



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

**Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Br. Maria Neri Hernandez Bello (ORCID: 0000-0001-7922-3482)

**ASESORA:**

Dra. Zuly Cristina Molina Carrasco (ORCID: 0000-0002-5563-0662)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

Chiclayo – Perú

2020

## Dedicatoria

A Dios, ser supremo, que orienta mi vida y al cual estoy muy agradecida.

A Wilder, Claudia y Fabián, personas amadas, por ser mi motivo para seguir superándome.

## Agradecimiento

A esta casa de estudio Universidad César Vallejo, a mi asesora Dra. Zuly C. Molina y a Claudia por su apoyo incondicional.

La autora.

## Página del jurado

## Declaratoria de autenticidad

### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

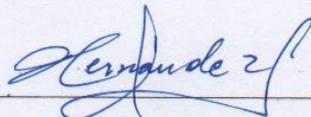
Yo Maria Neri Hernandez Bello, estudiante del programa de Maestría de Psicología educativa, de la Escuela de post Grado de la Universidad Cesar Vallejo, Identificado(a) con DNI 16549297, con la tesis titulada Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagio ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagio; es decir no ha sido ubicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse las faltas de: fraude (datos falsos), Plagio (información sin citar autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propia que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Cesar vallejo.

Chiclayo, 22 de febrero del 2020



Maria Neri Hernandez Bello

DNI: 16549297

## Índice

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Índice.....	vi
Índice de Tablas .....	vii
Índice de Figuras .....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT .....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>II. MÉTODO.....</b>	<b>16</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	16
2.2. Operacionalización de variables .....	17
2.3. Población muestra y muestreo .....	20
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	20
2.5. Procedimiento .....	21
2.6. Método de análisis de datos. ....	22
2.7. Aspectos éticos .....	22
<b>III. RESULTADOS .....</b>	<b>23</b>
<b>IV. DISCUSIÓN .....</b>	<b>29</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>34</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>35</b>
<b>VII. PROGRAMA .....</b>	<b>36</b>
REFERENCIAS .....	38
ANEXOS.....	44
Matriz de consistencia.....	44
Instrumento para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. ....	46
Validación del instrumento .....	49
Diseño de Programa para fortalecer la autonomía .....	55
Autorización para el desarrollo de la tesis .....	125
Formato de autorización para la publicación electrónica de la tesis .....	126
Acta de aprobación de originalidad de tesis.....	127
Reporte de Turniti .....	128
Autorización de versión final del trabajo de investigación.....	129

## Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la Variable Independiente “Estilos de vida saludable”.....	17
Tabla 2.Operacionalización de la variable dependiente “Autonomía”.....	18
Tabla 3.Distribución de la muestra de estudios del 4º grado de secundaria de la I.E. 10161 “J.F.S.C.” .....	20
Tabla 4.Estadístico de fiabilidad: Alfa de Cronbach.....	21
Tabla 5.Nivel de Autonomía en el pre - test.....	23
Tabla 6.Nivel de Autonomía en el pre - test.....	23
Tabla 7.Comparación de los niveles de autonomía entre el pre y post - test.....	24
Tabla 8.Prueba T de la variable Autonomía .....	24
Tabla 9.Prueba de normalidad .....	25
Tabla 10.Nivel de autonomía en su dimensión iniciativa personal .....	25
Tabla 11. Nivel de autonomía en su dimensión identificación y búsqueda de soluciones..	26
Tabla 12.Nivel de autonomía en su dimensión liderazgo y apertura.....	26
Tabla 13.Nivel de autonomía en su dimensión toma de decisiones y compromiso .....	27
Tabla 14.Nivel de autonomía en su dimensión autoeficacia .....	28

## Índice de Figuras

Figura 1.Gráfico de programa de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “José F. Sánchez Carrión.....	36
--	----

## RESUMEN

La investigación, tiene como objetivo determinar la influencia del programa *Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque*. Ésta se enmarca en el enfoque cuantitativo, diseño pre experimental siendo aplicada a una muestra de 34 estudiantes del 4° grado de secundaria, siendo la variable independiente *estilos de vida saludable* y la dependiente *autonomía*, haciendo uso del instrumento: escala para evaluar la autonomía en los estudiantes de la I.E.; en la variable independiente se desarrolló 07 dimensiones relacionadas a los estilos de vida saludable, de la misma forma en la variable dependiente se enfatizó en las siguientes dimensiones: iniciativa personal, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, toma de decisiones y compromiso, liderazgo y apertura y autoeficacia; todas estas dimensiones fueron abordadas en las 12 sesiones del programa.

Esta investigación está apoyada en las teorías de Piaget, así como Kohlberg, entre otros autores que aportan sus puntos de vista para comprender el proceso de desarrollo de la autonomía. El instrumento de medición utilizado para la variable dependiente ha sido validado por juicio de expertos y por medio del alfa de Cronbach obteniendo (0.795), siendo éste confiable.

Realizando el análisis de la hipótesis podemos decir que, el programa es efectivo, corroborado por la prueba t de Student donde se evidenció luego de su aplicación la media fue de 104.32, y a través de la prueba T se obtuvo un 12.8 ( $P > 0.05$ ) aceptando la hipótesis alternativa certificando la efectividad del programa.

**Palabras clave:** Adolescentes, autonomía, estilos de vida saludable, programa.

## ABSTRACT

The research aims to determine the influence of the Healthy Lifestyles program to strengthen autonomy in secondary school students, “José Faustino Sánchez Carrión” Educational Institution, Lambayeque. This is framed in the quantitative approach, pre-experimental design being applied to a sample of 34 students of the 4th grade of secondary school, the independent variable being healthy lifestyles and the dependent autonomy, making use of the instrument: scale to evaluate autonomy in EI students; In the independent variable, 07 dimensions related to healthy lifestyles were developed, in the same way in the dependent variable, the following dimensions were emphasized: personal initiative, identification of needs and search for solutions, decision-making and commitment, leadership and openness and self-efficacy; All these dimensions were addressed in the 12 sessions of the program.

This research is supported by the theories of Piaget, as well as Kohlberg, among other authors who contribute their points of view to understand the process of development of autonomy. The measurement instrument used for the dependent variable has been validated by expert judgment and through Cronbach's alpha obtaining (0.795), which is reliable.

Carrying out the analysis of the hypothesis, we can say that the program is effective, corroborated by the Student's t test where it was evidenced after its application the mean was 104.32, and through the T test a 12.8 ( $P > 0.05$ ) was obtained. accepting the alternative hypothesis certifying the effectiveness of the program.

**Keywords:** Adolescents, autonomy, healthy lifestyles, program.

## I. INTRODUCCIÓN

La heteronomía (Díaz Fernández, 2017), término relacionado al accionar de un individuo basado en la influencia de la opinión de su contexto, de estándares sociales o de la autoridad; limitando su realización plena, pues condiciona su libertad y por lo tanto, las consecuencias y/o resultados son perjudiciales para sí mismo y los demás (Secretaría de Educación Pública, 2017). Esta es evidenciable en los adolescentes, considerados grupo de riesgo, a través de situaciones problemáticas que afectan la salud pública; en Costa Rica donde un 22% de las adolescentes consultados afirmó conocer casos de violencia física hacia sus amistades, y el 15.6% haberla sufrido personalmente por parte de su entorno (World Vision, 2018); por otro lado, en Argentina en el 2014 se identificaron 9,219 chicos sin cuidados parentales que viven en hogares del Estado, debido a casos de violencia y abandono. Al cumplir 18 años, se enfrentan al gran desafío de la vida adulta y los deberes que esta conlleva; aprender, valerse por sí mismos, todo sin el apoyo de la familia, siendo abrumador, ya que en su mayoría no se encuentran listos o preparados (Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia, 2017). Cabe destacar que la escases de autonomía se asocia con la toma de decisiones inadecuadas, lo que los lleva a riesgos, durante 2010-2015, la tasa de embarazos adolescentes en América Latina y El Caribe seguía siendo la segunda más alta del mundo (66,5 nacidos vivos por 1000 mujeres de 15 a 19 años) (Naciones Unidas, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, 2017). Según porcentajes del Programa Conjunto de las Naciones Unidas la prevalencia del VIH en adolescentes es de una tasa estimada de 0,16% entre las mujeres y de 0,23% entre los varones. Además, la influencia del contexto amical y la impulsividad predisponen al adolescente a la dependencia de sustancias nocivas; el promedio anual de consumo de alcohol por persona entre los mayores de 15 años fue de 8,4 litros. (OMS - OPS, 2016). La marihuana es la sustancia psicoactiva más utilizada entre los adolescentes, después del tabaco y el alcohol. De acuerdo con el Informe sobre uso de narcóticos en las Américas, declara que el 28% de estudiantes entre 13 a 17 años refieren haber usado marihuana al menos una vez en la vida en la población chilena, seguido de la uruguayana con el 17 % (Organización de los Estados Americanos, 2015). La limitada autonomía también involucra el escaso acceso a la educación, se estima que, en las Américas, la prevalencia de los jóvenes de 15 a 24 años que saben leer y escribir supera el 98%. Sin embargo, en la mayoría de los países, el porcentaje de adolescentes matriculados en la secundaria es significativamente menor. Las primordiales

causas de deceso en adolescentes son generalmente externas: homicidios, suicidios y accidentes de tránsito (OMS - OPS, 2017). En el Perú, el público adolescente urbano entre 12 a 17 años ocupa el segundo lugar como población vulnerable a riesgos: el 73.2% está progresivamente inclinado a la utilización de alcohol, al tabaco 46.1%, al uso de marihuana 7.5% , al PBC y cocaína el 2.2 % y 1.2% respectivamente (Martinez, Tapia, Chávez, & Vértiz, 2017). También una limitada autonomía en los adolescentes repercute en la posibilidad de decidir y llevar a cabo acciones concretas que promuevan la convivencia armónica, sin ser conscientes de las reglas que deberían orientar sus conductas, así pues, el SíseVe reportó en el nivel secundario 14 408 casos de violencia escolar, representando el 55% del total de los casos según niveles educativos. De este monto, el 46,2% corresponde a violencia física, el 22.1% psicológica, el 16.3 % a sexual y el 11.1% a verbal (Ministerio de Educación, 2018). Estos factores perjudican el bienestar integral de la persona impactando severamente en su condición de vida y por ende en su salud física mental (García Álvarez, Soler, & Achard Braga, 2017). El poder de decisión sobre la vida, la capacidad de analizar situaciones y enfrentarlas también se ha visto evidenciada ante el registro de consultas externas del MINSA con 0,9% de ITS entre 12 a 18 años, de ellas el 90,2% fueron diagnosticados con ITS no específicas debido a la poca prevención asociada al enfoque inadecuado de estilos de vida en relación a la sexualidad, considerando que la base del conocimiento es débil, relacionado con la escases de saberes sobre el correcto uso de métodos anticonceptivos y los beneficios de las prácticas sexuales seguras (Ministerio de Salud, 2017). Asimismo, se identificó que en la mayoría de los estudiantes adolescentes del 4° grado de secundaria en la I.E. JFSC, no son plenamente capaces de tomar decisiones y asumir compromisos y cuando lo realizan no buscan el bien para sí mismo y para los demás, tampoco generan puntos de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a los demás, no buscan ni implementan soluciones conjuntas para la mejora de su entorno, expresan dificultades para valorar las ideas del otro y las suyas, muestran un escaso perfil de liderazgo y apertura, carencia de sueños a futuro en beneficio de ellos y de su contexto. Todo esto es expresado en la problemática de estilos de vida no saludable propios y de su entorno; presentando casos de violencia, convivencia y embarazo adolescente, deserción escolar, escasa higiene, contaminación del ambiente o espacios, uso perjudicial del internet, problemas alimenticios (anemia) y otros, enfocado directamente al escaso desarrollo de su autonomía, lo que los hace susceptibles a la adquisición de conductas de riesgo en su vida.

Teniendo en cuenta los conocimientos obtenidos se indagan en base a investigaciones, detalladas a continuación:

Según, Heredia & Grisales (2019) en su investigación de diseño de corte transversal, de tipo cuantitativo, se obtuvo como resultado, que para evaluar la calidad de vida relacionada a salud entre individuos de 8 a 18 años de edad en un hogar temporal colombiano, se consideró la dimensión autonomía, obteniendo un puntaje del 72.1 por encima del promedio general. Donde se concluyó que la dimensión que integra la variable se categoriza como alta, lo que significa que los menores que forman parte de la corporación tienen una Calidad de Vida Relacionada a la Salud y a una autonomía aceptable; ello dado, que las dimensiones en las que se consiguieron puntajes más bajos que afectan directamente a la CVRS son las que se relacionan con los factores externos, ajenos a la institución. Finalmente, se recomendó seguir estudiando la variable y la posibilidad de acoger un modelo de atención cuya meta sea la protección del niño y adolescente.

A su vez, Toribio, Gonzáles, Oudhof, & Gil (2018) en su investigación de diseño empírica, de corte transversal, donde nos habla de la salud mental positiva en adolescentes según sexos, aborda la dimensión autonomía teniendo como resultado no obtener diferencias significativas en la dimensión señalada. Por lo que, se concluye que los individuos son aptos para fundamentar sus posturas, decidirse por elecciones y ser independientes, permitiendo la individualización y la constitución de la identidad, gracias a la autonomía la que debe ser desarrollada de manera primordial en la adolescencia. Se prescribe, realizar intervenciones en la promoción de la salud mental en esta etapa de la vida donde es necesario fomentar factores protectores de esta.

Marqués, Loureiro, Alevar – Rosa & Gaspar (2018) en su investigación de tipo descriptiva, basada en una escala que evalúa conductas de salud y hábitos de vida en adolescentes, principalmente en actividades diarias, se puede indicar que los resultados de estilos de vida saludables en la adolescencia (11 - 15 años) mejoran mientras que la edad aumenta, manifiesta que esto se corrobora en 37 países y regiones, donde el índice de conductas saludables disminuyó linealmente entre la adolescencia temprana y la edad de 15 años. Concluyendo que los adolescentes no tienen un modo de vida saludable haciendo énfasis en los resultados de este estudio indicando que se debe promover hábitos saludables y crear conciencia entre los adolescentes sobre el riesgo potencial para su estado de salud.

Rosso (2018), en su estudio de tipo descriptivo, diseño correlacional, se pudo evidenciar la distribución porcentual de los participantes según su nivel de autonomía

obteniendo como resultados que la mayor parte de la muestra se encuentra en los rangos B, C y D, lo que significa básico, medio y alto respectivamente, concentrándose el 46% principalmente en el nivel C de autonomía. Concluyendo que poseen un nivel de autonomía que les permite considerarse como constructores de su realidad. Teniendo como recomendaciones diseñar e implementar prácticas de enseñanza, programas de acompañamiento, seguimiento y tutorías ajustados a la necesidad de construcción de autonomía en los estudiantes, contando con espacios de incremento de habilidades enfocados al aprendizaje autónomo, actitudes y comportamientos para la mejora de la autonomía.

Ardic & Semra (2017), en su investigación de diseño cuasiexperimental, se pudo evidenciar la aplicabilidad y efectividad de un programa de comportamientos saludables en adolescentes, obteniendo como resultados, que durante el pre – test entre el grupo de control y el grupo experimental no se obtuvo diferencias significativas en los estilos de vida. Luego de aplicar la metodología, en el post – test los adolescentes en los grupos de intervención mostraron mejoras en el comportamiento nutricional, actividad física y manejo del estrés. Estas mejoras se refieren al aumento de la marcha física, el consumo diario de frutas y verduras y la cantidad diaria de agua ingerida, por lo tanto, su conocimiento de nutrición y actividad física aumentó significativamente y como resultado su peso y ansiedad disminuyeron. Concluyendo que los programas de fortalecimiento benefician directamente a la adquisición y mejora de estilos de vida. Recomendando que los programas sean aplicados con mayor continuidad y en diferentes contextos.

Esteinou (2015), en su estudio de tipo descriptivo, donde el resultado más relevante de relaciones parentales entre las familias indígenas mexicanas fue el modo dictador usado por los padres, lo cual podría dar como resultado una mínima autonomía. Donde concluye que las progenitoras no son vistas como figuras promotoras de autonomía en las chicas. Así mismo el progenitor, no muestra ser imagen de apoyo, pero cumple con el rol de inducir al razonamiento e involucrarse en las actividades de sus hijos. Finalmente, se recomienda desarrollar investigaciones donde se validen los datos obtenidos en la investigación.

A nivel nacional, Navarro (2018) ,en su investigación de tipo experimental, diseño cuasi experimental, se obtuvieron los siguientes resultados en la dimensión Autonomía en los integrantes del grupo experimental y del grupo control antes que se realice el Taller, no identifica diferencias significativas, obteniéndose una puntuación media, luego de aplicado el taller las dimensiones; autonomía emocional, motor, social y cognitiva obtuvieron un nivel alto con porcentajes que oscilan entre 57,1% y 71,4%. Llegando a la conclusión de que el

taller ejerce mejoras significativas en la dimensión. Donde se recomendó promover la aplicación de talleres con temas relacionados al fortalecimiento de autonomía, autoestima, autoconocimiento, relaciones interpersonales y planificación de metas.

Curiel (2017), en su investigación de tipo correlacional, transversal de diseño no experimental, teniendo en cuenta que, entre las subescalas del clima social familiar en adolescentes del centro juvenil, se observó que entre los jóvenes sin reingresos comparados con los que poseen uno o más la diferencia es minúscula con respecto a la autonomía. Es resaltante que los extranjeros poseen un nivel más elevado de autonomía en comparación con los nacionales. Concluyendo que, posiblemente las consecuencias de las características de un clima familiar negativo (escasa comunicación, mínimos afectos, conflictos, pocas oportunidades para expresar sentimientos y poca autonomía) son originadas por la agresividad del padre debido a errores, donde el 42% de adolescentes padecieron agresión física en la población de 12 a 18 años, recomendando, que se debe realizar intervenciones por medio de planes que apoyen a las familias para la mejora de la salud psicosocial.

Coronado (2017), en su estudio de orientación cuantitativa, de modelo aplicada, diseño preexperimental, se pudo evidenciar cambios entre la aplicación de los test, ya que existe aumento de la mediana (Mdn. pre-test = 112.50, Mdn post-test = 119.50). Por lo tanto, se puede afirmar que el empleo de un Plan ha tenido efectividad en el incremento de la autonomía de los estudiantes de la I.E. Concluyendo que el Plan de Acción fue efectivo en la variable autonomía, lo que confirma la hipótesis general, destacando en algunas de sus dimensiones. Recomendando que los docentes sigan desarrollando metodología activa donde se promueva espacios para el fortalecimiento de habilidades y capacidades para la toma de decisiones, tener obligaciones, vincularse adecuadamente con sus pares y con su yo acrecentando su autonomía.

Quilla, Maquera & León (2016) siendo un ejemplo de tipo pre – experimental donde se determinó la eficacia del programa denominado “Adolescencia saludable”, teniendo los siguientes datos: antes de la aplicación del programa un 80% de alumnos obtuvo “hábitos saludables”, el 10% mostró “hábitos poco saludables”, y otro 10% refirió tener “modos de vida muy saludables”. Después de la aplicación del programa, un 53.3% de la muestra obtuvo un “estilo de vida saludable”, el 46.7% demostró “conductas muy saludables”. Se concluyó, que el modelo usado es eficiente para mejorar estilos de vida, por tanto, es indispensable realizar intervenciones con programas en el sector educación. Siendo necesario fomentar la promoción de la salud en mejora de la condición de vida.

A nivel local, Díaz & Ramos (2019) en su estudio de diseño no experimental, descriptiva, se consideran tres componentes entre ellos la autonomía, donde se obtuvo que el 53 % de los adolescentes infractores se perciben con poca autonomía, lo que significa que los padres no respaldan la individualidad de sus hijos, concluyendo que los adolescentes perciben en sus progenitores mayor compromiso, pero también consideran que reciben poca autonomía debido a la incapacidad y el desnivel con que los padres manejan habilidades democráticas, evitan limitaciones y consideran la no importancia de la individualidad e independencia de su prole para desenvolverse en determinadas situaciones. Finalmente, se recomendó desarrollar programas de intervención preventivos con la finalidad de promover las prácticas de crianza positivas en las diferentes instituciones públicas.

Falla & López (2018), en su investigación de tipo descriptivo, con diseño no experimental, se obtuvieron como resultados: el 86% de los adolescentes del estudio poseen conocimiento medio sobre sexualidad, 14% posee conocimiento alto; y en cuanto a la actitud sexual (inclinación formada que posee una persona a contestar o actuar a través de opiniones, creencias, sentimientos y conductas, frente a una situación relacionada con la sexualidad) el 99% tiene actitud favorable. Así mismo, se situaron en un nivel medio de conocimientos, que nos comprueba que necesitan orientación relacionada a la responsabilidad y prevención de los peligros sexuales, libertad para decidir y actuar, autonomía, respeto, reciprocidad, y percibir la sexualidad y amor como algo positivo. Llegando a la conclusión que los adolescentes de dicha I.E tienen una actitud favorable o que frente a una situación de riesgo ellos asumirían una responsabilidad, aceptación del problema que les ayudaría a salir adelante, y están aptos a recibir más información para poder contribuir a la disminución del problema social. Recomendando elaborar tácticas para prevenir la gestación precoz, infecciones de transmisión sexual en adolescentes; favoreciendo actitudes y comportamientos productivos.

Pintado (2017), en su estudio de tipo descriptivo, diseño correlacional, obtuvo los siguientes resultados: entre la relación de la variable autonomía y socialización lo que nos permite reconocer que el coeficiente de correlación de Pearson tiene una estimación de 0,848, admitiendo la hipótesis nula que indica la presencia de relación entre las variables antes mencionadas. Concluyendo que entre ellas existe relación o asociación positiva y significativa. Recomienda implementar programas de fortalecimiento en las variables mencionadas incluyendo la participación de entes educativos.

A partir de lo mencionado, se conceptualiza los términos a tratar en la investigación:

La autonomía, capacidad del individuo para decidirse por elecciones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás, es decir autogobernarse reflexionando a partir de la opinión de los demás (Kamii C. , 1984). Está relacionado con averiguar cómo ser, descubrir cómo hacer y vivir (Delors, 1996). Según, el Gobierno Vasco (2009) esta facultad, es definida como cualidad humana que otorga la oportunidad de actuar por sí mismo, convirtiéndose en el único personaje principal de su vida. Esta capacidad indica la habilidad para visualizar, emprender, crear y evaluar actividades o tareas personales o de grupo; con originalidad, seguridad, responsabilidad y basada en principios. Por consiguiente, se encuentra completamente unida a la formación integral del ser humano. Mientras que, el Minedu (2014) nos indica que ser autónomo implica ser capaz de elegir libremente las acciones a emprender, lograda a través de un proceso progresivo, lo que permite el autodominio y la capacidad de actuar con un propósito, con independencia y libertad para solucionar conflictos en distintos entornos. Así mismo, permite reconocerse y respetar a los demás, permitiendo asumir posturas en diferentes situaciones, relacionarse con los otros de manera adecuada y actuar de acuerdo a su ética. Cabe recalcar que el ser humano es autónomo cuando tiene la capacidad de autonormarse; y para lograr su *desarrollo y fortalecimiento* es necesario aprender a pensar, saber comunicar, saber usar los avances tecnológicos-comunicativos y otros medios y recursos, conocerse y saber ser, los cuales son base de las competencias a sumar (Garagorri, 2009).

De Luca (2008), *caracteriza a la autonomía* como: construida, ejercida, merecida, motivada y voluntaria. A su vez, destaca los elementos que la involucran: valoración de sí mismo, identidad personal, libertad humana, auto-expresión. Esta capacidad, refiere al proceso por el cual nos edificamos como personas, construimos nuestra identidad, aceptamos el nivel de nuestras competencias y demandas, potenciamos nuestra capacidad de agencia, nos identificamos como seres únicos y nos desenvolvemos con la capacidad de alcanzar nuestros objetivos en un determinado tiempo en diversos ámbitos, en la interacción y convivencia con otros (Minedu, 2014). La carencia del desarrollo de esta competencia evidencia la dificultad para tomar decisiones propias, siendo vulnerables al predominio de las decisiones de otros, esto puede afectar su amor propio, ser partícipe de conductas peligrosas, entre otras. *Ejercitar la autonomía* implica creer en la posibilidad de organizar y ejecutar acciones necesarias para enfrentar diversas situaciones (Bandura, 1994), y a su vez tener una postura que involucra la acción y evaluación del actuar, partiendo de una finalidad y del reconocimiento del poder hacer y resolver problemas, las cuales generan oportunidades

de vida para el individuo y su entorno (Buss, 2016). También podemos agregar que la autonomía no es innata sino adquirida. En la infancia temprana se necesita de los otros para solventar necesidades primarias. Por ello, es necesario distinguir entre autonomía y su opuesto, la heteronomía, esta última significa ser gobernado por lo demás, lo que limita el desarrollo del individuo, coactando la libertad y por supuesto la plena realización, esto sucede cuando el ser humano guía su conducta en relación de los demás, de normas sociales o de la autoridad; las consecuencias son funestas en uno mismo y en los demás debido a la ausencia del pensamiento reflexivo y crítico (Secretaría de Educación Pública, 2017) (Kamii C. , 1984). *Los espacios donde se construye* la identidad y autonomía en forma progresiva y su expresión se han transformado de manera radical en los últimos tiempos, donde la *escuela* ha ganado preponderancia en la socialización y construcción de la identidad, debido a su heterogeneidad o diversidad. Otro de los cambios ha constituido la instauración de la Convención Internacional de los Derechos del Niño, al reconocer a los menores como sujetos de derecho (Minedu, 2014).

El *desarrollo de la autonomía* se inicia en la niñez temprana (4 a 6 años), a través de la interacción firme y conveniente con la familia y los adultos que forman parte de su entorno, cabe recalcar la importancia de estos como colaboradores en el proceso de fortalecimiento y progreso de la autonomía. Posteriormente, se inicia una época de cambio (7 -11 años), edad en la que el niño se relaciona en mayor tiempo con sus pares. Luego, en la adolescencia temprana (11 a 14 años) se obtiene mayor independencia y a partir de los 15 a 17 años se lograría la autonomía en relación a sus progenitores. Se tiene resultados beneficiosos cuando se fomenta la autonomía adolescente; dada cuando los padres o tutores permiten y energizan a sus hijos a construir sus propios sentimientos y convicciones sobre diversas temáticas, animando su entusiasmo por el aprendizaje y respeto a las diferentes opiniones que otros tienen (Steinberg, 2001). El Minedu (2014) conceptualiza al desarrollo de la autonomía como la facultad de sentirse responsable de los sucesos que le acontezcan, iniciando por lo que ocurre con su organismo y motricidad, percibiendo un auge de autosuficiencia la que será mostrada con confianza. Los menores que aprenden a confiar en su capacidad de ejecución, elevan el nivel de autoconfianza. Esto le permite estar estimulado hacia la ejecución, sintiéndose capaz de solucionar problemáticas. Proceso que involucra: el aprendizaje continuo, poner a prueba diversas posibilidades, elegir, errar o atinar y ser responsable de sus decisiones, acciones y consecuencias. Además, podemos agregar que la

naturaleza solidaria de la autonomía se logra por medio de la empatía (Feldman, Philippot, & Custrini, 1991) (McBride-Chang & Chang, 1998). De la misma manera, desarrollar la autonomía, compromete las relaciones sociales involucrando la reflexión e innovación, para dar origen a respuestas en varios tipos de disputa, incluidas las morales (Sepúlvela, 2003).

