebro sigue procesando información de manera selectiva (Buysse, 2014).
- d) **Fases diferenciadas: Sueño No REM (NREM): Predominan ondas lentas; es esencial para la recuperación física y la regeneración celular.**
- e) **Sueño REM:** Caracterizado por movimientos oculares rápidos; es crucial para la consolidación de la memoria, aprendizaje y procesamiento emocional (NHLBI, 2023).
- f) **Regulación neuroquímica y hormonal:** La melatonina, el GABA y la adenosina son neurotransmisores clave que regulan el sueño. La secreción de hormonas como la hormona del crecimiento ocurre principalmente durante el sueño profundo (Medical News Today, 2023).
- g) **Función restauradora y adaptativa:** El sueño permite la restauración física, la reparación de tejidos, la consolidación de la memoria y la regulación de emociones, además de ser un mecanismo evolutivo de adaptación y supervivencia (Siegel, 2021).

h) Variabilidad individual: La duración y profundidad del sueño varían según la edad, genética, estilo de vida y factores ambientales. Por ejemplo, los recién nacidos requieren más horas de sueño que los adultos (Walker, 2017).

El sueño no solo se puede describir por su duración, sino también a través de diversas dimensiones que reflejan su calidad, cantidad y regularidad. Estas dimensiones permiten evaluar de manera integral su impacto en la salud física, cognitiva y emocional:

- **Eficiencia del sueño:** Se refiere al tiempo total que una persona permanece dormida. La cantidad de sueño varía según la edad y las necesidades individuales, siendo esencial para la recuperación fisiológica y mental (Hirshkowitz et al., 2015).
- **Duración del sueño:** Mide la proporción de tiempo que se pasa dormido en relación con el tiempo total en la cama. Una eficiencia alta indica un sueño profundo y reparador, mientras que una eficiencia baja puede reflejar interrupciones o insomnio (Buysse, 2014).
- **Latencia del sueño:** Tiempo que tarda una persona en quedarse dormida después de acostarse. Latencias prolongadas pueden indicar problemas de insomnio o estrés (Siegel, 2021).
- **Regularidad y patrón del sueño:** Hace referencia a la consistencia en los horarios de sueño-vigilia y la repetición de ciclos de sueño cada noche. La regularidad contribuye a la sincronización con el ritmo circadiano y mejora la calidad del sueño (Walker, 2017).

- **Calidad percibida del sueño:** Es la valoración subjetiva que una persona hace sobre su descanso. Incluye sensación de reposo, vitalidad al despertar y ausencia de despertares frecuentes (Medical News Today, 2023).
- **Fase del sueño: Sueño No REM (NREM):** Restauración física y regeneración celular.
- Sueño REM: Consolidación de la memoria, aprendizaje y regulación emocional (NHLBI, 2023). **Profundidad del sueño:** Se refiere a qué tan profundo y reparador es el sueño, evaluando la presencia de ondas lentas (NREM) y la estabilidad del sueño REM. Es crucial para la recuperación fisiológica y mental (Siegel, 2021).

6) Tipos de Sueño

El sueño se divide principalmente en dos grandes tipos, que se alternan en ciclos a lo largo de la noche:

a) Sueño No REM (NREM)

Es el sueño de movimiento ocular no rápido y representa aproximadamente el 75-80 % del sueño total en adultos. Se caracteriza por ondas cerebrales lentas y profundización progresiva del descanso. Se subdivide en varias etapas:

Etapa N1 (transición a sueño ligero): Inicio del sueño, disminuye la actividad muscular y los ojos se mueven lentamente.

Etapa N2 (sueño ligero consolidado): Ritmo cardíaco y respiratorio se estabilizan; el cuerpo comienza la recuperación física.

Etapa N3 (sueño profundo o de ondas lentas): Se produce la regeneración celular, liberación de hormona del crecimiento y consolidación de memoria declarativa.

7) Funciones principales del sueño NREM:

- Recuperación física.
- Regulación metabólica.
- Consolidación de memoria factual y habilidades motoras.

b) Sueño REM (Rapid Eye Movement)

Es el sueño de movimiento ocular rápido y representa aproximadamente el 20-25 % del sueño total en adultos. Se caracteriza por:

- Movimientos rápidos de los ojos bajo los párpados cerrados.
- Actividad cerebral intensa, similar a la vigilia.
- Paralización temporal de los músculos esqueléticos para evitar que los sueños se actúen físicamente.

Funciones principales del sueño REM:

- Consolidación de la memoria emocional y de aprendizaje.
- Procesamiento de emociones y resolución de conflictos internos.
- Aparece la mayoría de los sueños vívidos.

8) La Teoría del Sueño en Niños y Adolescentes desarrollada por Carskadon y Dement (2005)

Destaca que el sueño cumple funciones esenciales de restauración física, maduración cerebral y consolidación de aprendizajes, siendo determinante para el desarrollo saludable en la infancia y la adolescencia. Los autores subrayan la relación directa entre la cantidad y calidad del sueño y aspectos clave como el desempeño académico, la conducta y el estado de ánimo de los escolares, lo que evidencia la importancia de promover hábitos de sueño adecuados para optimizar el desarrollo neuropsicológico y el bienestar integral de niños y adolescentes.

Según. Abad J (2023) señala que: El sueño, como parte de los hábitos saludables, es esencial para el adecuado desarrollo y crecimiento durante la adolescencia. Aunque se observa que las necesidades de sueño disminuyen al transitar de la niñez a la adolescencia, en esta etapa se mantienen en un promedio de 9.2 horas diarias. Estudios han revelado que una baja calidad de sueño en los adolescentes está asociada con una dieta inadecuada, obesidad, retraso en el crecimiento y problemas de salud mental, lo que subraya la importancia de evaluarlo de manera integral. Investigaciones recientes han explorado cómo la calidad del sueño afecta la composición corporal y el estado nutricional en niños y adolescentes, generando un debate significativo sobre si este factor es determinante para influir o alterar el desarrollo y crecimiento humano.

El autor destaca la importancia del sueño en el desarrollo adolescente, señalando que, aunque las necesidades de sueño disminuyen al pasar de la niñez a la adolescencia, siguen siendo cruciales para el bienestar físico y mental. También resalta los efectos negativos de una mala calidad de sueño, como una dieta deficiente, obesidad, y problemas de crecimiento y salud mental, y subraya la necesidad de evaluar integralmente estos factores.

9) La Teoría Neurobiológica del Sueño propuesta por Siegel (2005)

Sostiene que el sueño es un estado de inactividad adaptativo esencial para optimizar funciones cerebrales clave. Siegel explica que las diferentes etapas del sueño, como el sueño REM y no REM, cumplen funciones específicas relacionadas con la plasticidad neuronal, la consolidación de la memoria y los procesos de aprendizaje, destacando que estas fases trabajan de forma complementaria para mantener el equilibrio neurobiológico y favorecer la recuperación física y mental.

Según, Fraga A (2003) afirma que: La ciencia continúa revelando nuevos aspectos sobre el cuerpo humano, uno de los cuales es la conexión entre el sueño y la piel. Durante el descanso nocturno, cuando se duerme adecuadamente, diversas funciones del cuerpo descansan, lo que permite que el organismo se concentre en actividades como la renovación de las células de la piel, contribuyendo a su rejuvenecimiento y cuidado estético. El autor explica cómo el sueño tiene un impacto positivo en la salud de la piel. Durante el descanso nocturno, el cuerpo se dedica a la renovación celular, lo que ayuda a mantener la piel rejuvenecida y en buen estado. Esto resalta la importancia de un buen sueño no solo para el bienestar general, sino también para la belleza de la piel.

10) La Teoría de la Consolidación de la Memoria por Crick & Graeme en 1983

Plantea que los sueños desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje y la consolidación de la memoria. Según esta teoría, durante el sueño, particularmente en la fase REM, se fortalecen y reorganizan las conexiones neuronales que facilitan el almacenamiento y la integración de nuevas experiencias y conocimientos. Este proceso neurofisiológico permite que la memoria a corto plazo se transforme en memoria a largo plazo, optimizando así el aprendizaje. La evidencia empírica que apoya esta teoría incluye estudios que muestran que la privación del sueño REM tiene efectos adversos sobre la capacidad de memoria y el rendimiento en tareas de aprendizaje, lo que subraya la importancia del sueño para la función cognitiva (Crick & Mitchison, 1983)

2.1.1. Logros de aprendizaje

Los logros de aprendizaje representan los resultados alcanzados por los estudiantes en relación con los objetivos educativos establecidos. Estos logros son el producto de un proceso

complejo que involucra diversas teorías psicológicas y pedagógicas. Comprender su origen es esencial para mejorar las prácticas educativas y garantizar una enseñanza efectiva.

Los logros de aprendizaje son entendidos como los resultados concretos que los estudiantes alcanzan tras un proceso educativo, reflejando la adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Según Marzano (2017), los logros de aprendizaje representan el grado en que los estudiantes han adquirido y pueden demostrar competencias específicas establecidas en los objetivos educativos. Este autor enfatiza que los logros no se limitan a la memorización, sino que incluyen la aplicación práctica y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico.

Por su parte, Perrenoud (2018) señala que los logros de aprendizaje constituyen manifestaciones concretas de competencias y saberes adquiridos, permitiendo a los estudiantes desenvolverse de manera efectiva en contextos reales y resolver problemas complejos. Este enfoque resalta la importancia de integrar conocimientos, habilidades y actitudes como parte del aprendizaje integral.

El enfoque de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) y el Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEE, 2020) destaca que los logros de aprendizaje reflejan el nivel de rendimiento de los estudiantes en relación con estándares nacionales e internacionales, constituyendo una herramienta clave para evaluar la eficacia de los sistemas educativos.

Según Leandro (2022) agrega que los logros de aprendizaje se obtienen a través de experiencias educativas significativas y pueden ser evaluados mediante indicadores de desempeño, incluyendo pruebas, proyectos y observaciones del desarrollo de competencias. Este autor enfatiza que la evaluación continua es fundamental para garantizar que los estudiantes consolidan sus aprendizajes de manera efectiva. “El aprendizaje no comienza con la enseñanza,

sino con la acción. Para Piaget (1970), el conocimiento se construye activamente desde las interacciones del individuo con su entorno; el niño aprende haciendo, explorando, equivocándose y reorganizando sus ideas a través de la experiencia. Por ello, el origen del aprendizaje está en la actividad misma del sujeto, no en la simple transmisión de información.” (p. 45)

- 1) **Origen** Beltrán (Ortín, 2024), nos menciona que, el origen del aprendizaje no es fruto de la memorización mecánica sino de la experiencia activa: surge cuando la persona construye su conocimiento mediante práctica deliberada, contexto emocional y reflexión sobre la propia experiencia un proceso potenciado por técnicas visuales y hábitos constantes que él desarrolló tras años de talleres y trabajo con jóvenes.»

(Willingham, 2020) sostiene que la enseñanza del pensamiento crítico no es un ajuste rápido o mágico, sino un proceso que debe integrarse sistemáticamente en el currículo escolar. Según él, aunque los estudiantes varían mucho en sus características, lo que determina el éxito del aprendizaje es que el docente tenga claro qué saben sus alumnos, planifique con esa base de conocimiento y les dé tiempo suficiente para procesar ideas complejas.” (p. 40)

2) **Características de aprendizaje**

Según (Wulandari, R, 2021) El aprendizaje del siglo XXI se caracteriza por ser integrador, holístico, contextualizado, colaborativo y centrado en el alumnado; estos rasgos manifiestan que ya no basta con aprender contenidos aislados, sino que se debe promover la comunicación, la creatividad, el pensamiento crítico y la cooperación en entornos reales.

“Las características del aprendizaje significativo como la motivación, las experiencias previas, la participación activa del sujeto, y la conexión con lo real determinan el grado de implicación y éxito de la persona en el proceso de adquisición de conocimientos

y habilidades.” (Vásquez Villanueva, Martín Vidal Coronado, Reátegui Torres, Yalta Campos & Soplin Rios, 2023)

“Las características que definen los ambientes de aprendizaje enriquecidos con TIC para favorecer la comprensión lectora incluyen: la integración de tecnologías, la configuración estructurada del entorno, la participación activa del estudiante y el rol mediador del docente en el diseño de las tareas.” (Pérez-Benítez & Ricardo-Barreto, 2021)

3) Tipos de aprendizaje

Los logros de aprendizaje son descripciones del nivel de avance que alcanzan los estudiantes respecto a una competencia o aprendizaje esperado. Su clasificación permite identificar el grado de dominio y orientar la evaluación formativa.

a) Logro Destacado.

- Supera ampliamente lo esperado para su nivel.
- Demuestra dominio profundo, autonomía y creatividad.
- Aplica conocimientos en situaciones nuevas y complejas.

b) Logro Logrado

- Alcance satisfactorio de los aprendizajes esperados.
- Aplica conocimientos en situaciones habituales.
- Muestra comprensión adecuada y desempeño estable.

c) Logro en Proceso

- Presenta avances, pero con dificultades parciales.
- Requiere acompañamiento docente.
- Comete errores frecuentes, pero evidencia disposición al aprendizaje.

d) Logro en Inicio

- Muestra dificultades significativas para desarrollar la competencia.
- Requiere apoyo constante.
- Presenta manejo limitado de las capacidades requerida.

Por otro lado “El aprendizaje es resultado de la atención, el estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento, la observación, así como la influencia de factores externos con los cuales interactuamos; existen muchos tipos de aprendizaje diferentes, en función por ejemplo de cuántas repeticiones son necesarias para adquirir la nueva información, o de cuál es el papel que juega el propio aprendiz en el proceso.”

(Serna, Alonso, 2024)

Los tipos de aprendizaje que se asocian en función de las estrategias de aprendizaje referido incluyen modalidades como aprendizaje significativo, aprendizaje mecánico o memorístico y aprendizaje estratégico; de forma que los estudiantes adoptan distintas formas de aprender según sus métodos de estudio, objetivos y nivel de implicación cognitiva según (Revista ESPACIOS, 2017)

(Terrádez Gurrea, M, s.f) menciona que “La idea de estilo de aprendizaje se refiere a la manera característica como las personas perciben, interactúan con y responden al entorno de aprendizaje; los estilos de aprendizaje pueden funcionar como indicadores de cómo los aprendices enfrentan problemas, aunque no todos los autores coinciden en su impacto real sobre el logro del aprendizaje”

“En la revisión sobre estilos de aprendizaje se identificó que, entre los tipos de aprendizaje estudiados, se incluyen modalidades como el aprendizaje significativo, cooperativo, emocional, experiencial, observacional y memorístico, lo cual evidencia que hoy en día el abanico de tipos de aprendizaje es más amplio, interrelacionado y dinámico

que las clásicas divisiones tradicionales. (Ordinola Gutiérrez, D. E., Ordinola Gutiérrez, M. E., & Medina Rengifo, M. G., 2025)

“El aprendizaje cooperativo (AC) se sustenta en la seguridad de que los aprendices pueden aprender siempre y cuando sus condiscípulos también aprendan bajo una forma de asociación de experiencias de aprendizaje; de esta manera se esfuerzan por lograr objetivos compartidos, existiendo un compromiso recíproco para conseguir el éxito de todos los miembros del equipo de trabajo. (María Luz Carrasco Huamán, 2021)

“El aprendizaje colaborativo mediado por entornos virtuales no solo altera el escenario físico del aula, sino que promueve modalidades como el aprendizaje ubicuo, el aprendizaje contextual y el aprendizaje basado en problemas, lo cual amplía los tipos de aprendizaje más allá de la transmisión tradicional. (Solórzano Cahuana, F, 2021)

4) Dimensiones de aprendizaje

(Alas Díaz, A. D., & Álvarez Solorza, I, 2020) El modelo de dimensiones del aprendizaje de Marzano menciona que el aprendizaje exitoso está constituido por cinco dimensiones actitudes y percepciones, adquisición del conocimiento, extender y refinar el conocimiento, uso significativo del conocimiento y los hábitos mentales.

Según menciona (Guajardo Rubilar, J. M, 2021) Teniendo a la vista... todo el aprendizaje tiene lugar sobre un telón de fondo conformado por las actitudes y percepciones del aprendedor (Dimensión 1) y por su uso (o falta de uso) de los hábitos mentales productivos (Dimensión 5). Si los estudiantes tienen actitudes y percepciones negativas acerca del aprendizaje será probable que aprendan poco o deficientemente; si tienen actitudes positivas aprenderán más y el aprendizaje será de alta relevancia.

(Guajardo Rubilar, 2022) “Basándonos en el modelo propuesto por Marzano podemos planear la instrucción de forma progresiva (aplicando un modelo en espiral) de tal manera que llevemos a los alumnos a un aprendizaje significativo [...] Las dimensiones que define Marzano son: dimensión 1: actitudes positivas y percepciones acerca del aprendizaje; dimensión 2: adquisición e integración del conocimiento; dimensión 3: aprendizajes que involucran la extensión y profundización del conocimiento; dimensión 4: aprendizajes que involucran la utilización significativa del conocimiento; dimensión 5: hábitos mentales”

5) Teorías psicológicas del aprendizaje:

Las teorías psicológicas han sido fundamentales para explicar cómo los individuos adquieren y retienen conocimientos. Entre las más influyentes se encuentran:

- a) **Conductismo:** Esta teoría sostiene que el aprendizaje es una respuesta a estímulos externos. Los logros de aprendizaje, desde esta perspectiva, son cambios observables en el comportamiento del estudiante como resultado de la interacción con su entorno (Álvarez, 2018).
- b) **Cognitivismo:** Propone que el aprendizaje es un proceso interno de construcción y organización del conocimiento. Los logros de aprendizaje se evidencian en la capacidad del estudiante para procesar y aplicar información de manera significativa (Álvarez, 2018).
- c) **Constructivismo:** Según esta corriente, el aprendizaje es un proceso activo donde el estudiante construye su propio conocimiento a partir de experiencias previas. Los logros de aprendizaje reflejan la capacidad del estudiante para integrar nueva información con sus conocimientos existentes (Álvarez, 2018).

6) Enfoques pedagógicos contemporáneos

Los enfoques pedagógicos actuales reconocen la importancia de considerar al estudiante como un agente activo en su proceso de aprendizaje. Modelos como el aprendizaje basado en proyectos, el aprendizaje colaborativo y la educación personalizada buscan fomentar la autonomía, la creatividad y el pensamiento crítico, contribuyendo así a la consecución de logros de aprendizaje significativos (López, 2024).

7) Evaluación formativa y logros de aprendizaje.

La evaluación formativa desempeña un papel crucial en el proceso de aprendizaje, ya que permite identificar las fortalezas y áreas de mejora de los estudiantes durante su trayectoria educativa. Esta evaluación continua facilita la retroalimentación oportuna y la adaptación de las estrategias pedagógicas, promoviendo así el logro de objetivos de aprendizaje específicos (Valencia de Calderón, 2023).

El origen de los logros de aprendizaje es multifacético, involucrando una interacción dinámica entre teorías psicológicas, enfoques pedagógicos y prácticas evaluativas. Reconocer esta complejidad permite diseñar estrategias educativas más efectivas y centradas en el estudiante, favoreciendo su desarrollo integral y la adquisición de competencias esenciales para su futuro académico y profesional.

8) Características

- Medibles y observables mediante pruebas, proyectos o evaluaciones.
- Relacionados con objetivos educativos específicos.
- Incluyen conocimientos, habilidades, actitudes y valores.
- Reflejan el desarrollo integral del estudiante.
- Permiten evaluar la eficacia del proceso educativo.

Según el Currículo Nacional de la Educación Básica del Perú, los logros de aprendizaje presentan las siguientes características:

a. Medibles y observables

Los logros de aprendizaje se expresan en términos claros y concretos, lo que permite que los docentes puedan evaluar de manera objetiva si un estudiante ha alcanzado los aprendizajes esperados. Por ejemplo, se pueden medir habilidades en lectura, resolución de problemas o experimentación científica.

b. Relacionados con competencias

Cada logro de aprendizaje está vinculado a una competencia específica, integrando conocimientos, habilidades y actitudes. Esto asegura que el aprendizaje sea significativo y funcional en contextos reales.

c. Progresivos

Los logros de aprendizaje se organizan de manera gradual y secuencial, permitiendo que los estudiantes avancen paso a paso en el desarrollo de competencias a lo largo de los diferentes niveles educativos.

d. Evaluables de manera continua

Se promueve la evaluación formativa y continua, de manera que los docentes puedan ajustar sus estrategias pedagógicas y ofrecer retroalimentación oportuna a los estudiantes.

e. Integrales

No se limitan solo a conocimientos teóricos; también incluyen habilidades, actitudes y valores, promoviendo un desarrollo integral del estudiante.

f. Centrados en el estudiante

Los logros consideran las características individuales de cada estudiante, como su ritmo de aprendizaje, intereses y contextos socioculturales, fomentando una educación inclusiva y personalizada.

g. Flexibles y adaptables

Aunque están estandarizados en el currículo, los logros de aprendizaje permiten adaptaciones según las necesidades de los estudiantes y los contextos educativos, promoviendo la equidad y la diversidad en el aprendizaje.

2.2.2.8. Dimensiones de logros de aprendizaje

Según el Currículo Nacional de la Educación Básica del Perú, los logros de aprendizaje se organizan en diferentes dimensiones, que permiten evaluar de manera integral el desarrollo del estudiante. Estas dimensiones buscan abarcar no solo conocimientos, sino también habilidades, actitudes y valores. A continuación, se presentan las principales:

- **Dimensión cognitiva:** Se refiere a los conocimientos y habilidades intelectuales que los estudiantes deben desarrollar. Incluye la capacidad de comprender, analizar, sintetizar y aplicar información en diferentes contextos. Ejemplos: resolución de problemas matemáticos, comprensión lectora, razonamiento científico.
- **Dimensión procedimental o práctica:** Se centra en la aplicación de los conocimientos a situaciones concretas y en la realización de habilidades prácticas. Incluye destrezas manuales, experimentación científica, uso de tecnologías y ejecución de procedimientos en diversas áreas.
- **Dimensión actitudinal o socioemocional:** Incluye los valores, actitudes y habilidades socioemocionales que los estudiantes desarrollan, como responsabilidad, respeto,

colaboración, ética y manejo de emociones. Esta dimensión es clave para la formación integral y la convivencia en sociedad.

- **Dimensiones metacognitivas:** Implica la capacidad del estudiante para autorregular su aprendizaje, planificar estrategias, reflexionar sobre su desempeño y ajustar sus métodos según las necesidades. Está relacionada con la autonomía y la autorregulación del aprendizaje.
- **Dimensión comunicativa:** Evalúa la capacidad de expresarse y comunicarse efectivamente en diversos contextos, tanto oral como escrito, y de comprender mensajes en diferentes formatos. Es fundamental para interactuar en sociedad y para el aprendizaje colaborativo.

En síntesis, las dimensiones de los logros de aprendizaje permiten una evaluación integral del estudiante, considerando no solo lo que sabe, sino también cómo aplica sus conocimientos, cómo se comporta y cómo gestiona su propio aprendizaje.

2.2.2.9. Tipos de aprendizaje

Según el Currículo Nacional de la Educación Básica del Perú (2016), el aprendizaje se entiende como un proceso integral que permite al estudiante desarrollar competencias a partir de la interacción con conocimientos, habilidades, actitudes y valores. Dentro de este marco, se reconocen distintos tipos de aprendizaje, que orientan la planificación educativa y la evaluación de los logros de aprendizaje.

- **Aprendizaje significativo:**

Se produce cuando el estudiante relaciona nuevos conocimientos con experiencias previas, logrando comprender y aplicar lo aprendido en contextos reales.

Favorece la retención a largo plazo y el desarrollo de competencias.

- **Aprendizaje colaborativo:**

Se da en contextos de trabajo en grupo, donde los estudiantes interactúan, comparten ideas y resuelven problemas conjuntamente.

Desarrolla habilidades sociales, comunicación, cooperación y pensamiento crítico.

- **Aprendizaje autónomo:**

Implica que el estudiante gestiona su propio aprendizaje, estableciendo metas, planificando estrategias y evaluando su progreso.

Es fundamental para el desarrollo de la autogestión y la responsabilidad en el aprendizaje.

- **Aprendizaje basado en la experiencia:**

También llamado aprendizaje vivencial o experiencial, consiste en aprender a través de la práctica, la experimentación y la reflexión sobre la acción.

Potencia la capacidad de resolver problemas y aplicar conocimientos de manera práctica.