De igual modo en el *ámbito educativo*, requiere brindar apoyo a los estudiantes a tener conciencia sobre de sí y lograr relaciones adecuadas con los demás, la cual debe ser lograda a través de la autonomía que le permita explorar el mundo ya que permite regular, crear, actuar, evaluar planes, incluso mejorar el rendimiento académico (Minedu, 2014). Distintos autores como Stuart, Price, Erickson & Flekkoy (2001) destacan que para el alcance de la autonomía la persona necesita de relaciones relevantes y seguras; por lo que es primordial generar lazos afectivos entre profesor y estudiante. El docente debe facilitar la expresión de la autonomía a través de la mediación (Habermas, 2007) por medio del diálogo activo y asertivo que facilitará la elección autónomas de opciones informadas, en bien propio y de los demás (Bruner, 1995). La interacción entre educador-educando exige diálogo fluido y respeto: por sus conocimientos, su cultura y sus convicciones; a su vez implica admitirlas y apreciarlas (Freire, 2004). En este sentido, la autonomía nace en la interacción entre el yo, el otro, la condición social y natural de forma respetuosa (Sepúlvela, 2003). Cabe recalcar que el docente facilita la autonomía cuando da condiciones para formular hipótesis o reflexionar de manera crítica sobre alguna situación y propone prácticas basadas en la experiencia, en la que se formulen decisiones, expresen razones y se responsabilicen de sus consecuencias (Neva, 2005). De esta manera, los educandos aprenden a razonar solos, a gestionar sus aprendizajes y a tener en cuenta una diversidad de elementos antes de formular decisiones (Kamii C. , 1984). Para tener una sociedad justa, inclusiva, estable e independiente y solidaria es necesario educar en lo posible en el desarrollo de la autonomía (Freire, 2004). Cuando los individuos se eduquen para formular decisiones libremente; cuando la razonabilidad sea considerada y se tenga en cuenta a los otros considerando la ética del cuidado; cuando ejerzamos la solidaridad y responsabilidad de las decisiones tomadas y actuadas, la autonomía habrá adquirido sentido en la sociedad (Gilligan, 1982).

Entre las teorías referidas a autonomía, se menciona:

*La teoría piagetiana* precisa dos tipos de autonomía: Entre ellas, la autonomía *intelectual*, que se logra por medio del pensamiento lógico formal, al generar abstracciones y deducciones para tener iniciativa, transmitir saberes y solucionar problemáticas (Minedu,

2014). Así mismo, involucra hacer uso de sus recursos, medios y experiencias, así como de su erudición e instrumentos o estrategias para arribar a conclusiones, seleccionando lo válido de lo incorrecto (Kamii C. , 1984), esto quiere decir desarrollar la capacidad de pensar de manera crítica por sí mismos (Kamii & López, 1980). El otro tipo, *la moral*, se refiere al comportamiento del ser humano basados en principios construidos por sí mismos, que no vulneren la integridad de la comunidad (Minedu, 2014). Arraigado al recurso de reconocer el bien propio y el bien común en beneficio suyo y de los demás (Kohlberg, Levine , & Hewer). En este tipo Piaget segrega en dos la moral: a) cuando el actuar es orientado por regulaciones externas; que se da entre los 2 y 7 años; estamos ante la *moral heterónoma* b) cuando nos referimos a la facultad de desplegar principios basados en la moral que orientan el comportamiento, teniendo como línea de base la autorreflexión y el intercambio de perspectivas con los demás, que generalmente suele darse entre los 8 años de edad, estamos ante la *moral autónoma* (Galindo, 2012).

En el *desarrollo moral*; Kohlberg con su teoría fundamentalmente, destaca que cada conducta debe ser interiorizada, para luego distinguir los principios que rigen dicha conducta (Linde, 2009). Plantea la justicia o la obligación como resultado del crecimiento de la moralidad, la que subdivide en tres niveles vinculados al desarrollo mental o intelectual, en el Nivel Preconvencional: los menores siguen pautas ofrecidas por su contexto, no existe interiorización de valores, ya que obedecen a los mayores por miedo a la sanción (estadio 1); o sino por complacer necesidades o intereses (estadio 2), la cual comprende edades alrededor de los 4 a 10 años aproximadamente. El Nivel Convencional, se da entre los 10 y 13 años, donde existe superior interiorización de principios, estándares y valores, pero aún son insuficientes. Las pautas exteriores gobiernan la conducta y buscan simpatizar a sus padres o profesores (estadio 3). En el siguiente (estadio 4) siguen reglas de sus pares debido al compromiso que asumieron. Así mismo, el Nivel Posconvencional, exige el desarrollo de buenos estándares morales autónomos, basados en la interiorización donde es posible ir más allá de las leyes y llegando a orientar los comportamientos bajo principios éticos (derechos humanos). Los seres siguen determinadas normas porque reconocen la importancia que suponen para lograr la meta (estadio 5). Refiriéndonos al individuo (estadio 6) debe ser capaz de decidir sobre su conducta definiendo si es buena o mala, sin relacionarla con las normas o pensamientos del entorno. Es posible arribar a la cúspide del nivel de desarrollo moral a la edad de 13 años, sin embargo, también es probable que las personas nunca lleguen a alcanzarlo (Kohlberg L. , 1958-1994).

En la autonomía del aprendizaje, Vygotsky establece el marco a través de su *Teoría sociocultural* quién acentúa que desde la colaboración social puede lograrse el desarrollo humano, esta mejora ocurre a nivel interpersonal y luego se interioriza teniendo como herramienta los instrumentos culturales (lenguaje), (Vygotsky, 1996); es así que en el campo educativo, el diálogo es entendido como intercambio activo, ya sea con el docente, comunidad, pares (locutores), desarrollando con estos últimos estudios colaborativos en grupo o equipo, siendo básico en el aprendizaje. Desde este punto de vista es indispensable el acompañamiento o mediación docente a través de una evaluación formativa proporcionando una adecuada retroalimentación; de esta manera se genera la posibilidad de entender, explicar y modificar, según sea necesario, el mundo que le rodea. Todo este avance tiene lugar en un primer momento a nivel interpersonal para luego internalizarse. Carrera y Mozzarella (2001) mencionan que, en esta teoría, Vygotsky indaga en la influencia del medio sociocultural para elevar el nivel de los procesos cognitivos de los sujetos. En donde indica que existe dos niveles por los que se suele transitar en la interacción del aprendizaje y su progreso. Uno de estos niveles se considera como zona de *desarrollo real*, desempeño actual del sujeto, consiste en laborar actividades y resolver problemáticas sin el apoyo de los demás, y el otro, el *desarrollo potencial*, nivel de competencia logrado con la colaboración del “otro”, para arribar a este nivel se transita por la llamada *zona de desarrollo próximo*, espacio donde tiene lugar el aprendizaje.

El programa se basa en los siguientes *enfoques*: *desarrollo personal*, proceso progresivo de construcción integral que se desarrolla a lo largo de la vida, permitiendo a los seres llegar a su capacidad máxima y como consecuencia llegar al conocimiento de uno mismos y el del resto, a su vez relacionándose con el entorno ambiental y social de forma incluyente, enfatizando en el proceso reflexivo y elaboración de una perspectiva crítica. Esto permite al ser humano alcanzar el nivel más alto de sus potencialidades a través de su construcción. También está presente el *socioconstructivista del aprendizaje*, el conocimiento es trabajado por el sujeto que aprende y por la cooperación con individuos con diferentes grados de saberes, de manera que su impacto común termina por generar el aprendizaje. De la misma manera, el de *enseñanza situada*; articulación de la actividad y el contexto, relacionado al hacer. Por último, se desarrollaron *los transversales* de: Derechos humanos, inclusivo, ambiental e intercultural (Minedu, 2016).

En el marco del plan y programas de estudio para la E.B. “Aprendizajes clave para la educación integral” (Secretaría de Educación Pública, 2017) se distinguen cinco dimensiones asociadas a la autonomía que se integran en la investigación, ellas son:

*La iniciativa personal* relacionada al desarrollo personal e identidad, en la que los seres demuestran su posibilidad para utilizar sus recursos o capacidades y ejecutar actividades que le permitan ser autosuficientes de acuerdo a su edad. Está determinada por su capacidad de seleccionar en libertad sus intereses, cultura y valores a través de una deliberación crítica permitiéndole definir su identidad. Así mismo, se desarrolla la dimensión *identificación de necesidades y búsqueda de soluciones*, la cual es percibida cuando el individuo explora, indaga y busca respuestas sobre su realidad y logra acoplar conocimientos y destrezas dando respuestas creativas en un contexto determinado. Asume la capacidad de tener un punto de vista de sus demandas y las del resto; así como la habilidad de formular respuestas morales que sirvan al bien común. Sumado a ello, se integra la dimensión *liderazgo y apertura*, la cual está estrechamente relacionada a una autonomía solidaria (Sepúlveda, 2003), en este ámbito significa identificar la perspectiva propia de manera reflexiva y considerar la de los demás. Es una capacidad de diálogo y toma de perspectiva. Capacidad de relacionarse con otros de manera colaborativa para mejorar su contexto, así como participar activamente en los asuntos que les perjudican. Igualmente, la dimensión *toma de decisiones y compromiso* se integra a la autonomía moral, identificándose con la capacidad de decidir sobre uno mismo y actuar considerando las ventajas o daños que trae para sí mismo o para los demás. Por último, se integra la dimensión *autoeficacia*, capacidad para realizar actividades que mejoren el propio mundo y el de los demás. Sugiere tener un sentido de agencia - la cual está relacionada con la autoconfianza y la seguridad de tener las capacidades necesarias donde se maneje y controle situaciones que le afecten, lográndose las metas- implica haber tenido oportunidades y conocimientos previos que fortalezcan la seguridad personal. El sentido autosuficiencia compromete el sentir, pensar, persuadir y actuar de los individuos.

A continuación, se muestran los puntos más importantes sobre *estilos de vida saludable*:

Los *estilos de vida* se caracterizan por ser modos conductuales basados en la disposición de ejemplos y las inclinaciones sociales del día a día para un individuo que, mantenidas en el tiempo, pueden ser de carácter peligroso o seguro dependiendo de su tendencia (Arrivillaga, Salazar, & Correa, 2003), Según, Minedu se acepta una vida saludable como competencia,

cuando el educando tiene conciencia reflexiva sobre su confort, siendo necesario asumir praxis autónomas que guíen la mejora de condición de vida, permitiendo una estrecha relación entre vida saludable y bienestar, teniendo en cuenta sus recursos y su contexto integral, promoviendo la prevención de enfermedades (Minedu, 2016), se conoce que, para mantener una distancia estratégica de afecciones no transmisibles, es importante crear estilos de vida sólidos. Las prácticas relacionadas con el bienestar influyen y obtienen el impacto de varios *niveles o factores*: elementos singulares, variables relacionales, elementos institucionales, componentes de red y factores de disposición abierta o pública (Quilla, Vásquez, & Cuba, 2017). Su base teórica es la *Teoría de la Promoción de la Salud* de Nola Pender cuyo objetivo es promover comportamientos saludables, siendo una guía que hace posible entender la importancia de los buenos hábitos, así como su fortalecimiento o proceso de control que permite mejorar la calidad de vida (Raile & Marriner, 2011). El Modelo de Abordaje de Promoción de la salud (Ministerio de Salud, 2016) remarca las siguientes dimensiones: *Promoción de la alimentación y nutrición*, busca la adopción de prácticas alimenticias adecuadas en pro del bienestar biopsicosocial para mejorar la condición de vida y permitir el desarrollo saludable del ser humano haciendo hincapié en la seguridad alimentaria, es decir la accesibilidad, disponibilidad y el uso de la alimentación. A su vez, se enfatiza la promoción de comportamientos y hábitos saludables relacionados a la alimentación y nutrición para prevenir enfermedades asociadas a esta dimensión (anemia, obesidad, diabetes, etcétera). Otra de las dimensiones a considerar es *higiene y ambiente*; integra la cobertura de saneamiento, involucra recolección de residuos orgánicos e inorgánicos, almacenamiento y conservación segura del agua; así como el cuidado y conservación del ambiente. Aborda a su vez las prácticas de higiene, las cuales preservan y mejora la calidad de vida, siendo de primordial importancia la búsqueda y selección de acciones saludables (lavado de manos, higiene personal) a nivel personal y familiar que es de importancia central. Seguida de la dimensión *actividad física*, siendo una de las prácticas generalmente identificadas con condiciones de vida saludable, en lugar de una forma de vida estacionaria, factor negativo en el bienestar. La acción física es adicionalmente significativa desde la perspectiva mental, un movimiento físico animado y ensayado todo el tiempo disminuye sentimientos de estrés y tensión. De igual modo otra de las dimensiones a considerar es *salud sexual y reproductiva*: ésta representa el confort biopsicosocial, y no sólo la ausencia de alguna patología, relacionada al aparato reproductor, funciones y procesos. A su vez, la salud sexual, es definida como la capacidad de gozar y manifestar la sexualidad,

sin temor a peligros (ITS, embarazos adolescentes, represión, agresión y segregación), es aquí donde se salvaguarda los derechos del ser humano a conseguir información y permitírsele el control de la natalidad, así la accesibilidad a métodos de regulación de la fecundidad, los cuales deben ser seguros, eficaces y aceptables. Además, tener la posibilidad de recibir atención médica que permita el proceso de embarazo y los partos sin riesgos, salvaguardando la seguridad del niño. De la misma manera la dimensión *habilidades para la vida*, significa poseer capacidades para hacer frente a los desafíos de la existencia: construcción del proyecto de vida. Además, favorecen a la adquisición de comportamientos saludables. Esta dimensión es efectiva para promover prácticas saludables, entre ellas, socialización, acrecentar la comunicación, toma de decisiones positivas, pensamiento crítico y prevención de prácticas peligrosas, tales como el uso de tabaco, licores o diferentes drogas, sexo peligroso y crueldad. Así mismo, se integra la dimensión *seguridad vial y cultura de tránsito*, donde la seguridad de la calle se caracteriza por ser un desafío de múltiples sectores y de bienestar general que favorece las prácticas y condiciones ideales para la disminución de los heridos y muertos por accidentes automovilísticos en la población. Donde se requiere una cultura de tránsito, es decir, la apropiación de estándares, cualidades y contemplaciones que favorecen un comportamiento inspirador con respecto a la promulgación de normas actuales para limitar las lesiones ocasionadas por el tráfico. Finalmente, tenemos la dimensión *la promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz*. El bienestar emocional se vuelve significativo para los individuos y la sociedad a nivel individual, permite a las personas desarrollar su potencial académico y emocional, desarrollar sus capacidades en la vida social, intelectual y experto para prevenir riesgos entre ellos: depresión, suicidios, abusos, adopción de conductas violentas; siendo los más susceptibles los adolescentes de las zonas andinas; incluso representa un medio de unión y bienestar social y mejora económica. La cultura de paz intenta abordar los enfrentamientos a través del diálogo, la conciencia de los demás, la amplia y libre progresión de pensamientos, arreglos e intervenciones, para evitar los conflictos y la crueldad.

Así mismo, esta investigación presenta su hipótesis alternativa  $H_1$  argumentando que con el Programa de estilos de vida saludable se fortalece la autonomía en estudiantes del nivel secundario, I.E. “J.F.S.C” y su hipótesis nula  $H_0$  que con el Programa de estilos de vida saludable no se fortalece la autonomía en los estudiantes en la muestra de estudio.

La formulación del problema de la presente investigación es: ¿En qué medida los estilos de vida saludable fortalecen la autonomía en estudiantes de secundaria, I.E. “J.F.S.C.”, Lambayeque?

En consecuencia, se formuló el siguiente objetivo general: Determinar la influencia de los estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque. De la misma forma se desarrollaron los siguientes objetivos específicos: (a) Identificar el nivel de autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión” con la aplicación del pre test (b) Diseñar el programa de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, (c) Aplicar el programa de estilos de vida saludable para el fortalecimiento de la autonomía en la población de estudio (d) Verificar el nivel de autonomía de la muestra de estudio con la aplicación del post test (e) Comparar los resultados del pre y post test de la muestra de estudio.

Finalmente, el estudio se justifica porque buscó dar solución al problema evidenciado en los estudiantes de la I.E. quienes mostraban un escaso desarrollo de la autonomía reflejándose en dificultades sobre: iniciativa individual, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, administración y receptividad, dinámica, deber, autosuficiencia y otros, reflejándose en su inadecuado estilo de vida. Por tal razón, la investigación resulta importante porque permite el fortalecimiento de la autonomía en los estudiantes, sentando las bases del sentido de agencia, construcción de la identidad, y una vida con seguridad y confianza en sí mismo, buscando prevenir riesgos y cultivando estilos de vida saludable (aprendizaje situado), formulándose posibilidades de desarrollo personal y teniendo en cuenta el bienestar individual y colectivo, siendo primordial para la obtención y mejora de hábitos. Socialmente la ejecución de este estudio favoreció directamente a los 34 estudiantes, quienes integraron el grupo experimental y de manera indirecta a todos los integrantes de la población escolar que asisten a la misma I.E. En cuanto a su utilidad metodológica el referido estudio presenta una serie de sesiones estructuradas en Comunicación y Tutoría donde se desarrolló la transversalidad de la competencia autonomía y que podrían también ser utilizados en estudios similares con el propósito de corroborar sus efectos.

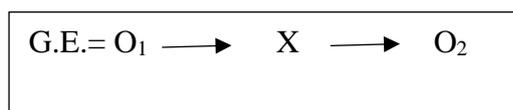
## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

La exploración se enmarca en el enfoque cuantitativo, revela la necesidad de medir y estimar magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación. Además, el especialista describe un tema de investigación delimitado y sólido sobre el fenómeno (Cienfuegos & Cienfuegos, 2016), aunque en evolución es de *tipo aplicativa-explicativa*. Creswell, J. W (2013a) denomina a los estudios de intervención cuando un científico produce una circunstancia para intentar aclarar cómo influye en los individuos que participan en contraste con los que no lo hacen.

La investigación se realizó mediante la aplicación de un *diseño pre experimental*, donde hubo manipulación de la variable independiente, con un grupo para generar cambios en la variable dependiente (Hernández, Fernández, & Pilar, 2014); en esta situación se aplicó un Programa de estilos de vida saludable para el fortalecimiento de la autonomía en los estudiantes de la I.E. “J.F.S.C”

El diseño de la investigación se representa bajo el siguiente esquema:



Leyenda:

G.E: Grupo experimental

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

X: Variable experimental -Programa

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

## 2.2. Operacionalización de variables

**Tabla 1.** Operacionalización de la Variable Independiente “Estilos de vida saludable”

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
VI Estilos de vida saludables	Promoción de la Alimentación y Nutrición	- Elabora y ensaya una entrevista a un personaje familiar o de la comunidad (sabio), recogiendo información sobre los estilos de vida familiares o comunales (alimentación y nutrición, actividad física, cuidado del ambiente, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz) a partir de la elaboración de preguntas organizadas, empleando variados recursos, intercambiando sus roles y construyendo una opinión personal de lo recogido a partir de su experiencia y contexto.	Cuaderno de campo  Lista de cotejo
	Higiene y Ambiente	- Elabora un listado de sus habilidades orales y actitudes de escucha a los demás y propone estrategias de mejora para lograr sus metas de aprendizaje, revisándolas y evaluándolas permanentemente.	
	Actividad física	- Ficha de Lectura y Comentario de texto a partir de la lectura intertextual de dos textos expositivos, motivado por una pregunta orientadora sobre salud sexual y reproductiva.  - Metas de aprendizaje lector: acciones estratégicas lectoras.	
	Salud Sexual y Reproductiva	- Elabora una antología de cuentos ilustrados ambientalistas manuscritos y digitales, los cuales deben tener una portada ilustrada, datos del equipo redactor e imágenes ilustrativas a partir de la planificación, textualización y evaluación del texto, empleando variados recursos.  - Elabora un listado de sus habilidades de escritura y actitudes de reflexión y evaluación de su proceso de escritura proponiendo estrategias de mejora para lograr sus metas de aprendizaje.	
	Habilidades para la vida	- Conversa en torno al texto sobre estilos de vida saludable y comparte experiencias a través de la tertulia dialógica literaria fortaleciendo la autonomía.	

Seguridad vial y cultura de tránsito	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comentar en torno al texto y compartir experiencias a través del buffet de textos sobre estilos de vida, fortaleciendo la autonomía.</li> <li>- Disfrutar del texto sobre estilos de vida saludable a partir de la lectura en voz alta y la escucha activa favoreciendo el fortalecimiento de la autonomía.</li> </ul>
Promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexionar acerca de la importancia de tomar decisiones emprendedoras, creativas y responsables basadas en valores de sus estilos de vida: habilidades sociales y salud sexual y reproductiva.</li> <li>- Sensibilizar frente a los diferentes casos de violencia existentes en su comunidad promocionando habilidades para la vida para el fortalecimiento de la autonomía.</li> <li>- Promocionamos la salud en las dimensiones alimentación y nutrición, higiene y ambiente y actividad física fortaleciendo la autonomía.</li> <li>- Establecer vínculo entre los estilos de vida saludables y sus proyectos de vida permitiéndoles fortalecer su autonomía.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2. Operacionalización de la variable dependiente “Autonomía”

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTOS
VD Autonomía	Iniciativa personal	Examinar los estándares familiares, culturales y sociales que impactan en la formación y en la dinámica de la personalidad.	1-2	Escala para evaluar la autonomía en adolescentes
		Produce puntos de vista educados para resolver problemas que influyen en él y en su entorno.	3-4	
		Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico para ocuparse de los problemas.	5-7	

Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Reflexiona de manera crítica en los impactos o pesos fundamentalmente externos que influyen en su prosperidad.	8-9
	Analiza las condiciones que lo influyen y cómo influyen adicionalmente en los demás.	10-11
	Valora y percibe las capacidades, información y experiencias de los demás para su propia comprensión de su entorno general.	12-15
Liderazgo y apertura	Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y puntos de vista sociales que contribuyen a su sano desarrollo.	16-20
	Crea uniones con otros para mejorar su condición de manera colaborativa.	21-22
	Crea y produce aclaraciones conjuntas sobre su entorno general de manera integral.	23-24
Toma de decisiones y compromiso	Decide y pone en práctica principios que dirigen sus actividades.	25-27
	Decide y lleva a cabo actividades concretas que promuevan el aprendizaje y la convivencia agradable.	28-31
Autoeficacia	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.	32-34
	Reconoce los aprendizajes pasados y su capacidad de reflexión básica como cualidades que deciden su sentido de agencia.	35-38
	Utiliza su capacidad para crear hipótesis y aclaraciones sobre su entorno general.	39-40
	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.	41- 45

Fuente: Elaboración propia

### 2.3. Población muestra y muestreo

La *población*, incluye el universo de los objetos de estudio quienes comparten similitudes para la investigación (Arias, Villasís, & Miranda, 2016); integrada por 121 estudiantes del nivel secundario de la I.E. 10161 “José F. Sánchez Carrión”, Lambayeque.

La *muestra* fue conformada por los 34 estudiantes, siendo *no probabilística*, pues en este caso fueron seleccionados por su accesibilidad o criterio personal de la investigadora (Argibay, 2009), siendo los estudiantes de 4° grado objeto de estudio.

Los estudiantes fueron encuestados según los siguientes *criterios de inclusión*: participaron estudiantes que pertenecen al 4° A-B de EBR del nivel secundario de la I.E. 10161 “José F. Sánchez Carrión”–La Colorada, que asisten normalmente. Así como aquellos que cuentan con el consentimiento informado con firma y DNI de sus apoderados. A su vez se consideraron los siguientes *criterios de exclusión*: Se excluye a los estudiantes que hayan sido matriculados en la I.E. posteriormente a la aplicación del pre test, y quienes no cuenten con el consentimiento informado con firma y DNI de sus apoderados.

Tabla 03. Distribución de la muestra de estudios del 4° grado de secundaria de la I.E. 10161 “J.F.S.C.”

SECCIONES	SEXO		N° DE ESTUDIOS
	FEMENINO	MASCULINO	
“A”	8	10	18
“B”	5	11	16
	TOTAL		34

Fuente: Archivos de la Institución Educativa 10161, JFSC

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Entre las *técnicas de oficina* se utilizó fichas bibliográficas en las que se registró la información sobre el trabajo y el creador, al igual que las fichas resumen, que se utilizaron para recopilar ideas fundamentales sobre los factores de investigación con objetividad y las fichas textuales, fruto de la reflexión y análisis. Las *técnicas de campo* usadas en la investigación son la observación y la encuesta.

La técnica para la recolección de datos en la muestra fue la encuesta. El instrumento usado fue la escala, que comprenden un conglomerado de preguntas para medir el efecto del programa: Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes de la I.E., comprendiendo 05 dimensiones con el uso de la escala Likert teniendo las siguientes alternativas: (1) Nunca, (2) A veces y (3) Siempre.

Instrumento: La escala fue elaborado por la investigadora, está dirigido a evaluar la autonomía de los estudiantes del nivel secundario, consta de 45 ítems, evalúa o mide las dimensiones: iniciativa personal, identificación y búsqueda de respuestas, liderazgo y apertura, decisiones y compromiso y autoeficacia.

Validez: La validez, hace referencia al grado verídico en el que se mide la variable de la que desea obtener información (Martinez M. , 2006), la cual se consiguió por medio de la técnica de juicio de expertos, donde un panel de tres profesionales revisaron el instrumento bajo dos criterios: validación del contenido y validación del constructo, luego de brindar recomendaciones, concluyeron que el instrumento se encuentra en condiciones de ser aplicado.

Confiabilidad: Los valores de la confiabilidad se obtuvieron mediante una prueba piloto aplicado a 17 estudiantes que poseen similares características que la muestra desarrollada en la investigación; en la prueba estadística del coeficiente de Alfa de Cronbach, se encontró como resultado de 0.795 respectivamente indicando que el instrumento es confiable.

Tabla 04. Estadístico de fiabilidad: Alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
,795	45

Fuente: IBM SPSS 22

## 2.5. Procedimiento

La investigadora impulsó el fortalecimiento de la autonomía previo reconocimiento de las carencias o necesidades de aprendizaje de las y los estudiantes adolescentes relacionas a la autonomía, expresada en su situación de contexto: estilos de vida no saludable, a partir de la problemática se revisó diferentes fuentes bibliográficas como base para la presente investigación llegando al planteamiento del problema, a continuación se determinó los aportes de otros estudios relacionados a la investigación. luego se procedió a identificar el

nivel de autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión” con la aplicación del pre test, a través de una escala para evaluar dicha variable recogiendo la información de la misma en la muestra, cuidando la interferencia de variables extrañas para asegurar que la información recogida sea válida. obteniéndose como resultado un nivel bajo en la misma. Asimismo, se procedió a diseñar el programa de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, el mismo que responde a las necesidades de aprendizaje de las y los estudiantes. Diseñado el programa se procedió a su aplicación a través de 12 sesiones enfocadas en el desarrollo de la autonomía donde se tuvo en consideración que no existan condiciones externas como la inasistencia ni distracciones de los estudiantes que afecten la variable. Posteriormente se verificó el nivel de autonomía de la muestra de estudio con la aplicación del post test para luego comparar los resultados del pre y post test de la muestra de estudio.