- **Aprendizaje por descubrimiento:**

Se centra en que el estudiante explore, indague y construya su propio conocimiento a partir de la observación y la investigación guiada.

Fomenta la creatividad, la curiosidad y el pensamiento crítico.

El Currículo Nacional promueve un enfoque de aprendizaje integral y activo, combinando distintos tipos que se complementan para favorecer el desarrollo de competencias, habilidades socioemocionales y valores, asegurando que los estudiantes no solo adquieran conocimientos, sino que también sepan aplicarlos en contextos reales y colaborativos.

3. La Taxonomía de los Objetivos Educativos de Bloom (2010)

Es un aporte clásico a la educación que establece que los aprendizajes pueden organizarse jerárquicamente desde habilidades simples hasta procesos más complejos, estructurando los objetivos educativos en tres dominios: cognitivo, afectivo y psicomotor. En su forma original, la taxonomía clasifica los niveles del dominio cognitivo en conocimiento, comprensión, aplicación, análisis, síntesis y evaluación, proporcionando una guía para planificar, enseñar y evaluar de manera coherente, favoreciendo aprendizajes significativos y progresivos.

Segun Rivas M (2008) La persona que aprende es conocida como aprendiz, y este proceso de aprendizaje se extiende a lo largo de toda la vida. A través del aprendizaje, las personas adquieren tanto conocimientos como formas de comportamiento, lo que implica cambios tanto en la comprensión de las cosas como en la manera en que se interactúa con ellas, como se señala en este capítulo introductorio. El proceso de aprendizaje humano está activo constantemente. Desde el nacimiento y a lo largo de toda la vida, los seres humanos experimentan diferentes procesos de aprendizaje con resultados variados, aunque coherentes. Desde su más temprana infancia, el niño aprende a llamar la atención de su madre, llorando para que lo tomen en brazos. El niño aprende antes de ingresar al sistema escolar, el adolescente lo hace tanto dentro como fuera de la escuela; el joven en la universidad y también fuera de ella. El investigador, sea joven o adulto, aprende a partir de los logros previos, tanto propios como ajenos, en un contexto sociocultural determinado. El trabajador aprende realizando sus tareas y el deportista mientras practica su disciplina. Incluso el anciano sigue aprendiendo, posiblemente ya en la cama, sobre conceptos como la distinción entre nuda propiedad, usufructo y otras disposiciones testamentarias.

Según Moreira M (1997) La asimilación consciente es un proceso a través del cual un nuevo conocimiento se integra de manera coherente y relevante con la estructura mental previa del individuo el cual aprende. Durante este proceso, el significado lógico del material de aprendizaje se convierte en un significado psicológico para la persona. Además, se destaca que, según Ausubel, el aprendizaje significativo es el principal mecanismo humano para adquirir y almacenar la gran cantidad de ideas e información que existen en cualquier área del conocimiento. El aprendizaje significativo se basa en aprovechar los conocimientos previos de los estudiantes para construir nuevos aprendizajes. El profesor actúa como un mediador entre el conocimiento y los alumnos, quienes son los protagonistas del proceso. No obstante, para fomentar su participación, es esencial diseñar estrategias que mantengan su interés y motivación para aprender.

Teoría del Aprendizaje como una Red (Laan) por Schrieder & Jarke

Plantea que el aprendizaje es un proceso dinámico y continuo de construcción y expansión de redes personales de conocimiento. Esta teoría enfatiza el papel de las conexiones y la navegación autónoma de la información como habilidades clave para el aprendizaje efectivo en entornos digitales y colaborativos. Al desarrollar estas redes de conocimiento, los estudiantes mejoran sus capacidades para integrar y aplicar la información, lo que se traduce en mejores resultados académicos y un aprendizaje más significativo (Chatti & Schroeder, 2012).

Aprendizaje perdurable.

Según Peña S, et al., (2019) afirman que; La era digital ha generado transformaciones sociales profundas e innegables en los últimos 50 o 55 años. Algunas de estas modificaciones tienen efectos negativos en el bienestar físico, la prosperidad y condiciones de vida de niños y jóvenes en la actualidad.

En la actualidad, nos enfrentamos a algunos de los mayores retos sanitarios del siglo XXI, tales como el sedentarismo, las enfermedades relacionadas con el sobrepeso y muerte auto infligida, problemas que afectan a la mayor parte de países de América Latina. Estos fenómenos son impulsados, por un lado, por el avance en la tecnología y la emergencia ambiental, y por otro, por las transformaciones en los vínculos sociales y políticos.

Este fenómeno social está provocando un grave deterioro en la salud de la población estudiantil, ocasionando enfermedades como la obesidad, el sobrepeso, problemas cardiovasculares y óseos, así como dificultades en la convivencia y el desarrollo social. Ante esta situación, es crucial entender cómo la neurociencia, el ejercicio saludable, una dieta equilibrada y un buen descanso pueden contribuir tanto al bienestar como al aprendizaje significativo en los entornos educativos. En la actualidad, diversas disciplinas se están uniendo para investigar Los enigmas del cerebro, los procesos neuronales, la estructura de la conciencia y la conexión entre los seres humanos y su entorno en el proceso de aprendizaje. A través de distintos enfoques, la neurociencia se ha consolidado en los últimos años como una de las principales referencias para la educación de las futuras generaciones. Esta ciencia estudia cómo las redes neuronales se desarrollan a partir del desarrollo histórico del mundo y, dentro de ese proceso histórico, de las interacciones que definen la cognición autorreferencial y autoconstruida en el desempeño y la producción del mundo.

Por tanto, lo mejor es analizar los fenómenos del aprendizaje a través de Sus fundamentos neurobiológicos y su importancia para el ejercicio físico y una vida saludable y dinámica, para el control, la preservación y el desempeño del complejo entramado neuronal denominado sistema nervioso. Asimismo, nuestro estado cognitivo depende de nuestras relaciones estructurales y organizativas como seres humanos. Las neuronas no operan de manera

aislada, sino que están interconectadas con otros tejidos y sistemas biológicos, los cuales, en conjunto, determinan sus características y funcionalidades como parte de un sistema integrado. En este sentido, desde la perspectiva de la neurociencia, especialmente bajo el enfoque enactivo, la actividad física adecuada, constante, equilibrada e intensa aporta beneficios directos a la función cognitiva. Esto se debe a su relación con el incremento en la liberación de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF: brain derived neurotrophic factor), así como de otros elementos del desarrollo que favorecen la neurogénesis, fortalecen la resistencia ante daños cerebrales, optimizan la capacidad de aprendizaje y estimulan el desarrollo mental. Sin duda, la neurociencia aplicada al ejercicio y estilos vitales beneficiosos puede proporcionar ventajas significativas para la función cognitiva, promoviendo un aprendizaje sostenible basado en nuestros hábitos cotidianos. Desde esta óptica, Albornoz plantea que generar conocimiento requiere la interacción entre cognición, comportamiento y emoción, siendo esta última un elemento clave para consolidar un conocimiento perdurable.

a. Comprensión conceptual.

Según Garzón, J (2019) Indica que; La investigación “Trayectorias de pensamiento en profesores sobre el marco de la enseñanza para la comprensión”, Emerge de las discusiones analíticas con los docentes acerca de las situaciones identificadas en la zona educativa, vinculadas con metodologías de enseñanza obsoletas, la insatisfacción de los estudiantes y la desmotivación de los propios profesores. Esto también se refleja en los resultados deficientes en las pruebas Saber y en el bajo desempeño escolar en los exámenes organizacionales."

Además, Villegas, (1996), al mencionar los métodos educativos, propone que “La educación tradicional ha visto como determinación fundamental de la enseñanza la adquisición

de ciertos saberes establecidos en los planes de estudio, sin considerar cómo el niño construye y reconstruye el saber según su propio proceso de evolución.”.

Lo previo generó dudas sobre la efectividad de las actividades educativas, ya que generalmente se atribuyen los fracasos académicos a los estudiantes. De esta manera se aceptó el desafío de reflexionar sobre las aulas y el trabajo de los docentes. En el intento de encontrar opciones, el enfoque de enseñanza para la comprensión emerge como una opción para optimizar los procesos pedagógicos de los docentes y potenciar el aprendizaje de los alumnos.

Desde este punto de vista, este estudio pretende visualizar los procesos de pensamiento de docentes de instituciones públicas de la provincia de Cundinamarca en relación a la conceptualización de un marco pedagógico para la comprensión, con el fin de generar consideraciones que impliquen cambios en el quehacer educativo. Es más, porque “Investigar cómo aprenden los profesores facilita entender su manejo de conocimientos y anticipar su aplicación en la práctica educativa.”. Por otro lado, Garzón, J (2019) Aborda los términos de aprendizaje docente, enseñanza para la comprensión y rutas de pensamiento desde un enfoque integral. En este contexto, el saber de los docentes surge de las interacciones entre diferentes entornos y participantes, de sus interacciones con otros colegas, alumnos y padres, así como de los textos que leen. Por lo tanto, concluye fundamental tener en concepto sobre los conocimientos e ideas previas de los docentes sobre los métodos de enseñanza al planificar la formación requerida.

2.3. Marco conceptual

a) Estilos de Vida Saludable.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida saludable es el conjunto de comportamientos, hábitos cotidianos y decisiones personales que permiten alcanzar

y mantener un estado de bienestar físico, mental y social, reduciendo riesgos de enfermedades y promoviendo una vida plena y activa (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

2.3.1. Características de un Estilo de Vida Saludable:

- **Alimentación equilibrada:**

Consumo de alimentos variados, nutritivos y naturales que cubren los requerimientos energéticos y nutricionales del organismo.

- **Actividad física regular:**

Práctica de ejercicios o movimientos corporales que impliquen gasto de energía (deportes, caminatas, recreación).

- **Descanso y sueño adecuado:**

Horas de sueño necesarias para la recuperación física y mental (mínimo 8 horas en niños y adolescentes).

- **Prevención de riesgos:**

Evitar hábitos nocivos como fumar, beber en exceso, consumo de drogas u otras conductas dañinas.

- **Higiene personal:**

Mantener hábitos de limpieza corporal y cuidado del entorno para prevenir enfermedades.

- **Relaciones sociales saludables:**

Fomentar la convivencia, el apoyo familiar y comunitario, promoviendo la salud emocional.

- **Gestión del estrés:**

Prácticas de autocuidado emocional como la relajación, la recreación y la organización del tiempo.

- **Autonomía y responsabilidad:**

Adopción consciente de hábitos saludables como parte de la responsabilidad individual.

2.3.2. Tipos de Estilo de Vida Saludable:

- **Físico:**

Incluye alimentación balanceada, actividad física regular, control médico preventivo y hábitos de higiene.

- **Mental y emocional:**

Implica estrategias de afrontamiento del estrés, autocontrol emocional, autoestima positiva y motivación.

- **Social:**

Fomenta relaciones interpersonales sanas, respeto, comunicación asertiva y participación comunitaria.

- **Espiritual:**

Incluye valores, principios, sentido de propósito, asimismo, la confianza en un poder superior como parte de la armonía integral.

Saludable.

Es un término calificativo que alude a aquello que ayuda a preservar o recuperar la salud. Puede referirse tanto a algo tangible (como un alimento) como a aspectos intangibles (por ejemplo, mantener la serenidad o reducir el estrés). La salud se define como un estado de completo equilibrio físico, mental y social en un organismo. Esto implica que una persona puede no padecer una enfermedad y aun así no encontrarse en óptimas condiciones de bienestar. Se considera saludable todo aquello que favorece el bienestar y contribuye a su mantenimiento (Sanchez et al., 2021).

2.3.3. Aprendizajes.

El aprendizaje es un proceso cognitivo transversal que posibilita la asimilación de saberes, destrezas y valores mediante mecanismos como el razonamiento y la experiencia. Dada su complejidad estructural, ha sido abordado desde diversas posturas teóricas, reconociéndose que su desarrollo se encuentra condicionado tanto por variables contextuales como por las dinámicas axiológicas del núcleo familiar (Reinhold et al., 2024).

2.3.1.1. Logros de Aprendizaje

Los logros de aprendizaje constituyen las evidencias objetivas del proceso educativo. Estos se manifiestan en la asimilación de competencias cognoscitivas, procedimentales y actitudinales que demuestran la consecución de las metas programadas en el diseño curricular.

Según Díaz Barriga (2022), los logros de aprendizaje representan “el grado en que se alcanzan los propósitos educativos, evidenciables a través de desempeños observables y evaluables”. Para la UNESCO (2023), son indicadores de calidad educativa y reflejan la efectividad de la enseñanza y el aprendizaje.

2.3.1.2. Tipos de Aprendizaje

- **Aprendizaje cognitivo:** El aprendizaje cognitivo abarca el procesamiento, estructuración y aplicación de constructos teóricos y procedimentales por parte del estudiante. Este enfoque pedagógico se centra en optimizar funciones ejecutivas y habilidades de orden superior como la memoria, el razonamiento, el pensamiento crítico y la resolución de problemas..
- **Aprendizaje procedimental:** El aprendizaje procedimental se enfoca en la adquisición de destrezas prácticas y habilidades operativas, es decir, en el *saber hacer*. Implica la

ejecución correcta de procedimientos, métodos y técnicas específicas que se aplican para resolver tareas o problemas concretos

- **Aprendizaje actitudinal o afectivo:** El aprendizaje actitudinal o afectivo se relaciona con la formación de valores, normas, creencias, actitudes y hábitos positivos que favorecen la convivencia democrática, la responsabilidad social, la ética y la autorregulación emocional.
- **Aprendizaje significativo:** Es un enfoque psicológico que pretende que el aprendizaje del estudiante sea significativo y relevante. El aspecto clave para que el aprendizaje ocurra es el conocimiento previo del alumno. Cuando la información ya adquirida se relaciona con nuevos conceptos, lo que genera un significado único para cada estudiante.

2.3.1.3. Dimensiones de Aprendizaje

Siguiendo la Taxonomía de Anderson (2022) propone cinco dimensiones del aprendizaje, ampliamente usadas en educación básica:

- **Actitudes y percepciones positivas:** Esta dimensión se refiere a la disposición emocional y cognitiva del estudiante hacia el proceso de aprendizaje. Implica desarrollar y mantener motivación, interés, confianza y disposición activa para involucrarse en las tareas escolares.
- **Adquisición e integración del conocimiento:** Esta dimensión describe el proceso mediante el cual el estudiante adquiere información nueva, la comprende y la conecta con conocimientos previos. Aquí se fomenta la construcción de conceptos, principios y relaciones significativas entre ideas.
- **Ampliación y refinamiento del conocimiento:** Esta dimensión se centra en el análisis profundo, la comparación crítica y la reorganización del conocimiento adquirido. Es el

paso en que el estudiante evalúa, discute, justifica y contrasta la información para comprenderla con mayor profundidad y precisión.

- **Uso significativo del conocimiento:** Esta dimensión implica la transferencia y aplicación práctica de los saberes adquiridos a contextos reales, distintos o novedosos. Es decir, el estudiante utiliza lo aprendido para resolver problemas, tomar decisiones, diseñar proyectos, debatir o proponer soluciones.
- **Hábitos mentales productivos:** Esta dimensión integra las habilidades de pensamiento crítico, metacognición, creatividad y solución de problemas. Se refiere a la capacidad del estudiante para planificar su aprendizaje, monitorear su progreso, autorregularse y tomar decisiones fundamentadas.

2.3.1.4. Características del Aprendizaje

El aprendizaje como proceso educativo tiene varias características:

- **Activo:** El aprendizaje es activo porque implica la participación consciente, voluntaria y dinámica del estudiante en su propio proceso formativo. No se trata de un acto pasivo de recepción de información, sino de una construcción constante de saberes mediante la observación, la exploración, la práctica, la formulación de preguntas, la resolución de problemas y la reflexión.
- **Significativo:** El aprendizaje es significativo cuando el estudiante logra establecer relaciones entre los nuevos contenidos y los conocimientos previos que ya posee. Para que la información sea realmente aprendida y comprendida, debe tener sentido y conexión lógica con la estructura cognitiva existente del estudiante.

- **Permanente:** El aprendizaje busca ser permanente, es decir, mantenerse en el tiempo y ser duradero. Se consolida mediante la práctica, la repetición, la aplicación en distintos contextos y la reflexión continua.
- **Integral:** El aprendizaje es integral porque involucra de forma articulada las dimensiones cognitivas, afectivas y psicomotoras de la persona. No se limita únicamente a la adquisición de información, sino que también abarca el desarrollo de habilidades prácticas, valores, actitudes y emociones que favorecen el crecimiento integral del estudiante como ser humano.
- **Individual y social:** El aprendizaje es un proceso individual, porque cada persona lo construye a partir de sus propias experiencias, estilos cognitivos, intereses y ritmos. Sin embargo, es también social, pues ocurre en interacción con otras personas: docentes, compañeros, familia y comunidad.
- **Flexible y adaptable:** El aprendizaje es flexible y adaptable, ya que permite ajustarse a las necesidades, características, intereses y contextos cambiantes de cada estudiante o grupo. La flexibilidad favorece la actualización de contenidos, la personalización de estrategias didácticas y la atención a la diversidad.

Niveles de Aprendizaje

Siguiendo la Taxonomía de Sefczek (2020)

(dominio cognitivo), los niveles de aprendizaje se organizan jerárquicamente:

- **Conocimiento:** El conocimiento es el nivel más básico dentro de la Taxonomía de Bloom. Se refiere a la capacidad del estudiante para recordar, reconocer y reproducir información específica sin necesidad de interpretarla o transformarla.

- **Comprensión:** La comprensión se sitúa inmediatamente después del conocimiento. Implica la capacidad de interpretar, explicar, traducir o resumir la información aprendida, demostrando que el estudiante no solo la recuerda, sino que la entiende y puede expresarla con sus propias palabras.
- **Aplicación:** La aplicación es la habilidad para utilizar los conocimientos adquiridos en situaciones nuevas y prácticas. Implica transferir principios, métodos, fórmulas o reglas a problemas concretos, tareas o contextos reales.
- **Análisis:** El análisis supone descomponer la información en sus partes constitutivas para examinar la relación entre ellas y comprender la estructura interna de conceptos o problemas
- **Síntesis:** La síntesis implica integrar y combinar ideas o información previamente aprendida para generar nuevas estructuras, propuestas o productos originales. Es un proceso creativo que exige reorganizar elementos conocidos de manera innovadora.
- **Evaluación:** La evaluación es el nivel superior de la Taxonomía de Bloom original. Consiste en la capacidad de emitir juicios críticos sobre la validez, calidad o pertinencia de ideas, teorías, productos o procesos, con base en criterios definidos.

Capacidad.

Se comprende como la capacidad de llevar a cabo una tarea de manera exitosa. Hace referencia a la destreza o al potencial que las personas poseen de forma constante para desempeñar ciertas acciones con eficacia, mientras que en el ámbito educativo se asimila nuevos conocimientos lo que incluye la facultad habilidad y experiencia, aunque es un concepto inmutable.

Comprensión.

Es la capacidad amplia de comprender datos en distintos contextos comunicativos y así formar una percepción clara sobre la información de diversas características.

Eficiencia.

“Del latín eficiente, la virtud de la acción, el poder, la producción. Indicadores financieros que muestran la habilidad de gestión para alcanzar los mejores resultados con el menor consumo de recursos, esfuerzo y tiempo, por lo que es la optimización de los recursos disponibles para alcanzar el resultado deseado” (García & Martínez, 2022).

Estrategia de enseñanza.

Las estrategias didácticas se entienden como métodos o herramientas que los docentes emplean para facilitar el aprendizaje de los alumnos. Varias estrategias de enseñanza están disponibles para mantener a los estudiantes más activos y comprometidos en el aula hasta que se desarrollen actitudes de trabajo con otros valores (García & Torres, 2021).

2.3.4. La alimentación.

La alimentación es una acción consciente que llevamos a cabo diariamente. No obstante, es relevante destacar que no todos nos nutrimos de la misma manera, ya que esto varía según diversos factores tales como (Martínez & Gómez, 2022):

- Las preferencias personales y las rutinas alimenticias.
- La disponibilidad y accesibilidad de los alimentos.
- Las tradiciones familiares y culturales del entorno en el que nos desarrollamos.
- Determinadas convicciones individuales y colectivas.

La nutrición.

Puede entenderse como el grupo de procesos mediante los cuales un ser vivo consume, descompone y asimila determinadas sustancias provenientes de su entorno, las cuales constituyen la fuente de energía y materia necesarias para conservar, desarrollar o restaurar dichas estructuras orgánicas, así como coordinar sus funciones biológicas (Sanchez & Perez, 2021).

La Salud.

Conceptualizaciones acerca de la salud, establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1948: “Describe como una condición de pleno bienestar físico, psicológico y social y no simplemente como la carencia de enfermedades o dolencias” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

CAPITULO III

HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1. Hipótesis

3.1.1. Hipótesis general

Los estilos de vida saludables se relacionan de manera significativa con los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la I.E. 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, en el año 2024.

3.1.2. Hipótesis específica

- Existe una relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.
- Existe una relación entre la alimentación y los Logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.
- Existe una relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Variable de la investigación

En el presente estudio titulado “Estilos de vida saludable y logros de aprendizaje en estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024”, se identifican dos variables principales que guían la investigación:

La variable independiente es *los estilos de vida saludable*, entendidos como el conjunto de prácticas, hábitos y comportamientos relacionados con el cuidado físico, mental y social de los estudiantes. Esta variable incluye aspectos fundamentales como la actividad física,

alimentación sana, higiene y descanso, los cuales son esenciales para promover el bienestar integral de los niños

Por otro lado, la variable dependiente es *los logros de aprendizaje*, que hacen referencia al nivel de competencias alcanzadas por los estudiantes en las áreas académicas, evaluadas a través de indicadores cualitativos y cuantitativos. Esta variable mide el desarrollo de habilidades claves que reflejan el desempeño educativo de los estudiantes.

Cabe señalar que las dimensiones e indicadores específicos de ambas variables se detallan en la matriz de operacionalización de variables, donde se precisan los elementos que permiten su análisis y medición dentro del contexto del estudio.

3.2. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de Variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADOR	ITEM	ESCALA
Estilos de vida saludable.	Colegio médico colombiano (2021) señala que la Organización Mundial de la Salud (OMS) describe un estilo de vida saludable como la consecuencia de un conjunto de rutinas que hacen posible “un estado de completo bienestar físico, mental y social”.	Los estilos de vida saludable se definen operacionalmente como los hábitos medidos en las dimensiones de actividad física, alimentación y sueño.	Actividad física	-La práctica deportiva. - Sensación de vitalidad. - Practica de ejercicios de relajación.	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11.	variable ordinal. Escala Likert. 1.Nunca 2.Raramente 3.A veces 4.Frecuentemente 5.Siempre
			Alimentación	- Consumo de productos ecológicos. - Consumo de frutas y verduras. - Consumo de comida enlatada y otros. - Horarios de alimentación.	12,13,14,15,16,17,18,19,20.	
			Sueño	- Duración del sueño. - Calidad del sueño. - Hábitos de sueño.	21,22,23,24,25,26,27,28,29,30.	
Logros de aprendizaje	Conforme al Ministerio de Educación (MINEDU, 2020), los logros de aprendizaje representan la evidencia del nivel de competencia consolidado por el estudiante, tomando como parámetro las metas pedagógicas consignadas en el Currículo Nacional de la Educación Básica (CNEB).	Los logros de aprendizaje se operativizan mediante las dimensiones cognitiva, procedimental, actitudinal, metacognitiva y comunicativa, evaluadas a través del registro de notas finales de los estudiantes.	Cognitiva	Comprensión y análisis de contenidos.	1,2,3,4,5,6	variable ordinal. Escala Likert. 1.Nunca 2.Raramente 3.A veces 4.Frecuentemente 5.Siempre
				Resolución de problemas matemáticos.		
				Razonamiento científico y síntesis de información.		
			Procedimental o práctica	Aplicación de conocimientos en situaciones concretas.	7,8,9,10,11,12	
				Uso de tecnologías y herramientas.		
				Ejecución de procedimientos en diversas áreas.		
			Actitudinal o socioemocional	Responsabilidad y ética.	13,14,15,16	
				Colaboración y respeto.		
				Manejo de emociones y convivencia.		
			Metacognitiva	Autorregulación del aprendizaje.	17,18,19,20	
Planificación de estrategias de estudio.						
Reflexión sobre el propio desempeño.						

			Comunicativa	Expresión oral y escrita efectiva.	21,22,23,24,25 ,26	
				Comprensión de mensajes en diversos formatos.		
				Interacción comunicativa en contextos académicos.		

CAPITULO IV

METODOLOGIA

4.1. Tipo, nivel y diseño de investigación

4.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es considerada como un estudio de tipo básico. Para Bunge M (1971), “Es un tipo de investigación cuyo objetivo es crear nuevo conocimiento acerca de un hecho o un objeto”.

4.1.2. Alcance de investigación

El trabajo académico es de alcance descriptivo-correlacional, y su objetivo se relaciona en explicar el nivel de las variables estilos de vida saludable y logros académicos, tomando como unidad de análisis a los estudiantes de cuarto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, Anta – 2024. Para Guevara G, Verdesoto A, & Castro N (2020),

La investigación descriptiva constituye un método rigurosa para la recolección de datos, supeditado a un objetivo de estudio claramente estructurado. Su propósito central radica en caracterizar los escenarios, hábitos y comportamientos dominantes de un fenómeno mediante el desglose pormenorizado de sus sujetos, dinámicas y componentes operativos (Guevara et al., 2020).

De otro lado para Hernandez, Fernandez, & Baptista (2018) “Este nivel de investigación tiene como objetivo determinar el nivel de conexión o vínculo que existe entre dos o más variables dentro de una muestra.”(p.93).

En el presente estudio se emplea el método de investigación Hipotético- deductivo, puesto que se plantea hipótesis general y específica el mismo que se contrasta tanto la veracidad y la falsedad. Con respecto el autor: Sánchez, (2019) explico que:

El modelado hipotético-deductivo extrae una conclusión específica a partir de premisas generales, que será una hipótesis que será falseada para probar su verdad. (mejorando así periódicamente el conocimiento), pero también utilizando Soluciones a problemas teóricos y prácticos (también llamados prácticos, aplicación o tecnología), incluso si no lo es, podría ser más fácil reformularlo para haz tu mejor esfuerzo para que suceda o déjalo y reconsiderarlo por otras razones una regla teórica que indica una dirección diferente o alternativa a la anterior (p.108).

El autor destaca la utilidad de la investigación descriptiva como herramienta para la recolección de datos, enfatizando su flexibilidad en los métodos de aplicación, siempre bajo la condición de tener un objetivo claro. Esta clase de estudio se centra en analizar y describir las particularidades de contextos, hábitos y comportamientos dominantes, o que facilita la comprensión clara de las acciones, elementos y procedimientos sujetos a implicados de la investigación. Su enfoque descriptivo facilita la construcción de un panorama detallado sobre los fenómenos investigados.

4.1.3. Diseño de la investigación

El enfoque del estudio es no experimental y de corte transversal, ya que no se manipulan las variables para observar una posible relación causa-efecto, y se lleva a cabo el trabajo académico dentro de su contexto natural.

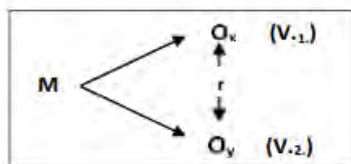
Para Hernandez R, Fernandez C, & Baptista P (2018) menciona que, la investigación no experimental consiste en un análisis que se lleva a cabo sin intervenir intencionalmente en las variables, tan solo limitándose a la observación de fenómenos que están dentro de su entorno natural con el fin de interpretarlos (p.152).

Además, se precisa que la investigación es de tipo transversal o transeccional, dado que que la aplicación de instrumento de recolección de datos se realiza en un momento concreto y definido.

Según Hernandez R, Fernandez C, & Baptista P (2018) definen el enfoque transversal como una “Investigación que recopilan datos es un omento único” (p.154).

Asimismo, Hernandez R, Fernandez C, & Baptista P (2018) “Diseños transeccionales correlacionales-causales explican las conexiones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un tiempo específico, ya sea en términos de correlación, o según la relación causa-efecto” (p.158).

A continuación, se presenta un diagrama relacionado con el diseño de la investigación, el cual es no experimental y transversal.



Donde:

n: Muestra.

V1: Estilos de vida saludable.

r: Coeficiente de correlación.

V2: Logros de aprendizaje.

4.1.4. Enfoque de la investigación

El enfoque del estudio es de enfoque cuantitativo ya que las variables del trabajo de investigación, estilos de vida saludable y logros de aprendizaje, se mide de forma cuantitativa para permitir el desarrollo de mediciones clasificadas en escala y numérica.

Los autores Hernandez R, Fernandez C, & Baptista P (2018) se refiere a este tema “El enfoque cuantitativo emplea la recopilación de datos para verificar hipótesis basadas en la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer patrones de comportamiento y validar teorías.” (p.4).

El enfoque cuantitativo, según los académicos se basa en la recopilación de datos numéricos para probar hipótesis a través de la medición y análisis estadístico. Esto permite identificar patrones de comportamiento y validar teorías. Es fundamental para obtener resultados objetivos y generalizables.

4.2. Población y unidad de análisis

4.2.1. Población de estudio

La población de estudio está definida por 135 estudiantes matriculados de nivel primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, Anta – 2024

Según Arias, Villasís, & Miranda (2017) mencionan que la identificación de la población es relevante como unidad de análisis.

La población de estudio se define como un conjunto delimitado y accesible de unidades que sirve de base para la selección muestral según criterios preestablecidos. Este constructo metodológico trasciende la consideración exclusiva de sujetos humanos, englobando diversas entidades objetivas o biológicas según la naturaleza de la investigación. (p.202).

Tabla 2*Distribución de estudiantes por grado escolar y genero*

Grado escolar	F	M	Total
1er grado	8	5	12
2do grado	10	10	20
3er grado	13	8	21
4to grado	14	9	23
5to grado	11	13	24
6to grado	19	16	35
Total			135

El concepto de población de estudio hace referencia a un grupo determinado y accesible de casos que serán seleccionados para la investigación, siguiendo criterios predefinidos. Aunque comúnmente se asocia a seres humanos, también puede aplicarse a animales, muestras biológicas, instituciones u otros ámbitos, dependiendo del enfoque del estudio. Este término abarca diversas áreas y no se limita únicamente al campo humano.

4.2.2. Tamaño de Muestra y técnica de selección de muestra

Es un segmento indicativo de una población más grande, escogida para llevar a cabo una investigación.

El tamaño de la muestra está conformado por 35 estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, Anta – 2024.

Sucasaire (2022) afirma “En muchos estudios, no es factible analizar todos los componentes de la población objeto de estudio. Dado que las restricciones en el manejo de diversos factores, como el tiempo y otros recursos. Dado a estas limitaciones, se optó por encuestar únicamente a una porción de la población, por lo tanto, emplear una muestra aleatoria.” (p.16).

Tabla 3*Distribución de estudiantes de 6.º grado según sexo*

Grado escolar	F	M	Total
6to grado	19	16	35
Total			35

4.3. Técnicas de recolección de información

4.3.1. Técnicas

“Para la presente investigación titulada “Estilos de vida saludable y logros de aprendizaje en estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024”, se empleó como técnica de recolección de información la encuesta, debido a que permitió recopilar información de manera sistemática, objetiva y cuantificable respecto a las variables de estudio. Esta técnica facilitó obtener datos directamente de los estudiantes sobre sus hábitos relacionados con los estilos de vida saludable y su percepción respecto a los logros de aprendizaje.

Según Hernández Sampieri (2018), la encuesta constituye una técnica ampliamente utilizada en investigaciones cuantitativas, ya que permite recolectar información mediante preguntas estructuradas aplicadas a una población o muestra específica. Asimismo, esta técnica resulta pertinente cuando se busca describir comportamientos, actitudes y características de los participantes dentro del contexto educativo.

4.3.2. Instrumentos

Se utilizó un cuestionario estructurado basado en las dimensiones e indicadores de cada variable para recopilar la información. El instrumento incluyó ítems cerrados con una escala de Likert de cinco niveles, lo que permitió medir la frecuencia de los estilos de vida saludables y los logros académicos en los alumnos de sexto de primaria.

“Un cuestionario es un método útil en la recolección de datos y se emplea de manera extensiva en diferentes áreas, como la investigación, la valoración, la enseñanza y la medición del rendimiento.” (Medina, y otros, 2023). En cuanto al instrumento de investigación se utilizó el cuestionario con revisión de notas finales de los estudiantes.

La aplicación del instrumento se realizó de manera presencial dentro de la institución educativa, considerando criterios éticos como la confidencialidad, el respeto y el consentimiento informado. Finalmente, la información obtenida fue organizada y procesada estadísticamente para el análisis e interpretación de resultados, permitiendo la contrastación de las hipótesis planteadas en la investigación.

4.4. Técnicas de análisis e interpretación de la información

Validez y confiabilidad de instrumentos de investigación

La confiabilidad hace referencia a la consistencia y la estabilidad de los resultados obtenidos con el instrumento en diferentes ocasiones o con diferentes grupos de personas. Un instrumento confiable genera resultados similares cuando se utiliza de manera repetida en las mismas condiciones. Ambos aspectos son fundamentales para asegurar la calidad y precisión de los datos recolectados.

Confiabilidad De Instrumento De Investigación.

Variable: Estilos de vida saludable.

Tabla 4

Resumen del procesamiento de casos válidos y excluidos

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	35	100,0

Excluido	0	,0
Total	35	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Tabla 5

Estadísticas de fiabilidad del instrumento mediante Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,732	35

El coeficiente Alfa de Cronbach obtenido para el instrumento de investigación "Estilos de vida saludable" es de 0,732 con un total de 30 ítems, lo que indica una fiabilidad aceptable. Este valor sugiere que el instrumento presenta una consistencia interna adecuada, lo que significa que los ítems están correlacionados entre sí y son coherentes en medir el constructo en cuestión. Según la literatura, un Alfa de Cronbach superior a 0,7 es suficiente para garantizar la confiabilidad en investigaciones sociales y de salud, por lo que este resultado respalda el uso del instrumento.

Variable: Logros de aprendizaje.

Ficha técnica.

Nombre del instrumento: Actas Oficiales.

Autores: Ministerio de Educación

Año: 2024

Lugar: IIEE 51150 Simón Bolívar De Pampahuaylla, Limatambo – 2024

Administración: Individual.

Aplicación: Alumnos de nivel primaria.

El instrumento de investigación para la variable logros de aprendizaje fue el promedio de las notas que se tiene acceso a través de las actas oficiales del año 2024. El cual fue administrado a los estudiantes de manera individual. Para los estudiantes de nivel primario, el acta abarca los 3 trimestres correspondientes, utilizando las notas promedio de las asignaturas: personal social, educación física, comunicación, arte y cultura, ciencia y tecnología, matemáticas y educación religiosa.

Las calificaciones que se tomarán en cuenta para este estudio, conforme al Ministerio de Educación del Perú, son:

Logro destacado: AD: 18 – 20.

Logro previsto: A: 15 – 17.

En proceso - regular: B: 11 – 14.

En inicio - deficiente: C: 0 – 10.

Tabla 6

Crterios de logro y rangos de puntaje por área curricular – Nivel Primaria

Áreas	Puntaje			
	1. C-En inicio - Deficiente	2. B- En proceso - Regular	3. A – Logro previsto - Bueno	4. AD – Logro destacado - Excelente
Nivel Primaria				
Personal social	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20
Educación física	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20
Comunicación	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20

Arte y cultura	0 -10	11-14	15 - 17	18 - 20
Ciencia y tecnología	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20
Matemática	0 - 10	11-14	15 - 17	18 - 20
Educación religiosa.	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20
Total Rendimiento Académico	0 – 10	11-14	15 - 17	18 - 20

Nota: ministerio de educación.

4.5. Procesamiento de datos

El procesamiento de análisis de datos es un conjunto de técnicas y procedimientos utilizados para organizar, ordenar, transformar, interpretar y sacar conclusiones de los datos recopilados como parte de un estudio o investigación. Esto implica aplicar métodos estadísticos, herramientas computacionales y enfoques analíticos para extraer información significativa a partir de datos sin procesar. El procesamiento del análisis de datos es una etapa importante en la investigación ya que contribuye a la generación de resultados y conclusiones basados en evidencia.

Esto incluye técnicas y procedimientos para organizar, limpiar, transformar y analizar datos recopilados como parte de la investigación. Esta fase es fundamental para extraer información significativa y conclusiones basadas en evidencia a partir de datos sin procesar.

Luego de aplicar las herramientas de investigación, se recolectaron fuentes de información INSITU y luego esta información se ingresó a una base de datos en Excel, y posteriormente, los datos fueron analizados estadísticamente utilizando el programa SPSS versión 25.0 en español, incluyendo análisis estadístico descriptivo mediante (tablas y gráficos) para evaluar la calidad y extraer conclusiones. Asimismo, se desarrolló un análisis estadístico inferencial, con el objetivo de determinar la correlación con dos variables, entre estilos de vida saludable y el logro de aprendizaje.

4.5.1. Prueba de normalidad

Tabla 7*Análisis de normalidad de los datos mediante Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadísti			Estadísti		
	co	Gl	Sig.	co	gl	Sig.
Dimensión actividad física.	,121	35	,200*	,944	35	,075
Dimensión Alimentación.	,123	35	,200*	,950	35	,117
Dimensión sueño.	,142	35	,071	,949	35	,105
Variable Logros académicos.	,228	35	,000	,857	35	,000
Variable estilos de vida saludable.	,101	35	,200*	,946	35	,087

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 12, La prueba de normalidad Shapiro-Wilk se utiliza para evaluar si los datos de una variable siguen una distribución normal. En la dimensión de actividad física, el estadístico Shapiro-Wilk es 0.944 con un valor de significación de 0.075. En vista de que este valor es mayor a 0.05, no se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que los datos de actividad física siguen una distribución normal. De manera similar, en la dimensión de alimentación, el estadístico es 0.950 y la significación es 0.117, por lo que los datos también siguen una distribución normal. En el caso de la dimensión de sueño, el estadístico Shapiro-Wilk es 0.949 con un valor de significación de 0.105, lo que nuevamente indica que los datos siguen una distribución normal. Por otro lado, la variable logros académicos presenta un estadístico Shapiro-Wilk de 0.857 y un valor de significación de 0.000, lo que significa que los datos no siguen una distribución normal, ya que el valor es menor a 0.05, rechazando la hipótesis de

normalidad. Finalmente, la variable estilos de vida saludable tiene un estadístico Shapiro-Wilk de 0.946 y una significación de 0.087. Al ser este valor mayor a 0.05, se concluye que los datos siguen una distribución normal. En resumen, todas las dimensiones y variables excepto los logros académicos siguen una distribución normal según la prueba Shapiro-Wilk

4.6. Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de la hipótesis

Prueba de hipótesis

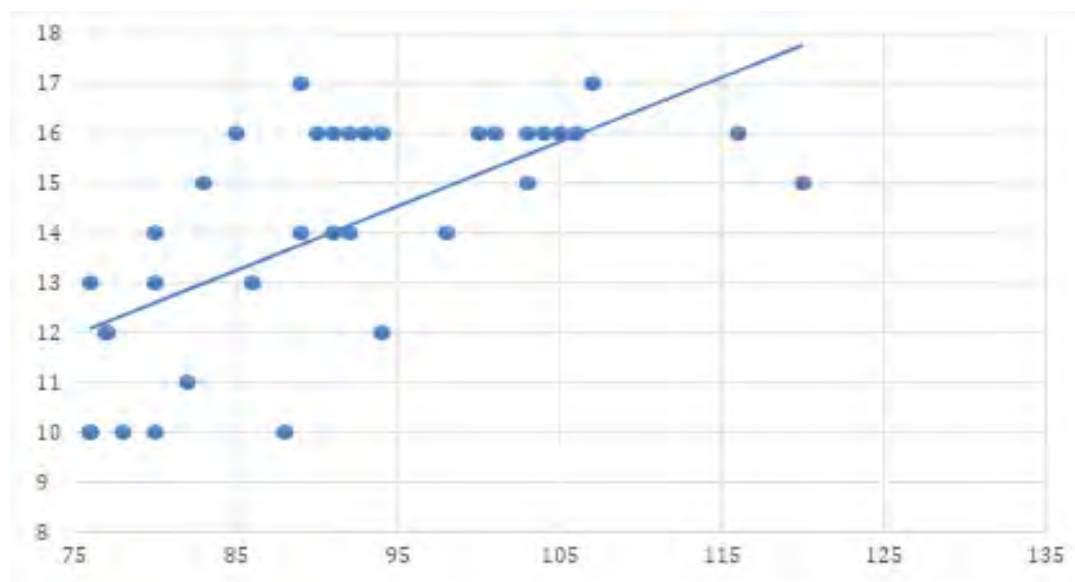
a. Hipótesis general

Ha: Los estilos de vida saludables repercuten de manera significativa en los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la I.E. 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, en el año 2024.

Ho: Los estilos de vida saludables No repercuten de manera significativa en los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la I.E. 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, en el año 2024.

Figura 2

Ilustración entre estilos de vida saludable y logros de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Tabla 8

Cuadros de contingencia entre estilos de vida saludable y logros de aprendizaje.

		Variable logros de aprendizaje.							
		Nota C		Nota B		Nota A		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Variable	No	8	22.86	10	28.57	1	2.86	19	54.29
estilos	saludable								
de vida	Regular	1	2.86	12	34.29	0	0.00	13	37.14
saludabl	Saludable	0	0.00	2	5.71	1	2.86	3	8.57
e.									
Total		9	25.71	24	68.57	2	5.71	35	100.00

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 13, En el grupo de estudiantes con estilos de vida no saludables, el 22.86% de ellos obtuvieron la nota C, mientras que el 28.57% alcanzaron la nota B. Solo el 2.86% de este grupo lograron la nota A. Este segmento, que constituye el 54.29% del total de los estudiantes, representa la mayoría de la población estudiada, lo que sugiere que más de la mitad de los estudiantes presentan hábitos no saludables.

En cuanto a los estudiantes con un estilo de vida regular, el 2.86% obtuvo la nota C y un considerable 34.29% alcanzó la nota B. Ningún estudiante de este grupo consiguió la nota A, lo que podría indicar ciertas limitaciones en el rendimiento académico dentro de este grupo. Este grupo representa el 37.14% del total, lo que lo convierte en el segundo grupo más numeroso. Por último, los estudiantes con estilos de vida saludables representan solo el 8.57% del total, siendo el grupo más reducido. Ninguno de estos estudiantes obtuvo la nota C, mientras que el 5.71% alcanzó la nota B y el 2.86% logró la nota A. Aunque este grupo es pequeño, la tendencia indica que los estudiantes con hábitos de vida más saludables tienden a obtener mejores resultados académicos.

Tabla 9*Nivel de correlación entre Variable estilos de vida saludable y logros de aprendizaje*

		Variable		
		estilos de		
		vida	logros de	
		saludable.	aprendizaje	
Rho de	Variable estilos de	Coeficiente de	1,000	,700**
Spearman	vida saludable.	correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	logros de	Coeficiente de	,700**	1,000
	aprendizaje	correlación		
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 14, de correlación de Spearman evidencia el vínculo entre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje de los estudiantes. El coeficiente de correlación de Spearman (rho) obtenido entre ambas variables es de 0.700, lo cual representa una correlación positiva alta y significativa. Este resultado indica que, conforme los estudiantes adoptan un estilo de vida más saludable, los logros de aprendizaje tienden a mejorar de manera considerable. Un coeficiente positivo como este implica que existe una relación directa entre ambas variables: cuanto más saludable sea el estilo de vida de los estudiantes, mayor será su rendimiento académico. Además, el nivel de significancia (Sig.) es 0.000, por lo que se evidencia que la correlación es estadísticamente significativa al nivel de 0.01 (bilateral). Esto significa que la probabilidad de que esta relación sea fruto del azar es extremadamente baja, lo que refuerza la fiabilidad del resultado. En resumen, los datos evidencian una relación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje. Los

estudiantes que siguen hábitos más saludables tienden a alcanzar mejores resultados académicos, lo que resalta la significancia de promover estilos de vida saludables en el ámbito educativo para mejorar el rendimiento escolar.

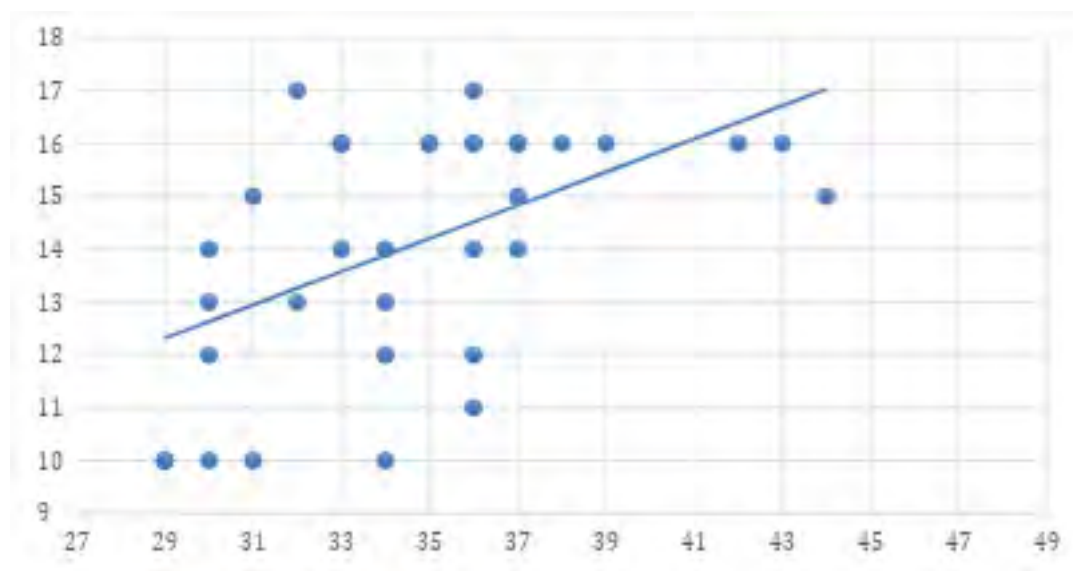
b. Hipótesis específica.

Ha: Existe una relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Ho: No existe una relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Figura 3

Ilustración entre la dimensión Actividad física y logros de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Tabla 10*Cuadro de contingencia de la dimensión actividad física y logros de aprendizaje*

		Logros de aprendizaje.							
		Nota C		Nota B		Nota A		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
dimensión	No	7	20.00	10	28.57	1	2.86	18	51.43
Actividad	saludable								
física.	Regular	2	5.71	11	31.43	1	2.86	14	40.00
	Saludable	0	0.00	3	8.57	0	0.00	3	8.57
Total		9	25.71	24	68.57	2	5.71	35	100.0
									0

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 15, En el grupo de estudiantes con actividad física no saludable, el 20.00% obtuvo la nota C, el 28.57% alcanzó la nota B, y solo el 2.86% logró la nota A. Este grupo constituye el 51.43% del total de los estudiantes, lo que lo convierte en el grupo mayoritario. Por otro lado, los estudiantes con actividad física regular presentan un 5.71% que obtuvo la nota C, un 31.43% que alcanzó la nota B, y un 2.86% que logró la nota A. Este grupo representa el 40.00% del total, siendo el segundo más numeroso. Finalmente, los estudiantes con actividad física saludable constituyen el 8.57% del total, siendo el grupo más pequeño. Ninguno de estos estudiantes obtuvo la nota C ni la nota A, mientras que el 8.57% alcanzó la nota B.