#### 2.6. Método de análisis de datos.

El procesamiento de información se ejecutó por medio del programa Microsoft Excel versión 2016, y analizados mediante el software estadístico SPSS, versión 22. Siendo analizada la información por medio de la prueba estadística descriptiva, prueba t de Student, y datos de normalidad representando los resultados mediante tablas de distribución de frecuencia absoluta simple y relativas porcentuales para identificar el nivel en la variable dependiente.

#### 2.7. Aspectos éticos

Se siguieron los criterios éticos definidos por la APA (2010) en lo que respecta a: respeto por los derechos y la dignidad de los seres humanos, consentimiento informado (Anexo), privacidad y confidencialidad, compartir datos de investigación para su verificación, revisores profesionales, plagio, créditos de publicación y construcción de test. Así mismo se contó con la autorización respectiva de la I.E.

Profesionalmente, la investigación está realizada en base a valores humanos por parte de la investigadora, denotando honestidad, respeto y veracidad en todas las interacciones profesionales que el presente trabajo ha tenido con los alumnos y demás profesionales que laboran en la Institución educativa, los datos obtenidos son reflejo de las capacidades de cada estudiante, no habiendo tenido la necesidad de falsear o adulterar información.

Los datos del presente son de uso exclusivo para fines académicos y profesionales de la investigadora.

### III. RESULTADOS

Tabla 05. Nivel de Autonomía en el pre - test

Autonomía	Pre - Test	
	N°	%
Bajo	26	76.5
Medio	7	20.6
Alto	1	2.9
Total	34	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la I.E.

La Tabla 05, muestra la distribución del análisis del pre – test en los estudiantes del 4° grado de educación secundaria que fueron encuestados; se obtuvo un mayor porcentaje en el nivel bajo con un 76.5%, seguido del 20.6% que representa el nivel medio, y con un 2.9% el nivel alto; lo que evidencia escasa autonomía en los adolescentes.

Tabla 06. Nivel de autonomía en el post - test

Autonomía	Post - Test	
	N°	%
Bajo	0	0.0
Medio	18	52.9
Alto	16	47.1
Total	34	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la I.E.

La Tabla 06, muestra la distribución del análisis del post – test en los estudiantes del 4° grado de educación secundaria; se obtuvo en un mayor porcentaje en el nivel medio con un 52.9%, seguido del 47.1% que representa el nivel alto; lo que evidencia que la aplicación del programa de sesiones vinculadas con la situación de contexto de estilos de vida saludable repercute de manera positiva sobre el fortalecimiento de la autonomía en los adolescentes.

Tabla 07. Comparación de los niveles de autonomía entre el pre y post - test

Autonomía	Pre - Test		Post - Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	26	76.5	0.0	0.0
Medio	7	20.6	18	52.9
Alto	1	2.9	16	47.1
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuestas aplicadas a los estudiantes de la I.E.

La Tabla 07, muestra la distribución del análisis del pre y post - test se aprecia el nivel en la variable autonomía en los estudiantes del 4º grado de educación secundaria que fueron encuestados; previa aplicación del programa, se obtuvo un mayor porcentaje el nivel bajo con 76.5%; luego del desarrollo del programa, se observa mejoras en la variable, obteniendo el porcentaje más elevado en el nivel medio y alto con 52.9% y 47.1% correspondientemente, lo que muestra que el programa es eficaz repercutiendo de manera satisfactoria en el fortalecimiento de la variable autonomía.

Tabla 08. Prueba T de la variable Autonomía

Antes de la aplicación del programa	
Media	68.38
Desv. Estándar	11.896
Nº	34
Después de la aplicación	
Media	104.32
Desv. Estándar	7.294
Nº	34
	t=12.821
Test emparejados	Media=35.941
	Desv. 16.347
	Sig. Bilateral 0.0

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la I.E.

La tabla 08, nos muestra que existe una importante diferencia en las medias de los puntajes obtenidos en la variable autonomía de los estudiantes teniendo un 68.38 antes y después del tratamiento un 104.32. A su vez al aplicar la prueba T se obtiene 12.8 ( $P > 0,05$ ) superior al

valor crítico esto determina la aceptación de la hipótesis alternativa  $H_a$  al 95% de confiabilidad, por lo que se concluye que el desarrollo del programa Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía, sí tiene resultados importantes en los estudiantes. De hecho, los estudiantes después del programa mejoraron su autonomía.

Niveles de significancia

$P = 0.00$	$<$	$\alpha = 0.05$
------------	-----	-----------------

Se debe comparar entre las hipótesis y los resultados obtenidos, tener en cuenta que si la probabilidad obtenida  $P\text{-valor} \leq \alpha$ , rechace  $H_0$  (Se acepta  $H_1$ ) y si la probabilidad obtenida  $P\text{-valor} > \alpha$ , no rechace  $H_0$  (Se acepta  $H_0$ )

Pruebas de normalidad KOLMOGOROV-SMIRNOV muestras grandes (> 30 individuos)

Tabla 09. Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre- test	,148	34	,056	,941	34	,067
Post- test	,134	34	,128	,944	34	,082

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes - Corrección de significación de Lilliefors,

En la Tabla 09, nos muestra que los datos de la valoración sobre autonomía se originan de una distribución normal.

Tabla 10. Nivel de autonomía en su dimensión iniciativa personal

Iniciativa personal	Pre - Test		Post - Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	21	61.8	1	2.9
Medio	13	38.2	17	50.0
Alto	0	0.0	16	47.1
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuestas aplicadas a los estudiantes de la I.E.

La Tabla 10, muestra el análisis del pre y post-test del nivel de autonomía de los estudiantes de 4º grado de secundaria de la I.E., en su dimensión iniciativa personal; no obstante, previa

aplicación del programa, se obtuvo que el 61.8% poseía un nivel bajo, seguido del nivel medio con un 38.2%; posterior a la aplicación del programa se evidencia que los porcentajes varían ya que el 50% ahora posee un nivel medio, seguido del 47.1% que señala encontrarse en un nivel alto y tan sólo el 2.9% siguen en el nivel bajo, evidenciándose mejoras significativas en la dimensión lo que repercutirá en la variable.

Tabla 11. Nivel de autonomía en su dimensión identificación y búsqueda de soluciones

Identificación y búsqueda de soluciones	Pre - Test		Post - Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	21	61.8	2	5.9
Medio	11	32.4	19	55.9
Alto	2	5.9	13	38.2
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuestas aplicadas a los alumnos de la I.E.

La Tabla 11, se aprecia el nivel de autonomía en su dimensión identificación y búsqueda de soluciones en los estudiantes del 4º grado de secundaria que fueron encuestados; previo al desarrollo del programa, en el pre- test, obtuvieron en el nivel bajo un 61.8% y en el nivel medio un 32.4%, y tan sólo en el nivel alto un 5.9%, para la evaluación de la variable después de la ejecución del programa, en el análisis del post test se muestra mejoras en el nivel de la dimensión encontrando un porcentaje más elevado en el nivel medio con 55.9%, seguido del 38.2% que representa el nivel alto y sólo el 5.9% se encuentra en nivel bajo, lo cual enfatiza el fortalecimiento de la variable.

Tabla 12. Nivel de autonomía en su dimensión liderazgo y apertura

Liderazgo y apertura	Pre - Test		Post - Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	25	73.5	3	8.8
Medio	8	23.5	12	35.3
Alto	1	2.9	19	55.9
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuestas aplicadas a los estudiantes de la I.E.

La Tabla 12, se aprecia el grado de autonomía en su dimensión liderazgo y apertura en los alumnos del 4° grado de secundaria que fueron encuestados; previa aplicación del programa, en el pre – test, se obtuvo que el 73.5% posee un nivel bajo, seguido del 23.5% con un nivel medio y tan sólo un 2.9% representa al nivel alto; luego de la ejecución del programa, en el análisis del post-test se evidencia mejoras en los porcentajes de la dimensión, con un 55.9% el nivel alto y un 35.3% tiene un nivel medio, y tan sólo el 8.8% posee un nivel bajo, evidenciándose que la aplicación del programa fortalece la autonomía .

Tabla 13. Nivel de autonomía en su dimensión toma de decisiones y compromiso

Toma de decisiones y compromiso	Pre - Test		Post - Test	
	N°	%	N°	%
Bajo	26	76.5	1	2.9
Medio	6	17.6	20	58.8
Alto	2	5.9	13	38.2
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuestas aplicadas a los alumnos de la I.E.

La Tabla 13, se aprecia el grado de autonomía en su dimensión toma de decisiones y compromiso en los alumnos del 4° grado de secundaria que fueron encuestados; previa ejecución del programa, en el pre–test, se obtuvo que con un mayor porcentaje se encontraban los niveles bajo y medio representados por un 76.5% y un 17.6% respectivamente y sólo el 5.9% posee un nivel alto en la dimensión ; luego del desarrollo del programa, en el análisis del post test se evidencia mejoras en los porcentajes en los niveles alto y medio con un 38.2 % y el 58.8 % y tan sólo el 2.9% posee un nivel bajo, lo que muestra que el programa es eficaz para la mejora de la dimensión lo que repercutirá en el fortalecimiento de la variable autonomía.

Tabla 14. Nivel de autonomía en su dimensión autoeficacia

Autoeficacia	Pre - Test		Post - Test	
	Nº	%	Nº	%
Bajo	26	76.5	0	0.0
Medio	8	23.5	13	38.2
Alto	0	0.0	21	61.8
Total	34	100.0	34	100.0

Fuente: Encuesta aplicada a los alumnos de la I.E.

La Tabla 14, se aprecia el nivel de autonomía en su dimensión autoeficacia en los alumnos del 4º grado de secundaria que fueron encuestados; previa aplicación del programa, en el pre – test, se tuvo que con un mayor porcentaje se encontraban los niveles bajo y medio representados por un 76.5 % y un 23.5% respectivamente; después de la aplicación del programa, en el análisis del post test se evidencia mejoras en los porcentajes de la dimensión, con un 61.8 % el nivel alto, seguido del nivel medio con un 38.2%, lo que muestra que el programa es eficaz para la mejora de la dimensión lo que repercutirá en el fortalecimiento de la variable autonomía.

#### IV. DISCUSIÓN

La presente investigación, se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, por medio de la aplicación del programa Estilos de vida saludable en una muestra de 34 estudiantes del 4° grado de secundaria de la I.E “José Faustino Sánchez Carrión” para el fortalecimiento de la autonomía.

La autonomía es la capacidad del ser de decidirse por elecciones y buscar el bienestar para sí mismo y para los otros. Así mismo, asume la responsabilidad de su propio aprendizaje y conducta moral, crea estrategias de aprendizaje y reconoce los estándares de convivencia pertinentes para cada circunstancia más allá de la condición escolar. (Secretaría de Educación Pública, 2017).

A partir de los supuestos presentados surge el interés por determinar la influencia de los estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque.

En relación a ello, en la Tabla 08, se muestra la comparación de medias del nivel de autonomía en los integrantes de la muestra antes de la aplicación del programa de estilos de vida saludable se obtiene una media mínima 68.38, lo que indica el bajo nivel de la variable dependiente autonomía; en tanto que después de la aplicación del programa se encontró mejoras en la media, con un resultado de 104.32.

En la prueba T de Student ( $12.8 > 0.05$ ) se encuentra evidencia de diferencia altamente significativas a favor del post test, indicando que el grupo ha mejorado significativamente el nivel de autonomía en los estudiantes corroborando con la investigación de (Navarro, 2018) quien afirma que la aplicación de sesiones de taller mejoran significativamente la dimensión de autonomía y a su vez hace hincapié en la promoción y aplicación de sesiones de taller con temas relacionados al fortalecimiento de la autonomía, haciéndose evidente a partir de los puntajes obtenidos en su investigación.

También concuerda con lo mencionado por la (Secretaría de Educación Pública, 2017), quien manifiesta que uno de los objetivos esenciales de la educación es que los docentes generen puertas abiertas para el aprendizaje y así los estudiantes alcancen un avance autónomo. Es por eso que en el ámbito educativo por medio del programa se brindó apoyo a los estudiantes a ser conscientes de sí y lograr una relación segura con los otros;

permitiendo regular, crear, actuar, evaluar planes, incluso mejorar el rendimiento académico abalado por lo mencionado por MINEDU (2014).

Esto es constatado por distintos autores como Stuart, Price, Erickson & Flekkoy (2001) quienes destacan que para el alcance de la autonomía la persona necesita de relaciones seguras y relevantes; por ello es primordial generar un vínculo afectivo entre profesor y alumno, por medio del diálogo activo y asertivo que facilitará la toma de decisiones autónomas informadas, en beneficio propio y el de los demás (Bruner, 1995). La interacción entre educador-educando exige diálogo fluido y respeto: por su conocimiento, su cultura y sus convicciones; lo que implica admitirlas y apreciarlas (Freire, 2004), cuyas características fueron desarrolladas durante el desarrollo de las sesiones con temática de estilos de vida saludable para el fortalecimiento de la autonomía.

Los autores Ardic & Semra (2017) usando la metodología de la aplicabilidad y efectividad de un programa de estilos de vida saludable en adolescentes se obtuvo como resultados, que después de la ejecución del mismo, en el post – test los adolescentes mejoraron en el comportamiento nutricional, la actividad física y el manejo del estrés. Estas mejoras se refieren al aumento de la marcha física, la ingesta diaria de alimentos y la cantidad diaria de agua ingerida. Concluyendo que los programas de fortalecimiento benefician directamente a la adquisición y mejora de estilos de vida. Recomendando que los programas sean aplicados con mayor continuidad y en diferentes contextos.

En tabla 05, se evalúa la distribución según el nivel de autonomía en el pre - test en los estudiantes del 4° grado de EBR que fueron encuestados teniendo como resultados que la mayor cantidad de alumnos se ubican en el nivel bajo con un 76.5%, seguido del 20.6% que representa el nivel medio, y con un 2.9% el nivel alto; lo que evidencia un escaso nivel de autonomía en los adolescentes. Siendo similar a lo encontrado por Rosso (2018) que entre los participantes de su investigación destaca el nivel bajo, y que para su mejora es necesario diseñar e implementar programas de acompañamiento, seguimiento y tutorías ajustados a la necesidad de construcción de la autonomía, complementándose por la teoría sociocultural de Vygotsky donde sienta el marco para la autonomía del aprendizaje, quien acentúa cómo, a partir de la cooperación social, ya sea con el educador o con sus pares, se va desarrollando la capacidad de entender por sí mismo su entorno.

Cabe recalcar que la carencia del progreso de esta habilidad evidencia la incapacidad para decidir sus propias elecciones, siendo vulnerables a que los otros decidan por ellos, esto puede perjudicar su amor propio, ocasionar conductas incorrectas, entre muchas más.

Podemos agregar que esto se contrapone con lo mencionado por Heredia & Grisales (2019) en su investigación, donde se concluyó que la dimensión autonomía en los adolescentes de un hogar temporal es alta, lo que significa que los menores que forman parte de la corporación tienen una calidad de vida relacionada en salud, aceptable. Destacando que a pesar de no tener condiciones necesarias mínimas tienen fortalecida la autonomía, lo que se opone al contexto de los estudiantes participantes en el pre-test.

Refiriéndonos a las dimensiones de estilos de vida saludable los estudiantes de la institución requirieron el desarrollo de la competencia tal como lo precisa el MINEDU (2016) indicando que adquiere una vida saludable cuando el estudiante tiene noción reflexiva sobre su confort; siendo necesario asumir prácticas autónomas que guíen a un bienestar, esto permite una estrecha relación entre vida saludable y bienestar, teniendo en cuenta sus recursos y su contexto integral, se conoce que, para evitar la presencia de males crónicos no transmisibles, es necesario desarrollar prácticas saludables para llegar a un buen estilos de vida. Las practicas relacionadas con el bienestar influyen y obtienen el impacto de varios niveles o variables que afectan: componentes singulares, elementos relacionales, elementos institucionales, elementos de red y factores de política pública.

La Tabla 06, muestra la distribución del análisis del post – test en los alumnos del 4° grado de EBR; se obtuvo en un mayor porcentaje en el nivel medio con un 52.9%, seguido del 47.1% que representa el nivel alto; lo que evidencia que la aplicación del programa de sesiones con temática de estilos de vida saludable repercute de manera positiva sobre el fortalecimiento de la autonomía en los adolescentes siendo confirmado por De Luca (2008), quien caracteriza a la autonomía como: construida, ejercida, merecida, motivada y voluntaria, el desarrollo de las sesiones ha permitido el crecimiento de dichas características, permitiendo la mejora de las variables porque el aprendizaje corresponde a una enseñanza situada para lo cual aprender y hacer son procedimientos indivisibles (Delors, 1996).

En estos resultados se muestran los elementos que involucran a la autonomía: valoración de sí mismo, identidad personal, libertad humana, autoexpresión. Ante esto podemos corroborar

que la autonomía no es innata sino adquirida. Cabe recalcar que los escenarios, donde se llevan a cabo estos procesos de construcción de la identidad y autonomía progresiva y su expresión, han cambiado radicalmente, siendo uno de los principales la escuela (Minedu, 2014). Refiriéndonos al incremento del nivel del logro de la autonomía a través de aplicación de sesiones integradas en un programa se abalan por la investigación de Coronado (2017) quien concluye que el desarrollo de su Plan de Acción en autonomía de los estudiantes fue efectivo para alcanzar el fortalecimiento de la variable siendo evidentes los cambios entre el pre- test y post- test, destacando las dimensiones de conocimiento y dominio de uno mismo, conocimiento y relaciones con los otros, conocimiento del contexto social y cultural, búsqueda de información ,etc.

La Tabla 07, muestra la distribución del análisis del pre – test y post - test donde se aprecia el nivel en la variable autonomía en los estudiantes del 4° grado de educación secundaria que fueron encuestados; previa aplicación del programa, se obtuvo un mayor porcentaje el nivel bajo con 76.5%; luego de la aplicación del programa, se evidencia mejoras en la variable, obteniendo el porcentaje más elevado en el nivel medio y alto con 52.9% y 47.1% respectivamente, lo que demuestra que el programa es eficaz repercutiendo de manera satisfactoria en el fortalecimiento de la variable autonomía.

Los resultados obtenidos certifican lo mencionado por Neva (2005) donde recalca que el docente facilita la autonomía cuando da la oportunidad de plantear hipótesis o reflexionar de manera crítica sobre alguna situación o hecho y cuando se proponen experiencias prácticas, en las que tomen decisiones, las argumenten y asuman las consecuencias de las mismas. De ese modo los estudiantes aprenden a pensar por sí mismos, a ser autogestivos y a considerar diversos factores antes de tomar decisiones (Kamii C. , 1984). Así mismo, se concuerda con Freire (2004) que manifiesta que es necesario educar en la autonomía para lograr una sociedad más justa, incluyente, solidaria y libre. Como resultado vemos que la autonomía adquiere sentido en la sociedad cuando las personas aprenden a tomar decisiones en libertad; cuando se considera lo justo y se toma en cuenta a los demás desde una ética del cuidado; cuando somos solidarios y responsables de nuestras decisiones y de nuestro actuar (Gilligan, 1982), por lo cual se hace énfasis en el desarrollo de programas, charlas para el fortalecimiento de la variable, y a su vez se contribuya con la mejora de calidad de vida. Para la mejora de la variable fue relevante trabajar con 05 dimensiones resaltadas por la Secretaría de Educación Pública (2017): *La iniciativa personal* vinculada al crecimiento personal y a

la identidad, con la cual los estudiantes demuestran su habilidad para utilizar las propias capacidades y realizar acciones que les ayuden a valerse por sí mismos. También, se desarrolla la dimensión *identificación de necesidades y búsqueda de soluciones*, la cual se manifiesta cuando la persona se hace preguntas sobre su realidad y logra combinar saberes y habilidades para generar productos originales en un contexto específico. Implica una toma de perspectiva de sus necesidades y las del otro; así como la capacidad de buscar soluciones éticas atendiendo al bien común. Sumado a ello, se integra la dimensión *liderazgo y apertura*, es la capacidad de diálogo y toma de perspectiva, de relacionarse con otros de manera colaborativa para mejorar su contexto, así como participar activamente en los asuntos que les perjudican. Igualmente, la dimensión *toma de decisiones y compromiso* relacionándose con la capacidad de tomar decisiones sobre sí mismo y actuar teniendo en cuenta de lo que beneficia o perjudica a sí mismo y a los demás. Por último, la dimensión *autoeficacia*, capacidad para llevar a cabo acciones que mejoren la propia realidad y la de los demás; implica contar con un sentido de agencia- la cual está relacionada con la autoconfianza y la seguridad.

Todas estas dimensiones se vincularon con las dimensiones de estilos de vida saludable: promoción de la alimentación y nutrición, actividad física, higiene y ambiente, salud sexual y reproductiva, habilidades para la vida, seguridad vial y cultura de tránsito, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz; estas dimensiones constituyeron un factor clave del contexto sociocultural y la identificación de las características de los estudiantes permitiendo contextualizar el proceso de enseñanza – aprendizaje, priorizando la necesidad del desarrollo de la autonomía.

## V. CONCLUSIONES

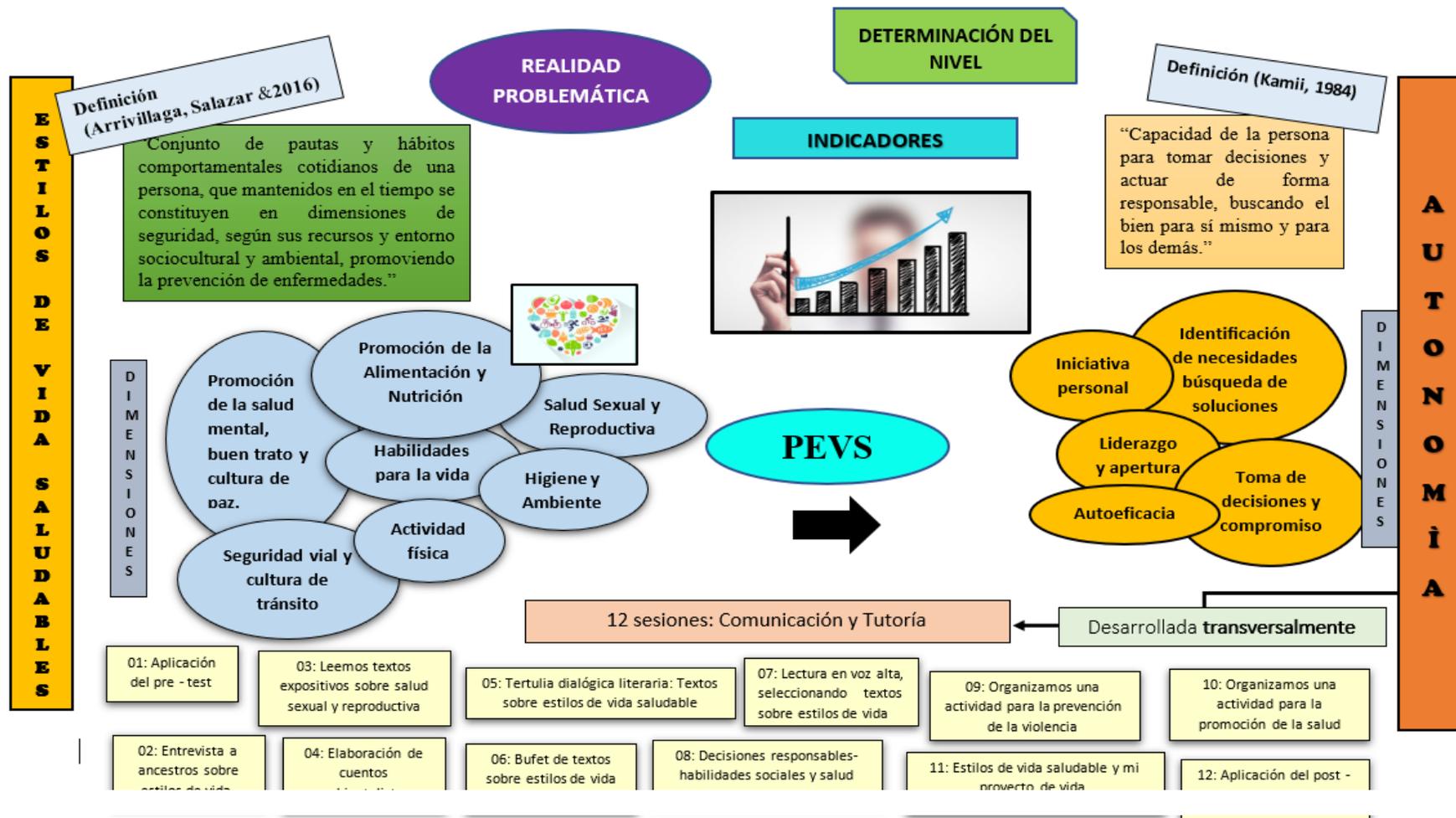
1. La autonomía, previo a la ejecución de la intervención poseía un nivel bajo, siendo evidenciado por medio del pre- test, donde resultó una media de 68.38, luego de la aplicación del programa, en el post- test se obtuvo en el valor de la media 104.32, asimismo se obtiene en la prueba  $T= 12.8$  ( $P>0.05$ ), lo que indica que se acepta la  $H_1$  con lo que determina que el programa ha sido efectivo para mejorar el nivel de la autonomía, alcanzando el fortaleciendo de la misma en los estudiantes de la I.E.
2. En el análisis del pre – test es evidente la poca autonomía en los estudiantes con una prevalencia del 76.5% en el nivel bajo de la variable, observándose un mayor déficit en las dimensiones toma de decisiones y compromiso, y autoeficacia teniendo un porcentaje de 61.8% y 76.5% respectivamente/, considerando que la primera dimensión se vincula con la capacidad de decidir elecciones en beneficio propio y de los demás, y la segunda, hace mención a la capacidad de gestionar acciones que mejoren su realidad y la de los otros, implicando tener un sentido de agencia y ocasiones prácticas para fortalecer la confianza personal.
3. Se diseñó el programa Estilos de vida saludable, situación de contexto, para fortalecer la autonomía teniendo en cuenta las dimensiones de las variables y sus indicadores, estructurado a través de 12 sesiones en el área de Comunicación y Tutoría, bajo un tratamiento transversal de la autonomía en la práctica pedagógica.
4. El programa fue aplicado a los estudiantes del 4° grado, secciones A-B con 34 participantes del nivel secundario de la IE José Faustino Sánchez Carrión, Lambayeque, población muestra.
5. En el post – test se obtuvo un mayor porcentaje en el nivel medio con un 52.9%, seguido del 47.1% que representa el nivel alto, con mayor índice en las dimensiones autoeficacia, y liderazgo y apertura con un porcentaje de 55.9% y 61.8% respectivamente, lo que evidencia que la aplicación del programa repercute de manera positiva.
6. Al comparar ambos test se aprecia el nivel de autonomía, en el pre test, previa aplicación del programa, se obtuvo un mayor porcentaje en el nivel bajo con 76.5%, luego de la ejecución del mismo se muestra mejoras en la misma, obteniendo el porcentaje más elevado en el nivel medio y alto con 52.9% y 47.1% respectivamente.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. A partir del análisis de la información obtenida, así como la discusión de los resultados, se plantean las siguientes recomendaciones:
2. Se recomienda al personal directivo de la I.E. contribuir con la difusión de la presente investigación en la comunidad educativa para su mejora y réplica por parte de otros docentes para contribuir al logro de los aprendizajes de los estudiantes.
3. Se sugiere a los miembros de la I.E. acoger la presente investigación como propuesta pedagógica para la incorporación de la transversalidad de la autonomía en las diversas áreas, puesto que los estudiantes tienen el derecho a acceder a oportunidades de aprendizaje diferenciados en función de sus propias necesidades.
4. A los docentes incorporar en su práctica el desarrollo del aprendizaje socioemocional, enfatizando en la autonomía y relacionándola con la atención al cuerpo y salud: estilos de vida saludable.
5. A los estudiantes se les recomienda hacer extensivo los aprendizajes logrados a su entorno o contextos; especialmente a los estudiantes de menores grados ejerciendo así el aprendizaje en servicio.

## VII. PROGRAMA

Figura 1. Gráfico de programa de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “José F. Sánchez Carrión



Ante la demanda relacionada al contexto y al conocimiento de las características de la población estudiantil del 4º grado de la IE “JFSC”: estilos de vida no saludable, se plantea un programa cuyo propósito es revertir esta problemática a través del fortalecimiento de la autonomía. En atención a este enfoque, se parte de una situación de la vida real, aprendizaje situacional, que demanda que nuestros estudiantes desarrollen habilidades de autonomía para enfrentarla adecuadamente. En este sentido, los estilos de vida saludables ofrecen un conjunto de oportunidades para abordar y desarrollar la autonomía que permitan asegurar que los aprendizajes durante este periodo sean útiles para nuestros estudiantes y sean capaces de discernir críticamente el problema desde su origen, sus consecuencias y sus múltiples expresiones en su estilo de vida personal, familiar y social; las alternativas de solución que se discuten o se requieren a distintos niveles; así como las diversas maneras de enfocar y enfrentar las situaciones de riesgos que atentan contra la salud y por ende contra el bienestar. En esta propuesta es necesario plantear relaciones horizontales entre docente y estudiantes, así como entre pares, siendo escenarios propicios donde ellos pueden ejercitar su autonomía a través del respeto, el diálogo y la colaboración. En la interacción, maestro-estudiante, entre pares y en algunos casos con la participación de actores: sabios, representantes de la comunidad o instituciones, demanda diálogo constante y respeto: por sus saberes, por su cultura y por sus creencias; porque educar en autonomía implica, precisamente, permitirla y valorarla. En este sentido, la autonomía se gesta en la interacción respetuosa entre el yo, el otro, y el entorno social y ambiental. En esta propuesta el profesor en su rol de mediador facilita la expresión de la autonomía, y reconocer que esta cumple un propósito fundamental para el aprendizaje y la maduración integral del ser, reconociendo al lenguaje, como herramienta del pensamiento, pues nos permite pensar y actuar. Cuando se valoran las opiniones de los estudiantes y se les da la oportunidad de plantear hipótesis o de reflexionar críticamente sobre algún fenómeno o hecho; cuando se facilita que tengan experiencias prácticas en las que tomen decisiones, las argumenten y asuman las consecuencias de las mismas, se está cultivando la autonomía. De ese modo, los estudiantes aprenden a pensar por sí mismos y a considerar diversos factores antes de tomar decisiones; evitando situaciones de riesgo para su vida y en consecuencia, cultivando un estilo de vida adecuado. El abordaje de este programa se realiza a través de la transversalidad de la autonomía en la experiencia de aprendizaje de estilos de vida saludable, en 12 sesiones en el área de Comunicación y Tutoría. Las dimensiones y los indicadores son los referentes que guían esta propuesta.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association, APA. (2010). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychological Association*, Pág. 1 -18. Obtenido de <http://www.apa.org/ethics/code/principles.pdf>
- Angeles Donayre, M. (2016). Relación entre resiliencia y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Lima norte. *Rev. PsiqueMag*, 6(1).Obtenido de <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/issue/download/214/Psiquemag%202017-8>
- Argibay, J. C. (2009). Muestra en investigación cuantitativa. *Rev. Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 13(1), pág. 13-29. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3396/339630252001.pdf>
- Arias, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), pág. 201-206.
- Arrivillaga, M., Salazar, I., & Correa, D. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes. *Colom Méd*, 34(4), Pág. 186-195.
- Aysun, A., & Semra, E. (2017). The effectiveness of the COPE healthy lifestyles TEEN program: aschool-based intervention in middle school adolescents with 12-monthfollow-up. *Journal of Advanced Nursing*, 73(6), 1377 - 1389. doi:10.1111/jan.13217
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran. *Encyclopedia of human behavior*, 4, p. 71- 81.
- Bruner, J. (1995). *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid: Morata.
- Buss, S. (2016). "Personal Autonomy". *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Obtenido de <https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/personal-autonomy/>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (2001). Vygotsky: enfoque sociocultural. *Educere*, 5(13), Pág. 41- 44. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309>
- Chinchay, L. (2015). Nivel de autoestima y relación familiar en adolescentes atendidos en el centro de salud Ambato Tamborapa, Jaén. (*Tesis de maestría*). Universidad Nacional de Cajamarca, Jaén. Obtenido de [http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UN\\_C/1649/Tesis%20Lidia%20Marilu%20Chinchay.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/UN_C/1649/Tesis%20Lidia%20Marilu%20Chinchay.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cienfuegos, M., & Cienfuegos, A. (2016). Lo cuantitativo y cualitativo en la investigación. Un apoyo a su enseñanza. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo*

*Educativo*, 7(13). Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74672016000200015](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74672016000200015)

Coronado, J. (2017). Plan de acción “Yo Puedo” en la autonomía de los estudiantes del segundo grado de primaria, Institución Educativa “Fernando Belaunde Terry”. *Maestra en Psicología Educativa*. Universidad César Vallejo, Lima.

Creswell, J. (2013a). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed approaches*. Thousand Oaks, CA, EE.UU.

Curiel, K. (2017). Clima social familiar y agresividad en los adolescentes del centro juvenil de diagnóstico y rehabilitación de Lima. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Católica Sedes Sapientae, Lima. Obtenido de [http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/193/Curiel\\_Kelly\\_tesis\\_bachiller\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/193/Curiel_Kelly_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

De Luca, C. (2008). *Psicología Evolutiva*. Venezuela: Fondo Editorial.

Delors, J. (1996). *La educación encierra un tesoro*. México: UNESCO- Santillana.

Díaz Fernández, S. (2017). Discapacidad, autonomía y reconocimiento intersubjetivo en el Sistema Nacional Integral. *Katálisis*, 20(3), p. 409-419.

Díaz, E., & Ramos, M. (2019). Estilos de crianza en adolescentes infractores institucionalizados en un centro juvenil de diagnóstico y rehabilitación de Chiclayo, agosto - diciembre, 2016. (*Tesis de licenciatura*). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Obtenido de [http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1951/1/TL\\_DiazBazanErika\\_RamosSaucedoBertha.pdf](http://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/1951/1/TL_DiazBazanErika_RamosSaucedoBertha.pdf)

Egger, G., & Binns, A. (2017). *Medicina del estilo de vida*. Barcelona: ELSEVIER.

Esteinou, R. (2015). Autonomía adolescente y apoyo y control parental en familias indígenas mexicanas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), p. 749-766. Obtenido de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20160114011300/AutonomiaAdolescente.pdf>

Falla, M., & López, F. (2018). Nivel de conocimiento y actitud sexual en adolescentes de catorce a dieciséis años de la Institución Educativa Santo Toribio de Mogrovejo, distrito de Zaña. (*Tesis de Maestría*). Universidad César Vallejo, Zaña. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/33480/falla\\_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/33480/falla_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Feldman, R., Philippot, P., & Custrini, R. (1991). Social competence and nonverbal behavior. *Fundamentals of nonverbal behavior*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia. (2017). *Estado de situación de la niñez y la adolescencia en Argentina - Resumen Ejecutivo*. Buenos Aires: UNICEF.
- Freire, P. (2004). *Pedagogia da autonomia: Saberes necessários à prática educativa*. Sao Paulo: Paz e Terra SA.
- Galindo, J. (2012). Sobre la noción de la autonomía en Jean Piaget. *Rev. Educación y Ciencia*, 23-33.
- Garagorri, X. (2009). "Orientaciones para desarrollar la iniciativa y el espíritu emprendedor". *Aula de Innovación Educativa*(182), p.13-16.
- García Álvarez, D., Soler, M., & Achard Braga, L. (2017). Promoción del bienestar psicológico en la secundaria: una experiencia piloto. *Rev. Búsqueda*(18), Pág. 22-35.
- Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice*. Harvard University Press, Cambridge.
- Gobierno Vasco. (2009). *Competencia para la autonomía e iniciativa personal*. España: Gobierno Vasco.
- Gómez, J. (2009). *Apego y sexualidad: entre el vínculo afectivo y el deseo sexual*. Madrid: Alianza.
- Gough. (2008). "El enfoque de las capacidades de M. Nussbaum: un análisis comparado con nuestra teoría de las necesidades humanas". *Rev. Papeles de Relaciones Ecosociales y Cambio Global*(100), 177-202.
- Habermas, J. (2007). *Theory of communicative action: complements and previous studies*. Madrid: Stanford Encyclopedia of Philosophy. Obtenido de <https://plato.stanford.edu/entries/habermas/>
- Heredia, D., & Grisales, H. (2019). Calidad de vida relacionada con la salud de niños y adolescentes que viven en un hogar temporal, Colombia. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 17(2). doi:<http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.17205>
- Hernández, R., Fernández, C., & Pilar, B. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill Education.

- Kamii, C. (1984). Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget. *The Phi Delta Kappan*, 65(6), pág. 410 - 415. Obtenido de <http://www.jstor.org/stable/20387059>
- Kamii, C. (1984). Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget. *The Phi Delta Kappan*, p. 410-415.
- Kamii, C., & López, P. (1980). Autonomy as an objective of education. *Journal for de Study of Education and Development*, Pág. 3 - 32.
- Kohlberg, L. (1958-1994). *Kohlberg's original study of moral development ("The development of modes of thinking and choices in years 10 to 16")*. Garland Publishing, New York.
- Kohlberg, L., Levine , C., & Hower, A. (s.f.). *Moral stages: a current formulation and a response to critics*. Nueva York.
- Linde, A. (2009). La educación moral según Lawrence Kohlberg: Una utopía realizable. *Rev. Praxis Filosófica*, 7-22.
- Marques, A., Loureiro, B., & Avelar - Rosa, B. e. (2018). Adolescents' healthy lifestyle. (S. B. Pediatría, Ed.) *Jornal de Pediatría*. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2018.09.002>
- Martinez, A., Tapia, L., Chávez, V., & Vértiz, R. (2017). *Epidemiología de drogas en población urbana peruana: encuesta en hogares Perú*. Lima: CEDRO.
- Martinez, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2), Pág. 1-20. Obtenido de <http://revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/view/3759/1866>
- McBride-Chang, C., & Chang, L. (1998). Adolescent-parent relations in Hong Kong: Parenting styles, emotional autonomy, and school achievement. *The Journal of Genetic Psychology*, Pág. 421-436.
- MINEDU. (Enero de 2014). Educar para el bienestar y la autonomía. *Documento Final*. Lima, Perú.
- MINEDU. (2014). *Educar para el Bienestar y la Autonomía*. Lima: MINEDU.
- MINEDU. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Ministerio de educación.
- MINEDU. (2016). Programa curricular de Educación secundaria. Lima, Perú: MINEDU.

- Ministerio de Educación. (2018). *Sistema Especializado en reporte de casos sobre Violencia Escolar - SíseVe*. Lima: MINEDU.
- Ministerio de Salud. (2016). Modelo de Abordaje de la Promoción de la Salud en el Perú. *Documento técnico*. MINSA, Lima.
- Ministerio de Salud. (2017). *Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú*. Lima: MINSA. Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Molina Garuz, M. C., Mateos Inchaurredo, A., & Violant Holz, V. (2015). Estilos de vida saludables de adolescentes acogidos en familia extensa. *Revista en Ciencias Sociales*, XXI(4), 479-493. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/280/28043815003.pdf>
- Naciones Unidas, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2017). *World Fertility Report 2015*. USA: United Nations. Obtenido de <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/fertility/wfr2015/worldFertilityReport2015.pdf>
- Navarro, I. (2018). Taller “Elecciones poderosas” en la dependencia emocional en adolescentes de una Institución Educativa Privada de Trujillo. (*Tesis de maestría*). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/31355/narro\\_ri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/31355/narro_ri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Neil, M. (2001). *Palabras y mentes: Cómo usamos el lenguaje para pensar juntos*. Barcelona: Paidós Iberica.
- Neva, M. (2005). "Autonomía de vuelo". *Rev. El Mercurio*.
- OMS - OPS. (2016). *Situación de Salud en las Américas: Indicadores Básicos 2016*. Washington: OMS-OPS. Obtenido de <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/31288/IndicadoresBasicos2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- OMS - OPS. (2017). *Health in the Americas+, 2017 Edition. Summary: Regional Outlook and Country Profiles*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.
- Organización de los Estados Americanos. (2015). *Informe sobre uso de drogas en las Américas 2015*. Washington: OEA. Obtenido de [http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/UsoDrogasAmericas\\_SPA\\_web.pdf](http://www.cicad.oas.org/oid/pubs/UsoDrogasAmericas_SPA_web.pdf)

- Pintado, N. (2017). Autonomía y su relación con el nivel de socialización en niños de 5 años de I.E.I. N° 156 del centro poblado Moyan, InKahuasi, Ferreñafe - 2016. (*Tesis de maestría*). Universidad César Vallejo, Ferreñafe. Obtenido de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16790/Pintado\\_TNB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/16790/Pintado_TNB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Quilla, R., Maquera, E., & León, D. L. (2016). Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional Apuntes Universitarios. *Rev. Investigación*, VI(1), Pág. 79 - 86. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4676/467646131007.pdf>
- Quilla, R., Vásquez, C., & Cuba, M. (2017). Promoción de cambios de comportamiento hacia estilos de vida saludable en la consulta ambulatoria. *Rev. Acta méd. Peru*, 34(02).
- Raile, M., & Marriner, A. (2011). *Modelos y teorías en enfermería* (7 ed. ed.). Barcelona: ELSEVIER.
- Rosso, G. (2018). Nivel de autonomía en estudiantes de primer semestre de tres universidades privadas de Bogotá D.C. (*Tesis de Maestría*). Universidad Católica de Colombia, Bogotá, Colombia. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/17616/1/NIVEL%20DE%20AUTONOM%C3%8DA%20EN%20ESTUDIANTES%20UNIVERSITARIOS.pdf>
- Secretaría de Educación Pública. (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral* (1 ed.). Ciudad de México, México: SEP.
- Sepúlvela, M. (2003). “Autonomía moral: Una posibilidad para el desarrollo humano desde la ética de la responsabilidad solidaria”. *Rev. Psicología de la Universidad de Chile*, XII(1), p.27-35.
- Steinberg, L. (2001). We know some things: Parent-adolescent relationships in retrospect and prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Stuart, H., Price, C., Erickson, M., & Flekkoy, M. (2001). *Children's Rights in Education*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Toribio, L., Gonzáles, N., Oudhof, H., & Gil, M. (2018). Salud mental positiva en adolescentes mexicanos: diferencias por sexo. *Rev. Costarricense de Psicología*, 37(2), p. 131-143. doi:<http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i02.03>
- Vigotsky, L. (1996). *El desarrollo de procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.
- Worl Vision. (2018). *Habilidades para la vida*. San José: Worl Vision Costa Rica.

## ANEXOS

Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	MÉTODOS
¿En qué medida los estilos de vida saludable fortalecen la autonomía en estudiantes de secundaria, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”?	El programa de estilos de vida saludable fortalecerá la autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”	Objetivo General	V.I. Estilos de vida saludable	Promoción de la alimentación y nutrición	Enfoque: Cuantitativo  Tipo: Aplicativa – explicativa  Diseño: Preexperimental  Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario
		Determinar la influencia de los estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque.		Actividad física	
				Higiene y ambiente	
				Salud sexual y reproductiva	
				Habilidades para la vida	
				Seguridad vial y cultura de tránsito	
				Promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz	
		Objetivos Específicos	V.D. Autonomía	Iniciativa personal	
		- Identificar el nivel de autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión” con la aplicación del pre test.		Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.	
		- Diseñar el programa de estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en los estudiantes de la Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”.		Liderazgo y apertura.	
- Aplicar el programa de estilos de vida saludable para el fortalecimiento de la autonomía en la población de estudio		Toma de decisiones y compromiso.			
- Verificar el nivel de autonomía de la muestra de estudio con la aplicación del post test.		Autoeficacia			
- Comparar los resultados del pre y post test de la muestra de estudio.					



**Consentimiento Informado de Participación en Investigación**

**Dirigido a: Padres de Familia de la I.E. “José F. Sánchez Carrión”**

Mediante la presente, se solicita su autorización para la participación de su menor hijo (a) en la investigación **“Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque”**, presentada a la Escuela de postgrado de la Universidad César Vallejo, y asesorado por la Doctora Zuly Cristina Molina Carrasco, docente perteneciente a la universidad.

Dicha investigación tiene como objetivo principal: **“Determinar la influencia de los estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa “José Faustino Sánchez Carrión”, Lambayeque.”**

Al colaborar su menor hijo (a) con esta investigación, deberá responder con sinceridad, y claridad a la encuesta presentada, lo cual se realizará mediante un cuestionario, dicha actividad durará aproximadamente 45 minutos y será realizada en la I.E.

Los alcances y resultados esperados de esta investigación son importantes, por lo que los beneficios reales o potenciales favorecerán al estudiante. Además, su participación en este estudio no implica ningún riesgo de daño físico ni psicológico para su menor hijo (a), y se tomarán todas las medidas que sean necesarias para garantizar la **salud e integridad física y psíquica** de quienes participen del estudio.

Todos los datos que se recojan, serán estrictamente **anónimos y de carácter privados**. Además, los datos entregados serán absolutamente **confidenciales** y sólo se usarán para los fines científicos de la investigación. El responsable de esto, en calidad de **custodio de los datos**, será la Investigadora Responsable del estudio: Bachiller María Neri Hernández Bello.

La investigadora Responsable del estudio asegura la **total cobertura de costos** del estudio, por lo que su participación no significará gasto alguno. Por otra parte, la participación en este estudio **no involucra pago o beneficio económico alguno**.

Si presenta dudas sobre esta investigación o la participación de su menor hijo (a) en él, puede hacer preguntas en cualquier momento de la ejecución del mismo.

Desde ya le agradezco su participación.

---

Padre de menor hijo (a) participante

Nombre:

---

María Neri Hernández Bello

Investigadora responsable

Instrumento para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E.

SEXO: F ( ) M ( )	EDAD:	GRADO:
		SECCIÓN

**Estimado estudiante:** El presente instrumento tiene por finalidad evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria. Agradezco responder con sinceridad y objetividad.

**Instrucciones:** A continuación, encontraras una serie de enunciados, marque con un aspa (X) en el nivel que corresponda según su nivel de aceptación de la proposición. Sus respuestas tienen la siguiente escala de valoración:

**Nunca (1)**

**A veces (2)**

**Siempre (3)**

CUESTIONARIO		ESCALAS		
		1	2	3
<b>INICIATIVA PERSONAL</b>				
1	Tus raíces familiares y culturales influyen en la formación de tu identidad.			
2	Tu identidad está vinculada a las reglas, normas y costumbres que has adquirido y compartido con quienes te relacionas.			
3	Asumes compromisos para contribuir con un ambiente propicio para la convivencia y el aprendizaje.			
4	Analizas y utilizas diferentes fuentes de información y recursos confiables para resolver problemas de tu vida diaria y afrontar situaciones difíciles.			
5	Presentas soluciones ante problemas personales y del entorno.			
6	Cuentas con posibilidades de mejora como estrategia de crecimiento personal.			
7	Identificas aciertos, reflexionas sobre los errores y propones mejoras para utilizarlas en otras ocasiones en un plan del trabajo.			
<b>IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES Y BÚSQUEDA DE SOLUCIONES</b>				
8	Antes de tomar una decisión, reflexionas y valoras las diferentes opciones con criterio propio.			
9	Existen influencias o presiones externas que alteren tu bienestar.			
10	Planteas acciones para favorecer la buena convivencia y el aprendizaje.			
11	Reflexionas con el grupo sobre el trabajo realizado y das soluciones a las dificultades detectadas.			
12	Pides ayuda cuando no puedes solucionar el problema por ti mismo-a.			
13	Ante propuestas de cambio, escuchas, valoras, aceptas, y aplicas si fueran necesarias.			
14	Haces propuestas teniendo en cuenta las opiniones de los demás.			

15	Guías tu pensamiento y tu conducta por valores que procuren tu bienestar y el de los demás.			
<b>LIDERAZGO Y APERTURA</b>				
16	Defiendes y afirmas tu pensar y sentir de forma respetuosa.			
17	Buscas puntos de encuentro a una postura y si es preciso, asumes el liderazgo de la tarea para llegar a soluciones.			
18	Escuchas con atención, haces preguntas y reconoces ideas valiosas y compartes las propias.			
19	Asumes una postura ante una situación o hecho.			
20	Te es posible convivir con personas que piensan diferente a ti.			
21	Propones en conjunto planes de acción para solucionar problemáticas que se encuentren dentro de tus posibilidades.			
22	Participas activamente de la formulación de los acuerdos de convivencia de tu entorno.			
23	Participas de acciones incluyentes que promuevan un ambiente favorable para todos, valorando la diversidad, el diálogo y la empatía.			
24	Planteas ideas orientadas al cambio que beneficien a ti y a los demás, asumiendo compromisos para su puesta en marcha.			
<b>TOMA DE DECISIONES Y COMPROMISO</b>				
25	Estableces prioridades sobre tus metas, considerando tu escala de valores.			
26	Asumes las consecuencias de las decisiones que tomas sobre tu bienestar individual y colectivo.			
27	Te sientes influenciado por otros (amigos, familiares) en la toma de tus decisiones.			
28	Tomas decisiones de manera consciente, autónoma, responsable y ética con el fin de promover el bienestar individual y colectivo.			
29	Posees bienestar interno y paz a pesar de las condiciones externas o cambios.			
30	Organizas acciones estratégicas para alcanzar tus metas de aprendizaje.			
31	Tomas decisiones responsables alineadas con tu proyecto de vida.			
32	Participas en la socialización de ideas creativas e innovadoras para construir saberes y/o productos que beneficien nuestra sociedad.			
33	Participas en la planificación, organización, ejecución y evaluación de proyectos.			
34	Actúas frente a diversas situaciones de tu vida cotidiana usando alternativas posibles y creativas.			
<b>AUTOEFICACIA</b>				
35	Identificas y asumes riesgos a la hora de afrontar situaciones problemáticas, teniendo en cuenta experiencias anteriores.			
36	Estableces estrategias (reconocimiento de capacidades personales, responsabilidades, independencia para pensar, etc.) que te serán útiles para comprometerte en la toma de decisiones.			
37	Partiendo de la confianza en ti mismo asumes la responsabilidad de decidir y das seguimiento a esas decisiones.			

38	Valoras un proyecto una vez concluido y haces propuestas de mejora de cara al futuro.			
39	Describes el proceso seguido, extraes conclusiones y planteas mejoras o cambios en beneficio propio y de la sociedad.			
40	Identificas situaciones problemáticas de tu entorno y propones soluciones.			
41	Haces una valoración realista y continua de las acciones realizadas y los resultados obtenidos.			
42	Afrontas los problemas y te comprometes en la búsqueda de alternativas creativas para solucionarlos.			
43	Estas dispuesto (a) a seguir tus sueños			
44	Valoras las capacidades que tienen los otros previa identificación de sus fortalezas y cualidades.			
45	Participas en organizaciones estudiantiles que realicen actividades para tu bienestar y el de los demás.			

FICHA TÉCNICA		
AUTOR	María Neri Hernández Bello	
DIMENSIONES	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Iniciativa personal.</li> <li>-Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones.</li> <li>- Liderazgo y apertura.</li> <li>- Toma de decisiones y compromiso.</li> <li>- Autoeficacia</li> </ul>	
CATEGORÍAS	Bajo	45 - 75
	Medio	76 - 105
	Alto	106 - 135
PUNTUACIÓN MÍN.	45 puntos	
PUNTAJE MÁX.	135 puntos	
CONFIABILIDAD	0.795	

Validación del instrumento

**INFORME OPINIÓN DE EXPERTOS: INSTRUMENTO ESCALA PARA EVALUAR AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES DE LA I.E."JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"- SECUNDARIA**

<b>I. DATOS DEL PROFESIONAL EXPERTO</b>	
<b>Nombres y apellidos</b>	<i>Dra. Mercedes Collazo Alarcón</i>
<b>Profesión (es)</b>	<i>Docente</i>
<b>Grado (os) académico (s)</b>	<i>Dr.</i>
<b>Institución (es) donde labora</b>	<i>Universidad César Vallejo S.A.C.</i>
<b>Cargo que desempeña</b>	<i>Directora</i>
<b>II. DATOS RELACIONADOS AL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
<b>Título de la Investigación</b>	Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa "José Faustino Sánchez Carrión", Lambayeque
<b>Autor</b>	María Neri Hernández Bello
<b>Denominación del Instrumento a validar</b>	Escala para evaluar autonomía en estudiantes de la I.E."José Faustino Sánchez Carrión"- secundaria

**III. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

<b>Criterios</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Condición</b>		
		<b>BUENO</b>	<b>REGULAR</b>	<b>DEFICIENTE</b>
<b>CLARIDAD</b>	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado.	/		
<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en indicadores precisos y claros.	/		

<b>ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	/		
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Presentan los ítems una organización Lógica.	/		
<b>PERTINENCIA</b>	Los ítems corresponden a las dimensiones que se evaluarán.	/		
<b>INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para evaluar la autonomía en estudiantes	/		
<b>CONSISTENCIA</b>	Basado en aspectos teórico –Científicos.	/		
<b>COHERENCIA</b>	Hay relación entre Dimensiones e indicadores.	/		
<b>METODOLOGÍA</b>	El instrumento responde al propósito o de la investigación (En relación a la variable dependiente)	/		

#### IV. VALORACIÓN- OPINIÓN DE APLICABILIDAD

(.../...) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(.....) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

#### V. SUGERENCIAS

*Instrumentos en condiciones para aplicar*

.....

.....

.....

Chiclayo, 02 de noviembre de 2019

*[Firma manuscrita]*

Firma del Profesional Experto

N° de DNI ..... *16480577* .....

N° De teléfono..... *971921265* .....