Tabla 11*Nivel de correlación entre dimensión Actividad física y Logros de aprendizaje*

			Logros de aprendizaj e.	dimensión Actividad física.
Rho de	Logros de	Coefficiente de	1,000	,505**
Spearman	aprendizaje.	correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	35	35
	dimensión	Coefficiente de	,505**	1,000
	Actividad	correlación		
	física.	Sig. (bilateral)	,002	.
		N	35	35

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 16, El coeficiente de correlación de Spearman (rho) entre ambas variables es de 0,505, lo que refleja una asociación positiva de intensidad moderada entre la dimensión de ejercicio físico y los logros académicos. Este resultado implica que, a medida que se fortalece la práctica de actividad física en los estudiantes, también tienden a incrementarse sus niveles de rendimiento en el aprendizaje de forma significativa. El valor de significancia estadística (Sig.) es 0,002, lo cual indica que dicha relación es estadísticamente confiable al nivel de 0,01 (bilateral). Es decir, la posibilidad de que esta asociación sea producto del azar es muy baja, lo que respalda la consistencia de los resultados. En síntesis, los datos evidencian una relación positiva, moderada y estadísticamente significativa entre la actividad física y el

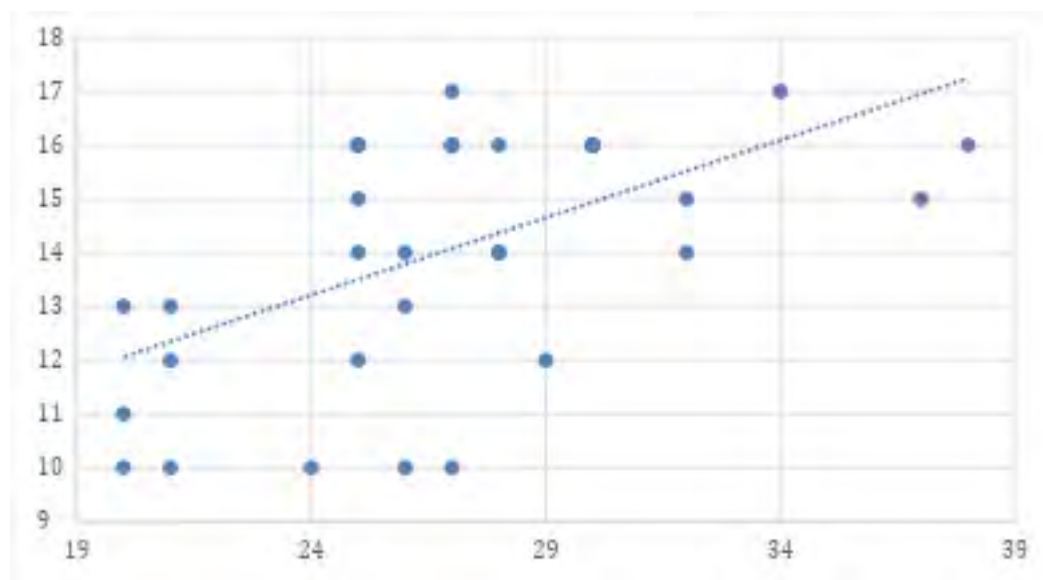
desempeño académico. Los estudiantes que participan en más actividad física tienden a obtener mejores resultados académicos, lo que subraya la importancia de fomentar un estilo de vida activo en los estudiantes para mejorar su rendimiento escolar.

Ha: Existe una relación entre la alimentación y los Logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Ho: No existe una relación entre la alimentación y los Logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Figura 4

Ilustración entre la dimensión Alimentación y logros de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Tabla 12*Cuadro de contingencia de la dimensión alimentación y logros de aprendizaje*

		Logros de aprendizaje.							
		Nota C		Nota B		Nota A		Total	
dimensión		N	%	N	%	N	%	N	%
Alimentación	No saludable	7	20.00	9	25.71	0	0.00	16	45.71
	Regular	2	5.71	13	37.14	1	2.86	16	45.71
	Saludable	0	0.00	2	5.71	1	2.86	3	8.57
Total		9	25.7	24	68.5	2	5.71	35	100.0
			1		7				0

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 17, refleja la relación entre los logros de aprendizaje y la dimensión de alimentación de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo. En el grupo de estudiantes con una alimentación no saludable, el 20.00% obtuvo la nota C, el 25.71% alcanzó la nota B, y ninguno logró la nota A. Este grupo representa el 45.71% del total de estudiantes. En cuanto a los estudiantes con una alimentación regular, el 5.71% obtuvo la nota C, el 37.14% alcanzó la nota B, y el 2.86% logró la nota A. Este grupo también representa el 45.71% del total, igual que el grupo con alimentación no saludable. Por último, los estudiantes con una alimentación saludable constituyen el 8.57% del total. Ninguno de estos estudiantes obtuvo la nota C, el 5.71% alcanzó la nota B, y el 2.86% logró la nota A.

Tabla 13

Nivel de correlación entre dimensión alimentación y Logros de aprendizaje.

			Logros de aprendizaj e.	dimensión Alimentación.
Rho de Spearman	Logros de aprendizaje.	Coefficiente de correlación	1,000	,552**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	35	35
	dimensión Alimentación	Coefficiente de correlación	,552**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	35	35

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

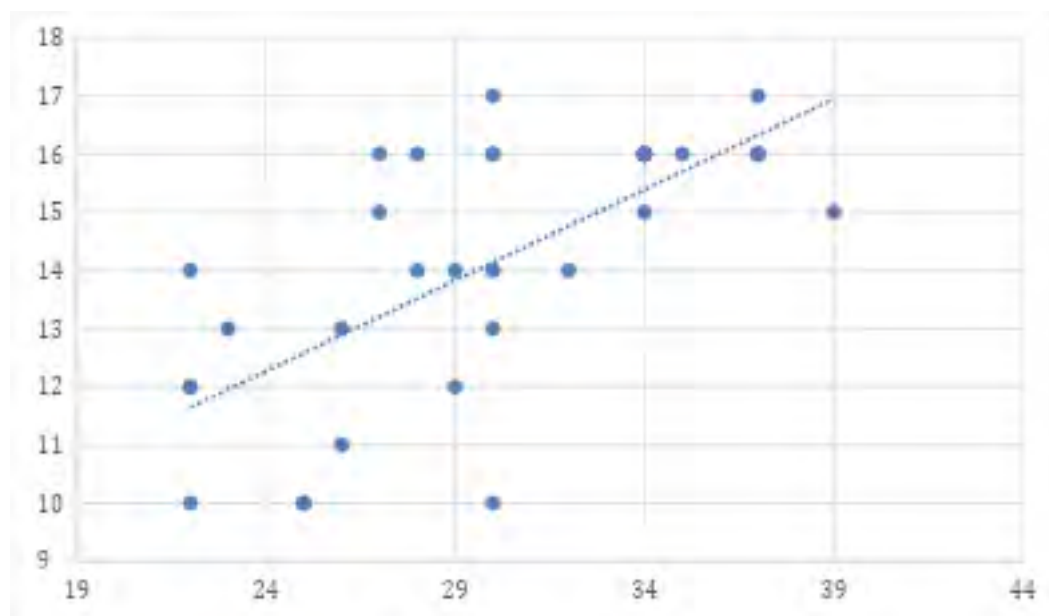
Interpretación: En la Tabla N° 18, Se presentan los hallazgos del estudio de correlación de Spearman entre los Logros de aprendizaje y la Dimensión de alimentación. El coeficiente de correlación entre ambas variables es 0,552, lo cual representa una asociación positiva de magnitud moderada. Este resultado indica que, conforme se optimiza la calidad de la alimentación, los niveles de logro de aprendizaje tienen también a incrementarse. El valor de significancia bilateral (Sig.) es 0,001, lo que evidencia que esta relación es estadísticamente relevante al nivel del 0,01. En otras palabras, existe un 99 % de confianza de que la relación observada no se debe al azar, lo que refuerza la conclusión de que la alimentación tiene un impacto relevante en los logros de aprendizaje. El número de observaciones (N) es de 35, lo que representa el tamaño de la muestra utilizada para este análisis. El hecho de que la correlación sea significativa sugiere que la mejora en la alimentación puede estar asociada con un mejor desempeño en los logros de aprendizaje en este grupo.

Ha: Existe una relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Ho: No existe una relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.

Figura 5

Ilustración entre la dimensión sueño y logros de aprendizaje.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Tabla 14

Cuadro de contingencia de la dimensión sueño y logros de aprendizaje

		Logros de aprendizaje.							
		Nota C		Nota B		Nota A		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Dimensión sueño	No saludable	7	20.0	7	20.0	0	0.00	14	40.00
	Regular	2	5.71	12	34.2	1	2.86	15	42.86
	Saludable	0	0.00	5	14.2	1	2.86	6	17.14
Total		9	25.7	24	68.5	2	5.71	35	100.0
			1		7				0

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 19, En la categoría de sueño no saludable, 20.00% de los estudiantes obtuvo la nota C y otro 20.00% logró la nota B. Esto indica que el 40.00% de los estudiantes en esta categoría se ubica en un rendimiento académico bajo o medio, ya que

ninguno alcanzó la nota A. La alta proporción de estudiantes con sueño no saludable que obtienen calificaciones en los niveles C y B sugiere que la falta de un sueño adecuado puede estar correlacionada con un rendimiento académico deficiente, impactando su capacidad de concentración y aprendizaje. En el grupo de sueño regular, 5.71% obtuvo la nota C, mientras que una mayoría significativa, 34.29%, alcanzó la nota B. Solo 2.86% logró la nota A. Esto refleja que los estudiantes con un sueño regular tienden a obtener un desempeño académico en contraste con quienes presentan sueño no saludable, ya que la mayor parte se concentra en la categoría B, lo que sugiere un rendimiento aceptable. Sin embargo, la baja representación en la nota A sugiere que, aunque el sueño regular mejora el desempeño, aún podría no ser suficiente para maximizar el potencial académico. Finalmente, en la categoría de sueño saludable, 0.00% de los estudiantes obtuvo la nota C, lo que es significativo, ya que indica que ningún estudiante en este grupo presenta el rendimiento más bajo. 14.29% logró la nota B, y 2.86% alcanzó la nota A. La ausencia de estudiantes con sueño saludable en la categoría C sugiere que quienes mantienen hábitos de sueño saludables tienden a evitar los niveles más bajos de rendimiento académico, con una tendencia hacia resultados más positivos.

Tabla 15*Nivel de correlación entre dimensión sueño y Logros de aprendizaje*

			Logros de aprendizaje.	Dimensión sueño
Rho de	Logros de	Coefficiente de	1,000	,704**
Spearman	aprendizaje.	correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	35	35
	Dimensión	Coefficiente de	,704**	1,000
	sueño	correlación		
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	35	35

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 20, presenta el análisis de correlación de Spearman entre los logros de aprendizaje y la dimensión sueño en un grupo de 35 alumnos revela un coeficiente de correlación de 0,704, lo cual representa una asociación positiva considerable. Este hallazgo indica que, conforme se eleva la calidad del descanso nocturno de los estudiantes, también tienden a mejorar sus niveles de logro académico, subrayando así la relevancia del sueño en el ámbito del rendimiento escolar. El valor de significancia bilateral (Sig.) es 0,000, lo que demuestra que la asociación es estadísticamente significativa al nivel del 0,01. Es decir, existe un 99 % de certeza de que la relación observada entre la calidad del sueño y el rendimiento académico no es fruto del azar. Esta alta significancia sugiere que estrategias orientadas a fomentar buenos hábitos de descanso podrían repercutir de manera favorable en el desempeño académico de los estudiantes

CAPITULO V

RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

5.1. Análisis Descriptivo

Variable: Estilos de vida saludable

Descripción de la variable Estilos de vida saludable y de sus dimensiones.

Tabla 16

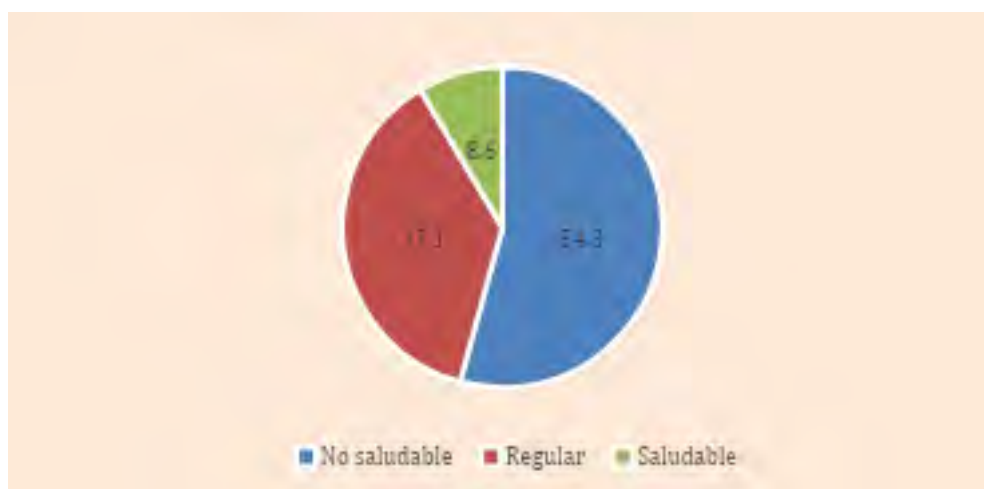
Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de la IIEE 51150.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	19	54,3	54,3	54,3
	Regular	13	37,1	37,1	91,4
	Saludable	3	8,6	8,6	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 6

Nivel de estilos de vida saludable en estudiantes de la IIEE 51150



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 1 y en la figura N° 1, En primer lugar, el 54,3% de los estudiantes se encuentra en la categoría de "No saludable", lo que indica que más de la mitad de la muestra presenta hábitos o comportamientos que no favorecen un estilo de vida saludable. Este porcentaje destaca la urgencia de mejorar los hábitos en este grupo. En segundo lugar, el 37,1% de los estudiantes se ubica en la categoría de "Regular", lo que sugiere que, aunque estos estudiantes no tienen hábitos completamente negativos, aún no han alcanzado un nivel óptimo de salud. El grupo constituye una fracción importante que podría aprovecharse de intervenciones dirigidas a consolidar hábitos más saludables. Por último, solo el 8,6% de los estudiantes presenta un estilo de vida "Saludable", lo cual refleja que una pequeña minoría sigue prácticas adecuadas para mantener un buen estado de salud. Esto revela que existe un considerable espacio para mejora en la promoción de estilos de vida saludables en esta población estudiantil. El análisis general muestra que el 91,4% de los estudiantes se encuentra en categorías no saludables o regulares, lo que subraya la importancia de implementar programas educativos y de intervención para optimizar el bienestar general de los estudiantes.

Con respecto a la dimensión actividad física.

Tabla 17

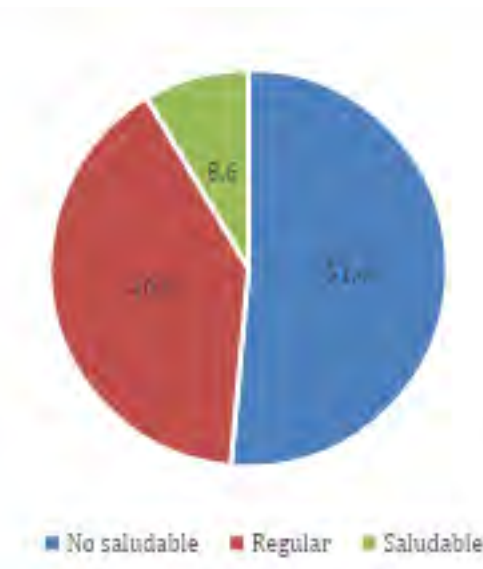
Nivel de la dimensión actividad física.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	18	51,4	51,4	51,4
	Regular	14	40,0	40,0	91,4
	Saludable	3	8,6	8,6	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 7

Nivel de la dimensión actividad física.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 2 y en la figura N° 2, La dimensión "Actividad física" en los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 muestra que el 51,4% de los estudiantes presenta un nivel "No saludable", lo que refleja que más de la mitad no realiza la cantidad suficiente de actividad física o se encuentra en situaciones de sedentarismo. Este dato es preocupante, ya que la inactividad física en niños puede tener consecuencias negativas en su salud futura. Por otro lado, el 40,0% de los estudiantes está clasificado en el nivel "Regular", lo que indica que, aunque realizan cierta actividad física, esta no es suficiente para alcanzar los estándares recomendados para una vida saludable. Este grupo podría beneficiarse de mayores incentivos para mejorar sus hábitos de ejercicio. Además, solo el 8,6% de los estudiantes tiene un estilo de vida "Saludable" en cuanto a la actividad física, lo que demuestra que una pequeña proporción cumple con las recomendaciones necesarias para mantener una buena salud a través del ejercicio regular.

Dimensión actividad física con respecto a sus indicadores.

Tabla 18

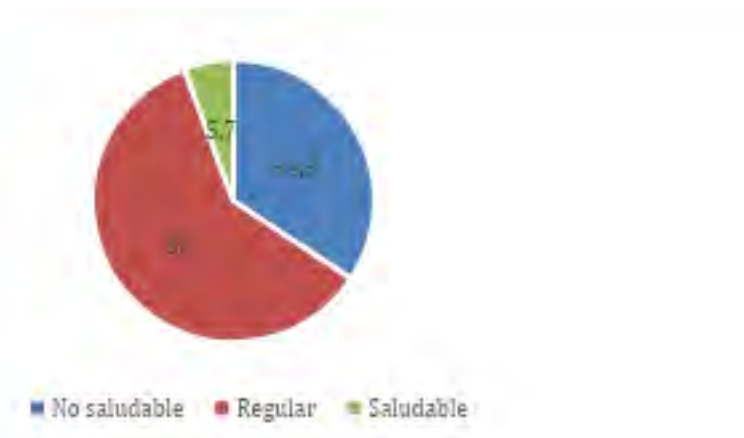
Dimensión actividad física según el indicador deporte

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	12	34,3	34,3	34,3
	Regular	21	60,0	60,0	94,3
	Saludable	2	5,7	5,7	100,0
	Total	35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 8

Dimensión actividad física según el indicador deporte.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 3 y en la figura N° 3, Un 34,3% de los estudiantes (12 personas) está clasificado como "No saludable". Esto sugiere que más de un tercio de los alumnos no participa de manera efectiva en actividades deportivas o que su nivel de actividad física es insuficiente para mantener una buena salud. La falta de ejercicio regular puede estar contribuyendo a este resultado y resalta la importancia de fomentar la participación activa en deportes dentro de la escuela. El 60% de los estudiantes (21 personas) se encuentra en la

categoría de condición física "Regular". Esto indica que la mayoría de los alumnos tiene una participación moderada en el deporte, lo cual es positivo, pero aún hay margen de mejora. Estos estudiantes podrían beneficiarse de un programa deportivo más estructurado o de una mayor motivación para incrementar su actividad física y, de esta manera, alcanzar un mejor estado físico. Por otro lado, solo el 5,7% de los estudiantes (2 personas) está en una condición física "Saludable", lo que sugiere que muy pocos alumnos practican deporte de forma regular y adecuada para mantener un alto nivel de bienestar físico. Esto evidencia la necesidad urgente de reforzar la práctica deportiva y fomentar hábitos saludables desde una edad temprana.

Tabla 19

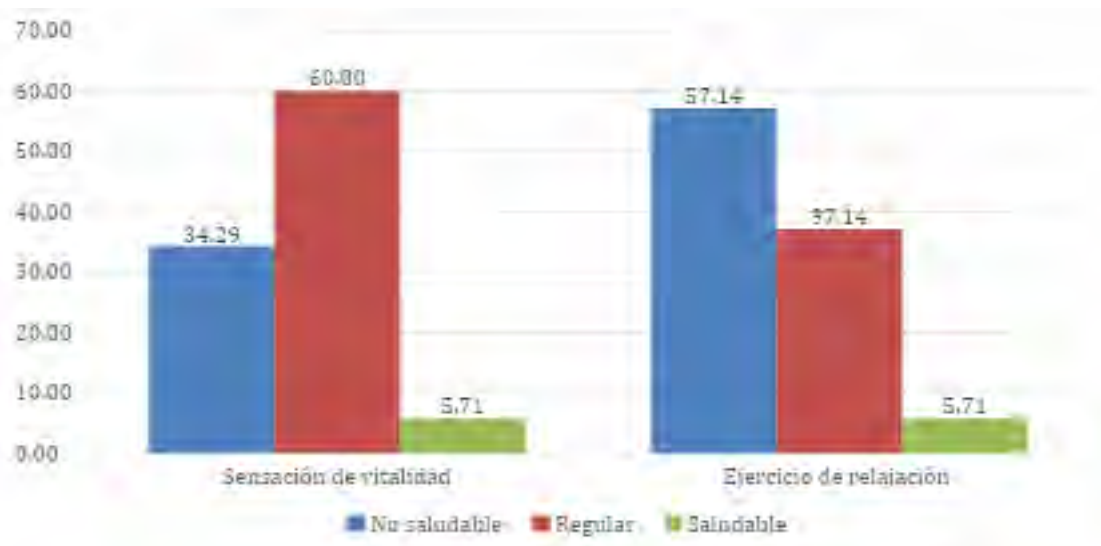
Dimensión actividad física según sus indicadores.

Nivel	Sensación de vitalidad		Ejercicio de relajación	
	N	%	N	%
No saludable	12	34.29	20	57.14
Regular	21	60.00	13	37.14
Saludable	2	5.71	2	5.71
Total	35	100.00	35	100.00

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 9

Dimensión actividad física según sus indicadores.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 4 y en la figura N° 4, En cuanto a la sensación de vitalidad, el 34.29% de los estudiantes se encuentra en un estado "No saludable", mientras que el 60.00% está en un nivel "Regular" y solo el 5.71% alcanza un estado "Saludable". Estos datos reflejan que la mayoría de los estudiantes no tiene una sensación de vitalidad óptima, lo que podría estar relacionado con niveles moderados de actividad física o hábitos poco saludables. Por otro lado, respecto al ejercicio de relajación, el 57.14% de los estudiantes está en la categoría "No saludable", lo que significa que más de la mitad no practica ejercicios de relajación de manera adecuada. El 37.14% tiene un nivel "Regular" de participación en estas actividades, mientras que solo el 5.71% de los estudiantes realiza ejercicios de relajación de manera "Saludable". Esto muestra una necesidad evidente de promover más prácticas de relajación para mejorar el bienestar físico y mental de los alumnos.

Con respecto a la dimensión Alimentación.

Tabla 20

Nivel de la dimensión Alimentación.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	16	45,7	45,7	45,7
	Regular	16	45,7	45,7	91,4
	Saludable	3	8,6	8,6	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 10

Nivel de la dimensión Alimentación



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 5 y en la figura N° 5, La distribución de los hábitos alimenticios de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, muestra una situación alarmante en cuanto a la calidad de su alimentación. El 45,7% de los estudiantes presenta una alimentación "No saludable", lo que indica que casi la mitad de los estudiantes está expuesta a dietas deficientes que podrían generar problemas de salud a corto y largo plazo, afectando no solo su desarrollo físico, sino también su rendimiento escolar y bienestar general. Por otro lado, un 45,7% de los estudiantes tiene una alimentación clasificada como "Regular", lo que, si bien no es tan preocupante como la categoría anterior, aún sugiere que sus hábitos alimenticios no son ideales y que podrían beneficiarse de mejoras importantes. Esto significa que más del 90% de los estudiantes no está alcanzando los estándares recomendados de nutrición. Lo más preocupante es que solo el 8,6% de los estudiantes sigue una alimentación "Saludable", lo que evidencia que muy pocos logran mantener un equilibrio adecuado en su dieta diaria. Este bajo porcentaje resalta la necesidad

urgente de intervención por parte de las autoridades educativas y de salud para promover mejores hábitos alimenticios entre los estudiantes. Implementar programas de nutrición, fomentar la educación alimentaria, y garantizar acceso a alimentos saludables son acciones cruciales para mejorar esta situación y asegurar un desarrollo adecuado en los niños.

Dimensión Alimentación con respecto a sus indicadores.

Tabla 21

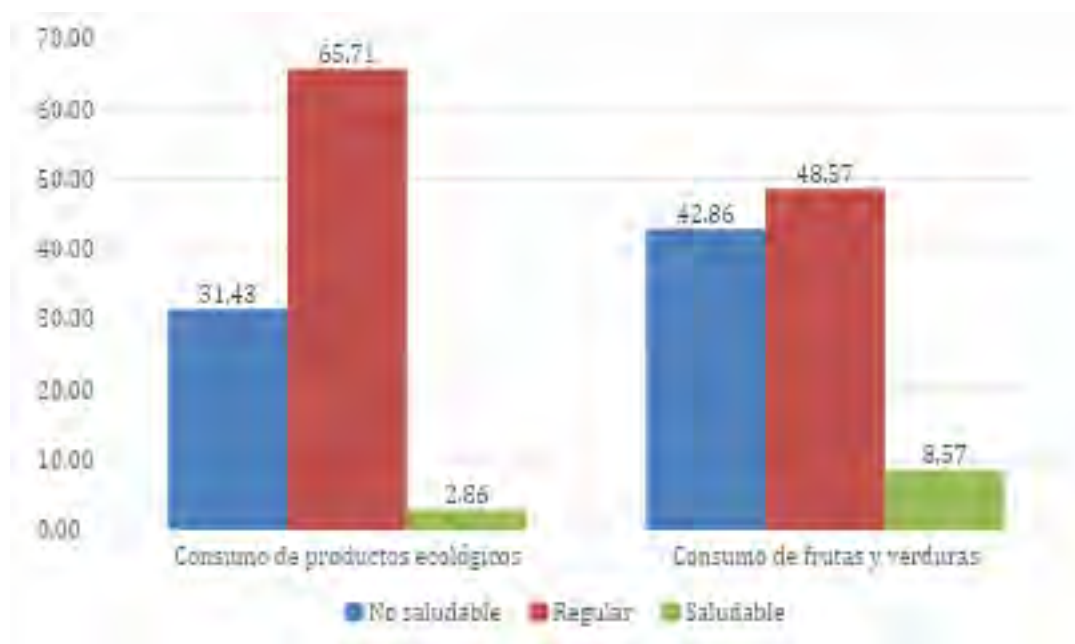
Dimensión alimentación según sus indicadores (a).