**INFORME OPINIÓN DE EXPERTOS: INSTRUMENTO ESCALA PARA EVALUAR AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES DE LA I.E. "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN" - SECUNDARIA**

<b>I. DATOS DEL PROFESIONAL EXPERTO</b>	
Nombres y apellidos	VICTOR AUGUSTO GONZALES SOTO
Profesión (es)	DOCENTE
Grado (os) académico (s)	DOCTOR
Institución (es) donde labora	UCV
Cargo que desempeña	DOCENTE TIEMPO COMPLETO INVESTIGACIÓN
<b>II. DATOS RELACIONADOS AL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
Título de la Investigación	Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa "José Faustino Sánchez Carrión", Lambayeque
Autor	María Neri Hernández Bello
Denominación del Instrumento a validar	Escala para evaluar autonomía en estudiantes de la I.E. "José Faustino Sánchez Carrión" - secundaria

**III. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Criterios	Indicadores	Condición		
		BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado.	✓		
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores precisos y claros.	✓		

<b>ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	✓		
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Presentan los ítems una organización Lógica.	✓		
<b>PERTINENCIA</b>	Los ítems corresponden a las dimensiones que se evaluarán.	✓		
<b>INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para evaluar la autonomía en estudiantes	✓		
<b>CONSISTENCIA</b>	Basado en aspectos teórico –Científicos.	✓		
<b>COHERENCIA</b>	Hay relación entre Dimensiones e indicadores.	✓		
<b>METODOLOGÍA</b>	El Instrumento responde al propósito o de la investigación (En relación a la variable dependiente)	✓		

#### IV. VALORACIÓN- OPINIÓN DE APLICABILIDAD

(✓.....) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(.....) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

#### V. SUGERENCIAS

.....

.....

.....

Chiclayo, 02 de noviembre de 2019

.....  


Firma del Profesional Experto

N° de DNI ..... 16421072 .....

N° De teléfono..... 973985015 .....

**INFORME OPINIÓN DE EXPERTOS: INSTRUMENTO ESCALA PARA EVALUAR AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES DE LA I.E. "JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN"- SECUNDARIA**

<b>I. DATOS DEL PROFESIONAL EXPERTO</b>	
Nombres y apellidos	AURELIO RUIZ PÉREZ
Profesión (es)	PROFESOR de CIENCIAS QUÍMICO-BIOLÓGICAS
Grado (os) académico (s)	DR. GESTIÓN UNIVERSITARIA
Institución (es) donde labora	UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO FILIAL CHICLAYO
Cargo que desempeña	DOCENTE TIEMPO COMPLETO
<b>II. DATOS RELACIONADOS AL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
Título de la Investigación	Estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía en estudiantes del nivel secundario, Institución Educativa "José Faustino Sánchez Carrión", Lambayeque
Autor	María Neri Hernández Bello
Denominación del Instrumento a validar	Escala para evaluar autonomía en estudiantes de la I.E. "José Faustino Sánchez Carrión"- secundaria

**III. CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

Criterios	Indicadores	Condición		
		BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado.	X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores precisos y claros.	X		

<b>ACTUALIDAD</b>	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	X		
<b>ORGANIZACIÓN</b>	Presentan los ítems una organización Lógica.	X		
<b>PERTINENCIA</b>	Los ítems corresponden a las dimensiones que se evaluarán.	X		
<b>INTENCIONALIDAD</b>	Adecuado para evaluar la autonomía en estudiantes	X		
<b>CONSISTENCIA</b>	Basado en aspectos teórico –Científicos.	X		
<b>COHERENCIA</b>	Hay relación entre Dimensiones e indicadores.	X		
<b>METODOLOGÍA</b>	El Instrumento responde al propósito o de la investigación (En relación a la variable dependiente)	X		

#### IV. VALORACIÓN- OPINIÓN DE APLICABILIDAD

(..X..) El instrumento puede ser aplicado, tal como está elaborado.

(.....) El instrumento debe ser mejorado antes de ser aplicado.

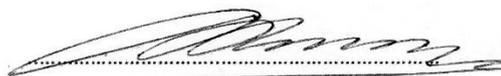
#### V. SUGERENCIAS

.....

.....

.....

Chiclayo, 02 de noviembre de 2019



Firma del Profesional Experto

N° de DNI 16545294

N° De teléfono 978903132

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”, LAMBAYEQUE**

**I. DATOS GENERALES**

- 1.1. Población: Alumnos del 4º grado de educación secundaria
- 1.2. Número de sesiones: 12 sesiones
- 1.3. Número participantes: 34 estudiantes
- 1.4. Fecha: Noviembre–diciembre de 2019
- 1.5. Lugar: Institución Educativa N.º 10161 “José Faustino Sánchez Carrión”  
La Colorada - Mórrope
- 1.6. Responsable: Br. María Neri Hernández Bello

**II. DESCRIPCIÓN**

La adolescencia, es aquí donde se presentan nuevos cambios, sensaciones, emociones, etc., los cuales deberían guiar al individuo a un proceso de maduración, dónde se haga hincapié a la obtención y mejora de la salud por medio de un estilo de vida adecuado, el que permitirá el fortalecimiento de la autonomía, siendo esta la capacidad de sobrevivir en forma independiente, el logro de un pensamiento que valida la propia mirada sobre la realidad y que emite juicios que se basan en valores personales que reflejan una identidad definida. Ser autónomo implica ser capaz de tomar la responsabilidad por las propias decisiones y por las consecuencias de las acciones que realizan (Milicic, 2005)

Es necesario trabajar la competencia de la autonomía haciendo que los estudiantes se sientan los co-responsables de su actuar y aprendizaje que le permitan tener un estilo de vida saludable. Este trabajo da protagonismo a los estudiantes, promueve la motivación y actitudes positivas en su aprendizaje; en donde ellos tendrán que realizar diferentes actividades en grupo o individual para tomar la decisión por ellos mismos; el trabajo grupal ayudará a desarrollar la cooperación, el saber negociar con los demás integrantes, además de facilitar la interacción en el aula.

Partiendo de la realidad problemática de la I.E. los estudiantes presentan algunas deficiencias en ciertas áreas de su desarrollo; como el conocimiento de sí mismo, su relación con los demás, así como también su desenvolvimiento ante la sociedad en donde tendrá que afrontar las diferentes situaciones para tomar decisiones asertivas de manera organizada y con iniciativa. Tomando en cuenta los aportes de Secretaría Pública de México (2017), que considera a la autonomía como una competencia amplia e importante, donde se recalca el desarrollo de las dimensiones: iniciativa personal, identificación de necesidades y búsqueda de soluciones, liderazgo y apertura, toma de decisiones y compromisos y autoeficacia para poder desenvolverse en su contexto. Observada la problemática, basada en la identificación de las demandas del contexto y del conocimiento de las características de los estudiantes se consideró desarrollar un aprendizaje situado considerando los estilos de vida saludable a través del programa que está basado en una metodología activa, lúdica reflexiva que promueva mejorar o fortalecer su competencia de autonomía de los estudiantes. Por otro lado, la autonomía, permite desarrollarse de manera integral al ser humano, brindándole herramientas para que sea capaz de imaginar, desarrollar acciones, genera confianza en sí mismo, interrelación con otras personas, organizarse, tomar decisiones por sí mismo, convirtiéndonos en protagonistas de nuestra propia vida. Escamilla, A. (2008).

### **III. OBJETIVOS**

#### 2.1. General

-Fortalecer el nivel de autonomía de los estudiantes del 4° del nivel secundario a través de la práctica pedagógica

#### 2.2. Específicos

- Aplicar el Test y post test para evaluar autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener estilos de vida saludable para fortalecer la autonomía.

-Desarrollar estrategias educativas y dinámicas que contribuyan a la mejora de estilos de vida para fortalecer la autonomía.

-Fortalecer relaciones con posibles aliados estratégicos y los mecanismos de articulación que pueden contribuir a la obtención y mejora de estilos de vida saludable para fortalecer la

autonomía de los estudiantes, identificando la importancia de la participación protagónica de los estudiantes.

#### **IV. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES GENERALES:**

##### **Actividades previas:**

- Aplicación del Pre- Test para evaluar autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

##### **Actividades centrales:**

- Actividades propias del Programa

##### **Actividades finales**

- Aplicación del Post – Test
- Despedida y agradecimiento a los participantes del Programa.

#### **V. RECURSOS HUMANOS**

- Estudiantes del 4° grado de educación secundaria de la I.E. J.F.S.C
- Br. María Neri Hernández Bello
- Actores sociales- culturales
- Representante de la DEMUNA de Mórrope
- Interna de Enfermería de la USS

#### **VI. EVALUACIÓN**

- Pre y post test

#### **VII. ANEXO**

- Sesiones educativas del programa

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 01

### I. INFORMACIÓN GENERAL:

- 1.1 Ugel : Lambayeque
- 1.2 Institución Educativa : José Faustino Sánchez Carrión
- 1.3 Área : Comunicación
- 1.4 Grado y Sección : 4° A-B
- 1.5 Duración : 1 hora pedagógicas
- 1.6 Horas semanales : 45 min.
- 1.7 Docente : María Neri Hernández Bello

**II. TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** Desarrollamos el pre-test para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

**III. OBJETIVO:** Aplicar el Pre Test para evaluar la autonomía

### IV. PROCEDIMIENTO

ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Aplicación del Test para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria	Ficha técnica del test	45 min

### V. EVALUACIÓN:

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Encuesta	Cuestionario para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 02

### I. INFORMACIÓN GENERAL:

5.1 Ugel	: Lambayeque
5.2 Institución Educativa	: José Faustino Sánchez Carrión
5.3 Área	: Comunicación
5.4 Grado y Sección	: 4° A-B
5.5 Duración	: 5 horas pedagógicas
5.6 Horas semanales	: 6 horas
5.7 Docente	: María Neri Hernández Bello

### II. TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE: *Elaboramos y ensayamos una guía de entrevista para registrar los estilos de vida de mis raíces ancestrales.*

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE		IV. EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>SE COMUNICA ORALMENTE EN SU LENGUA MATERNA</b> • Obtiene información del texto oral. • Infiere e interpreta información del texto oral. • Adecúa, organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Recupera información explícita de una entrevista que escucha seleccionando detalles y datos específicos. Integra esta información cuando es dicha en distintos momentos, o por distintos interlocutores, en una entrevista que presentan información, sinónimos, vocabulario especializado, y expresiones con sentido figurado.	Elabora y ensaya una entrevista a un personaje familiar o de la comunidad (sabio), recogiendo información sobre los estilos de vida familiares o comunales ( <b>alimentación y nutrición, actividad física, cuidado del ambiente, promoción de la salud mental, buen</b>	Lista de cotejo  Rúbrica
	Explica el tema y propósito comunicativo de la entrevista cuando esta presenta información especializada. Distingue lo relevante de lo complementario clasificando y sintetizando la información. Establece conclusiones sobre lo comprendido contrastando su experiencia y conocimiento con el contexto sociocultural de sus		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza recursos no verbales y paraverbales de forma estratégica.</li> <li>• Interactúa estratégicamente con distintos interlocutores.</li> <li>• Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto oral.</li> </ul>	interlocutores. a partir de la comprensión global del texto.	<b>trato y cultura de paz)</b> a partir de la elaboración de preguntas organizadas, empleando variados recursos, intercambiando sus roles y construyendo una opinión personal de lo recogido a partir de su experiencia y contexto.	
	Adecúa la entrevista a la situación comunicativa considerando el propósito comunicativo (obtener información), el tipo textual (dialógica) y las características del género discursivo. Elige estratégicamente el registro formal e informal adaptándose al entrevistado y sus contextos socioculturales.		
	Emplea estratégicamente gestos y movimientos corporales que enfatizan lo que dice. Controla la distancia física que guarda con su entrevistado. Ajusta el volumen, la entonación y el ritmo de su voz, así como las pausas y los silencios, para transmitir emociones, producir otros efectos en el público, como el interés.		
	Participa en una entrevista alternando los roles de hablante y oyente. Decide estratégicamente cómo y en qué momento participar recurriendo a saberes previos, usando lo dicho por sus interlocutores y aportando nueva información para argumentar y consensuar. Emplea estrategias discursivas, y normas y modos de cortesía según el contexto socio-cultural.		
	Opina como hablante y oyente sobre el contenido de la entrevista, las intenciones de los interlocutores, y el efecto de lo dicho en el hablante y el oyente. Justifica su posición sobre lo que dice la entrevista considerando su experiencia y los contextos socioculturales en que se desenvuelve.		
<b>GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA</b>	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus habilidades orales y actitudes de escucha para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.	Elabora un listado de sus habilidades orales y actitudes de escucha a los demás y propone	Lista de cotejo Rúbrica

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas de aprendizaje.</li> <li>• Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</li> <li>• Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<p>Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada.</p> <p>Revisa de manera permanente la aplicación de estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa, y la secuencia y la priorización de actividades que hacen posible el logro de la meta de aprendizaje.</p> <p>Evalúa los resultados y los aportes que le brindan los demás para decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.</p>	<p>estrategias de mejora para lograr sus metas de aprendizaje, revisándolas y evaluándolas permanentemente.</p>	
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>	<b>VALORES</b>	<b>ACTITUDES OBSERVABLES DE LOS ENFOQUES A ENFATIZAR EN LA UNIDAD</b>	
Enfoque intercultural	Respeto a la identidad cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes.	
	Diálogo intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.	
Enfoque inclusivo o de atención a la diversidad	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.	
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>EVIDENCIAS</b>	<b>INSTRUMENTO</b>
Iniciativa personal	Examinar los estándares familiares, culturales y sociales que impactan en la formación y en la dinámica de la personalidad.	Formulan preguntas en su guía de entrevista sobre estilos de vida (alimentación y nutrición, actividad física, cuidado del ambiente, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz, etc.) que poseían las generaciones pasadas de su comunidad, teniendo en cuenta su investigación previa sobre estas temáticas.	Lista de cotejo

Tomas de decisiones y compromiso	Decide y lleva a cabo actividades concretas que promuevan el aprendizaje y la convivencia agradable	Presentan y ensayan una guía de entrevista donde han registrado los estilos de vida de sus raíces ancestrales, decidiendo a qué miembro de su familia o sabio entrevistarán.	
----------------------------------	---	--	--

#### IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

##### INICIO: 40 minutos

- Los estudiantes reciben el saludo de la docente y recuerdan las normas de convivencia que tendrán en cuenta durante el desarrollo de la sesión.
- La docente, los invita a escuchar con atención el siguiente audio:  
*Adriana, como todos los domingos, va a visitar a su abuelo Teófilo. Le gusta hacerlo porque siempre le cuenta muchas historias interesantes que tienen que ver con el pasado de su comunidad y pasado familiar. Hoy irá acompañada de Juana, su compañera del colegio, ya que la profesora les ha pedido entrevistar a un personaje familiar o de la comunidad (sabio) para que les informe cómo se vivía en el pasado y cuál era su relación con el entorno. Ellos conocen que en esta zona se ubica el último bastión de la cultura Moche quienes tuvieron hábitos saludables y una relación armoniosa con el ambiente. Hoy han decidido entrevistar al abuelo para que les informe o explique qué estilos de vida (alimentación y nutrición, actividad física, cuidado del ambiente, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz, etc.) poseían las generaciones pasadas y están llevando un cuaderno y un lápiz para tomar nota... [se escucha la entrevista al abuelo de Adriana].*
- Se dialoga con los estudiantes a partir de las siguientes preguntas:
- ¿Qué información interesante sobre estilos de vida saludable conoces de tu familia o comunidad?
- ¿Por qué esta información nos cautiva o llaman la atención?
- ¿Cuál es el rol que cumplirá el abuelo de Adriana al exponerles la información sobre los estilos de vida?
- Si tú fueras con Adriana a visitar al abuelo, ¿qué habilidades orales podrías en práctica para desarrollar la entrevista?
- ¿Cuál es la importancia de las entrevistas? ¿Cuál será la importancia de informarte sobre los estilos de vida familiares o comunales?
- Se fomenta la participación de los estudiantes, reflexionando sobre la importancia de tener claro el propósito de la entrevista, las características del entrevistado, escuchar con atención y tomar notas que respondan al propósito cuando esta se ejecuta, así como emplear adecuadamente los recursos orales para emitir y recoger información. Luego se vincula lo reflexionado con el propósito de la sesión: elaborar y ensayar una entrevista a un familiar o personaje mayor de la comunidad para recoger información y explicación sobre los estilos de vida familiares o comunales donde exponen sus prácticas saludables ancestrales. Estas entrevistas se convertirán en textos escritos con la finalidad de publicar un periódico sobre estilos de vida saludable.

- La docente socializa el instrumento de evaluación que se utilizará para promover el logro de los aprendizajes durante la sesión y describe las actividades a realizar.

### DESARROLLO: 160 minutos

- Los estudiantes reciben la indicación para formar cuatro grupos de trabajo. La docente asigna a cada grupo una pregunta y les indica que en un tiempo de 10 minutos deberán escribir la respuesta en un listón de papel:
  - Grupo 1: ¿Qué es una entrevista? ¿Por qué es importante?*
  - Grupo 2: ¿Quiénes intervienen en una entrevista? ¿Cuál es el rol de cada uno?*
  - Grupo 3: ¿Qué se debe hacer antes de realizar la entrevista?*
  - Grupo 4: ¿Qué se debe hacer durante la entrevista?*
  - Grupo 5: ¿Qué se debe hacer después de la entrevista?*
- La docente acompaña el trabajo de cada equipo, pregunta y repregunta para asegurar que se haya comprendido lo que deben de realizar. Después del tiempo asignado solicita que un integrante del grupo pegue en la pizarra su respuesta y la explique a los demás.
- Se conducen las participaciones de los estudiantes, aclarándose o precisándose las ideas presentadas. La docente puede ordenarlas haciendo uso de un organizador o esquema, pero lo importante es construir las respuestas con los aportes de los estudiantes.
- Los estudiantes, como primer paso, reciben la ficha informativa “*Hacemos una entrevista*” y se realiza una lectura dirigida de lo que se presenta del numeral 1, se despejan algunas dudas si las hubiera.
- Los estudiantes reciben la indicación para iniciar la lectura dirigida del numeral 2: Recomendaciones para realizar una buena entrevista. La docente solicita voluntarios para leer cada enunciado, recordándoles leer con adecuada entonación, pronunciación y voz. Al terminar de leer cada enunciado se reflexiona con ellos lo que se debe realizar.
- La docente solicita voluntarios para compartir los registros o notas de sus de sus fichas que han elaborado durante su investigación sobre **alimentación y nutrición, conservación del ambiente, actividad física, habilidades para la vida, salud mental, buen trato y cultura de paz**, etc.
- Luego, se completar el organizador gráfico sobre la planificación de la entrevista: ¿A quién van a entrevistar? ¿Con qué propósito? (Se les recuerda o revisan el propósito de la sesión), etc. Numeral 3

- Posteriormente se reflexiona con ellos: ¿Qué es una guía de preguntas? ¿Por qué es importante? Los estudiantes proceden a elaborar su guía de preguntas considerando sus fuentes de información, seguidamente, se les pide que agreguen a la guía de preguntas:

- Las normas culturales de salud.
- El objetivo.
- Las preguntas de la entrevista en forma ordenada.
- La norma de despedida.

Para ello completarán el cuadro que sintetiza el contenido de su entrevista y los aspectos antes mencionados. Numeral 4.



- La docente acompaña el trabajo individual y verifica que todos los estudiantes ordenen su guía de entrevista. Asimismo, orienta a los que necesitan apoyo.
- La docente brinda retroalimentación oral individual provocando la reflexión de los estudiantes a partir de preguntas que le permitan ver lo que ha logrado, así como el proceso que ha seguido precisando las dificultades, los errores y las razones por las que su producción o actuación no cumplen con lo esperado.
- La docente aprovecha las situaciones planificadas o emergentes para poner en práctica los valores o actitudes de los enfoques transversales.
- Los estudiantes reciben las indicaciones para ejecutar el segundo paso: para ello, formarán parejas. Es necesario que se precise que cada uno leerá su guía de entrevista a su compañero(a), y recibirá las recomendaciones en forma oral, las que registrará en la misma guía por escrito.
- La docente reflexiona con los estudiantes sobre la importancia de compartir lo realizado y escuchar las recomendaciones de sus compañeros para mejorar su guía de entrevista.
- Los estudiantes reciben las indicaciones para ejecutar, en parejas, la actividad *Practicamos en parejas*. Para ello, deben leer con atención las pautas que se señalan y asumir rotativamente un rol. Al culminar pondrán en práctica lo señalado. Previamente, los estudiantes recordarán hacer uso adecuado de la entonación al realizar las preguntas, el volumen al responder o hacer explicaciones y el ritmo para evitar la monotonía de la entrevista. Asimismo, recoger información a través de la toma de apuntes.

**Los estudiantes reflexionan: ¿de qué manera han influido tus antecedentes familiares, culturales y las normas sociales de tus ancestros para la conformación de tu identidad y estilos de vida?** La respuesta es compartida en plenario.

- Los estudiantes, al finalizar, autoevalúan lo realizado para verificar que la entrevista se ajuste al tema, al propósito y al tiempo previsto. La docente observa las entrevistas de parejas, retroalimenta y orienta a los que lo necesitan. Luego, elige a una pareja para que represente la situación. Agradece la participación de los estudiantes y conduce sus aportes para reflexionar sobre cómo



se han sentido al practicar la entrevista y sobre la importancia de revisar su guía para que esta cumpla con el propósito planteado al ejecutar un ensayo previo para reconocer sus fortalezas y mejorar sus debilidades orales. Asimismo, les indica que el propósito de la siguiente actividad será simular la entrevista al familiar o poblador de la comunidad que han seleccionado como informante quien les explicará sobre estilos de vida saludables de sus antepasados y ellos tomarán nota aplicando el instrumento elaborado. Les informa que esta actividad va a ser evaluada con fines de calificación.

- Los estudiantes en parejas simulan la entrevista a un familiar o poblador de la comunidad con la finalidad de publicar un periódico sobre estilos de vida saludable.

**CIERRE: 25 minutos**

- La docente y los estudiantes reflexionan a partir de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué pasos debes seguir antes de realizar una entrevista?
  - ¿Qué habilidades orales debes poner en práctica durante la entrevista?
  - ¿Por qué es importante tomar apuntes de la información recogida?
  - ¿De qué manera han influido las reglas, normas y costumbres de tus ancestros para la conformación de tu identidad y estilos de vida?
  - ¿Cómo influye tu entorno en la formación de tu identidad y en tu estilo de vida?

**VI. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS**

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?	¿EN QUÉ TIEMPO?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar los espacios de trabajo para los grupos que se formarán.</li> <li>• Prever el audio que escucharán los estudiantes.</li> <li>• Los estudiantes investigan sobre estilos de vida: alimentación y nutrición, conservación del ambiente, actividad física, habilidades para la vida, etc., para ello acuden a la sala de CRT y a los sabios de su comunidad haciendo uso de la técnica del fichaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoja informativa.</li> <li>• Preguntas en papel.</li> <li>• Listones de papel</li> <li>• Audio de entrevista.</li> <li>• Lapiceros, plumones.</li> <li>• Fichas.</li> </ul>	225 minutos (5 horas pedagógicas).

V° B° DIRECTORA

DOCENTE DEL ÁREA DE COMUNICACIÓN

La Colorada, ... de ... de 2019.

ANEXO

LISTA DE COTEJO (Instrumento de proceso)				
AUTONOMÍA				
COMPETENCIA	GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA			
EVIDENCIA: Metas de aprendizaje oral. Acciones estratégicas orales				
CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	MARCAR		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus habilidades orales y actitudes de escucha para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante, en situaciones formativas de realización de entrevistas, lectura de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.			
Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada, en situaciones formativas de realización de entrevistas, lectura de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.			
Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Revisa de manera permanente la aplicación de estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa, y la secuencia y la priorización de actividades que hacen posible el logro de la meta de aprendizaje. Evalúa los resultados y los aportes que le brindan los demás para decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje, en situaciones formativas de realización			

	de entrevistas, lectura de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>			
Iniciativa personal	Examinar los estándares familiares, culturales y sociales que impactan en la formación y en la dinámica de la personalidad.			
Tomas de decisiones y compromiso	Decide y lleva a cabo actividades concretas que promuevan el aprendizaje y la convivencia agradable.			

## Hacemos una entrevista

### 1.- Información clave

La **entrevista** es un tipo particular de conversación, en la cual se plantean preguntas a una o más personas. Las preguntas se preparan con anticipación. La intención de una entrevista es dar a conocer las opiniones o los conocimientos de la(s) persona(s) entrevistada(s), respondiendo a intereses y expectativas de receptores concretos.

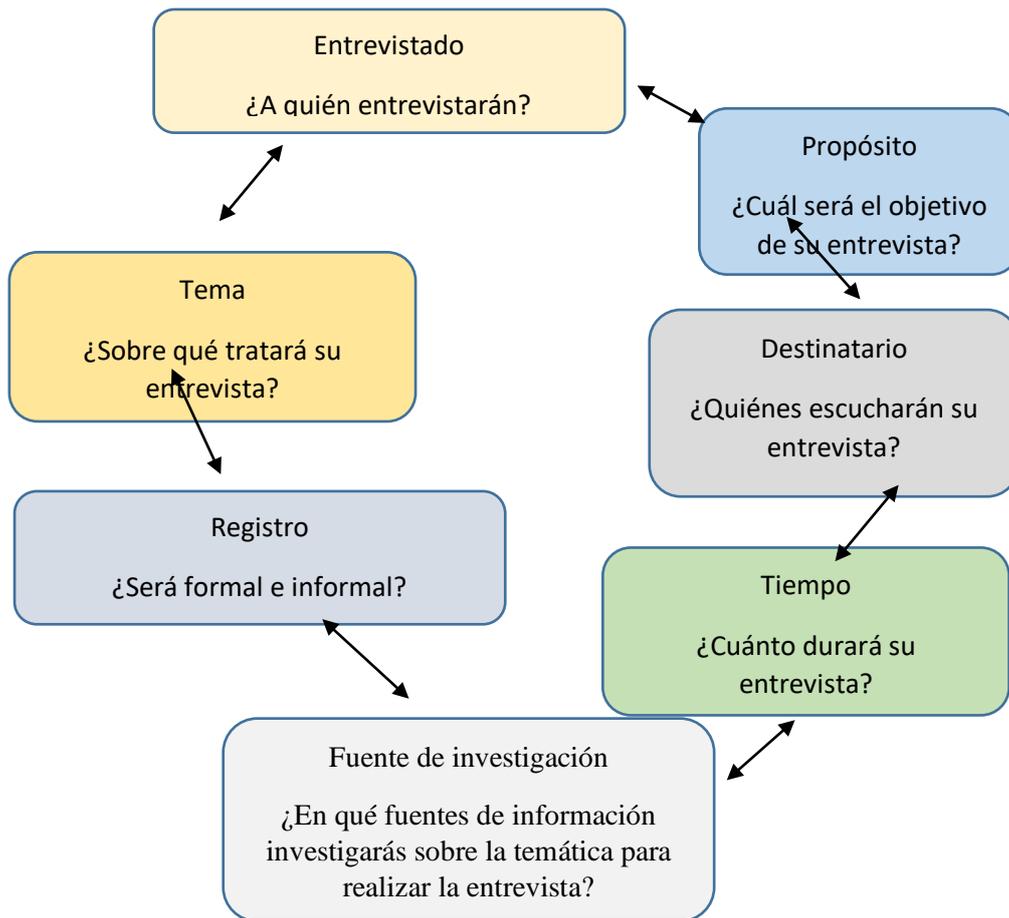
#### ¿Cómo se organiza?