Nivel	Consumo de productos ecológicos		Consumo de frutas y verduras	
	N	%	N	%
No saludable	11	31.43	15	42.86
Regular	23	65.71	17	48.57
Saludable	1	2.86	3	8.57
Total	35	100.00	35	100.00

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 11

Dimensión alimentación según sus indicadores (a).



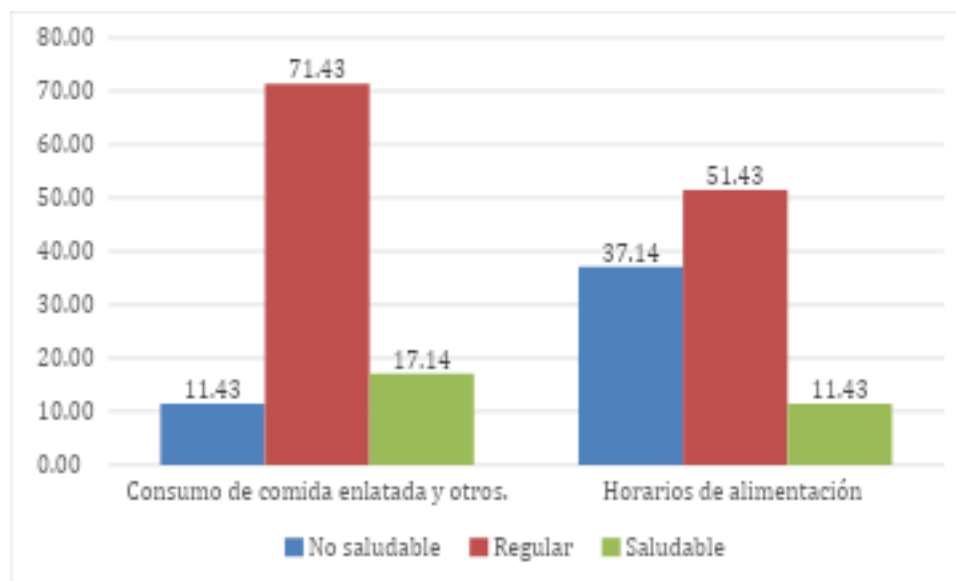
Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 6 y en la figura N° 6, La tabla sobre la dimensión de alimentación en los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, muestra los porcentajes de dos indicadores: el consumo de productos ecológicos y el consumo de frutas y verduras. En cuanto al consumo de productos ecológicos, el 31,43% de los estudiantes tiene un nivel "No saludable", lo que sugiere que casi un tercio de los estudiantes no incorpora estos productos en su dieta de manera adecuada. Un porcentaje significativo, el 65,71%, se encuentra en un nivel "Regular", lo que indica que una mayoría consume productos ecológicos de manera ocasional o en cantidades moderadas, pero sin cumplir completamente con las recomendaciones. Solo el 2,86% de los estudiantes tiene un consumo "Saludable", lo que evidencia que muy pocos de ellos priorizan productos ecológicos en su alimentación diaria. En cuanto al consumo de frutas y verduras, el 42,86% de los estudiantes presenta un nivel "No saludable", lo que refleja que una gran parte no incluye frutas y verduras de manera adecuada en su dieta, lo cual es preocupante dado el impacto positivo de estos alimentos en la salud infantil. El 48,57% de los estudiantes tiene un consumo "Regular", lo que sugiere una mejora, aunque aún no es suficiente para cumplir con las recomendaciones nutricionales. Solo el 8,57% de los estudiantes se clasifica en un nivel "Saludable", lo que muestra que una minoría está consumiendo las porciones adecuadas de frutas y verduras en su dieta diaria.

Tabla 22*Dimensión alimentación según sus indicadores (b).*

Nivel	Consumo de comida enlatada y otros.		Horarios de alimentación	
	N	%	N	%
No saludable	4	11.43	13	37.14
Regular	25	71.43	18	51.43
Saludable	6	17.14	4	11.43
Total	35	100.00	35	100.00

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 12*Dimensión alimentación según sus indicadores (b).*

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 7 y en la figura N° 7, En cuanto al consumo de comida enlatada y otros productos procesados, el 11,43% de los estudiantes se encuentra en un nivel "No saludable", lo que indica que una pequeña proporción consume estos productos en exceso, lo cual es preocupante debido a los riesgos asociados con el consumo frecuente de alimentos procesados. El 71,43% de los estudiantes presenta un nivel "Regular", lo que sugiere que la mayoría de ellos consumen estos alimentos de forma moderada, aunque todavía lejos de cumplir con una alimentación ideal. Solo el 17,14% de los estudiantes tiene un consumo "Saludable", lo

que indica que una minoría mantiene una dieta equilibrada, limitando el consumo de alimentos enlatados o procesados. En relación a los horarios de alimentación, el 37,14% de los estudiantes tiene un nivel "No saludable", lo que refleja que una cantidad considerable de estudiantes no sigue horarios regulares de alimentación, por lo que puede influir perjudicialmente su metabolismo y rendimiento académico, El 51,43% de los estudiantes se encuentra en un nivel "Regular", lo que sugiere que la mayoría cumple con horarios alimentarios de manera intermitente o inadecuada. Finalmente, solo el 11,43% de los estudiantes tiene horarios de alimentación "Saludables", lo que muestra que pocos estudiantes mantienen una rutina alimentaria estructurada y adecuada para su crecimiento y desarrollo.

Con respecto a la dimensión sueño.

Tabla 23

Nivel de la dimensión sueño.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	14	40,0	40,0	40,0
	Regular	15	42,9	42,9	82,9
	Saludable	6	17,1	17,1	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 13

Nivel de la dimensión sueño.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 8 y en la figura N° 8, refleja la percepción de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, en relación a la calidad de su sueño. Según los datos, un 40% de los estudiantes considera que su sueño es "no saludable", lo que indica una preocupación significativa sobre la calidad del descanso que están obteniendo. Esta cifra sugiere que más de un tercio de los alumnos podría estar experimentando problemas de sueño que podrían afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Por otro lado, un 42.9% de los estudiantes clasifica su sueño como "regular". Este porcentaje es el más alto de los tres grupos, lo que sugiere que muchos de los estudiantes podrían estar en una situación intermedia. Aunque no están reportando una calidad de sueño óptima, tampoco se encuentran en la categoría más baja. Esta situación podría señalar que, si bien algunos aspectos del sueño son aceptables, existen áreas de mejora que podrían ayudar a aumentar la calidad del descanso. Finalmente, solo un 17.1% de los estudiantes considera que su sueño es "saludable". Este porcentaje es bastante bajo y destaca la necesidad de prestar atención

a los hábitos de sueño de los alumnos. La combinación de estas cifras indica una necesidad urgente de intervenciones educativas y prácticas que promuevan hábitos de sueño saludables entre los estudiantes, para así mejorar su calidad de vida y su rendimiento académico. En resumen, la mayoría de los estudiantes no reportan un sueño saludable, lo que pone de manifiesto un desafío que debe ser abordado en el ámbito escolar y familiar.

Dimensión sueño con respecto a sus indicadores.

Tabla 24

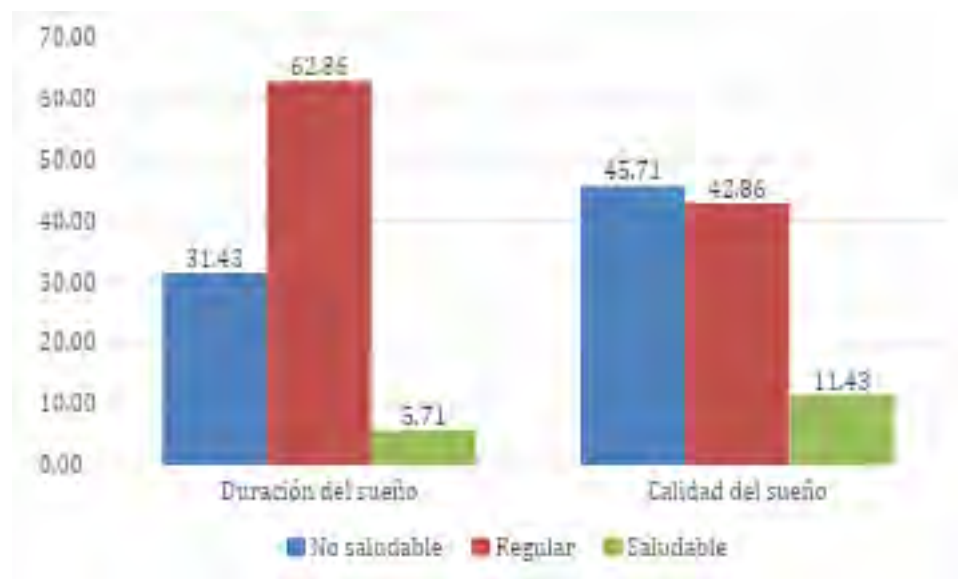
Dimensión sueño según sus indicadores.

Nivel	Duración del sueño		Calidad del sueño	
	N	%	N	%
No saludable	11	31.43	16	45.71
Regular	22	62.86	15	42.86
Saludable	2	5.71	4	11.43
Total	35	100.00	35	100.00

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 14

Dimensión sueño según sus indicadores.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 9 y en la figura N° 9, En la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, los datos sobre la duración del sueño de los estudiantes de sexto de primaria muestran que un 31.43% tiene un sueño no saludable, mientras que un 62.86% presenta una duración de sueño regular. Solo el 5.71% de los estudiantes logra tener una duración de sueño saludable. En cuanto a la calidad del sueño, el 45.71% de los estudiantes también califica su calidad como no saludable, mientras que el 42.86% la considera regular. Solo un 11.43% reporta una calidad de sueño saludable. Estos porcentajes indican que hay áreas significativas para mejorar tanto la duración como la calidad del sueño entre los estudiantes.

Tabla 25

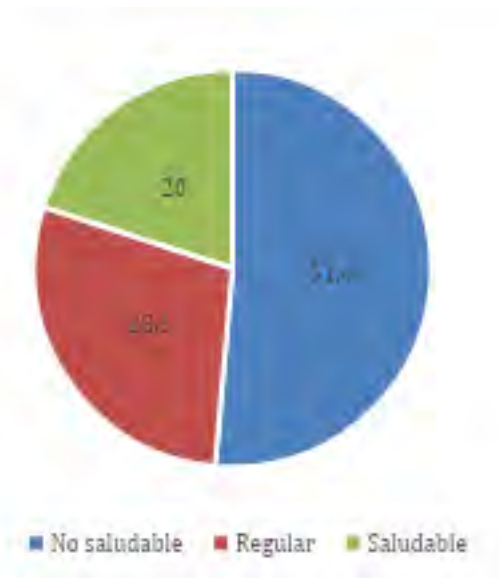
Dimensión sueño según el indicador Hábitos de sueño.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	No saludable	18	51,4	51,4	51,4
	Regular	10	28,6	28,6	80,0
	Saludable	7	20,0	20,0	100,0
Total		35	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Figura 15

Dimensión sueño según el indicador Hábitos de sueño.



Fuente: Elaboración propia basada en los datos de la encuesta a los estudiantes.

Interpretación: En la Tabla N° 10 y en la figura N° 10, El 51,4% de las personas encuestadas presentan hábitos de sueño "No saludables". Este porcentaje representa a más de la mitad de los encuestados, lo que sugiere que una gran parte de la población podría estar experimentando problemas o dificultades en la calidad de su descanso. Este dato es preocupante, ya que el sueño deficiente podría impactar de manera adversa en el bienestar físico y psicológico. Por otro lado, el 28,6% de los encuestados reporta tener hábitos de sueño "Regulares". Este grupo, que representa un poco más de un cuarto de la muestra total, indica que estas personas no tienen un sueño completamente saludable, pero tampoco presentan los problemas graves observados en el grupo anterior. Aun así, podrían beneficiarse de mejoras en sus patrones de sueño. Finalmente, solo el 20% de los encuestados tiene hábitos de sueño "Saludables". Este es el porcentaje más bajo, lo que indica que una minoría ha logrado establecer un sueño adecuado y reparador. La proporción baja de personas con hábitos de sueño saludables destaca la necesidad de promover una mayor conciencia sobre la importancia del descanso y cómo mejorarlo.

Variable: Logros de aprendizaje

Tabla 26

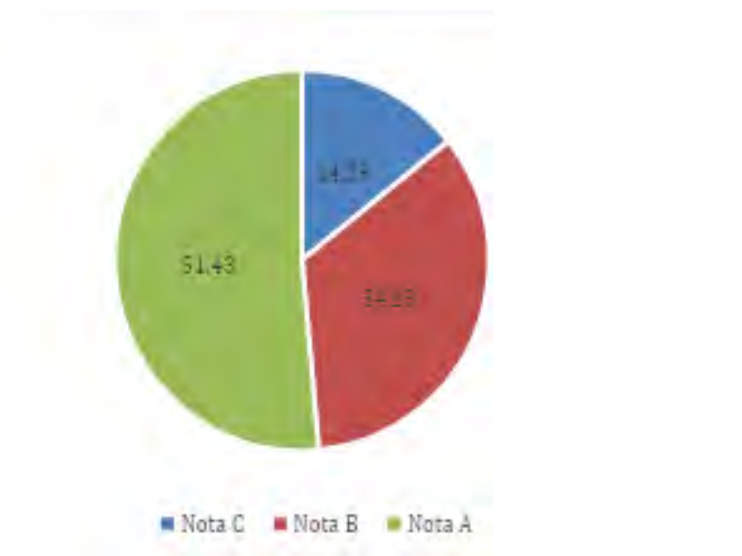
Nivel del logro de aprendizaje de los alumnos.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Nota C	5	14.29	14.29	14.3
Nota B	12	34.29	34.29	48.6
Nota A	18	51.43	51.43	100.0
Total	35	100.00	100.00	

Fuente: Elaboración propia basada en los registros de notas de la IIEE.

Figura 16

Nivel del logro de aprendizaje de los alumnos.



Fuente: Elaboración propia basada en los registros de notas de la IIEE.

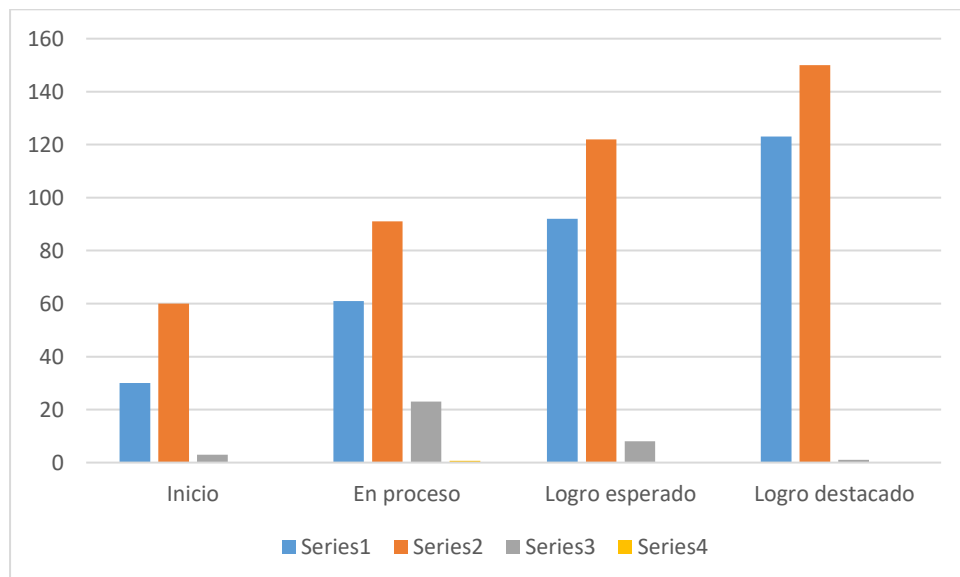
Interpretación: En la Tabla N° 11 y en la figura N° 11, El 51,43% de los estudiantes obtuvo la "Nota A", lo que indica que más de la mitad de los alumnos alcanzaron un rendimiento académico excelente. Este porcentaje representa a la mayoría de la clase, destacando un alto nivel de desempeño entre los estudiantes. Por su parte, el 34,29% de los alumnos recibió la "Nota B". Este grupo, que representa a un poco más de un tercio de la muestra, demuestra un buen

nivel de rendimiento, aunque sin llegar al nivel máximo. Aun así, este porcentaje refleja un desempeño satisfactorio para un número considerable de estudiantes. Finalmente, el 14,29% de los estudiantes obtuvo la "Nota C", lo que señala que una minoría tiene un rendimiento más bajo. Este grupo más pequeño puede estar enfrentando mayores dificultades en su aprendizaje y podría beneficiarse de apoyo adicional.

Calificación	Rango		Frec.	%
	Desde	Hasta		
Inicio	30	60	3	8.6%
En proceso	61	91	23	65.7%
Logro esperado	92	122	8	22.9%
Logro destacado	123	150	1	2.9%
Total			35	91%

Figura 17

Logros de aprendizaje



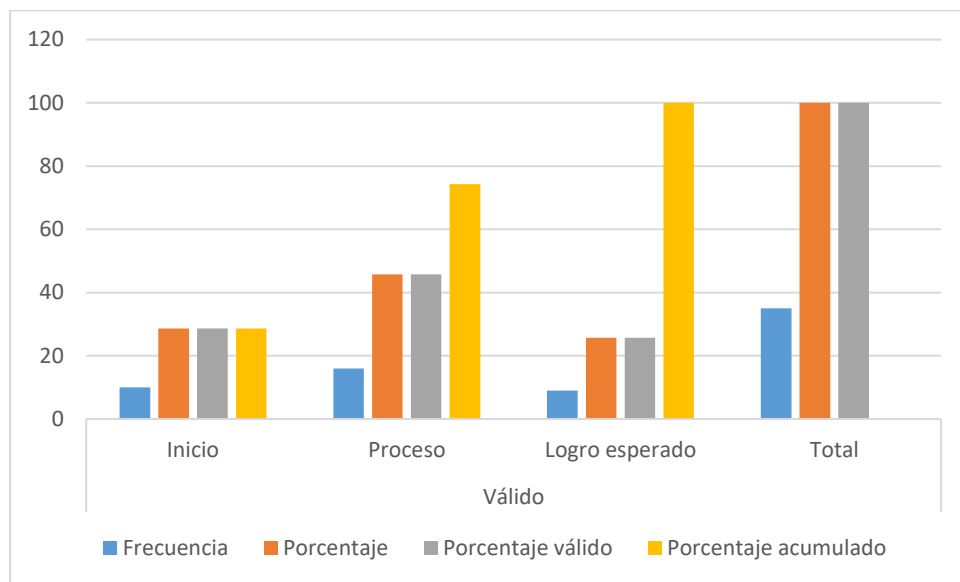
Interpretación

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes se ubican en el nivel “En proceso” (65.7%), lo que indica que aún no han alcanzado plenamente los aprendizajes esperados, aunque evidencian avances progresivos. Este grupo representa el núcleo del aula, y un poco hace pensar que el proceso de enseñanza sí está funcionando, pero todavía con ciertos vacíos o limitaciones. Por otro lado, el 22.9% de los estudiantes alcanza el nivel de “Logro esperado”, lo que refleja que una proporción menor cumple con los estándares establecidos para su grado. En contraste, solo un 2.9% se encuentra en el nivel de “Logro destacado”, evidenciando que son muy pocos los estudiantes que superan ampliamente las expectativas de aprendizaje. Asimismo, un 8.6% se ubica en el nivel “Inicio”, lo cual indica la presencia de estudiantes con mayores dificultades en el logro de competencias, requiriendo atención pedagógica prioritaria. En conjunto, los resultados evidencian que el rendimiento académico de los estudiantes se concentra principalmente en un nivel intermedio, lo que sugiere la necesidad de fortalecer estrategias educativas que permitan mejorar el logro de aprendizajes y promover el avance hacia niveles superiores.

Tabla 29

cognitivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	7	20.0	20.0	20.0
	Proceso	21	60.0	60.0	80.0
	Logro esperado	6	17.1	17.1	97.1
	Logro destacado	1	2.9	2.9	100.0
	Total	35	100.0	100.0	

Figura 18**Cognitivo****Interpretación**

Los resultados del componente cognitivo muestran que la mayor proporción de estudiantes se ubica en el nivel “Proceso” (60.0%), lo que indica que, en términos de desarrollo cognitivo, la mayoría aún se encuentra consolidando sus aprendizajes y no ha alcanzado completamente los estándares esperados. Asimismo, el 20.0% de los estudiantes se sitúa en el nivel “Inicio”, evidenciando dificultades significativas en el desarrollo de capacidades cognitivas, lo que sugiere la necesidad de intervenciones pedagógicas más focalizadas. Por otro lado, el 17.1% alcanza el nivel de “Logro esperado”, lo que refleja que un grupo reducido logra cumplir adecuadamente con los aprendizajes previstos. Finalmente, solo el 2.9% se encuentra en el nivel de “Logro destacado”, evidenciando que son muy pocos los estudiantes que sobresalen en este componente. En conjunto, los resultados evidencian que el desarrollo cognitivo de los estudiantes se concentra principalmente en niveles intermedios, lo que sugiere la necesidad de

fortalecer estrategias pedagógicas orientadas a mejorar el desempeño y promover el avance hacia niveles superiores de logro.

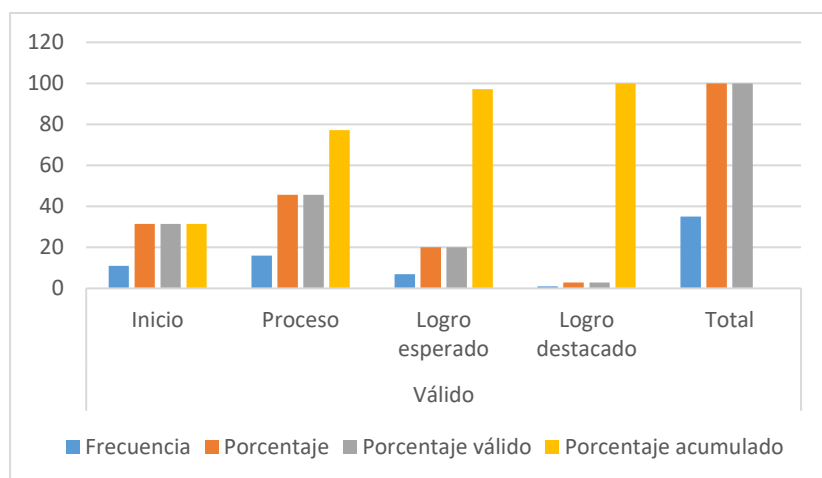
Tabla 30

Proccidental

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	10	28.6	28.6
	Proceso	16	45.7	74.3
	Logro esperado	9	25.7	100
	Total	35	100	100

Figura 19

Cognitivo



Interpretación

Los resultados evidencian que la mayor proporción de estudiantes se ubica en el nivel “Proceso” (45.7%), lo que indica que se encuentran en desarrollo de habilidades y destrezas, sin haber alcanzado plenamente los aprendizajes esperados. Asimismo, un 28.6% se sitúa en el nivel “Inicio”, reflejando dificultades en la aplicación de procedimientos.

Por otro lado, el 25.7% alcanza el nivel de “Logro esperado”, lo que demuestra que un grupo menor logra aplicar adecuadamente los conocimientos adquiridos. En conjunto, los resultados sugieren la necesidad de fortalecer estrategias pedagógicas orientadas al desarrollo de habilidades prácticas.

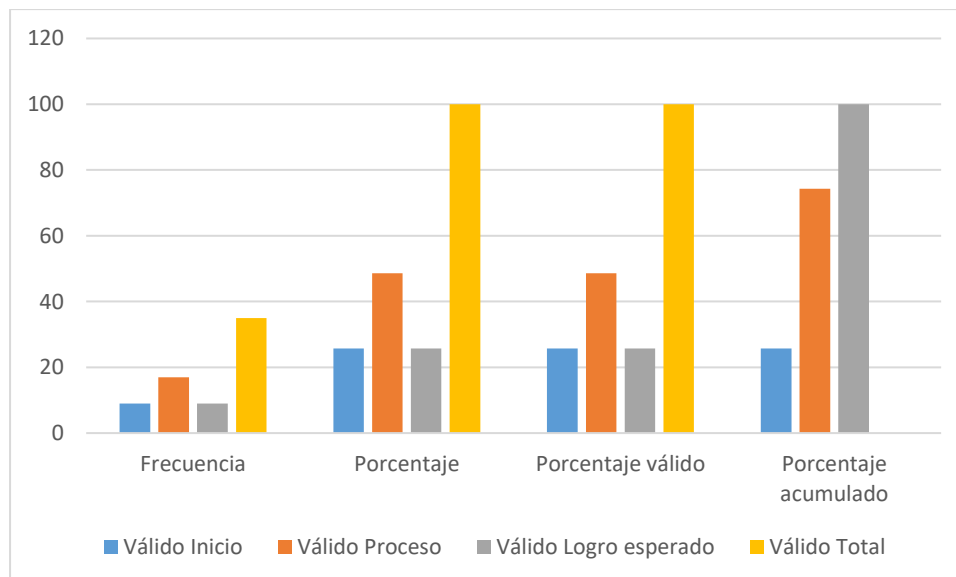
Tabla 31

actitudinal

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	11	31.4	31.4
	Proceso	16	45.7	77.1
	Logro esperado	7	20	97.1
	Logro destacado	1	2.9	100
	Total	35	100	100

Figura 20

actitudinal



Interpretación

En la dimensión actitudinal, el 45.7% de los estudiantes se encuentra en el nivel “Proceso”, evidenciando actitudes en formación respecto al aprendizaje. Asimismo, un 31.4% se ubica en “Inicio”, lo que indica limitaciones en la disposición, motivación o compromiso hacia las actividades educativas. Por otro lado, el 20% alcanza el nivel de “Logro esperado” y solo un 2.9% se ubica en “Logro destacado”, reflejando que pocos estudiantes presentan actitudes altamente favorables. En general, los resultados muestran la necesidad de promover el desarrollo de actitudes positivas hacia el aprendizaje.

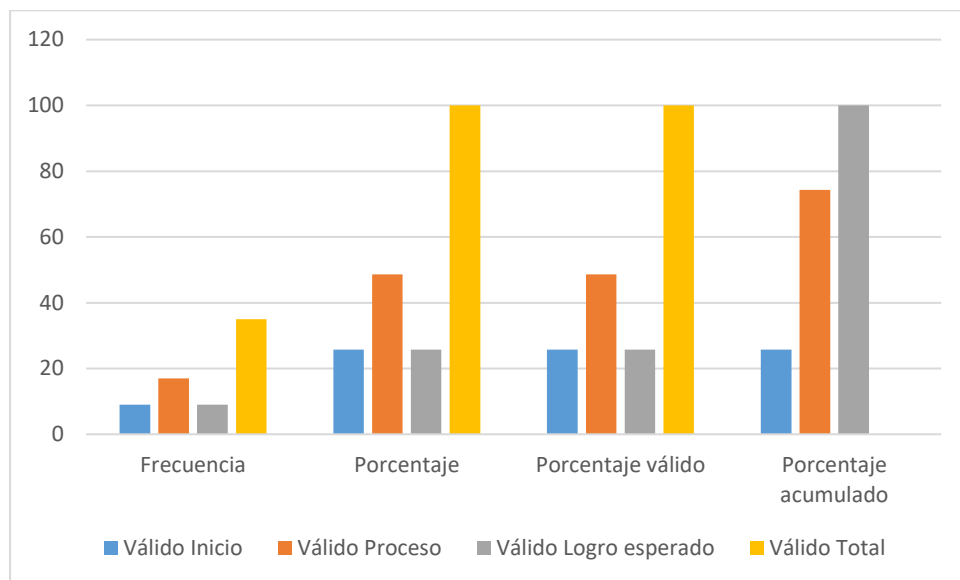
Tabla 32

Metacognitiva

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Inicio	9	25.7	25.7
	Proceso	17	48.6	74.3
	Logro esperado	9	25.7	100
	Total	35	100	100

Figura 21

Metacognitiva



Los resultados muestran que el 48.6% de los estudiantes se ubica en el nivel “Proceso”, lo que indica que están desarrollando progresivamente habilidades de autorregulación y reflexión sobre su propio aprendizaje. Asimismo, un 25.7% se encuentra en “Inicio”, evidenciando dificultades en la planificación, monitoreo y evaluación de sus aprendizajes.

Por otro lado, el 25.7% alcanza el nivel de “Logro esperado”, lo que sugiere que una proporción moderada de estudiantes logra gestionar adecuadamente sus procesos cognitivos. En conjunto, se evidencia la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan la metacognición.

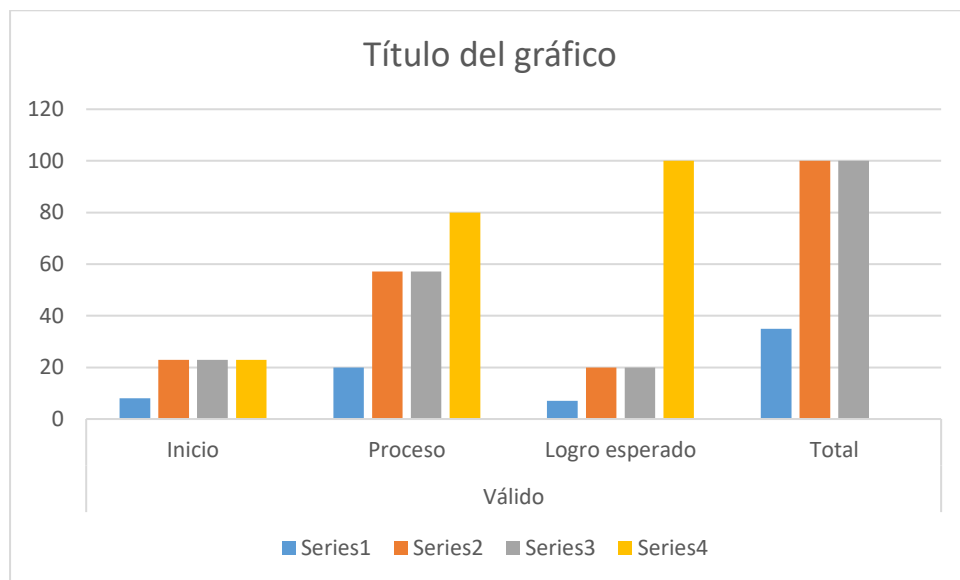
Tabla 33

Comunicativa

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Inicio	8	22.9	22.9	22.9
Proceso	20	57.1	57.1	80
Logro esperado	7	20	20	100
Total	35	100	100	

Figura 22

Comunicativa



Interpretación

En la dimensión comunicativa, el 57.1% de los estudiantes se ubica en el nivel “Proceso”, lo que indica que la mayoría se encuentra en desarrollo de sus habilidades de comunicación. Asimismo, el 22.9% se sitúa en el nivel “Inicio”, evidenciando limitaciones en la expresión y comprensión. Por otro lado, el 20% alcanza el nivel de “Logro esperado”, reflejando que un grupo menor logra comunicarse de manera adecuada. En general, los resultados muestran que es necesario fortalecer las competencias comunicativas para mejorar el desempeño académico.

Tabla 34

Tabla cruzada variable estilos de vida

		Variable logros de aprendizaje.							
		Nota C		Nota B		Nota A		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Variable estilos de vida saludable	No saludable	8	22.86	10	28.57	1	2.86	19	54.29
	Regular	1	2.86	12	34.29	0	0.00	13	37.14
	Saludable	0	0.00	2	5.71	1	2.86	3	8.57
Total		9	25.71	24	68.57	2	5.71	35	100.00

Interpretación

Los resultados evidencian una relación observable entre los estilos de vida saludable y los logros de aprendizaje en los estudiantes. En el grupo con estilo de vida “No saludable”, la mayor proporción se concentra en la nota B (28.57%) y nota C (22.86%), mientras que solo un 2.86% alcanza la nota A, lo que sugiere un menor nivel de rendimiento académico en este grupo. En el caso de los estudiantes con estilo de vida “Regular”, también predomina la nota B (34.29%), aunque no se registran estudiantes con nota A, lo que indica un nivel intermedio de logro de aprendizaje. Por otro lado, los estudiantes con estilo de vida “Saludable” presentan una distribución más favorable, aunque en menor proporción, ya que un 2.86% alcanza la nota A y un 5.71% la nota B, sin presencia en la nota C. Esto sugiere que mejores hábitos de vida podrían estar asociados a un mejor desempeño académico. En términos generales, se observa que a medida que mejora el estilo de vida saludable, tiende a incrementarse el nivel de logro de aprendizaje, aunque la mayoría de estudiantes aún se concentra en niveles intermedios (nota B). Esto podría indicar una relación positiva entre ambas variables, la cual deberá ser confirmada mediante pruebas estadísticas inferenciales.

Tabla 35

Cruzada entre las variables

			Cognitiva	Procedimental	Actitudinal	Metacognit iva	Comunicativa
Actividad física	Posterior	Moda		,276	,465	,226	,498
		Media		,254	,431	,208	,468
		Varianza		,023	,018	,024	,016
	95% Intervalo creíble	Límite inferior		-,045	,183	-,095	,217
		Límite superior		,545	,696	,504	,711
	N			35	35	35	35
Alimentación	Posterior	Moda	,276		,191	,160	,409
		Media	,254		,176	,149	,381
		Varianza	,023		,025	,025	,020
	95% Intervalo creíble	Límite inferior	-,045		-,130	-,154	,104
		Límite superior	,545		,476	,459	,645
	N		35	35	35	35	35
Sueño	Posterior	Moda	,465	,191		,050	,379
		Media	,431	,176		,047	,351
		Varianza	,018	,025		,026	,020
	95% Intervalo creíble	Límite inferior	,183	-,130		-,264	,085
		Límite superior	,696	,476		,361	,632
	N		35	35	35	35	35

Interpretación

Los resultados evidencian que existe una relación diferenciada entre los componentes de los estilos de vida saludable y las dimensiones de los logros de aprendizaje en los estudiantes evaluados.

En el caso de la actividad física, se observa una relación positiva de nivel moderado con las dimensiones procedimental y metacognitiva, cuyos intervalos creíbles no incluyen el valor cero, lo que indica que dichas relaciones son significativas. Esto sugiere que los estudiantes que realizan mayor actividad física tienden a desarrollar mejores habilidades prácticas y de autorregulación del aprendizaje. Sin embargo, su relación con las dimensiones cognitiva y actitudinal es débil y no significativa.

Respecto a la alimentación, los resultados muestran en general relaciones débiles con la mayoría de dimensiones del aprendizaje. Solo se evidencia una relación positiva moderada con la dimensión comunicativa, la cual resulta significativa. Esto indica que una adecuada alimentación podría estar asociada con una mejor capacidad de expresión y comunicación en los estudiantes, aunque no presenta influencia significativa en otras áreas del aprendizaje.

En cuanto al sueño, se identifican relaciones positivas moderadas y significativas con las dimensiones cognitiva y comunicativa, lo que sugiere que un adecuado descanso favorece procesos como la atención, la memoria y la expresión. No obstante, su relación con las dimensiones procedimental y metacognitiva es débil y no significativa.

En conjunto, los resultados indican que los estilos de vida saludable influyen de manera parcial en los logros de aprendizaje, siendo el sueño y la actividad física los factores que presentan mayor asociación con determinadas dimensiones del aprendizaje, mientras que la alimentación muestra una influencia más limitada en este estudio.

CAPITULO VI

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Discusión

Los resultados de la presente investigación demuestran una compensación positiva alta y significativa entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje en los estudiantes de sexto grado de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024. El coeficiente de compensación de Spearman obtenido ($Rho = 0.700$, $Sig. = 0.000$) indica que a medida que los estudiantes adoptan estilos de vida más saludables, sus logros académicos tenderán a mejorar significativamente. Este hallazgo refuerza la hipótesis general planteada en este estudio, que establece que los estilos de vida saludables repercuten de manera significativa en los logros de aprendizaje. Al analizar los datos de la Tabla 13, se observa que la mayoría de los estudiantes (54,29%) se hallan en el grupo de estilos de vida no saludables. Este grupo presentó un bajo rendimiento académico, con un 22.86% obteniendo la nota C y un 28.57% alcanzando la nota B, mientras que solo el 2.86% logró la nota A. Estos datos evidencian que los alumnos con hábitos no saludables tienen un rendimiento académico limitado, lo cual es coherente con el bajo nivel de calidad de vida que puede afectar su capacidad de aprendizaje. Por otro lado, los estudiantes con un estilo de vida regular, que representan el 37.14% de la muestra, mostraron una mejor distribución en cuanto a rendimiento académico. Aunque ninguno de ellos obtuvo la nota A, un 34.29% logró la nota B, lo que sugiere que pequeños cambios hacia un estilo de vida más saludable pueden optimizar el desempeño académico de manera significativa. Finalmente, los estudiantes con estilos de vida saludables, que constituyen el grupo más reducido (8.57%), lograron un mejor rendimiento en términos relativos, con un 2.86% alcanzando la nota A y un

5.71% la nota B. Este patrón refuerza la tendencia positiva en la relación entre estas variables, destacando la importancia de adoptar hábitos de vida saludables para el éxito académico. Al comparar estos resultados con los hallazgos de Chávez L (2022), se identifican similitudes y diferencias que enriquecen la discusión. En su investigación, Chávez también encontró una relación significativa entre los estilos de vida saludables y el aprendizaje, con un coeficiente positivo alto de 0.899. Aunque su estudio se centró en estudiantes de primer grado, los resultados coinciden en que los hábitos de vida, particularmente en la dimensión de la alimentación, son determinantes clave en el rendimiento académico. Sin embargo, las diferencias en los coeficientes de regresión específicas de las dimensiones físicas y psicológicas en el estudio de Chávez (0.276 y 0.496, respectivamente) contrastan con el coeficiente más uniforme de la presente investigación, lo que sugiere que el impacto integral de los estilos de vida saludable puede variar según el grupo etario y las condiciones del contexto educativo. En términos prácticos, estos resultados subrayan la necesidad de intervenir en la promoción de estilos de vida saludables como estrategia para mejorar el rendimiento académico. La fuerte estimación positiva encontrada destaca la importancia de abordar factores como la alimentación equilibrada, la actividad física regular y el bienestar psicológico como componentes integrales de los programas educativos. Asimismo, se requiere una atención especial hacia los estudiantes que aún se encuentran en niveles de estilos de vida no saludables, ya que constituyen la mayoría de la población estudiada y presentan los mayores retos en términos de logros académicos. En conclusión, esta investigación aporta evidencia sólida sobre la relación significativa y positiva entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje. La estimación observada no solo valida la hipótesis planteada, sino que también refuerza la relevancia de este tema como una prioridad en la planificación educativa, especialmente en contextos rurales donde la prevalencia

de hábitos no saludables es alta. Promover estrategias integrales que fomenten estilos de vida saludables es esencial para garantizar un mejor desempeño académico y, en última instancia, un desarrollo humano integral.

Los resultados de esta investigación revelan un panorama preocupante en relación con el nivel de estilos de vida saludable de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar, Pampahuaylla, Limatambo. De acuerdo con la Tabla N.º 1, más de la mitad de los estudiantes (54,3%) presenta un estilo de vida clasificado como "No saludable", seguido por un 37,1% con un nivel "Regular". Solo el 8,6% de los estudiantes alcanza un nivel considerado "Saludable". Estos datos evidencian que una gran mayoría de los estudiantes no practica hábitos adecuados para mantener su bienestar físico, emocional y social, lo que podría repercutir directamente en su desarrollo integral y desempeño académico. Al comparar estos resultados con el antecedente de Valencia D. (2021), se identifican similitudes significativas en el panorama general de los estilos de vida estudiados en instituciones educativas rurales del Cusco. Valencia encontró que, en la mayoría de las dimensiones evaluadas, los estudiantes presentaban estilos de vida "regulares", como en la dimensión de nutrición (62,5%), actividad física (51,6%), y soporte interpersonal (54,7%). Sin embargo, en este estudio, el predominio de la categoría "No saludable" es más marcado, lo que podría reflejar diferencias contextuales específicas, como acceso limitado a recursos, falta de programas educativos orientados a la promoción de la salud, o menor sensibilización sobre hábitos saludables entre las familias y la comunidad educativa. Estos hallazgos subrayan la urgencia de implementar intervenciones dirigidas a promover estilos de vida saludables en la población estudiantil. Es crucial que estas intervenciones consideren estrategias integrales que incluyan la educación en hábitos alimenticios, actividad física regular, fortalecimiento del soporte interpersonal y el desarrollo de la autorrealización. Además, la baja

proporción de estudiantes con estilos de vida "saludables" (8,6%) revela una necesidad crítica de fortalecer las políticas educativas y los programas de salud en las escuelas rurales, con el fin de impactar positivamente en los comportamientos de los estudiantes y mejorar su calidad de vida. En síntesis, los resultados de este estudio son consistentes con otros antecedentes, pero destacan una mayor prevalencia de estilos de vida no saludables. Esto plantea un desafío importante para las autoridades educativas, las familias y la comunidad en la construcción de un entorno que favorece el bienestar y, en consecuencia, los logros académicos de los estudiantes.

Conclusiones

Conclusión específica 1: Actividad física

Se concluye que la actividad física presenta una relación positiva con los logros de aprendizaje, especialmente en las dimensiones procedimental y metacognitiva. Los resultados indican que los estudiantes que realizan actividad física de manera más frecuente tienden a desarrollar mejores habilidades prácticas y mayor capacidad de autorregulación del aprendizaje.

Asimismo, la práctica de actividad física favorece aspectos como la concentración, la disposición para aprender y los niveles de energía, lo cual incide en el proceso educativo. Sin embargo, su relación con otras dimensiones del aprendizaje, como la cognitiva y actitudinal, no resulta significativa, lo que sugiere que su impacto es específico y no generalizado.

En este sentido, la actividad física contribuye al desarrollo integral del estudiante, pero su influencia en el rendimiento académico debe entenderse de manera focalizada en ciertas capacidades.

Conclusión específica 2: Alimentación

Se concluye que la alimentación presenta una relación limitada con los logros de aprendizaje, evidenciándose una asociación significativa únicamente con la dimensión comunicativa. Esto indica que, si bien una alimentación equilibrada puede favorecer aspectos como la energía, la atención y la participación en clase, su impacto no se refleja de manera significativa en todas las áreas del aprendizaje.

Asimismo, los resultados descriptivos muestran que la mayoría de los estudiantes presenta hábitos alimenticios no saludables o regulares, caracterizados por un bajo consumo de alimentos nutritivos y una inadecuada organización de los horarios de alimentación.

En consecuencia, si bien la alimentación es un componente fundamental para el desarrollo físico y cognitivo, en el presente estudio su influencia en los logros académicos resulta parcial, lo que sugiere la necesidad de considerar otros factores complementarios.

Conclusión específica 3: Sueño

Se concluye que el sueño presenta una relación positiva y significativa con las dimensiones cognitiva y comunicativa de los logros de aprendizaje. Los estudiantes que cuentan con un descanso adecuado tienden a mostrar mejores niveles de atención, memoria y capacidad de expresión, lo cual favorece su desempeño académico.

Por otro lado, se identificó que una proporción considerable de estudiantes presenta hábitos de sueño no saludables o regulares, tanto en la duración como en la calidad del descanso, lo que podría estar afectando su rendimiento escolar.

En este sentido, el sueño se configura como uno de los factores más influyentes dentro de los estilos de vida saludable, debido a su impacto directo en los procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje.

Conclusión final

En conjunto, los resultados permiten concluir que los estilos de vida saludable influyen de manera positiva, pero no uniforme, en los logros de aprendizaje de los estudiantes. Se evidencia que el sueño y la actividad física son los componentes que presentan mayor relación con determinadas dimensiones del aprendizaje, mientras que la alimentación muestra una influencia más limitada en el contexto analizado.

Asimismo, se observa que la mayoría de los estudiantes se encuentra en niveles intermedios de logro académico y presenta estilos de vida no saludables o regulares, lo que pone en evidencia la necesidad de fortalecer estrategias orientadas al bienestar integral.

Por ello, se recomienda que la institución educativa, en coordinación con las familias, promueva la adopción de hábitos saludables relacionados con la actividad física, la alimentación y el descanso, integrándolos dentro del proceso educativo como elementos clave para mejorar el rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes.

Este resultado evidencia que la mayoría de los estudiantes se encuentra en una etapa intermedia de desarrollo de sus competencias, lo que indica que, si bien han logrado avances en su proceso de aprendizaje, aún no alcanzan plenamente los estándares esperados para su grado. Asimismo, la presencia de estudiantes en el nivel “Inicio” refleja la existencia de dificultades en el logro de aprendizajes, especialmente en aspectos relacionados con el desarrollo cognitivo, la aplicación de procedimientos y las actitudes frente al aprendizaje.

Por otro lado, se observa que una proporción reducida de estudiantes alcanza los niveles de “Logro esperado” y “Logro destacado”, lo que evidencia que son pocos los que logran consolidar o superar las competencias establecidas. Esto sugiere la necesidad de fortalecer las estrategias pedagógicas orientadas a mejorar el rendimiento académico y promover el avance progresivo de los estudiantes hacia niveles superiores de logro.

En conjunto, los resultados indican que el desempeño académico de los estudiantes se caracteriza por un predominio de niveles intermedios, lo que plantea el desafío de implementar acciones educativas más efectivas que permitan consolidar los aprendizajes y reducir las brechas existentes.

RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar programas educativos que promuevan estilos de vida saludables en la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, enfocándose en hábitos como una nutrición adecuada, actividad física regular, descanso suficiente y manejo del estrés. Es esencial que estos programas sean acompañados por la participación activa de docentes y padres de familia, creando un entorno de apoyo tanto en la escuela como en el hogar, y que los estudiantes comprendan la relación directa entre su bienestar físico y su. Además, se sugiere integrar contenidos sobre estilos de vida saludables dentro del currículo escolar de manera transversal, de modo que los estudiantes adquieran conocimientos y prácticas que favorezcan su desarrollo integral. El seguimiento y evaluación constante de estas intervenciones permitirá medir su impacto en el rendimiento académico y ajustar las estrategias según los resultados, contribuyendo así a mejorar la calidad.

Se recomienda a las autoridades educativas, docentes y padres de familia que promuevan e implementen programas de actividad física regular y saludable en el entorno escolar, con el objetivo de mejorar no solo la salud física de los estudiantes, sino también su rendimiento académico. Además, se sugiere integrar actividades físicas en la rutina diaria de los estudiantes, para fomentar hábitos de vida activos y equilibrados que favorezcan su desarrollo integral.

Se recomienda realizar un seguimiento longitudinal para observar si los cambios en la alimentación pueden tener efectos a largo plazo en los logros académicos de los estudiantes. Además, se sugiere ampliar la muestra y considerar otras variables, como el contexto socioeconómico y familiar, para obtener una visión más integral de cómo la alimentación impacta en el rendimiento académico. Igualmente, sería útil explorar la implementación de programas de educación nutricional para fomentar hábitos alimentarios saludables en las

escuelas, lo que podría contribuir a mejorar el rendimiento académico de los estudiantes a través de una mejor nutrición.

A partir de los hallazgos de esta investigación, se recomienda implementar programas educativos y de sensibilización dirigidos a estudiantes, padres y docentes para promover hábitos de sueño saludables. Es esencial fomentar la importancia del descanso adecuado, ya que se ha demostrado que un sueño de calidad mejora los logros académicos. Además, se sugiere que las autoridades educativas colaboren con profesionales de la salud para ofrecer orientación sobre cómo establecer rutinas de sueño que favorezcan un mejor desempeño académico, contribuyendo así a un ambiente de aprendizaje más óptimo y eficiente para los estudiantes.