- Se elige a la persona que se entrevistará.
- Se define el propósito y el tema sobre el cual plantearán las preguntas.
- Se investiga y se prepara un cuestionario.
- Se preparan fichas como material de apoyo.
- Se ensaya para adquirir mayor seguridad.
- Se contacta con el entrevistado para obtener una cita, especificando el lugar, la hora y el motivo de la entrevista.
- Se realiza la entrevista y se registran las respuestas del entrevistado.

### 2.- Recomendaciones para realizar una buena entrevista



3.- Completen el siguiente organizador gráfico con la información necesaria.



4.- Completamos la guía de entrevista:

Al iniciar la entrevista	¿Cómo presentaremos el propósito y al entrevistado?	
Durante la entrevista	¿Qué preguntas formularemos sobre estilos de vida (alimentación y nutrición, actividad física, cuidado del ambiente, promoción de la salud mental, buen trato y cultura de paz, etc.) que poseían las generaciones pasadas de tu comunidad, teniendo en cuenta tu investigación previa sobre estas temáticas?	
Al terminar la entrevista	¿Cuál será la pregunta de cierre o posible conclusión que formularemos?	

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 03

### I. INFORMACIÓN GENERAL:

- a. UGEL : Lambayeque
- b. Institución Educativa : José F. Sánchez Carrión.
- c. Área : Comunicación
- d. Grado y Sección : 4° A- B
- e. Duración : 5 horas pedagógicas
- f. Horas semanales : 6 horas
- g. Docente : María N. Hernández Bello.

**II: TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** *Reflexionamos e interpretamos la forma y el contenido de textos expositivos relacionados a salud sexual y reproductiva.*

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE		IV. EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<p><b>Lee diversos tipos de textos en lengua materna.</b></p> <p>Obtiene información del texto escrito.</p> <p>Infiere e interpreta información del texto.</p> <p>Reflexiona y evalúa la forma, el</p>	Identifica información explícita, relevante y complementaria seleccionando datos específicos y detalles en textos expositivos de estructura compleja y con información contrapuesta y vocabulario especializado. Integra información explícita cuando se encuentra en distintas partes del texto, o en distintos textos al realizar una lectura intertextual.	<p>Ficha de Lectura.</p> <p>Comentario a partir de la lectura intertextual de dos textos expositivos, motivado por una pregunta orientadora sobre <b>salud sexual y reproductiva.</b></p>	<p>Lista de cotejo</p> <p>Rúbrica.</p>
	Deduce diversas relaciones lógicas entre las ideas del texto expositivo (causa-efecto, semejanza-diferencia, entre otras) a partir de información de detalle, o al realizar una lectura intertextual. Señala las características implícitas de seres, objetos, hechos y lugares, y determina el significado de palabras en contexto.		
	Explica el tema, los subtemas y el propósito comunicativo del texto cuando este presenta información especializada. Distingue lo relevante de lo complementario clasificando y sintetizando la información. Establece conclusiones sobre lo comprendido contrastando su experiencia y conocimiento con el contexto sociocultural del texto.		

<p>contenido y el contexto del texto.</p>	<p>Explica la intención del autor considerando diversas estrategias discursivas utilizadas, y las características del texto expositivo y género discursivo. Explica diferentes puntos de vista, el uso de la información estadística, las representaciones sociales construyen el sentido del texto.</p> <p>Opina sobre el contenido, la organización textual, las estrategias discursivas, y la intención del autor. Emite un juicio crítico sobre la eficacia y validez de la información considerando los efectos del texto en los lectores, y contrastando su experiencia y conocimiento con el contexto sociocultural del texto.</p> <p>Contrasta textos entre sí, y determina las características del texto expositivo y géneros discursivos (artículo informativo e infografía).</p>		
<p><b>GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas de aprendizaje.</li> <li>• Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</li> <li>• Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<p>Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus habilidades lectoras y actitudes de comprensión de textos para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante, en situaciones formativas de realización de entrevistas, lectura de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.</p> <p>Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada, en situaciones formativas de realización de entrevistas, lectura de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.</p> <p>Revisa de manera permanente la aplicación de estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa, y la secuencia y la priorización de actividades que hacen posible el logro de la meta de aprendizaje.</p> <p>Evalúa los resultados y los aportes que le brindan los demás para decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje, en situaciones formativas de realización de entrevistas, lectura</p>	<p>Metas de aprendizaje lector. Acciones estratégicas lectoras.</p>	<p>Lista de cotejo Rúbrica</p>

	de textos expositivos y escritura de un periódico sobre estilos de vida saludables.		
<b>ENFOQUES TRANSVERSALES</b>	<b>VALORES</b>	<b>ACTITUDES OBSERVABLES DE LOS ENFOQUES A ENFATIZAR EN LA UNIDAD</b>	
Enfoque de Derechos	Conciencia de derechos	Disposición a conocer, reconocer y valorar los derechos individuales y colectivos que tenemos las personas en el ámbito privado y público.	
	Diálogo y concertación	Disposición a conversar con otras personas, intercambiando ideas o afectos de modo alternativo para construir juntos una postura común.	

DIMENSIÓN	INDICADORES DE LOGRO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO
Iniciativa personal	Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico para ocuparse de los problemas.	Analizas y utilizas diversos recursos confiables para resolver problemas de situaciones difíciles al socializar sus respuestas.	Lista de cotejo
Autoeficacia	Utiliza su capacidad para crear hipótesis y aclaraciones sobre su entorno general.	Presentas soluciones ante problemas de salud del entorno.	

IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE
<b>INICIO: 20 minutos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los estudiantes reciben el saludo de la docente y recuerdan los acuerdos de convivencia que tendrán en cuenta durante el desarrollo de la sesión en el marco del respeto y la tolerancia.</li> <li>• La docente, los invita a escuchar y responder con atención, con el propósito de recordar el reto planteado en la situación significativa (Elaboración de un periódico sobre estilos de vida saludable) y lograr la evidencia de aprendizaje al final de la unidad. Se realiza formulando la siguiente interrogante: ¿Cuál es el reto planteado a lograr al final de nuestra unidad?...</li> <li>• Se coloca el título ...en la pizarra y se pregunta: ¿Qué relación tiene el reto de final de unidad con nuestra sesión de hoy día?</li> <li>• Los estudiantes reciben la indicación para que formen grupos de pares, se asigna a cada grupo dos preguntas y les indica que en un tiempo de 05 minutos deberán escribir sus respuestas.</li> <li>• Interactuamos con los estudiantes a partir de las siguientes preguntas con el ánimo de prepararlos para la lectura que realizarán: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Todas las enfermedades tienen cura? ¿Por qué?</li> </ul> </li> </ul>

- ¿Qué sabes del VIH / SIDA?
- ¿Cómo se puede prevenir?
- ¿Cómo se transmite el VIH/SIDA?
- ¿Actualmente el VIH/SIDA es un peligro de salud pública? ¿Por qué?
- Se genera un brevísimo diálogo y se colocan las tarjetas de respuestas a un costado de la pizarra, con el propósito de comparar las respuestas al final de la sesión
- Se pide que se coloque dos mesas en el centro y en cada una se coloca un bloque de papeles, compuesto por tres partes, para que armen un texto de acuerdo a la estructura que debe presentar este.
- Después de conformado el texto responden preguntas como:
  - ¿Qué formato tiene este texto?
  - ¿Qué tipo de texto es según su propósito?
  - ¿Qué estructura presenta el texto?
- Recogemos sus aportes en la pizarra sin juzgarlos como buenos o malos, para que antes de concluir se haga el contraste entre los conocimientos previos y los construidos (Se indica que se aclarara en el desarrollo de la sesión)
- La docente enuncia lo siguiente:
  - ¿Qué aprenderemos en esta sesión?
  - Identificar e integrar información explícita en textos expositivos sobre el VIH con elementos complejos en su estructura y vocabulario variado.
  - Deduce el propósito comunicativo del texto expositivo cuando este presenta información abstracta o especializada. Establece conclusiones sobre lo comprendido.
  - Determina el significado de la palabra por el contexto.
  - Explica la intención del autor, considerando el uso de estrategias discursivas propias del texto expositivo.
  - Opina sobre el contenido del texto expositivo sobre VIH/SIDA y la intención del autor. Emite un juicio crítico sobre la validez de la información, considerando los efectos del texto en los lectores.
  - Se enuncia las actividades que consiste en realizar predicciones, disfrutar de la lectura y comprenderla, entender nueva información, reflexionar y opinar a través del trabajo individual y en equipo resolviendo preguntas.
  - Luego se vincula lo reflexionado con el propósito de la sesión: reflexionamos e interpretamos la forma y el contenido de textos expositivos relacionados a estilos de vida saludable con la finalidad de responder a fichas de preguntas y generar un comentario textual.
  - La docente distribuye el instrumento de evaluación (ver evaluación) explicándolo brevemente y respondiendo dudas que podrían suscitarse.
  - Promoviendo la gestión de los aprendizajes autónomos, se pregunta: ¿Qué habilidades de LECTURA me permitirán llegar a la meta de cumplir con mi producto o evidencia?
  -

**DESARROLLO: minutos**

**Antes de la lectura:**

- Planteamos el propósito de la lectura: Aplicando diversas estrategias lectoras, leeremos el texto con el propósito de convertirnos en lectores autónomos e informarnos sobre temas importantes como VIH/SIDA, Derecho a la salud presentes en textos expositivos; posteriormente escribiremos textos del mismo tipo, con temáticas sobre estilos de vida saludable.
- Se facilita el texto “VIH/SIDA” y se realiza predicciones y movilización de saberes previos. Realizan observaciones en el texto: título, subtítulos, imagen, cuerpo de texto, se preguntan ¿de qué tratarán el texto? ... ¡Puede ser! ¡Por qué crees eso? ¿Qué piensan ustedes? Las respuestas se escriben en la pizarra con la finalidad de contrastarlas al final de la lectura, sus saberes con el contenido del texto.
- Indicamos a los estudiantes que leerán el texto “VIH/SIDA” y que sigan las estrategias y actividades para facilitar la comprensión.

**Durante la lectura**

- Orientamos y acompañamos los procesos de comprensión.
  - Los estudiantes leen en forma silenciosa, para identificar la forma y el contenido del texto y para reflexionar sobre ello. Les indicamos seguir las consignas y acompañamos cada proceso.
  - Realizamos una lectura reflexiva teniendo en cuenta los siguientes pasos:
    - ✓ Encerrar con elipses las palabras en negrita y aquellas cuyo significado desconocen, para deducirlo al interior del grupo. Ejemplo: *inmunodeficiente, infectividad, cefalea, ganglios, linfático, meningitis, antirretrovíricos, politerapia*, etc. De ser necesario, aclaramos los conceptos desconocidos.
- Modelamos la lectura para examinar el tipo de información y reconocer lo más importante. Vamos conduciendo paso a paso para profundizar en el texto.
  - Los estudiantes identifican el número de párrafos ( ) y asignan un número a cada uno.
  - Para reconocer la información del texto sobre la cual se reflexionará, los estudiantes subrayan las ideas principales de cada párrafo, teniendo en cuenta la pregunta:
    - ✓ *¿Cuál es la idea que resume el párrafo?* Subrayan la respuesta y continúa la dinámica con el siguiente párrafo.

Ejemplo:

**El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) ataca el sistema inmunitario y debilita los sistemas de vigilancia y defensa contra las infecciones y algunos tipos de cáncer. A medida que el virus destruye las células inmunitarias y altera su función, la persona infectada se va volviendo gradualmente inmunodeficiente.**

- Acompañamos la construcción del aprendizaje, ayudando a identificar párrafo a párrafo las ideas principales con ayuda también de esta otra pregunta:

- ¿Qué me está diciendo este párrafo con relación al tema del texto?
  - Después de la lectura
  - Comentamos y reflexionamos con los estudiantes sobre el contenido del texto.
  - A partir de la reconstrucción de lo leído, hacemos las siguientes preguntas:
  - ¿Con qué finalidad o intención habrá escrito el autor dicho texto? Informar sobre la enfermedad del sida, sus síntomas, signos, riesgos, prevención y tratamiento. (Tipología: expositivo)
  - ¿Qué pretende el autor? ¿Qué hace? Explican o desarrollan hechos, ideas o conceptos. Las ideas son analizadas en sus elementos constitutivos y como parte de un todo. Su propósito en la lectura es informar sobre un tema de interés a un público determinado. En el texto
  - Los estudiantes participan en un diálogo, en el cual dan respuesta a las siguientes preguntas:
  - ¿Qué esperanzas se presentan en el texto para las personas que sufren de esta enfermedad?
  - ¿Cuáles crees que sean los temores más grandes que se suscitan en las personas frente a esta enfermedad? ¿Por qué?
  - ¿Cuáles son las aplicaciones de los antirretrovíricos?
  - ¿Consideras necesario que el autor toque el tema de VIH/SIDA? ¿Por qué?
  - Construimos, con el aporte de los estudiantes, el concepto de texto expositivo.
- Les señalamos que utilizarán los datos anteriores para identificar la estructura del texto *¿Cómo el autor ha organizado el texto (I, D y C) y su género textual o discursivo: ¿cómo lo hace? (artículo informativo: a través de la explicación)* A continuación, preguntamos:
- Identificamos la estructura mediante llaves, teniendo en cuenta las siguientes preguntas:
    - ✓ *¿Cómo comienza? Introducción.*
    - ✓ *¿Qué información nos brinda? Desarrollo.*
    - ✓ *¿En qué se concluye? Conclusión.*
- Comunicamos que el texto leído es expositivo, porque su propósito es explicarnos sobre un tema específico, en este caso, la enfermedad VIH/SIDA, organizado siguiendo una estructura, como bien lo han identificado, con tres elementos: introducción, desarrollo y conclusión.
- Vamos construyendo las características del tipo de texto que han leído, planteamos las siguientes preguntas:
- *¿En qué persona están escritos los verbos: ¿ataca, destruye, se define, puede, recomienda, está, es? (3.ª persona del singular)*
  - *¿Por la manera como se usa el lenguaje, es formal o informal? ¿Cómo nos damos cuenta? ¿Quiénes escriben y para quiénes lo hacen? (El lenguaje utilizado es formal, porque los destinatarios pueden ser otros investigadores o científicos como los que han escrito el texto. Además, por ser una información de tipo científico, esta comunidad utiliza el lenguaje formal para comunicar sus descubrimientos)*

- ¿De qué manera nos están explicando? Nos describen cómo es la enfermedad del sida, qué riesgos tiene; nos dan recomendaciones y alcances sobre el tratamiento.

- Elaboramos un cuadro como el siguiente para organizar la información y conceptos abordados en la sesión.



- Luego de lograr el aprendizaje, según el propósito propuesto, y de haber interactuado con los estudiantes, procedemos a lo siguiente:
  - Retroalimentamos y acompañamos la resolución de las preguntas de la ficha de comprensión.
  - Pedimos a los estudiantes leer las preguntas del texto “VIH/SIDA”.
  - Indicamos leer nuevamente el texto (relectura) de acuerdo a la necesidad e indagar sobre los significados de las palabras por el contexto o con ayuda del diccionario.

Sugerimos que, para este momento, los estudiantes trabajen en grupos que no tengan más de tres integrantes. (Recordamos que es importante la mediación de otros pares para ayudar y enriquecer la comprensión).

- Realizamos un acompañamiento sostenido, observando en los estudiantes sus interacciones. Si nos hacen preguntas sobre el contenido del texto, cuidamos de no decir las respuestas, sino que los ayudamos formulando preguntas y repreguntas para que realicen la reflexión de lo que leen. También podemos pedir a los estudiantes que releen el texto para absolver las preguntas o darles ejemplos para que contrasten sus respuestas en caso de errores.
- Observamos y recogemos ideas o actitudes para que durante la socialización se pueda hacer alusión a estas situaciones y comentarlas, reflexionar juntos y proponer respuestas o alternativas.

- Invitamos a compartir las respuestas de los grupos en una plenaria. Hacemos un proceso reflexivo de lo trabajado, preguntando y repreguntando sobre las respuestas dadas.
- Cerramos la actividad, indicando a los estudiantes hacer un recuento de aquellos pasos que se realizaron para la comprensión de este texto, con la finalidad de precisar las estrategias que usarán en la lectura del siguiente texto, con el mismo propósito. *(Recurrimos al papelote donde esta escritas las estrategias lectoras, colocándolas en un lugar visible)*
- Luego de la socialización, establecemos conclusiones sobre el texto leído:

✓ *¿Qué ideas clave nos llevamos del texto leído?*

- Se indica que pasaremos a la comprensión de la siguiente LECTURA: “Derecho a la salud”

**Antes de la lectura**

- **Planteamos las siguientes preguntas:**

- *¿En qué géneros discursivos o textuales las ilustraciones juegan un importante rol?*
- *¿En qué géneros discursivos el autor tiene que vincular textos e imágenes?*
- *¿Cómo leemos una infografía?*
- *¿Cuál es la semejanza entre el texto leído “VIH/ SIDA” y el texto actual “Derecho a la salud”?*
- *Observan el título, subtítulos, imágenes, etc. y responden a la pregunta de ¿qué tratará el texto?*

**Durante la lectura**

- **Orientamos y acompañamos los procesos de comprensión.**

- Los estudiantes realizan una lectura exploratoria del texto para que observen como está organizado y para que indiquen las partes y elementos que conozcan. Recordemos que la infografía es un texto discontinuo y puede leerse de diferente manera: de izquierda a derecha, de arriba hacia abajo o, en algunos casos siguiendo el orden determinado por el autor.
- Luego realizamos la segunda lectura para profundizar sobre la información del texto. En esta lectura, pedimos a los estudiantes que reparen en las partes que contiene el texto. Completamos esta actividad explicando la información.
- Solicitamos que, en forma paralela, señalen con flechas los elementos de la infografía y comenten la relación con la información que se presenta, la misma que se va completando.



Elementos	Ejemplos
a. Título. Expresa el tema del que trata la infografía	Derecho a la salud
b. Bajada. Es opcional. Explica brevemente el tema	No presenta
c. Texto. Describe o narra lo que aparece en las imágenes	Aumento la proporción de vacunas del Programa Ampliado de Inmunizaciones financiado por los gobiernos de la región
d. Gráficos. Representa visualmente uno o varios aspectos del tema. Pueden ser dibujos, fotografías, mapas, diagramas, cuadros estadísticos, etc.	Se identifica la imagen de una niña que recibe una vacuna oral, el mapa de América del Sur y América Central, el icono de una casa entre otros.
e. Fuente. Indica de dónde se ha obtenido la información.	América Latina, a 25 años de la aprobación de la Convención sobre los Derechos del Niño.
f. Créditos. Señala el autor del texto. Suele escribirse con una tipografía de menor tamaño para no distraer la atención del lector.	Cepal – Unicef (2014)

Elementos	Ejemplos
- Textos. La información se enfatiza, amplía, detalla o se precisa en los subtítulos si los tuviera o con una tipografía especial.	Se identifican mediante los subtítulos tres aspectos sobre el derecho en la salud: Deudas, logros y políticas de salud. En el caso del aspecto “Deudas”, si leemos el contenido del primer párrafo, este se refiere a la situación actual de la niñez y la adolescencia con respecto al derecho a la salud.
- Gráficos. Dibujos, símbolos o cuadros estadísticos que representan o precisan información	Mediante los iconos de una madre gestante y una cosa, se recalca que la desatención es más grave para las madres adolescentes y los hogares de menores recursos. También, mediante el empleo del mapa de América del Sur y América Central, se precisan las políticas sociales en Brasil, Chile, Perú y México.

- Explicamos que para poder reflexionar sobre la forma y el contenido del texto es preciso identificar la información que ofrece cada elemento o sección de la infografía.
- Los estudiantes releen el texto e identifican lo siguiente y completan el cuadro:
- Los estudiantes reconocen información significativa en textos y gráficos. Pedimos que presten atención a la tipografía y reconocen su intención. De igual manera, explican oralmente el significado de algunos símbolos.

**Después de la lectura**

• **Comentamos y reflexionamos con los estudiantes sobre el contenido del texto**

- Planteamos las siguientes preguntas para reflexionar sobre el tema propuesto en el texto. Las preguntas nos servirán para generar la reflexión y meditar el aprendizaje.
- ✓ ¿Por qué es necesario identificar los elementos de una infografía?

✓ ¿Cómo hemos reconocido la información relevante del texto?

✓ ¿Por qué la información gráfica es importante?

- Comentamos que la última actividad que debemos realizar consiste en reconocer las relaciones lógicas (causa – efecto, problema – solución, comparación, etc.) que presenta la infografía. Destaquemos que este proceso es muy importante porque nos permite comprender la intención del autor.

- Leen la información sobre las políticas sociales de los países de América. A continuación, preguntamos:

✓ ¿Se han aplicado las mismas políticas en México, Brasil, Perú y Chile?

- Los estudiantes formulan otras preguntas para identificar las relaciones lógicas, pueden incluir los datos estadísticos.

- Deducen el propósito comunicativo del texto: ¿Cuál es el propósito comunicativo del texto?,

- Deducen la finalidad o intención del autor: ¿Con qué finalidad habrá escrito el autor dicho texto?

- Género textual: ¿A qué género textual o discursivo pertenece la lectura?

- Estructura del texto: ¿Cómo el autor ha organizado el texto?: **I, D y C**

• **Retroalimentamos y acompañamos la resolución de las preguntas de la ficha de comprensión.**

- Indicamos leer nuevamente el texto (intelectual), de acuerdo a la necesidad, e indagar sobre los significados de las palabras por el contexto o con ayuda del diccionario.

- Sugerimos que, para este momento, los estudiantes trabajen en grupos que no tengan más de tres integrantes. (Recordemos que es importante la mediación de otros pares para ayudar y enriquecer la comprensión.)

- Los estudiantes responden las preguntas de comprensión lectora. Establecemos tiempos para la resolución de cada pregunta. Luego constatan las respuestas y promovemos el intercambio de ideas sobre las políticas que se viene aplicando. Los invitamos a comentar las medidas que les parezcan más significativas y que propongan otras que, a partir de su experiencia, puedan llevarse a cabo.

- Realizamos un acompañamiento sostenido, observando a los estudiantes en sus interacciones. Si nos hacen preguntas sobre el contenido del texto, cuidamos de no decir las respuestas, sino que ayudamos formulando preguntas y repreguntas para que realicen la reflexión de lo que leen. También podemos pedir a los estudiantes que releen el texto para absolver las preguntas o darles ejemplos para que contrasten sus respuestas en caso de errores.

1	2	3
Reconocimiento de sus elementos	Análisis del contenido	Identificación de las relaciones lógicas
-Realizamos una lectura exploratoria. -Revisamos la teoría de los elementos de la infografía. -Identificamos y graficamos los elementos en una infografía	-Identificamos la información de cada elemento diferenciando las ideas importantes.	-Formulamos preguntas para determinar las relaciones (causa – efecto, problema – solución, secuencia, etc.)

- Observamos y recogemos ideas o actitudes para que durante la socialización se pueda hacer alusión a estas situaciones y comentarlas, reflexionarlas juntos y proponer respuestas o alternativas.

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invitamos a compartir respuestas de los grupos en una plenaria. Hacemos un proceso reflexivo de lo trabajado, preguntando y repreguntando sobre las respuestas dadas.</li> <li>- Los estudiantes relacionan el empleo de las estrategias utilizada con su eficacia, los inconvenientes y la posibilidad de aplicarlas en nuevas lecturas. En forma conjunta, identificamos los pasos de la estrategia</li> <li>- Los estudiantes realizan su autoevaluación utilizando la lista de cotejo</li> <li>• Actividad para desarrollar otra competencia: ESCRITURA <ul style="list-style-type: none"> <li>- Teniendo en cuenta las lecturas realizadas con temáticas de estilos de vida, elabora un comentario textual, para ello ten en cuenta la siguiente pregunta generadora: ¿Actualmente cuáles serían los estilos de vida que ayudarán a mejorar la salud pública en el Perú?, ¿por qué?, ¿qué estrategias propones para la resolución de la problemática: VIH/ SIDA – Derecho a la salud a nivel nacional?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>CIERRE: 10 minutos</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para verificar su propia comprensión lectora, planteamos a los estudiantes las siguientes preguntas que permiten desarrollar, de manera oral, la metacognición: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué estrategias apliqué en mis procesos lectores?</li> <li>- ¿Cómo podría aplicar las estrategias en otros textos?</li> <li>- ¿Qué dificultades he tenido en el proceso de lectura? ¿Cómo logré superarlas?</li> <li>- ¿Cumplimos con el propósito de la sesión?</li> <li>- ¿Qué cambios harías tú para la prevención de la problemática observada y la promoción de la salud en tu contexto familiar y comunal?</li> </ul> </li> <li>• Los estudiantes pueden concretizar sus opiniones en una hoja de papel que luego puede ser colocada en una caja. Luego sacamos algunas de ellas, al azar, para ser socializadas con la clase.</li> </ul>

**VII. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS**

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?	¿EN QUÉ TIEMPO?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar los espacios de trabajo para los grupos que se formarán.</li> <li>• Prever los instrumentos de evaluación necesarios.</li> </ul>	Lecturas impresas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lapiceros, plumones.</li> <li>• Papel bond, tarjetas.</li> <li>• Cuaderno personal del área.</li> <li>• Listas de cotejo Escenarios ¿Dónde desarrollaré?: Aula</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 270 minutos (6 horas pedagógicas).</li> </ul>

**Actividad de afianciamiento:** Ninguna.

**ANEXOS**

<b>LISTA DE COTEJO (Instrumento de proceso)</b>				
<b>AUTONOMÍA</b>				
<b>COMPETENCIA</b>	<b>GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA</b>			
<b>EVIDENCIA: Metas de aprendizaje oral. Acciones estratégicas orales</b>				
<b>CAPACIDADES</b>	<b>DESEMPEÑOS PRECISADOS</b>	<b>MARCAR</b>		<b>OBSERVACIONES</b>
		<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	
Define metas de aprendizaje.	Determina metas de aprendizaje viables asociadas a sus habilidades lectoras y actitudes de comprensión de textos para el logro de la tarea, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.			
Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone para alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada.			
Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	Revisa de manera permanente la aplicación de estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa, y la secuencia y la priorización de actividades que hacen posible el logro de la meta de aprendizaje. Evalúa los resultados y los aportes que le brindan los demás para decidir si realizará o no cambios en las estrategias para el éxito de la meta de aprendizaje.			
<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES DE LOGRO</b>			
Iniciativa personal	Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico para ocuparse de los problemas.			
Autoeficacia	Utiliza su capacidad para crear hipótesis y aclaraciones sobre su entorno general.			



## VIH/SIDA<sup>1</sup>

El virus de inmunodeficiencia humana (VIH) ataca el sistema inmunitario y debilita los sistemas de vigilancia y defensa contra las infecciones y algunos tipos de cáncer. A medida que el virus destruye las células inmunitarias y altera su función, la persona infectada se va volviendo gradualmente **inmunodeficiente**.