Se recomienda implementar programas educativos sobre hábitos saludables, fomentar la actividad física regular en la escuela, desarrollar una política de salud escolar integral que incluya una alimentación saludable y realizar un seguimiento constante de los hábitos de los estudiantes para evaluar el impacto de las intervenciones y garantizar su efectividad a largo plazo.

Es recomendable que se implemente un apoyo educativo adicional para el 14,29% de los estudiantes que obtuvieron la "Nota C", con el fin de mejorar su rendimiento académico. Además, sería beneficioso reforzar las estrategias de enseñanza que han permitido a más de la mitad de los estudiantes alcanzar la "Nota A", para asegurar que el alto rendimiento se mantenga y se pueda extender a otros estudiantes. Se sugiere también realizar un seguimiento continuo para evaluar la evolución del desempeño académico y garantizar que todos los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad, J. (2023). Asociación entre la calidad de sueño, índice de masa corporal, riesgo cardiometabólico y circunferencia del brazo en estudiantes de un colegio en Lima Este. Lima-PERU. *Universidad Peruana Unión*.
- Aguilar, M. (2006). *El mapa conceptual: una herramienta para aprender y enseñar*. Obtenido de medigraphic -Plasticidad y Restauración Neurológica, 5(1), 11.: <https://www.medigraphic.com/pdfs/plasticidad/prn-2006/prn061b.pdf>
- Alvarado, M. (2022). *Estilo De Vida Saludable Y Su Incidencia En El Aprestamiento Escolar De Los Estudiantes Del Cuarto Año De Educación Básica De La Escuela Fausto Molina Del Cantón Quevedo, Año 2022*. Babahoyo, 2022: Universidad Técnica De Babahoyo. Obtenido de <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/14645/E-UTB-EXTQUEV-EBAS-000001.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2017). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista alergia*, 2022.
- Balbach, A. (s.f.). La alimentación con las frutas en la medicina natural- 1ra parte. La alimentación correcta como factor de buena salud. *La alimentación con las frutas en la medicina natural- 1ra parte. La alimentación correcta como factor de buena salud*.
- Benavides, T., Ceballos, O., Colina, B., Esparza, S., García, M., & García, E. (2016). Autocuidado y estilo de vida saludable. *Grupo Editorial Patria, S.A. de C. V.*
- Bunge, M. (1971). a investigación científica. Su estrategia y su filosofía. *a investigación científica. Su estrategia y su filosofía*.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2(50), 179-211.
- Anderson, M. (2022). Applying Bloom's Taxonomy in the Age of AI: Reimagining Cognitive Learning Levels in Digital Education. *Journal of Digital Learning Research*.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*.
- Biggs, J. (2008). *Enhancing Teaching through Constructive Alignment*.
- Bloom, B. (2010). *Taxonomi of Educational Objectives*.

Carskadon, M., & Dement, W. (2005). Normal Human Sleep: An Overview. Principles and Practice of Sleep Medicine. M.H. Kryger (Ed.). *ResearchGate*.

Chatti, M., & Schroeder, U. (2012). The Networked Student Model: Learning as a Process of Building and Expanding Personal Learning Networks. *International Journal of Knowledge and Learning*, 4-5(8), 462-478.

Álvarez, J. L. G. (2018). Las teorías psicológicas del aprendizaje y su influencia en la pedagogía. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/7217/721778097018.pdf>

López, C. F. M. (2024). Fundamentos psicológicos y pedagógicos del aprendizaje. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10343622.pdf>

Valencia de Calderón, M. M. W. (2023). La evaluación formativa y logros de aprendizaje en el área Ciencia y Tecnología en estudiantes de secundaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(3), 9575-9587. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/d2dc/48eb31fac7e4b0465c6bc55de80259c1e886.pdf>

Crick, F., & Mitchison, G. (1983). The function of dream sleep. *Nature*, 111-114.

Flores, N. (2024). *Estado nutricional y rendimiento académico en escolares del nivel primario, Institución Educativa Ricardo Palma, Leoncio Prado - Huánuco - 2023*. Universidad de Huanuco.

García, L., & Torres, M. (2021). Estrategias didácticas para la mejora del aprendizaje en educación básica. *Revista Latinoamericana de Educación*, 2(15), 110-125.

- Garcia, P., & Martinez, J. (2022). Gestión eficiente de recursos en organizaciones contemporáneas. *Revista de Administración y Finanzas*, 3(18), 45-60.
- Green, L., & Kreuter, M. (2022). Efecto del modelo PRECEDE-PROCEED en los programas de salud: una revisión sistemática y un metaanálisis.
- Haug et al. (2020). El comportamiento de la actividad física desde una perspectiva biopsicosocial transdisciplinaria: una revisión exploratoria. *Scientific Research*.
- Herrera, A., & Ruiz, G. (2024). *Relación de estilos de vida saludable y rendimiento académico en educación física en estudiantes de una institución educativa Quiruvilca 2024*. Universidad Cesar Vallejo.
- Leon et al. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *Revista Latinoamericana de Ciencias y Humanidades, V*.
- Loayza, M., & Loayza, A. (2023). *Hábitos de Estudio y Rendimiento Escolar De Los Estudiantes Del Nivel Primario De La Institución Educativa Sol Radiante Santiago Cusco-2023*. Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica.
- Maniaci et al. (2021). El impacto de los estilos de vida saludables en el rendimiento académico de los adolescentes italianos. *Curr Psychol*, 5055-5061.
- Martinez, A., & Gomez, R. (2022). Influencias socioculturales en los hábitos alimentarios: un estudio contemporáneo. *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 1(10), 30-45.
- Mendoza, R., & Ochoa, C. (2023). *Habilidades Sociales y Logros de Aprendizaje en Estudiantes eel 5to Grado De Primaria De La I. E. Santa Rosa, Cusco – 2022*. Escuela De Educación Superior Pedagógica Pública – Santa Rosa.

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2021, Julio 20). <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Retrieved from OMS: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Organizacion Mundial de la Salud [OMS]. (2023). Retrieved from Vida saludable: ¿qué es un estilo de vida saludable?: https://iris.who.int/handle/10665/108180?utm_source=chatgpt.com
- Pender, N. (2022). *Impacto del Modelo de Promoción de la Salud 'Nola J Pender' en el Nivel de Cumplimiento Comunitario en la Implementación de los Protocolos de Salud ante la COVID-19*. Nursology.
- Quispe et al. (2024). *Agotamiento: Análisis de las causas, consecuencias y soluciones del estrés laboral en las organizaciones de servicios públicos*. Leonard Bright.
- Reinhold et al. (2024). Learning Mechanisms Explaining Learning With Digital Tools in Educational Settings: a Cognitive Process Framework. (14), 36.
- Roobani et al. (2024). Modelo transteórico y su asociación con la actividad física en pacientes con hipertensión arterial. *Atención Primaria. Atención Primaria*, 5(56), 100-106.
- Sanchez et al. (2021). Healthy Lifestyle and Academic Performance in Middle School Students from the Region of Aragón (Spain). *PubMed Central*(16).
- Sanchez, L., & Perez, M. (2021). Fundamentos de nutrición y metabolismo: una perspectiva actual. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud*, 2(15), 79-89.
- Sefczek et al. (2020). Home Range Size and Seasonal Variation in Habitat Use of Aye-Ayes (*Daubentonia madagascariensis*) in Torotorofotsy, Madagascar. *Researchgate*, 6, 17.
- FAO. (2023). Estado de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el Mundo. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

- Gómez, L., & Salinas, P. (2022). Alimentación saludable y bienestar integral en población escolar. *Revista Latinoamericana de Nutrición*.

- Martínez, F., & Rivas, A. (2021). Calidad alimentaria y estilos de vida saludables. *Journal of Public Health Nutrition*.

- MINSA. (2022). Guía alimentaria para la población peruana. Ministerio de Salud del PeRU

Siegel, J. (2005). Clues to the functions of mammalian sleep. *Nature*.

Sizer, F., & Whitney, E. (2020). *Nutrition: concepts & controversies*.

Trémolières, J. (2008). Précis de diététique. Paris: Masson. *The Journal of Nutrition*.

ANEXOS

a. Matriz de Consistencia

Título: Estilos de vida saludable y logros de aprendizaje en estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.					
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES		
			VARIABLE 1: Estilos de vida saludable.		
			DIMENSIÓN	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es el nivel de relación entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024?.</p> <p>PROBLEMAS ESPECIFICOS:</p> <p>PE1: ¿Cuál es el nivel de relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, ¿2024?</p> <p>PE2: ¿Cuál es el nivel de relación entre la alimentación y los logros académicos de los</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar el nivel de relación entre los estilos de vida saludables y los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>OE1: Determinar el nivel de relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.</p> <p>OE2: Determinar el nivel de relación entre la alimentación y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.</p> <p>OE3: Determinar el nivel de</p>	<p>HIPOTESIS GENERAL:</p> <p>Los estilos de vida saludables se relacionan de manera significativa con los logros de aprendizaje de los estudiantes de sexto de primaria de la I.E. 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, en el año 2024.</p> <p>HIPOTESIS ESPECÍFICOS:</p> <p>HE1: Existe una relación entre la actividad física y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.</p> <p>HE2: Existe una relación entre la alimentación y los Logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150</p>	<p>Actividad física</p> <p>Alimentación</p> <p>Sueño</p>	<p>-La práctica deportiva. - Sensación de vitalidad. - Practica de ejercicios de relajación.</p> <p>- Consumo de productos ecológicos. - Consumo de frutas y verduras. - Consumo de comida enlatada y otros. - Horarios de alimentación.</p> <p>- Duración del sueño. - Calidad del sueño. - Hábitos de sueño.</p> <p>VARIABLE 2: Logros de aprendizaje.</p> <p>Cognitiva</p> <p>Procedimental o práctica</p> <p>Actitudinal o socioemocional</p> <p>Metacognitiva</p>	<p>Enfoque de la investigación:</p> <p>Cuantitativo.</p> <p>Alcance:</p> <p>Descriptivo – correlacional.</p> <p>Diseño de la investigación.</p> <p>No experimental y transversal.</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <pre> graph TD M --> OX["OX (V.1)"] M --> OY["OY (V.2)"] OX <--> r OY </pre> </div> <p>Población:</p> <p>135 alumnos.</p> <p>Muestra:</p> <p>35 alumnos.</p>

<p>estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024?</p> <p>PE3: ¿Cuál es el nivel de relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024?</p>	<p>relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo, 2024.</p>	<p>Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.</p> <p>HE3: Existe una relación entre el sueño y los logros académicos de los estudiantes de sexto de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla, Limatambo – 2024.</p>	<p>Comunicativa</p>		
--	---	--	---------------------	--	--

b. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO.

Introducción al Cuestionario:

Estimado/a estudiante:

El presente cuestionario tiene como objetivo recopilar información sobre los **estilos de vida saludable** que practican los estudiantes de sexto grado de primaria de la IIEE 51150 Simón Bolívar, Pampahuaylla, Limatambo – 2024. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente con fines académicos en el marco de una investigación. Tus respuestas son muy valiosas para comprender mejor la relación entre los hábitos cotidianos y un estilo de vida saludable. Por ello, te pedimos que contestes con sinceridad y objetividad, marcando la opción que mejor refleja tu situación personal.

Instrucciones de los ítems de escala likert:

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con los estilos de vida saludable. Para cada una de ellas, por favor selecciona la opción que mejor describa tu nivel de acuerdo o frecuencia según la siguiente escala:

1. Nunca
2. Raramente
3. A veces
4. Frecuentemente
5. Siempre

Lee cada afirmación con atención y marca solo una respuesta. No hay respuestas correctas o incorrectas, solo buscamos conocer tu opinión o experiencia personal.

¡Gracias por tu participación!

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM	ESCALA LIKERT				
Actividad física	La práctica deportiva.	1. Realizo actividad física (caminar, subir escalera, trabajo de casa, jardinería)					
		2. Realizo actividad física regularmente (al menos 30 minutos al día).					
		3. ¿Cuánto disfrutas participar en actividades deportivas en la escuela?					
	Sensación de vitalidad.	4. Me siento lleno de energía la mayoría del tiempo.					
		5. Me siento contento con mis estudios y actividades.					
		6. Me siento feliz y positivo la mayor parte del tiempo.					
		7. Me siento seguro de mis habilidades académicas.					
		8. Me siento satisfecho con mis calificaciones en la escuela.					
	Practica de ejercicios de relajación.	9. ¿Qué tan llena de energía te sientes durante el día?					
		10. Me relajo y disfruto de mis tiempos libres.					
	Alimentación	Consumo de productos ecológicos.	11. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicios de relajación para sentirte mejor?				
12. En mi refrigerio considero frutas, frutos secos, verduras o yogur.							
Consumo de frutas y verduras		13. ¿Con qué frecuencia consumes productos ecológicos en tu hogar?					
		14. Comes 2 porciones de frutas y 3 de verduras.					
Consumo de comida enlatada y otros.		15. Me aseguro de comer frutas y verduras todos los días.					
		16. Evito comer comida chatarra con frecuencia.					
		17. Evito el consumo de bebidas azucaradas.					
18. Bebes cafés, té, gaseosa o bebidas que tienen							

		caféina.						
	Horarios de alimentación.	19. ¿Qué tan importante es para ti seguir un horario regular de comidas todos los días?						
		20. ¿Con qué frecuencia cumples con tus horarios de comida (desayuno, almuerzo y cena) todos los días?						
Sueño	Duración del sueño	21. ¿Qué tan seguido sientes que duermes el tiempo recomendado de 9 a 11 horas cada noche?						
		22. ¿Qué tan descansado te sientes al despertar por la mañana?						
		23. ¿Qué tan a menudo sientes que necesitas más horas de sueño para sentirte bien?						
	Calidad del sueño.	24. ¿Qué tan a menudo sientes que tu sueño es reparador y te hace sentir descansada por la mañana?						
		25. ¿Con qué frecuencia te despiertas durante la noche y te cuesta volver a dormir?						
		26. ¿Qué tan frecuentemente sientes que tu ambiente (luz, ruido, temperatura) interfiere con tu sueño?						
	Hábitos de sueño	27. ¿Con qué frecuencia sigues un horario regular para acostarte y levantarte?						
		28. ¿Qué tan a menudo utilizas dispositivos electrónicos (como teléfonos o tabletas) antes de dormir?						
		29. ¿Qué tan seguido realizas actividades relajantes (como leer o escuchar música) antes de dormir?						
		30. ¿Con qué frecuencia te sientes cansado/a durante el día debido a no haber dormido bien la noche anterior?						

Cuestionario de logros de aprendizaje

Datos generales

Apellidos y nombres: _____ Sexo: M F

Sección: _____ Fecha de aplicación: ____ / ____ / 2024

Estimado/a estudiante:

El presente cuestionario tiene como propósito conocer cómo percibes tu propio aprendizaje en el colegio. No es un examen ni afectará tus notas. Tus respuestas son completamente confidenciales y solo serán utilizadas con fines de investigación académica. Lee con atención cada enunciado y responde con sinceridad.

Por favor, no dejes ningún enunciado sin responder. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo que importa es lo que tú realmente sientes o piensas.

INSTRUCCIONES

Marca con una (X) o encierra en un círculo la opción que mejor describe tu situación:

1	2	3	4	5
Nunca	Raramente	A veces	Frecuentemente	Siempre

N°	Enunciado	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Cognitiva						
Indicador 1.1: Comprensión y análisis de contenidos						

N°	Enunciado	1	2	3	4	5
1	Cuando leo un texto en clase, logro entender bien la idea principal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Puedo explicar con mis propias palabras lo que aprendí en una clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 1.2: Resolución de problemas matemáticos						
3	Cuando resuelvo problemas de matemáticas, entiendo qué pasos debo seguir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Si no me sale un ejercicio matemático, busco otra manera de resolverlo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 1.3: Razonamiento científico y síntesis de información						
5	Puedo relacionar lo que aprendo en ciencias con cosas que veo en mi vida diaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Cuando estudio un tema, soy capaz de resumir lo más importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dimensión 2: Procedimental o práctica						
Indicador 2.1: Aplicación de conocimientos en situaciones concretas						
7	Puedo usar lo que aprendí en clases para resolver problemas de mi vida diaria.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Cuando hago trabajos o experimentos, aplico correctamente los pasos aprendidos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 2.2: Uso de tecnologías y herramientas						
9	Sé usar herramientas o materiales del colegio (regla, compás, etc.) correctamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Cuando utilizo la computadora o tableta para aprender, sé cómo usarla bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 2.3: Ejecución de procedimientos en diversas áreas						
11	En arte, educación física u otras áreas, realizo las actividades siguiendo las indicaciones del	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

N°	Enunciado	1	2	3	4	5
	profesor.					
12	Termino correctamente las tareas prácticas que me pide el profesor en clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dimensión 3: Actitudinal o socioemocional						
Indicador 3.1: Responsabilidad y ética						
13	Entrego mis tareas y trabajos en el tiempo que me pide el profesor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Cuando cometo un error en clase, lo reconozco y trato de mejorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 3.2: Colaboración y respeto						
15	Cuando trabajo en grupo, escucho las ideas de mis compañeros con respeto.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Ayudo a mis compañeros cuando tienen dificultades en clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 3.3: Manejo de emociones y convivencia						
17	Cuando algo me sale mal en el colegio, sé calmarme y seguir intentándolo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Me llevo bien con mis compañeros de clase y trato a todos con amabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dimensión 4: metacognitiva						
Indicador 4.1: Autorregulación del aprendizaje						
19	Cuando no entiendo algo, busco la manera de aprenderlo (repaso, pregunto al profesor, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Organizo mi tiempo para estudiar y repasar los temas antes de los exámenes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 4.2: Planificación de estrategias de estudio						

N°	Enunciado	1	2	3	4	5
21	Antes de hacer una tarea difícil, pienso en cómo la voy a resolver paso a paso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Uso técnicas para estudiar mejor, como subrayar, hacer resúmenes o mapas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 4.3: Reflexión sobre el propio desempeño						
23	Después de una evaluación, pienso en qué me salió bien y qué debo mejorar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Soy capaz de darme cuenta cuando no he entendido bien un tema y pido ayuda.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dimensión 5: comunicativa						
Indicador 5.1: Expresión oral y escrita efectiva						
25	Cuando el profesor me pregunta algo en clase, soy capaz de responder con claridad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Escribo mis ideas de manera ordenada y fácil de entender.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 5.2: Comprensión de mensajes en diversos formatos						
27	Cuando veo un video o imagen en clase, entiendo el mensaje que quiere transmitir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	Puedo comprender instrucciones escritas o habladas sin necesidad de que me las repitan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Indicador 5.3: Interacción comunicativa en contextos académicos						
29	Participo activamente en los debates o discusiones grupales en clase.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Expreso mis opiniones en clase de manera respetuosa y clara.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¡Gracias por tu participación y honestidad!

c. Base de datos

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 60 de 60 variables

	P1	P2	P3	TOTALDE POR	P4	P5	P6	P7	P8	P9	TOTALSE NSAVITA	P10	P11	TOTALEJ ERCICIO RELAJA	DIMENSI ONACTIFI SICA
1	3	2	3	8	3	5	2	5	3	3	21	5	2	7	36
2	2	4	2	8	4	1	5	4	2	4	20	4	5	9	37
3	3	2	4	9	2	2	3	2	4	2	15	2	3	5	29
4	4	3	5	12	3	3	2	3	4	4	19	3	2	5	36
5	2	3	3	8	4	2	3	3	4	4	20	2	4	6	34
6	5	2	1	8	5	2	4	2	1	5	19	2	4	6	33
7	3	3	4	10	1	5	3	3	4	4	20	5	3	8	38
8	2	4	3	9	2	4	2	4	2	2	16	4	2	6	31
9	1	5	2	8	3	2	4	5	2	3	19	2	4	6	33
10	4	3	2	9	4	1	5	1	5	4	20	3	5	8	37
11	2	2	3	7	5	3	1	2	3	5	19	4	4	8	34
12	3	3	2	8	5	2	1	3	2	5	18	2	4	6	32
13	4	2	3	9	3	3	4	2	1	3	16	3	4	7	32
14	5	2	4	11	3	3	4	2	4	3	19	3	4	7	37
15	3	3	4	10	2	3	2	4	4	2	17	3	3	6	33
16	4	3	3	10	4	2	2	3	2	2	15	3	2	5	30
17	4	4	5	13	5	4	4	2	4	4	23	4	4	8	44
18	4	3	4	11	2	3	4	3	4	3	19	2	2	4	34
19	4	4	5	13	3	5	4	2	5	5	24	3	3	6	43
20	3	5	3	11	3	5	2	5	3	3	21	5	2	7	39
21	2	4	2	8	4	1	4	4	2	4	19	4	5	9	36

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

14°C Lluvia 08:52 a.m. 05/12/2024

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 60 de 60 variables

	P1	P2	P3	TOTALDE POR	P4	P5	P6	P7	P8	P9	TOTALSE NSAVITA	P10	P11	TOTALEJ ERCICIO RELAJA	DIMENSI ONACTIFI SICA
19	4	4	5	13	3	5	4	2	5	5	24	3	3	6	43
20	3	5	3	11	3	5	2	5	3	3	21	5	2	7	39
21	2	4	2	8	4	1	4	4	2	4	19	4	5	9	36
22	3	2	4	9	2	2	3	2	4	2	15	2	3	5	29
23	4	3	5	12	3	3	2	3	5	4	20	3	1	4	36
24	5	3	3	11	4	2	3	3	4	4	20	1	4	5	36
25	5	2	3	10	5	2	4	2	1	5	19	2	4	6	35
26	1	3	4	8	1	5	3	3	4	4	20	5	3	8	36
27	3	4	3	10	2	4	2	4	3	2	17	4	2	6	33
28	3	5	2	10	3	2	4	5	2	3	19	2	4	6	35
29	4	3	5	12	4	3	5	1	5	4	22	3	5	8	42
30	2	2	3	7	5	3	1	2	3	5	19	4	4	8	34
31	3	1	2	6	5	2	1	3	2	5	18	2	4	6	30
32	4	2	1	7	3	3	4	2	1	3	16	3	4	7	30
33	5	2	4	11	3	3	4	2	4	3	19	3	4	7	37
34	3	3	4	10	2	3	2	4	4	2	17	3	1	4	31
35	4	3	3	10	4	2	2	3	2	2	15	3	2	5	30
36															
37															
38															
39															

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON

14°C Lluvia 08:52 a.m. 05/12/2024

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	P1	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
2	P2	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	P3	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
4	TOTALDEP...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	P4	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	P5	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
7	P6	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
8	P7	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
9	P8	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
10	P9	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
11	TOTALSEN...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	P10	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
13	P11	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
14	TOTALJE...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	DIMENSIO...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	P12	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
17	P13	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
18	TOTALPEC...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	P14	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P15	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
21	TOTALFRU...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	P16	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
23	P17	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
24	P18	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Buscar

14°C Lluvia 08:53 a.m. 05/12/2024

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
19	P14	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
20	P15	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
21	TOTALFRU...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	P16	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
23	P17	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
24	P18	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
25	TOTALENL...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
26	P19	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
27	P20	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
28	TOTALHOR...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
29	DIMENSIO...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
30	P21	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
31	P22	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
32	P23	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
33	TOTALDUR...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
34	P24	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
35	P25	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
36	P26	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
37	TOTALCALI...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
38	P27	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
39	P28	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
40	P29	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
41	P30	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
42	TOTALHABI...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

Buscar

14°C Lluvia 08:52 a.m. 05/12/2024

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
37	TOTALCALI...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
38	P27	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
39	P28	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
40	P29	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
41	P30	Númérico	8	0		{1, Nunca}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
42	TOTALHABI...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
43	DIMENSIO...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
44	VARIABLE...	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
45	NOTALFINAL	Númérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
46	variablestil...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	23	Derecha	Nominal	Entrada
47	Dimensiona...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	26	Derecha	Nominal	Entrada
48	deporte	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
49	sensacionvit...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	20	Derecha	Nominal	Entrada
50	ejerciciorela...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	21	Derecha	Nominal	Entrada
51	dimenalmime...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	19	Derecha	Nominal	Entrada
52	Alimentacio...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	24	Derecha	Nominal	Entrada
53	frutasverduras	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	16	Derecha	Nominal	Entrada
54	coenlatada	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
55	aliharario	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
56	dimensueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	13	Derecha	Nominal	Entrada
57	durasueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
58	calisueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
59	habisueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
60	nfinal	Númérico	8	2		{1,00, Nota ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

14°C Lluvia 08:54 a.m. 05/12/2024

SPSS.DATOS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
52	Alimentacio...	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	24	Derecha	Nominal	Entrada
53	frutasverduras	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	16	Derecha	Nominal	Entrada
54	coenlatada	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
55	aliharario	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
56	dimensueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	13	Derecha	Nominal	Entrada
57	durasueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
58	calisueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
59	habisueño	Númérico	8	2		{1,00, No sa...	Ninguno	12	Derecha	Nominal	Entrada
60	nfinal	Númérico	8	2		{1,00, Nota ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
61											
62											
63											
64											
65											
66											
67											
68											
69											
70											
71											
72											
73											
74											
75											

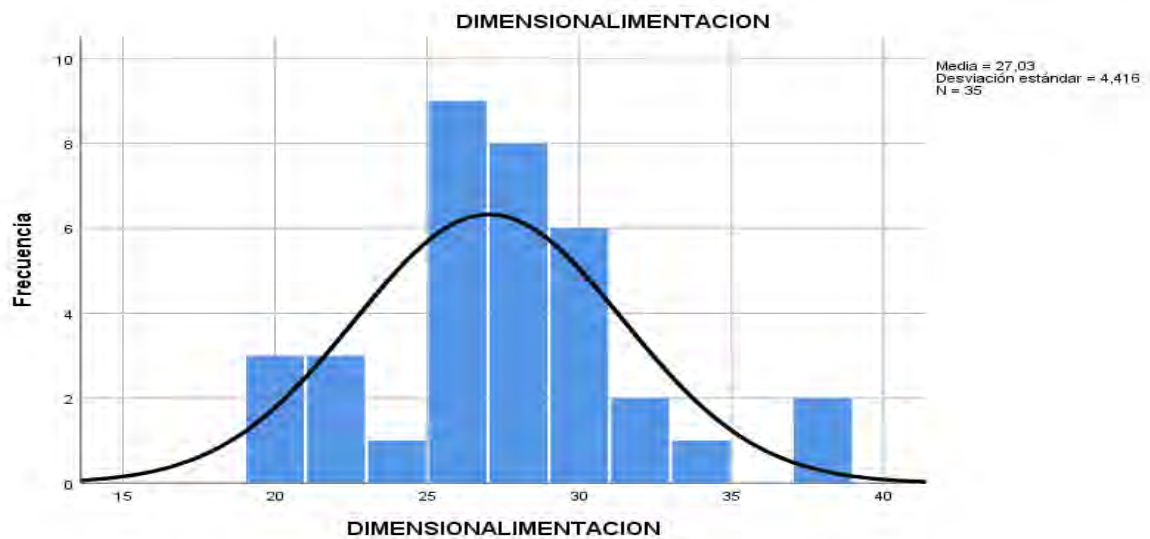
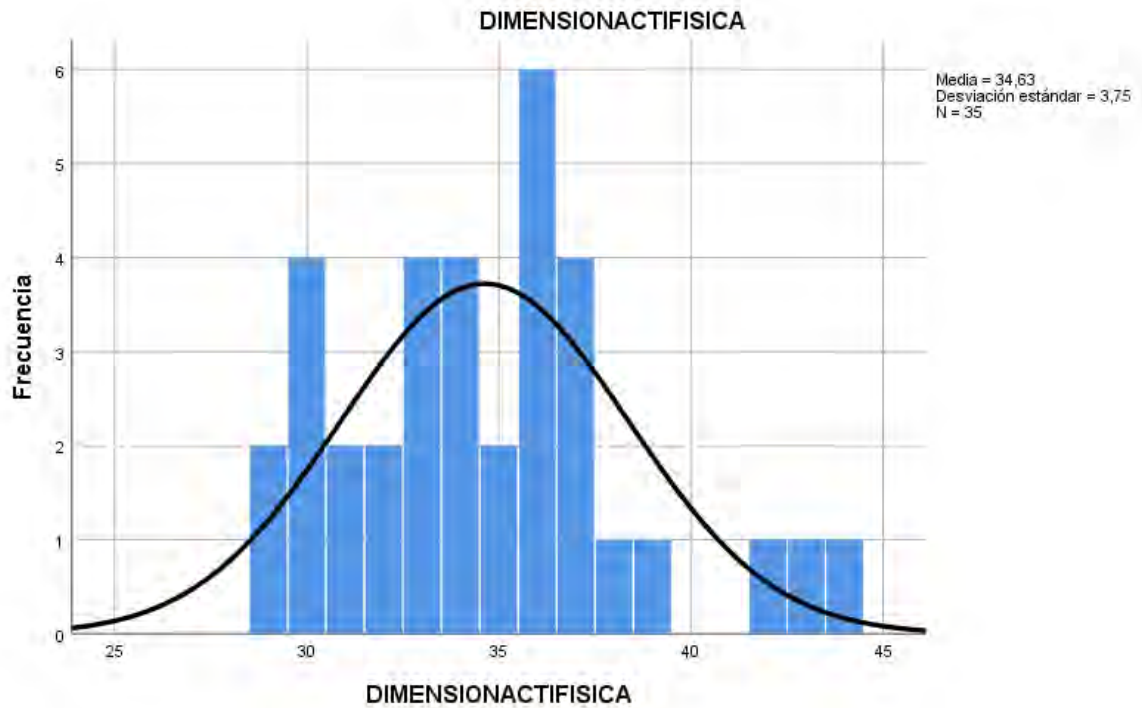
Vista de datos Vista de variables

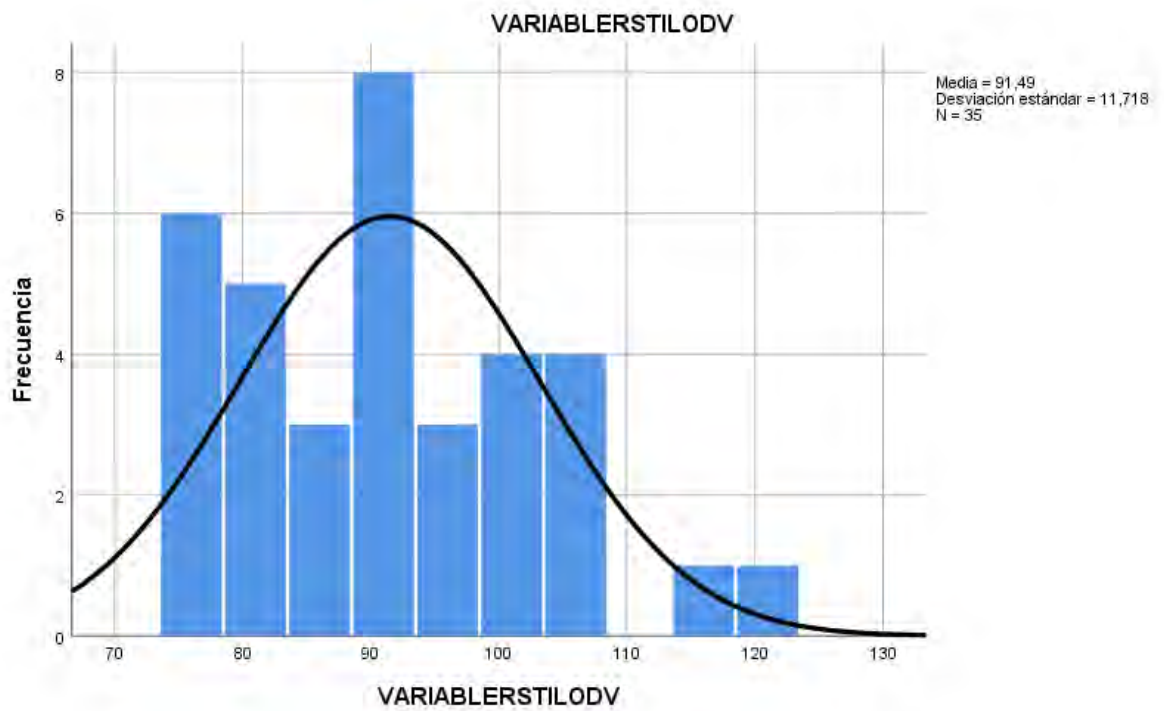
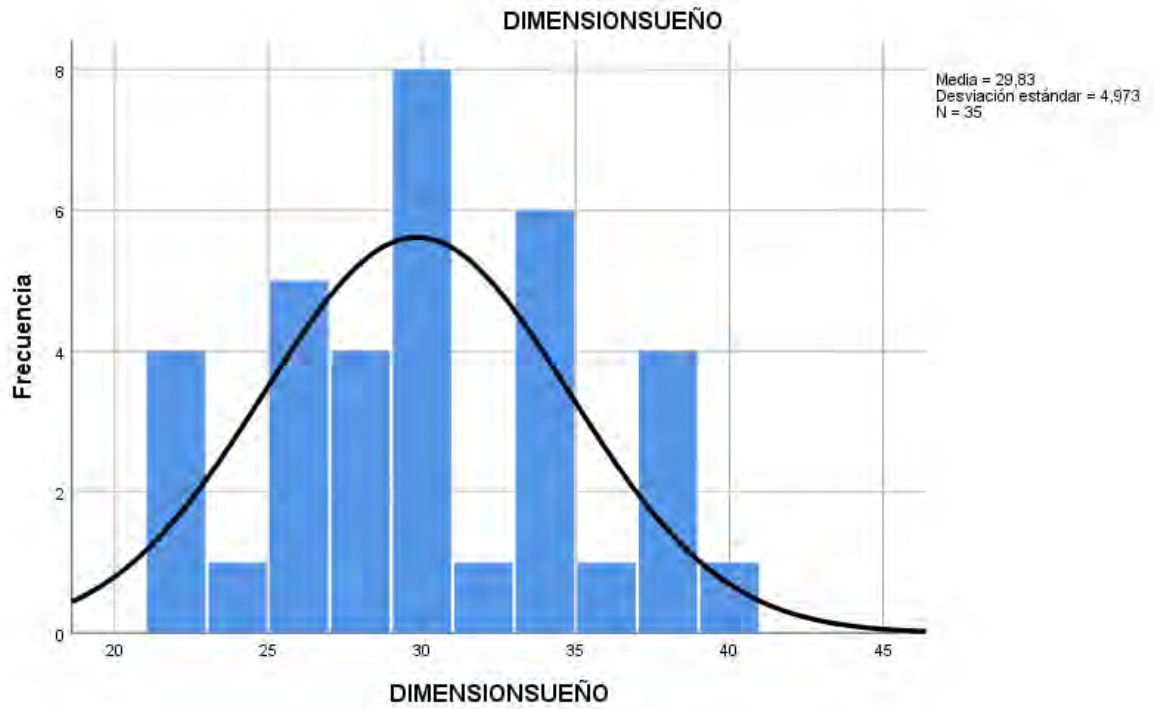
IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode: ON

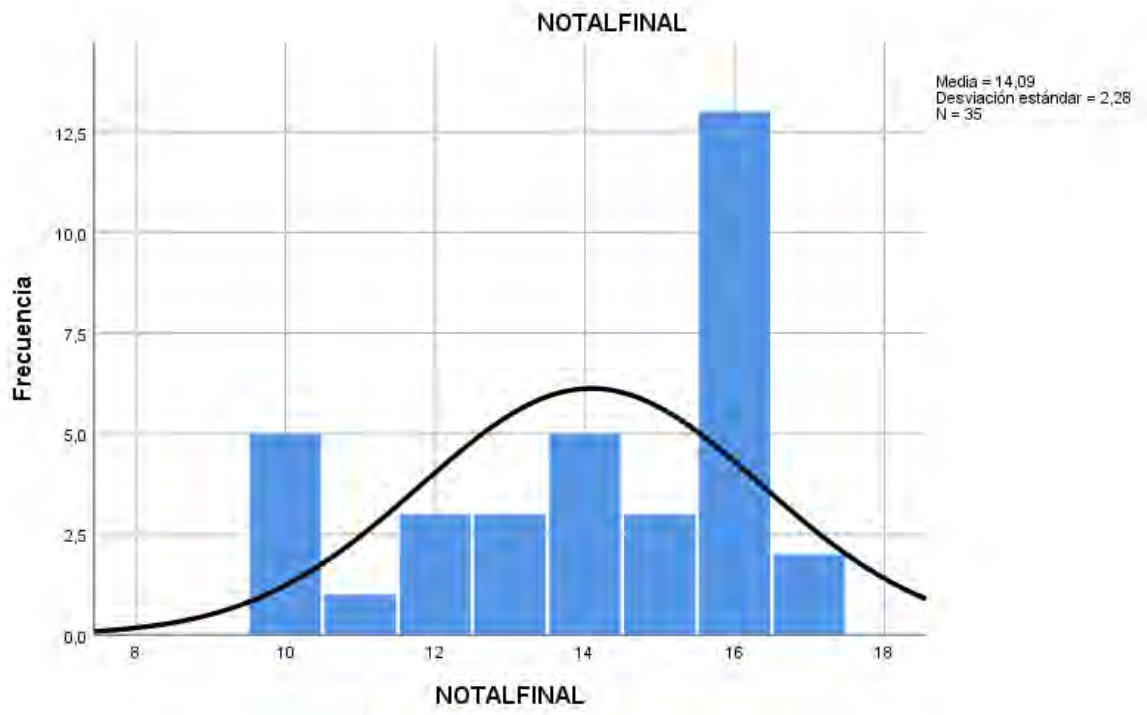
14°C Lluvia 08:55 a.m. 05/12/2024

d. Medios de verificación

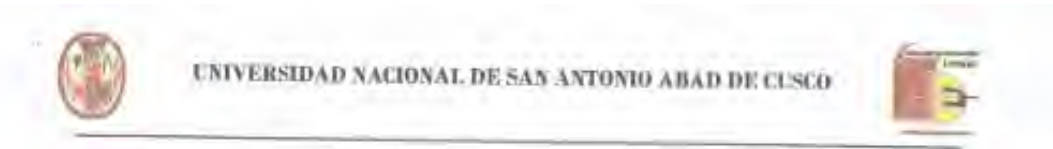
Gráficos de prueba de normalidad (campana de gauss) según variables y dimensiones.







e. Validación de Instrumentos



VALIDACION DE INSTRUMENTOS
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

- I. DATOS GENERALES:
- 1.1 TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION:
"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO- 2024"
 - 1.2. NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES:
Bach. Quispe Huamani, MARCO ANTONIO.
Bach. Chumbisuca Choque, NICOLÁS
- II. DATOS DEL EXPERTO:
- 2.1 Nombres y apellidos: WILIS CAYAL APALA
 - 2.2 Especialidad: CIENCIAS SOCIALES
 - 2.3 Lugar y fecha: P.S. 07. 24
 - 2.4 Cargo e institución donde labora: D. P. P. N. L.

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable.				X	
Contenido	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia.				X	
	SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				X	
	INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables.				X	
Estructura	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
	CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación.				X	
	COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

- III. OPINION DE APLICABILIDAD:.....
 IV. PROMEDIO DE VALIDACION:.....
 V. LUGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:.....

- Procede a su aplicación.
 Debe corregirse.

Firma del experto



VALIDACION DE INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

I. DATOS GENERALES:

1.1 TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO- 2024"

1.2 NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES: Bach. Quispe Huamani, MARCO ANTONIO. Bach. Chumbisuca Choque, NICOLÁS

II. DATOS DEL EXPERTO:

2.1. Nombres y apellidos: ...
2.2. Especialidad: ...
2.3. Lugar y fecha: ...
2.4. Cargo e institución donde labora: ...

Table with 7 columns: COMPONENTE, INDICADORES, CRITERIOS, Deficiente 0-20%, Regular 21-40%, Bueno 41-60%, Muy bueno 61-80%, Excelente 81-100%. Rows include Forme, Contenido, and Estructura with various indicators like REDACCION, CLARIDAD, OBJETIVIDAD, ACTUALIDAD, etc.

III. OPINION DE APLICABILIDAD:.....

IV. PROMEDIO DE VALIDACION:.....

V. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

[X] Procede a su aplicación.

[] Debe corregirse.

Handwritten signature of the expert

Firma del experto



VALIDACION DE INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

I. DATOS GENERALES:

1.1. TITULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACION:
"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO- 2024"

1.2. NOMBRE DE LOS INVESTIGADORES:
Bach. Quispe Huamani, MARCO ANTONIO
Bach. Chumbisuca Choque, NICOLÁS

II. DATOS DEL EXPERTO:

2.1. Nombres y apellidos: *Mirto Aguirre Veldeglesias*
2.2. Especialidad: *Educación Física*
2.3. Lugar y fecha: *25.10.7.1.2024*
2.4. Cargo e institución donde labora: *Coordinador UNSAAC*

COMPONENTE	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy buena 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	OBJETIVIDAD	Esta expresado en conducta observable.				X	
Contenido	ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia.				X	
	SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y claridad.				X	
	INTENCIONALIDAD	El instrumento mide pertinentemente las variables.				X	
Estructura	ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
	CONSISTENCIA	Se basa en aspectos técnicos científicos de la investigación.				X	
	COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.				X	
	METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

III. OPINION DE APLICABILIDAD:.....

IV. PROMEDIO DE VALIDACION:.....

V. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

Procede a su aplicación.

Debe corregirse

Firma del experto

f. Solicitud: Permiso para realizar trabajo de Investigación

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION

SEÑOR: Roger Huáñez Suylo.

Director de la I.E. 51150 Simón Bolívar de la comunidad campesina de Pampahuaylla

Nosotros Marco Antonio Quispe Huamani identificado con DNI N° 48478457, domiciliado en la comunidad campesina de Pampahuaylla y Nicolás Chumbisuca Choque, identificado con DNI N° 77085218, domiciliado en viva el Perú Q. B. Santiago cusco con el debido respeto nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que habiendo culminado nuestros estudios de pregrado en la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, solicitamos a Ud. Permiso para realizar el trabajo de Investigación sobre: " ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO-2024"; siendo el tipo de información requerida para dicho trabajo la siguiente: El registro de centros de Interpretación existentes en el 6° grado de primaria de la Institución educativa 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla , en dónde queremos recopilar la información de los registros de cómo influye los estilos de vida saludable en los aprendizajes de los niños de 6° grado y contrastar con registro de notas ; para optar el título de Licenciado en Educación Primaria.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a Ud. acceder a nuestra petición

Cusco, 15 agosto del 2024

ATENTAMENTE:



Quispe Huamani Marco Antonio

DNI: 48478457



Nicolas Chumbisuca Choque

DNI: 77085218

Recibido
15-08-2024

10
[Handwritten initials]

g. Constancia de aplicación de Instrumentos de Trabajo de Investigación



CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION N° 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA, DISTRITO DE LIMATAMBO, PROVINCIA DE ANTA, SUSCRIBE:

HACE CONSTAR:

Que, los estudiantes de la Universidad San Antonio Abad del Cusco: Marco Antonio Quispe Huamani identificado con DNI 48478457 y Nicolas Chumbisuca Choque identificado con DNI 77085218, aplicaron un instrumento de trabajo de investigación a los estudiantes del sexto de la I.E. 51150 de Pampahuaylla, con el fin de proseguir su investigación sobre: "ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN LOS ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA I.E. 51150 SIMÓN BOLÍVAR DE PAMPAHUAYLLA, LIMATAMBO – 2024"

Constancia que se expide a petición de la parte interesada a los 15 días del mes de agosto del 2024

Atentamente,

ROGER HUAÑEC SUYLO
DIRECTOR

h. Consentimiento Informado a Padres de Familia

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto de investigación:

("ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA LIMATAMBO 2024")

Investigadores responsables:

Bach. Quispe Huamani MARCO ANTONIO

Bach. Chumbisuca Choque NICOLÁS

Estimado/a padre, madre o tutor legal:

Por medio de la presente, me dirijo a usted para solicitar su consentimiento para que su hijo(a) participe en una investigación educativa que estoy desarrollando con el propósito de (*"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMON BOLIVAR DE PAMPAHUAYLLA LIMATAMBO 2024"*)

¿En qué consiste la participación de su hijo(a)?

Su hijo(a) será invitado a participar en una encuesta. Esta actividad se realizará durante el horario escolar, sin afectar negativamente su rendimiento ni su bienestar.

Riesgos y beneficios:

- **Riesgos:** La participación en esta investigación no implica riesgos físicos ni emocionales para su hijo(a). Se garantizará en todo momento su respeto, seguridad y bienestar.
- **Beneficios:** Se espera que esta investigación contribuya a mejorar las prácticas educativas y promover mejores aprendizajes en el aula.

Confidencialidad:

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial. No se revelará el nombre de su hijo(a) ni ningún dato personal en los informes de resultados.

Participación voluntaria:

La participación es completamente voluntaria. Usted puede retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que esto afecte de ninguna manera la relación de su hijo(a) con la institución educativa.

Yo, Abelina Huamani Quispe (nombre del padre, madre o tutor), he leído y comprendido la información anterior, y doy mi consentimiento para que mi hijo(a)

Alonso Quispe Huamani Enczolu (nombre del niño o niña) participe en el estudio descrito

Firma del padre, madre o tutor: _____

DNI: 40608108

Fecha: 15. 08. 2024

Firma del investigador/a responsable: _____

Fecha: 15. 08. 2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto de investigación:

("ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMÓN BOLÍVAR DE PAMPAHUAYLLA LIMATAMBO, 2024")

Investigadores responsables:

Bach. Quispe Huamani MARCO ANTONIO

Bach. Chambisuca Choque NICOLÁS

Estimado/a padre, madre o tutor legal:

Por medio de la presente, me dirijo a usted para solicitar su consentimiento para que su hijo(a) participe en una investigación educativa que estoy desarrollando con el propósito de ("ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOGROS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE SEXTO GRADO DE PRIMARIA DE LA IIEE 51150 SIMÓN BOLÍVAR DE PAMPAHUAYLLA LIMATAMBO, 2024")

¿En qué consiste la participación de su hijo(a)?

Su hijo(a) será invitado a participar en una encuesta. Esta actividad se realizará durante el horario escolar, sin afectar negativamente su rendimiento ni su bienestar.

Riesgos y beneficios:

- **Riesgos:** La participación en esta investigación no implica riesgos físicos ni emocionales para su hijo(a). Se garantizará en todo momento su respeto, seguridad y bienestar.
- **Beneficios:** Se espera que esta investigación contribuya a mejorar las prácticas educativas y promover mejores aprendizajes en el aula.

Confidencialidad:

Toda la información recogida será tratada de manera confidencial. No se revelará el nombre de su hijo(a) ni ningún dato personal en los informes de resultados.

Participación voluntaria:

La participación es completamente voluntaria. Usted puede retirar su consentimiento en cualquier momento, sin que esto afecte de ninguna manera la relación de su hijo(a) con la institución educativa.

Yo, Angelica Quispe Champi (nombre del padre, madre o tutor), he leído y comprendido la información anterior, y doy mi consentimiento para que mi hijo(a)

Dina Champi Quispe (nombre del niño o niña) participe en el estudio descrito.

Firma del padre, madre o tutor: 

DNI: 24387315

Fecha: 15 / 08 / 2024

Firma del investigador/a responsable: 

Fecha: 15 / 08 / 2024

i. Registro Fotográfico

"Momento de Educación Física con los Estudiantes"

Capturando un instante especial durante la clase al aire libre.



"Estudiantes Iniciando el Calentamiento en la Clase de Educación Física"

Comenzamos la jornada con ejercicios de calentamiento al aire libre.



"Socialización del Propósito de la Investigación con los Estudiantes"

Explicamos el objetivo y la aplicación de los instrumentos para nuestro trabajo de investigación en el aula.



"Explicación Previa a la Aplicación de los Instrumentos de Investigación"

Orientamos a los estudiantes antes de iniciar con el desarrollo de los instrumentos de nuestro estudio.



"Acompañamiento Durante la Aplicación de los Instrumentos de Investigación"

Mi compañero de investigación absuelve las dudas de los estudiantes mientras responden los instrumentos.



"Estudiantes Concentrados en la Resolución del Instrumento de Investigación"

Durante esta etapa, los estudiantes muestran gran dedicación y atención en el desarrollo del instrumento aplicado.



"Salida del Aula de Sexto Grado"

Capturé el momento en que mi compañero culmina su labor y se retira del salón de clases tras la aplicación del instrumento de investigación.



"Salida de la IE 51150 Simón Bolívar de Pampahuaylla"

Finalizamos nuestra jornada de investigación y nos despedimos de esta institución educativa.