Fuente: <https://pocoy7118no>

La fase más avanzada de la infección por el VIH se conoce como síndrome de inmunodeficiencia adquirida (sida), que puede tardar entre 2 y 15 años en manifestarse, dependiendo del sujeto. El sida se define por la aparición de ciertos tipos de cáncer, infecciones u otras manifestaciones clínicas graves. Es una enfermedad viral caracterizada por la ausencia de respuesta inmunitaria.

### Signos y síntomas

Los síntomas de la infección por el VIH varían en función del estadio en que se encuentre. Aunque en la mayoría de los casos el pico de infectividad se alcanza en los primeros meses, muchas veces el sujeto ignora que es portador hasta que llega a fases más avanzadas. En las primeras semanas que siguen al contagio, las personas a veces no manifiestan ningún síntoma, y otras presentan una afección de tipo gripal, con fiebre, cefalea, erupción o dolor de garganta.

A medida que la infección va debilitando su sistema inmunitario, el sujeto puede presentar otros signos y síntomas, como inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos. En ausencia de tratamiento podrían aparecer también enfermedades graves, como tuberculosis, meningitis o diversos tipos de cáncer.

### Transmisión

El VIH se puede transmitir por el contacto con diversos líquidos corporales de personas infectadas, como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales. No es posible contagiarse por contactos de tipo corriente y cotidiano, como pueden ser los besos, abrazos o apretones de manos, o por el hecho de compartir objetos personales, alimentos o bebidas.

### Factores de riesgo

Hay ciertos comportamientos y afecciones que incrementan el riesgo de que una persona contraiga el VIH, entre ellos:

- Practicar relaciones sexuales sin protección.
- Padecer alguna infección de transmisión sexual, como sífilis, herpes, gonorrea, etc.
- Compartir agujas o jeringuillas contaminadas.
- Recibir inyecciones o transfusiones sanguíneas sin garantías de seguridad, o ser objeto de procedimientos médicos que entrañen corte o perforación con instrumental no esterilizado.
- Hincarse accidentalmente con una aguja infectada, lesión que afecta en particular al personal sanitario.

### Prevención

Las personas pueden reducir la posibilidad de infección por el VIH limitando su exposición a los factores de riesgo. Los principales métodos para prevenir el contagio, a menudo utilizados de manera combinada, incluyen los que siguen:

#### 1. Uso de preservativos

El uso correcto y sistemático de preservativos durante la relación sexual puede proteger contra la propagación de enfermedades de transmisión sexual, entre ellas la infección por el VIH.

#### 2. Pruebas de detección y asesoramiento en relación con el VIH y las infecciones de transmisión sexual (ITS)

Las pruebas de detección del VIH y otras ITS están altamente recomendadas para todas las personas expuestas a cualquiera de los factores de riesgo, de modo que puedan conocer su estado y, llegado el caso, acceder sin demora a los oportunos servicios de prevención y tratamiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) también recomienda ofrecer pruebas de detección para las parejas.

La tuberculosis es la enfermedad de presentación más frecuente en personas con VIH. Es letal si no se detecta o no se trata, y constituye la principal causa de muerte en personas con VIH (aproximadamente, una cuarta parte de los fallecimientos asociados a este virus). La detección precoz de la tuberculosis y la instauración rápida de tratamientos antituberculosos y antirretrovíricos pueden evitar esas muertes.

### **3. Circuncisión masculina voluntaria practicada por personal médico**

Se trata de una intervención quirúrgica que reduce en un 60 % el riesgo de que un hombre resulte infectado por el VIH.

### **4. Prevención basada en el uso de antirretrovíricos**

Cuando un paciente VIH positivo sigue un régimen terapéutico eficaz con antirretrovíricos, el riesgo de que transmita el virus a una pareja sexual no infectada se puede reducir en un 96 %.

### **Tratamiento**

El VIH se puede combatir mediante una politerapia que comprenda tres o más antirretrovíricos. Aunque no cura la infección por VIH, este tipo de tratamiento controla la replicación del virus dentro del organismo del sujeto y contribuye a fortalecer su sistema inmunitario, restableciendo así su capacidad para combatir infecciones.

A mediados de 2015, en el mundo había 15,8 millones de personas con VIH que estaban recibiendo tratamiento antirretrovírico. A finales de 2014, el 40 % [37-45 %] de la totalidad de las personas con VIH estaba en tratamiento antirretrovírico.

Las nuevas recomendaciones de la OMS —tratar a todas las personas con VIH y ofrecer antirretrovíricos como alternativa preventiva adicional a las personas con un riesgo considerable— incrementarán de 28 a 37 millones el número de candidatos al tratamiento antirretrovírico. La ampliación del acceso al tratamiento está en el centro de una nueva serie de metas para 2020, que tienen por objetivo acabar con la epidemia de sida en 2030.

En conclusión, no hay cura para la infección por el VIH, pero los fármacos antirretrovíricos eficaces pueden controlar el virus y ayudar a prevenir su transmisión, de modo que las personas con VIH o alto riesgo de contraerlo pueden disfrutar de una vida saludable y productiva.

Responde las preguntas tomando en cuenta las orientaciones de tu docente.

**1** Numera las siguientes ideas según el orden en que aparecen en el texto. Luego marca la alternativa correcta.

	Uno de los riesgos para contagiarse del VIH puede ser que se utilicen instrumentos no esterilizados en operaciones o cirugías.
	El sida es una enfermedad ocasionada por un virus (VIH) que debilita el sistema inmunológico de la persona.
	Como medida de prevención contra el VIH, se puede reducir el riesgo si se practica la circuncisión masculina.
	La transmisión del VIH se da por contacto con la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales de personas infectadas.
	La aplicación de fármacos antirretrovíricos a las personas con VIH contribuye a fortalecer su sistema inmunitario.
	Entre los síntomas, se presentan con mucha frecuencia pérdida de peso, cefalea, diarrea, tos e inflamación de los ganglios.

- a. 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
- b. 4 - 1 - 5 - 6 - 3 - 2
- c. 4 - 1 - 5 - 3 - 6 - 2
- d. 1 - 4 - 3 - 6 - 5 - 2

**2** ¿Cuál es el propósito comunicativo del texto leído?

- a. Dar a conocer el tratamiento antirretrovírico como método de prevención contra el VIH.
- b. Argumentar sobre las ventajas del tratamiento como prevención ante el VIH.
- c. Exponer los aportes de la OMS acerca de los signos, síntomas y transmisión del VIH.
- d. Explicar sobre la enfermedad del síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

**3** ¿Cuál de las siguientes ideas se deduce de la conclusión del texto?

- a. El VIH no tiene cura, pero los antirretrovíricos controlan y previenen su transmisión.
- b. La instauración del VIH es una enfermedad mortal que afecta la vida reproductiva.
- c. El VIH y sus consecuencias pueden ser controladas por un tratamiento antiviral.
- d. Una enfermedad mortal como el sida debe ser tratada con fármacos preventivos.

**4** ¿Por qué la tuberculosis es la enfermedad que se presenta con mayor frecuencia en las personas con VIH?

- a. Las personas con el VIH tienen más riesgo de contraer esta enfermedad porque el sistema inmunitario se debilita.
- b. Los que tienen VIH se exponen a que otras personas puedan contagiarlas de cualquier enfermedad, entre ellas la tuberculosis.
- c. La tuberculosis es una enfermedad muy contagiosa, por eso afecta a cualquier persona.
- d. Los antirretrovíricos aún no han logrado reducir el factor de riesgo de contagio, principalmente para la tuberculosis.

**5** Existe la posibilidad de que el sida se erradique en el año 2030. ¿Qué retos y exigencias tenemos los seres humanos para contribuir con esta meta? Explica.

---

---

---

---

La situación de la niñez y adolescencia en América Latina y el Caribe con relación al derecho a la salud muestra avances en materia de inmunización y controles médicos regulares, aunque refleja desafíos pendientes en cuanto a maternidad adolescente.

Este derecho está consagrado en los artículos 24 y 25 de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN)

### Logros



### Deudas



La maternidad adolescente apenas se ha reducido en la última década



Esta situación se expresa con mayor fuerza en los hogares de menores ingresos y menor nivel educativo



Si se compara esta problemática con el resto del mundo, la región sólo es superada por los países africanos

### Políticas sociales

**Países con avances significativos hacia el acceso universal a la salud:** Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Guatemala, Jamaica, México y Perú



Fuente: América Latina a 25 años de la aprobación de la Convención sobre los Derechos del Niño, CEPAL - UNICEF (2014)

> Responde las preguntas tomando en cuenta las orientaciones que brinda tu docente.

**1** En cuanto a la problemática de la maternidad adolescente, la infografía expone que:

- a. La maternidad adolescente en América Latina y el Caribe se ha superado ampliamente en esta última década.
- b. La maternidad adolescente se manifiesta, sobre todo, en lugares y hogares con mayores ingresos económicos.
- c. La maternidad adolescente es un problema de todo el mundo, solo está superada en los países africanos.
- d. La maternidad adolescente se evidencia, con mayor frecuencia, en los hogares de menor nivel educativo.

**2** ¿Por qué consideras que la maternidad adolescente se ha reducido apenas en la última década?

- a. Porque las adolescentes proceden de hogares pobres.
- b. Por el descuido de los padres y los profesores.
- c. Por la falta de información, educación y consejo.
- d. Por la falta de educación en los hogares.

**3** ¿Cuáles son las secciones de información que presenta la infografía?

- I. Avances en la situación de los niños y adolescentes de América Latina y el Caribe en relación con el derecho a la salud.
  - II. Derecho a la salud, consagrado en los artículos 24 y 25 de la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN).
  - III. Acciones realizadas por el Programa Ampliado de Inmunización en el periodo 2002-2011, financiadas por los gobiernos.
  - IV. Políticas sociales exitosas que se han aplicado en países de la región para lograr el acceso universal a la salud.
  - V. Logros concretos alcanzados en la región en el periodo 2002-2011 en el tema de inmunización.
- a. I, IV y V.                      b. II, III y IV.                      c. III, IV y V.                      d. I, III y V.

**4** ¿Cuál es la intención del autor de la infografía?

- a. Exponer los planes de cada país con respecto a los beneficios en salud, en la Convención sobre los Derechos del Niño.
- b. Dar a conocer los avances y necesidades con respecto al derecho a la salud infantil-adolescente en América Latina y el Caribe.
- c. Destacar los avances de América Latina y el Caribe respecto de la disminución total de la maternidad temprana.
- d. Proponer que adoptemos proyectos parecidos a los demás países de América Latina con respecto a los sistemas de salud.

**5** ¿Por qué crees que aún existe el problema de la maternidad adolescente? Fundamenta tu respuesta con un ejemplo de tu entorno o un caso tomado de la televisión.

---

---

---

---

---

---

## SESIÓN DE APRENDIZAJE 04

### I. INFORMACIÓN GENERAL:

- 1.1 Ugel : Lambayeque  
 1.2 Institución Educativa : José F. Sánchez Carrión.  
 1.3 Área : Comunicación  
 1.5 Grado y Sección : 4° A-B  
 1.6 Duración : 5 horas pedagógicas  
 1.7 Horas semanales : 6 horas  
 1.8 Docente : María N. Hernández Bello.

**II: TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** *Elaboramos una antología de cuentos ilustrados ambientalistas manuscritos y digitales, asumiendo mis compromisos con el entorno.*

III. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE		IV. EVALUACIÓN	
COMPETENCIAS Y CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
<b>ESCRIBE DIVERSOS TIPOS DE TEXTOS EN LENGUA MATERNA</b> • Adecúa el texto a la situación comunicativa. • Organiza y desarrolla las ideas de forma coherente y cohesionada.	Adecúa el cuento a la situación comunicativa considerando el propósito comunicativo, el tipo textual y las características del género discursivo, así como el formato y el soporte. Elige estratégicamente el registro formal o informal adaptándose a los destinatarios.	Elabora una antología de cuentos ilustrados ambientalistas manuscritos y digitales, los cuales deben tener una portada ilustrada, datos del equipo redactor e imágenes ilustrativas a partir de la	Lista de cotejo  Rúbrica.
	Escribe cuentos de forma coherente y cohesionada. Ordena las ideas en torno a un tema. Estructura estratégicamente una secuencia textual (narra) de forma apropiada. Establece diversas relaciones lógicas entre las ideas a través del uso preciso de referentes, conectores y otros marcadores textuales. Incorpora de forma pertinente vocabulario que incluye sinónimos y algunos términos especializados.		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza convenciones del lenguaje escrito de forma pertinente.</li> <li>• Reflexiona y evalúa la forma, el contenido y contexto del texto escrito.</li> </ul>	<p>Utiliza de forma precisa, los recursos gramaticales y ortográficos (por ejemplo, tiempos verbales) que contribuyen al sentido de su cuento. Emplea diversas figuras retóricas para caracterizar personajes, escenarios y mundos representados. Emplea diversas estrategias discursivas (retórica, paratextos, diseño visual del texto, entre otros) para reforzar o sugerir sentidos en el texto, con el fin de producir efectos en el lector, como la persuasión o la verosimilitud, entre otros.</p>	<p>planificación, textualización y evaluación del texto, empleando variados recursos.</p>	
<p>Evalúa de manera permanente el cuento determinando si se ajusta a la situación comunicativa; si existen contradicciones, digresiones o vacíos que afectan la coherencia entre las ideas; o si el uso preciso de varios tipos de conectores, referentes y otros marcadores textuales asegura la cohesión entre ellas. Determina la eficacia de los recursos ortográficos utilizados, así como la pertinencia del vocabulario y de los términos especializados para mejorar el cuento y garantizar su sentido.</p>			
<p>Evalúa el modo en que el lenguaje refuerza o sugiere sentidos en su cuento y produce efectos en los lectores considerando su propósito al momento de escribirlo. Compara y contrasta aspectos gramaticales y ortográficos, diversas características de tipos textuales y géneros discursivos, así como otras convenciones vinculadas con el lenguaje escrito, cuando evalúa el cuento.</p>			
<p><b>GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Define metas de aprendizaje.</li> <li>• Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.</li> </ul>	<p>Determina metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes de escritura para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.</p>	<p>Elabora un listado de sus habilidades de escritura y actitudes de reflexión y evaluación de su proceso de escritura proponiendo estrategias de mejora para lograr</p>	<p>Lista de cotejo Rúbrica</p>
<p>Organiza un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad que le permitan alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada.</p>			
<p>Revisa de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para</p>			

• Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	llegar a los resultados esperados. Evalúa los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje.	sus metas de aprendizaje	
ENFOQUES TRANSVERSALES	VALORES	ACTITUDES OBSERVABLES DE LOS ENFOQUES A ENFATIZAR EN LA UNIDAD	
Enfoque ambiental	Justicia y solidaridad	Promoción de la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables.	
	Respeto a toda forma de vida	Promoción de estilos de vida en armonía con el ambiente, revalorando los saberes locales y el conocimiento ancestral.	
	Responsabilidad	Promoción de la preservación de entornos saludables, a favor de la limpieza de los espacios educativos que comparten, así como de los hábitos de higiene y alimentación saludables	
DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO	EVIDENCIAS	INSTRUMENTO
Toma de decisiones y compromisos	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.	Presenta su cuento con estas características.	Lista de cotejo
Autoeficacia	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.	Considera en su narración una solución conveniente para sí mismo y para los demás.	

#### IV. MOMENTOS DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

##### INICIO: 30 minutos

- Los estudiantes reciben el **saludo** de la docente y recuerdan los **acuerdos** de convivencia que tendrán en cuenta durante el desarrollo de la sesión en el marco del respeto y la tolerancia.
- La docente **comenta** que en las sesiones anteriores han podido ver que durante muchos siglos las personas han tenido la oportunidad de escuchar cuentos, narrarlos oralmente y también de leer algunos de ellos. Estas narraciones escritas en prosa, generalmente desarrollan una historia en un tiempo y lugar determinado.
- Los estudiantes son animados a compartir sus **experiencias**: Ahora, que ya has contado y leído algunos cuentos, ¿te gustaría escribirlos? ¿Qué tipo de cuentos has escrito? ¿sobre qué temas?, ¿quién te motivó a escribirlos?, ¿te gustó hacerlo?, ¿por qué?

- Los estudiantes reciben la indicación para que formen grupos de tres integrantes, se asigna a cada grupo una pregunta y se indica que en un tiempo de 08 minutos deberán escribir sus respuestas.
- ¿Podrías crear un cuento demostrando una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable sobre alguna situación ambientalista de tu IE, hogar o comunidad?, ¿cómo lo harías?, ¿cuál de esos espacios elegirías?, ¿por qué?
- ¿Sobre qué situación ambiental específica te gustaría escribir? ¿Con qué finalidad?
- ¿Recuerdas cuáles son los elementos narrativos que tendrás presentes al escribir tu cuento?: (Ambiente, personajes, tiempo, acciones). Los alumnos pegan las cartillas de respuestas en la pizarra y las explican.

• La docente enuncia:

• ¿Qué aprenderemos en esta sesión?

En esta parte vas a poner en práctica tus habilidades para escribir un cuento sobre prácticas ambientales de tu IE, hogar o comunidad. Además, aprenderás y demostrarás lo siguiente:

- Adecuar el tema, el propósito y el destinatario de la narración que escribirás.
- Organizar las acciones del cuento que escribirás en inicio, nudo y desenlace.
- Utilizar en la redacción de tu cuento: adjetivos, conectores de tiempo, verbos y referentes de manera apropiada y diversas figuras retóricas para caracterizar personajes, escenarios y mundos representados.
- Revisar el cuento con temática ambientalista para darle mayor claridad y coherencia.
- Escribir la versión final de tu relato de forma coherente y cohesionada.
- Realizan la versión digital e ilustrada de cuento.

Se enuncia las actividades a realizar que consiste en la que antes de escribir planifiquemos, nos convertiremos en escritores, revisaremos el primer borrador de nuestra historia y mejoraremos nuestra narración y produciremos nuestro texto final virtual ilustrado. Se le comunica que responderán preguntas relacionadas al tema a trabajar en equipos y trabajarán con los libros del MINEDU para guiarse.

Luego se vincula lo reflexionado con **el propósito de la sesión**: Elaboramos una antología de cuentos locales ambientalistas ilustrados, manuscritos y digitales con la finalidad de promover la conservación de nuestro ambiente y publicarlos en el periódico de estilos de vida saludable al concluir la unidad.

La docente distribuye el instrumento de evaluación (ver evaluación). Luego, explica cada desempeño, respondiendo dudas que podrían suscitarse

¿Qué habilidades de escritura me permitirán llegar a la meta de cumplir con mi producto o evidencia de la competencia de escribir textos en lengua materna?

### **DESARROLLO: 210 minutos**

- Los estudiantes reciben la indicación para que formen grupos de tres integrantes, asigna a cada grupo una pregunta y les indica que en un tiempo de 8 minutos deberán escribir la respuesta en un listón de papel:

Grupo 1: ¿Qué es un cuento? ¿Por qué es importante?

Grupo 2: ¿Cuáles son sus principales tipos? ¿Cuál es el rol de cada uno?

Grupo 3: ¿Cuáles son sus principales características?

Grupo 4: ¿Qué características debe tener tu cuento para que muestre una actitud emprendedora, creativa, flexible y responsable ante la temática ambientalista?

- La docente acompaña el trabajo de cada equipo, pregunta y repregunta para asegurar que se haya comprendido lo que deben de realizar. Después del tiempo asignado solicita que un integrante del grupo pegue en la pizarra su respuesta y la explique a los demás.
- Se conducen las participaciones de los estudiantes, aclarándose o precisándose las ideas presentadas. La docente puede ordenarlas haciendo uso de un organizador o esquema, pero lo importante es construir las respuestas con los aportes de los estudiantes
- La docente pega un cartel en la pizarra con el siguiente título de la primera etapa del proceso de producción: “PLANIFICAMOS NUESTROS CUENTOS”. Dispone la conformación de grupos de trabajo entre pares. Indica que estos grupos deben ser balanceados para elaborar un plan de escritura del cuento con temática ambientalista donde demuestre su capacidad para intervenir y buscar soluciones a esta temática.
- Se les explica que planificar significa prever lo necesario para realizar algo con éxito; en este caso la narración-cuento. Se les pregunta: ¿Qué necesitamos prever para escribir la narración sobre nuestra temática? *Todos los elementos que conforman una narración: estructura, acción, personajes, narrador y contexto. Además, el estilo narrativo y la técnica narrativa temporal.*
- Los estudiantes responden y la docente los guía para que mencionen todos los elementos que participan en el cuento.
- Se les da la indicación de ubicar la ficha 5, de la página 196, del Cuaderno de trabajo 4. Les indica que elijan el estilo narrativo y la técnica narrativa temporal a usar en el cuento. Además, cumplen con lo siguiente: a.- Lista de los lugares que podrían ser escenario de su cuento ambientalista (IE, hogar o comunidad), b.- Relación de animales, plantas, personas, cerros, ríos, lugares, fenómenos que pueden participar como personajes de tu cuento, c.- Lista de posibles problemas entre los personajes o situaciones, d.- Relación de las formas de solucionar la problemática: diálogo, inteligencia, persuasión, responsabilidad, entre otras.
- La docente les indica que para reforzar la planificación vamos a completar información en un esquema más amplio. Se les distribuye el esquema y se les explica lo que realizarán.
- Los estudiantes conversan en sus respectivos equipos de pares, comparten y anotan sus ideas con base en el proceso de la planificación.
- La docente acompaña el trabajo de planificación de los estudiantes, les realiza preguntas y aclara las dudas que pudieran presentarse. Pone especial atención en quienes tienen dificultades y estilos de aprendizaje diferentes.
- Al finalizar las actividades propuestas, los estudiantes deciden el título de su cuento, así como el estilo del diálogo que utilizarán en la textualización de su cuento en la siguiente actividad. Los estudiantes culminan la etapa de planificación.



- Mediante la socialización, manifiestan en forma ordenada y voluntaria sus respuestas de sus esquemas. Además, deducen la importancia del esquema realizado: ¿Para qué nos sirve?
- Se coloca el segundo cartel titulado “TEXTUALIZACIÓN”.
- La docente señala a los estudiantes que deben redactar su relato de acuerdo con el esquema de planificación elaborado. Por otro lado, se les aconseja que deben marcar claramente el inicio, el nudo y el desenlace de la historia. Para esto deben emplear marcadores textuales de inicio, de continuidad o secuencialidad y de fin o desenlace. Se les facilita a través de la ficha.

Inicio	Continuidad	Fin
Un día ocurrió que..., sucedió que..., en un principio..., al comienzo..., en un inicio..., fue el caso que..., cuando..., etc.	En seguida..., a continuación..., mientras tanto..., terminado esto..., fue inevitable que..., acto seguido..., entonces..., etc.	Al final..., a fin de cuentas..., en conclusión..., y así..., por último..., así fue que..., entonces ocurrió que..., etc.

- **Comprendemos nueva información**, por otro lado, se les recomienda leer de las pág. 196,198 “Para saber más” del su *Cuaderno de trabajo 4*.
- Para textualizar (escribir) se les indica que lo realicen según el esquema del cuento, **escribirán su borrador** considerando el uso apropiado de pronombres, conectores, referentes y tildación.
- Los estudiantes redactan la primera versión de su cuento aplicando los elementos de la narración vistos anteriormente: estructura, acción, personajes, narrador y contexto. Sin embargo, deben tener en cuenta que todavía no deben detenerse mucho en la corrección, pues, en esta etapa, es más importante que se usen los marcadores textuales que organizan la secuencia o progresión narrativa y permiten identificar el inicio, nudo y desenlace, sin descuidar el trabajo con el narrador y los personajes, etc.
- La docente acompaña el trabajo de redacción de cada estudiante y se asegura que todos terminen su texto inicial. Si encuentra incoherencias o ideas que no guardan relación con el texto, da la retroalimentación respectiva para que lo mejoren.
- Para finalizar, solicita a los estudiantes que lean algunos de sus borradores. Luego aplica la ficha de Autoevaluación: lista de cotejo (anexo). La docente felicita el avance y menciona que aún falta una etapa para concluir con la producción o elaboración del texto escrito.
- La docente explica que se ejecutará la siguiente etapa: revisión, es decir realizaremos revisiones para llegar a la versión final del cuento que exprese algún aspecto ambientalista.
- Intercambian sus textos con otro equipo para que realicen la lectura y revisión de sus cuentos considerando los criterios de la rúbrica (anexo). Realizan la lectura y las observaciones considerando el instrumento de evaluación (anexo). La docente manifiesta que en esta tercera actividad: los equipos deben devolver la textualización con sus respectivas observaciones a los autores correspondientes y ellos deberán leer las observaciones, comentarios y decidir qué aspectos merecen ser cambiados, eliminados o clarificados para la mejora de su cuento.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los equipos pueden apoyarse respondiendo las preguntas planteadas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿Mi intención inicial al escribir la historia queda claramente reflejada?</i></li> <li>- <i>¿Y el título de mi historia se adecúa al contenido?, ¿debería cambiarlo por otro?, ¿cuál sería?</i></li> <li>- <i>El nudo: ¿La situación conflictiva captó la atención de los destinatarios?</i></li> <li>- <i>El final: ¿Qué es lo que podría cambiar, añadir o quitar para que resulte más interesante?</i></li> </ul> </li> <li>• Cómo última actividad: se les invita a redactar la versión final de su cuento. Se deberá presentar la versión final que debe adjuntarse en su portafolio. Asimismo, designarse entre los integrantes quién contará el inicio, nudo y desenlace del cuento creado.</li> <li>• Se acoge las dudas que se presenten para su evaluación sumativa y se brinda precisiones sobre el trabajo realizado, enfatizando la importancia de la realización del cuento para lograr el producto final: publicación del periódico sobre estilos de vida saludable.</li> <li>• Se visita la sala de cómputo para la edición de los cuentos y lograr la presentación respectiva.</li> </ul>
<p><b>CIERRE: 30 minutos</b></p>
<p>Se reflexiona con los estudiantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>¿Por qué es indispensable cumplir con las etapas de planificación, textualización, revisión y edición en la producción de tu cuento?</i></li> <li>• <i>¿Por qué es necesario considerar todos los elementos y estructura del cuento?</i></li> <li>• <i>¿Cómo demuestras que para la creación de tu cuento has mostrado una actitud emprendera, creativa, flexible y responsable?</i></li> <li>• <i>¿Qué dificultades debes superar aún en algunas de las etapas de la elaboración del cuento?</i></li> <li>• <i>¿Para qué nos sirve realizar el borrador y la revisión del cuento?</i></li> <li>• <i>¿Qué dificultades debes superar como equipo?</i></li> <li>• <i>¿Cómo valorarías tu capacidad para intervenir y buscar soluciones en la elaboración de tu cuento?</i></li> </ul>

### VIII. RECURSOS Y MATERIALES EDUCATIVOS

¿QUÉ NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESIÓN?	¿QUÉ RECURSOS O MATERIALES SE UTILIZARÁN?	¿EN QUÉ TIEMPO?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar los espacios de trabajo para los grupos que se formarán.</li> <li>• Prever los instrumentos de evaluación necesarios.</li> <li>• Ficha de trabajo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuaderno de trabajo 4.</li> <li>• Lapiceros, plumones.</li> <li>• Papel bond</li> <li>• Lapiceros</li> <li>• Cuaderno personal del área.</li> <li>• Listas de cotejo</li> <li>• Escenarios: ¿dónde desarrollaré? (aula, sala de cómputo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 270 minutos (6 horas pedagógicas).</li> </ul>

## ¡SOMOS ESCRITORES!

Texto narrativo: cuento

Título: .....

Autores:

Preguntas		Descripción
Sabemos que la temática general es ambientalista ¿Cuál será el tema específico del cuento?		
¿En qué lugar y tiempo (Técnica narrativa temporal) ocurrirá la historia de tu cuento?		
¿Quiénes serán los personajes? ¿Cuál será la personalidad de ellos?		
¿En qué estilo narrativo y técnica narrativa temporal escribirás tu cuento?		
¿Quiénes serán los destinatarios de tu texto?		
¿Cuál será tu intención como autor al escribir sobre este tema?		
E L E M E N T O S	E S T R U C T U R A	Inicio: ¿Qué hecho motivará el inicio de tu cuento?
		Nudo: ¿Cuál será el conflicto o problemática de esta historia? ¿Cómo afectará a los personajes?
		Desenlace: ¿Qué solución responsable plantearás en el desenlace?
	¿Cuál será el punto de vista del narrador?	

## ANEXOS

LISTA DE COTEJO (Instrumento de proceso)				
AUTONOMÍA				
COMPETENCIA	GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTÓNOMA			
EVIDENCIA: Metas de aprendizaje oral. Acciones estratégicas orales				
CAPACIDADES	DESEMPEÑOS PRECISADOS	MARCAR		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
Define metas de aprendizaje.	<b>Determina</b> metas de aprendizaje viables sobre la base de sus potencialidades, conocimientos, estilos de aprendizaje, habilidades y actitudes de escritura para el logro de la tarea simple o compleja, formulándose preguntas de manera reflexiva y de forma constante.			
Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	<b>Organiza</b> un conjunto de acciones en función del tiempo y de los recursos de que dispone, para lo cual establece un orden y una prioridad que le permitan alcanzar la meta en el tiempo determinado con un considerable grado de calidad en las acciones de manera secuenciada y articulada.			
Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	<b>Revisa</b> de manera permanente las estrategias, los avances de las acciones propuestas, su experiencia previa y la priorización de sus actividades para llegar a los resultados esperados. <b>Evalúa</b> los resultados y los aportes que le brindan sus pares para el logro de las metas de aprendizaje.			
AUTONOMÍA				
DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO			
Toma de decisiones y compromisos	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.			
Autoeficacia	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.			

## PLAN LECTOR: Sesión 05

“La lectura no se enseña, se contagia”

### Estrategia 01: La tertulia dialógica literaria



Sesión: Participamos en una tertulia dialógica “Qué valoro yo, qué valoran los demás”

- **Propósito de aprendizaje en la lectura:** Conversar en torno al texto sobre estilos de vida saludable y compartir experiencias a través de la tertulia dialógica literaria para el fortalecimiento de la autonomía.

Autonomía	
<b>Dimensión</b>	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
<b>Indicadores de logro</b>	Reflexiona de manera crítica en los impactos o pesos fundamentalmente externos que influyen en su prosperidad.
	Analiza las condiciones que lo influyen y cómo influyen adicionalmente en los demás.
	Valora y percibe las capacidades, información y experiencias de los demás para su propia comprensión de su entorno general.

#### Condiciones previas:

- Ante la propuesta de identificar un texto de Antología considerando las dimensiones de estilos de vida saludable, se arribó a un consenso, acordándose leer “Ushanan – Jampi (El remedio último) . Enrique López Albuja. Antología literaria 4, el mismo que será leído en casa, el cual está relacionado a la necesidad de salud mental, buen trato y cultura de paz.
- Para esta sesión es importante organizar a los estudiantes en un círculo que permita que todos se vean y puedan escuchar sus opiniones.
- Es necesario que se promueva un espacio de diálogo, de apertura y confianza para, así, lograr que todos los estudiantes participen de la tertulia. Así mismo fortalecer su autonomía por medio de los indicadores de logro.

### Inicio de la sesión:



- Se les recuerda que durante la sesión se debe considerar los acuerdos de convivencia establecidos y se irá reflexionando sobre los mismos de acuerdo a la necesidad.
- Los estudiantes comparten “frases o pensamientos sobre la lectura” y su respectiva reflexión.
- Se fomenta la participación de los estudiantes, reflexionando sobre la importancia de identificar necesidades y sus posibles soluciones. Luego se vincula lo reflexionado con el propósito de la sesión: Conversar en torno al texto y compartir experiencias a través de la tertulia literaria dialógica. A su vez se les da a conocer brevemente los indicadores de logro de autonomía a fortalecer.
- Se repasa la lectura en forma silenciosa, individualmente.

### Desarrollo de la sesión:

- Se recuerde que la participación de cada estudiante es voluntaria, de acuerdo a la lista de participación previamente registrada en la pizarra.
- Los estudiantes dan inicio a la tertulia. Cada estudiante comienza su participación indicando el número de página y el párrafo que eligió. Luego, comparte el por qué decidió elegir y comentar ese párrafo, y la relación con los estilos de vida de tu contexto (el cual está relacionado a la necesidad de salud mental, buen trato y cultura de paz)
- Si alguien eligió el mismo párrafo que su compañero (a), puede levantar la mano y compartir su interpretación, pues de seguro no será idéntica a la otra y permitirá sumar y ahondar en más puntos de vista sobre los aspectos literarios y humanos de la lectura.
- Mientras el estudiante que tiene la palabra se encuentra hablando, la docente va tomando nota de sus aportaciones.
- Luego de recoger algunos aportes, se continúa con las siguientes preguntas:



- ¿La parte que me gustó guarda alguna relación con el estilo de vida de mi contexto, con mi realidad? ¿Porqué?
- ¿Estás de acuerdo con las decisiones y soluciones que dio el pueblo con respecto a Cunce Maille?
- Si tu fueras portador de justicia ancestral en los Andes, ¿Actualmente qué otras soluciones hubieras dado?
- Así sucede hasta que todos los que se inscribieron participen.
- Se concluye dando lectura de los apuntes e invitando a la participación en la siguiente sesión.

➤ Durante el diálogo es importante lograr que todos los estudiantes participen.

**Cierre de la sesión:**



- Al terminar de leer el texto, preguntar:
  - ¿Qué les pareció la estrategia de la tertulia?
  - ¿Qué ideas han sido resaltantes para nosotros?
  - ¿Para qué nos sirvió el diálogo sobre el texto?
  - ¿Crees que tu participación en la sesión ha fortalecido tu autonomía? ¿De qué manera?

#### **Para la siguiente sesión del Plan lector:**

Se indica a los estudiantes recopilar una serie de textos referidos a estilos de vida: Promoción de la Alimentación y Nutrición, Higiene y Ambiente, Actividad física, Salud Sexual y Reproductiva, Habilidades para la vida, Seguridad vial y cultura de tránsito.

Se solicita que los lleven en la próxima sesión de Plan lector.

## Sesión 06

### Estrategia 02: Disfrutamos del Buffet de textos

**Sesión: Comentamos los textos seleccionados sobre estilos de vida  
“¿Qué es importante para mí?”**

- **Propósito de la sesión de lectura:** Comentar en torno al texto y compartir experiencias a través del buffet de textos sobre estilos de vida, fortaleciendo la autonomía.

Autonomía	
Dimensión	Indicadores de logro
Iniciativa personal	Produce puntos de vista educados para resolver problemas que influyen en él y en su entorno.
Liderazgo y apertura	Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y puntos de vista sociales que contribuyen a su sano desarrollo.

#### Condiciones previas:

- En esta sesión se visita el espacio de la estrategia lectora institucional “Árbol lector sanchecino” (escenario de animación de la lectura) dónde se han ubicado los textos recopilados de su entorno relacionados a la temática de estilos de vida (personal, familiar, comunal e institucional: Promoción de la Alimentación y Nutrición, Higiene y Ambiente, Actividad física, Salud Sexual y Reproductiva, Habilidades para la vida, Seguridad vial y cultura de tránsito) por los estudiantes para que libremente seleccionen el texto de su agrado y disfruten de su lectura.
- Para esta sesión es importante organizar a los estudiantes en un círculo que permita que todos se vean y puedan escuchar sus comentarios.
- Es necesario que se promueva un espacio de diálogo, de apertura y confianza para, así, lograr que todos los estudiantes participen del buffet, pues será un momento en el que compartirán sus emociones, percepciones, puntos de vista, valores etc.

### Inicio de la sesión:



➤ Se da la bienvenida al escenario de animación de la lectura: “Árbol lector sanhecino”

➤ Se fomenta la participación de los estudiantes, reflexionando sobre la importancia de generar puntos

de vista informados para resolver asuntos que le afectan a él y a su entorno y también sobre la importancia del dialogo con otros sobre sus diferentes intereses, valores y aspectos culturales que contribuyen a su sano desarrollo. Luego se vincula lo reflexionado con el propósito de la sesión: Disfrutar del buffet de textos a partir del comentario y la escucha. A su vez se les da a conocer las dimensiones a fortalecer, correspondientes a la autonomía.

Se plantean los acuerdos de participación.

➤ Se comenta la estrategia elegida, con las siguientes preguntas:

- ¿Qué significa buffet?, ¿Qué entienden por buffet de textos?, ¿Por qué será importante usar esta estrategia?

➤ La docente indica que deben seleccionar un texto de su preferencia, de cualquier tipología o formato, presentes en el buffet del “Árbol lector sanhecino”

➤ Se da inicio a la lectura silenciosa del texto seleccionado.



### Desarrollo de la sesión:

➤ Se da inicio a la presentación de comentarios teniendo en cuenta los turnos de participación registrados en una lista en forma grupal (6 estudiantes) y considerando las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera está relacionado el texto que elegiste con estilos de vida? Indica a que dimensión pertenece.
  - ¿Qué parte del texto te interesó más? ¿Por qué? ¿Qué postura asumes ante lo leído?
  - ¿La parte que te interesó guarda alguna relación con tu estilo de vida, con el estilo de vida de tu contexto, de tu realidad? ¿Porqué?
  - ¿Qué propuestas de mejora sobre estilos de vida obtendrías del texto elegido? Y si no las tuviera ¿Qué propuestas harías?
  - ¿Qué compromiso asumirías para poner en práctica dicha propuesta? ¿Asumirías el liderazgo para la ejecución de estas propuestas y cómo lo harías?
- Se les indica que deben realizar una ilustración y una frase, relacionada a su texto. Se forman en equipos de pares para compartir esta actividad, dónde escucharán con atención, se formularán preguntas y serán capaces de reconocer las ideas valiosas.
- Durante la presentación de comentarios es importante lograr que todos los estudiantes participen.

**Cierre de la sesión:**



- Al terminar de comentar los textos, se pregunta:
- ¿Qué les pareció la estrategia?
  - ¿Qué ideas han sido resaltantes para nosotros? ¿Cuál de estas ideas plasmarías en tu vida diaria en mejora de tus estilos de vida?
  - ¿Es importante convivir con personas que piensan diferente a ti? ¿Por qué?

## Sesión 07

### Estrategia 3: Lectura en voz alta

**Sesión: Leemos en voz alta “Unidos somos más” (Aprendizaje – servicio)**

- **Propósito de aprendizaje en la lectura:** Disfrutar del texto sobre estilos de vida saludable a partir de la lectura en voz alta y la escucha activa favoreciendo el fortaleciendo de la autonomía.

Autonomía	
<b>Dimensión</b>	Liderazgo y apertura
<b>Indicadores de logro</b>	Crea uniones con otros para mejorar su condición de manera colaborativa.
	Crea y produce aclaraciones conjuntas sobre su entorno general de manera integral.

#### Condiciones previas:

- Para esta sesión se ha observado y comentado en la **sala de cómputo** los siguientes videos: <https://www.youtube.com/watch?v=eiD7rO4hIbg> (Estrategias para el fomento de la lectura: lectura en voz alta y selección de textos según edades). (Ministerio de Cultura del Perú. 2017)
- La docente ha realizado el modelado de la lectura en voz alta de textos.
- Ha pedido a los estudiantes que elijan un texto del material de la biblioteca de la Institución y de los textos recopilados anteriormente relacionados a la temática de estilos de vida para que lean a sus compañeros de 6° de primaria para la sesión siguiente del Plan Lector. (La elección la pueden hacer de manera individual, en parejas o grupal y deben llevar el título para la siguiente sesión).
- Para esta sesión es importante organizar a los estudiantes en un semicírculo que permita que todos se vean y puedan escuchar la lectura.
- Es necesario planificar los tiempos y el ambiente.

**Inicio de la sesión:**

- Se da la bienvenida al escenario de animación de la lectura



- Se fomenta la participación de los estudiantes, reflexionando sobre la importancia de generar vínculos con otros para mejorar su entorno de manera colaborativa y a su vez desarrollar explicaciones sobre el mundo que le rodea, de manera incluyente. Luego se vincula lo reflexionado con el propósito de la sesión: Disfrutar del texto a partir la lectura en voz alta y la escucha activa.
  
- Comentamos la estrategia de la clase:
  - ¿Qué características tiene la lectura en voz alta?
  - ¿Por qué es importante?
  - Se da inicio a la lectura en voz alta teniendo en cuenta sus componentes.

#### Desarrollo de la sesión:

- Atendiendo a los turnos de participación los estudiantes, organizados previamente inician la lectura en voz alta. No olvidando leer con entonación, ritmo, respetando las pausas y los signos de puntuación.
  
- Para la lectura en voz alta se menciona a los estudiantes que es importante tener en cuenta los siguientes aspectos: voz, tonalidad, acento, signos de puntuación y gestos.
  
- Al terminar de leer los textos seleccionados, los estudiantes que leyeron cada texto se convierten en líderes o coordinadores de cada grupo a formarse. Los estudiantes restantes se agrupan según su cercanía y responden a las siguientes preguntas de acuerdo al texto que leyó el líder:
  - ¿Qué les pareció el texto?
  
  - ¿Qué es lo que más te gusto del texto?



- ¿Cómo lo relacionan con sus estilos de vida personal, familiar y comunal?

- ¿Hubo algo del texto que te sorprendió?

- ¿Has leído, visto o escuchado algo sobre este tema?

- Deciden establecer un plan de acción hipotético orientado al cambio para mejorar sus estilos de vida que permitan contribuir a su bienestar. Además, participan activamente en la formulación de acuerdos de convivencia que les permitan asumir los cambios anteriormente mencionados. Asimismo, estos acuerdos se plasmarán en carteles y se publicarán en espacios comunes.
- El líder del grupo socializa las actividades antes mencionados.

**Cierre de  
la sesión:**

- Es importante recordar que un adecuado ejercicio de la autonomía nos permite distanciarnos de las situaciones de riesgo.
- Los estudiantes responden a preguntas como:
  - ¿Qué ideas puedes compartir con tus familiares sobre las lecturas escuchadas?
  - ¿De qué manera el poseer información sobre Promoción de la Alimentación y Nutrición, Higiene y Ambiente, Actividad física, Salud Sexual y Reproductiva, Habilidades para la vida, Seguridad vial y cultura de tránsito favorece el desarrollo de la autonomía?

## ANEXO

LISTA DE COTEJO PARA EVALUAR AUTONOMÍA (Instrumento de proceso)					
AUTONOMÍA					
ESTRATEGIAS	DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO	MARCAR		OBSERVACIONES
			SI	NO	
La tertulia dialógica literaria	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	Reflexiona de manera crítica en los impactos o pesos fundamentalmente externos que influyen en su prosperidad.			
		Analiza las condiciones que lo influncian y cómo influyen adicionalmente en los demás.			
		Valora y percibe las capacidades, información y experiencias de los demás para su propia comprensión de su entorno general.			
Disfrutamos del Bufet de textos	Iniciativa personal	Produce puntos de vista educados para resolver problemas que influyen en él y en su entorno.			
	Liderazgo y apertura	Dialoga con otros sobre sus diferentes intereses, valores y puntos de vista sociales que contribuyen a su sano desarrollo.			

Lectura en voz alta	Liderazgo y apertura	Crea uniones con otros para mejorar su condición de manera colaborativa.			
		Crea y produce aclaraciones conjuntas sobre su entorno general de manera integral.			

### TUTORÍA: Sesión 08

DECISIONES RESPONSABLES: Habilidades sociales y salud sexual y reproductiva

**Propósito de la sesión:** Reflexionan acerca de la importancia de tomar decisiones emprendedoras, creativas y responsables basadas en valores en sus estilos de vida: habilidades sociales y salud sexual y reproductiva

Autonomía	
Dimensión	Toma de decisiones y compromiso
Indicadores de logro	Decide y pone en práctica principios que dirigen sus actividades.
	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.

- PRESENTACIÓN (10 minutos)

- Motivación y exploración
- ✓ Entregamos a cada participante una tarjeta con palabras sueltas. La tarea es encontrar nuestra pareja, cuya tarjeta, unida a la nuestra, completa un refrán. Una vez reconstruido la frase, cada pareja lo pega en la pizarra. Luego solicitamos que los lean con detenimiento para explicar sus significados. Se sugieren las siguientes frases:
  - “No hagas nada el día de hoy que comprometa tu mañana”.

- “Disfruta comiendo fruta, come manzana que es sana, y come sandía que te alegra el día”.
  - “Salud es mucho más que lo que comes y cuánto te ejercitas. Es lo que piensas, dices, crees y haces”.
  - “Come saludable, muévete mucho, hidrátate seguido, duerme bien, ama tu cuerpo”.
  - “Ámate lo suficiente como para llevar un estilo de vida saludable”
  - “Cuando tiene que decidir el corazón, es mejor que decida la razón”
- ✓ Consolidamos estas ideas señalando que hay situaciones en nuestras vidas que requieren tomar decisiones emprendedoras, creativas y responsables basadas en valores y que realizaremos una actividad para reflexionar sobre ello.

#### DESARROLLO (25 minutos)

- Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula.
- ✓ Conformamos dos equipos de trabajo y a cada uno le entregamos un caso. Al primer grupo le entregamos La decisión de Jorge; al segundo grupo le entregamos La decisión de Carmen.

#### **La decisión de Jorge**

Es sábado por la noche. Estoy con mis amigos en la fiesta de La Cruz de Pañalá. El local está lleno de gente, especialmente grupos de adolescentes ingiriendo alcohol y fumando, todos se sienten eufóricos. La verdad, la estamos pasando bien, y mis amigos mencionan que la podemos pasar mejor si nos unimos a los demás, que todo será más divertido. La verdad no se si aceptar o ir a casa a descansar.

✓ Colocándote en el lugar de Jorge, ¿qué decisión tomarías? Para analizar el caso puedes apoyarte en las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación enfrenta Jorge?
- ¿Qué alternativas tiene?
- ¿Qué pasaría si accede al pedido de sus amigos?
- ¿Qué necesita saber, conocer o tomar en cuenta Jorge para tomar una decisión?

### **La decisión de Carmen**

Gustavo y yo somos enamorados hace un año, nos llevamos muy bien y compartimos muchas cosas: hacemos deportes, vamos al río a nadar y estudiamos en el mismo colegio. Conversamos acerca de nuestras familias, de los amigos y también sobre los problemas y preocupaciones que tenemos. Una noche estábamos caminando por el río y las caricias se fueron haciendo más intensas; era una sensación que me agradaba mucho y él cree que ya es el momento para tener relaciones sexuales. Yo no estoy segura, pero insiste y me presiona repitiéndome que es una prueba de amor. A su vez nunca hemos recibido información sobre cómo protegernos. Y yo no sé qué hacer.

Colocándote en el lugar de Carmen, ¿qué decisión tomarías? Para analizar el caso puedes apoyarte en las siguientes preguntas:

- ¿Qué situación enfrenta Carmen?
  - ¿Qué alternativas tiene?
  - ¿Qué pasaría si accede al pedido de Gustavo?
  - ¿Qué necesita saber, conocer o tomar en cuenta Carmen para tomar una decisión?
- ✓ A continuación, los grupos proceden a presentar la decisión tomada en el caso que han analizado. Se va tomando nota de los

análisis realizados y reflexiona colectivamente con el apoyo de las siguientes preguntas:

- ¿Qué barreras enfrentan las y los adolescentes para tomar decisiones creativas, responsables basada en valores?
- ¿Cómo influyen las decisiones en sus planes y expectativas personales?
- ¿Cuáles serían las consecuencias de las decisiones que tomen?

CIERRE (5 minutos)

- Conclusiones y toma de decisiones

- ✓ La docente cierra la sesión con algunas reflexiones acerca de la importancia de tomar decisiones emprendedoras, creativas y responsables, teniendo en cuenta las siguientes ideas fuerza:

- A causa de la presión de grupo, las y los adolescentes se inician en el consumo de sustancias nocivas, sexualidad temprana, uso inadecuado de la tecnología, acoso y violencia; sin necesariamente desearlo, por lo que, en algunos casos, estas experiencias no resultan satisfactorias. Sin la información adecuada, esto puede conducir a estilos de vida no saludables que comprometan la salud (adicciones, infección de Transmisión Sexual (ITS), provocar un embarazo o paternidad temprana, etc.)
- La información es un aspecto fundamental para tomar decisiones, ya que nos proporciona datos importantes que nos permitirán reflexionar.
- Es importante incorporar en nuestras metas y objetivos futuros nuestras decisiones sobre el ejercicio de autonomía y estilos de vida saludable.
- Es necesario que las personas dialoguen sobre las decisiones que van a asumir, considerando la importancia del consentimiento de la otra persona para decidir cuándo quieren o dar inicio a algo.

- DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✓ Compartir el contenido de la sesión con un amigo o amiga del barrio o institución educativa, con el fin de ampliar la reflexión realizada.



AUTONOMÍA				
DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO	MARCAR		OBSERVACIONES
		SI	NO	
Toma de decisiones y compromiso	Decide y pone en práctica principios que dirigen sus actividades.			
	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.			

**TUTORÍA: Sesión 09**

ORGANIZAMOS UNA ACTIVIDAD PARA LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

**Propósito de la sesión:** Sensibilización frente a los diferentes casos de violencia existentes en su comunidad promocionando habilidades para la vida para el fortalecimiento de la autonomía.

Autonomía	
<b>Dimensión</b>	Autoeficacia
<b>Indicadores de logro</b>	Reconoce los aprendizajes pasados y su capacidad de reflexión básica como cualidades que deciden su sentido de agencia.
	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.

- **PRESENTACIÓN (10 minutos)**

- **Motivación y exploración**

- ✓ Dividimos a las y los estudiantes en cuatro grupos y les solicitamos que identifiquen situaciones de violencia en los adolescentes. Para ello, sugerimos el uso del siguiente cuadro:
- ✓ Una vez que han terminado de llenar el cuadro, pedimos que elijan una situación de violencia para organizar una actividad de prevención de violencia.

Lugar	¿Qué clase de violencia conocemos?	¿Cómo podemos prevenirla?
Colegio		
Familia		
Comunidad		
Otros		

- **DESARROLLO (25 minutos)**

- ✓ Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- ✓ En los mismos grupos, solicitamos a las y los estudiantes que desarrollen una actividad de prevención de la violencia. Adjuntamos un esquema para desarrollar el plan:

- Nombre del proyecto

- Objetivo
- Actividad (Charla)
- Materiales a utilizar
- Fecha de ejecución
- Personas a quienes se solicitará apoyo: DEMUNA -MÓRROPE



- CIERRE (10 minutos):

Conclusiones y toma de decisiones

- ✓ Revisamos los planes y, en consenso, se elige un plan para ser ejecutado por todos los integrantes del aula. Esto permitirá visualizar:
  - ¿Cómo nos organizamos para prevenir la violencia?
  - ¿Por qué será importante prevenir la violencia?
  - ¿Qué necesitamos para cumplir con nuestro objetivo?
- ✓ Fijar una fecha y lugar para la puesta en marcha de su actividad, siguiendo el anexo 1 (Plan de trabajo).

- DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✓ Se pide a las y los estudiantes que organicen un cronograma de reuniones para desarrollar la actividad.
- ✓ Ejecución de la actividad: Charla sobre prevención de la violencia desarrollada por el aliado DEMUNA – Mórro

AUTONOMÍA				
DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO	MARCAR		OBSERVACIONES
		SI	NO	
Autoeficacia	Reconoce los aprendizajes pasados y su capacidad de reflexión básica como cualidades que deciden su sentido de agencia.			
	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.			

# PLAN DE TRABAJO

## I. IDENTIFICACIÓN

1.1 Nombre de la institución

1.2 Representante

1.3 Integrantes

## II. FUNDAMENTACIÓN O JUSTIFICACIÓN

## III. CUADRO RESUMEN

Objetivo	Actividad	Meta	Cronograma	Responsable

## IV. RECURSOS

4.1 Humanos :

4.2 Infraestructura :

4.3 Materiales :

4.3 Institucionales :

## V. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

## VI. EVALUACIÓN

## TUTORÍA: Sesión 10

ORGANIZAMOS UNA ACTIVIDAD PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD: Alimentación y nutrición, actividad física, higiene y ambiente

**Propósito de la sesión:** Promocionamos la salud en las dimensiones alimentación y nutrición, higiene y ambiente y actividad física fortaleciendo la autonomía.

<b>Autonomía</b>	
<b>Dimensión</b>	Autoeficacia
<b>Indicadores de logro</b>	Reconoce los aprendizajes pasados y su capacidad de reflexión básica como cualidades que deciden su sentido de agencia.
	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.

### PRESENTACIÓN (10 minutos)

- Motivación y exploración
  - ✓ Dividimos a las y los estudiantes en cuatro grupos y les solicitamos que identifiquen situaciones de riesgo en alimentación y nutrición, actividad física e higiene y ambiente. Para ello, sugerimos el uso del siguiente cuadro:

Lugar	¿Qué clase de estilos de vida no saludables conocemos?	¿Cómo podemos prevenirla?
Colegio		
Familia		
Comunidad		
Otros		

- ✓ Una vez que han terminado de llenar el cuadro, pedimos que elijan una situación de riesgo para organizar una actividad para para promocionar la salud

- DESARROLLO (25 minutos)

- ✓ Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula a cargo de la Interna de Enfermería, quien brinda información sobre la temática a tratar.

- ✓ En los mismos grupos, solicitamos a las y los estudiantes que desarrollen una actividad de promoción e la salud: Alimentación y nutrición, actividad física e higiene y ambiente.

Adjuntamos un esquema para desarrollar el plan:

- Nombre del proyecto
- Objetivo
- Actividad (Campaña de promoción de estilos de vida saludable)
- Materiales a utilizar
- Fecha de ejecución

- CIERRE (10 minutos):

Conclusiones y toma de decisiones

- ✓ Revisamos los planes y, en consenso, se elige un plan para ser ejecutado por todos los integrantes del aula. Esto permitirá visualizar:
  - ¿Cómo nos organizamos para prevenir riesgos en la alimentación y nutrición, actividad física e higiene y ambiente?
  - ¿Por qué será importante prevenir la embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual?
  - ¿Qué necesitamos para cumplir con nuestro objetivo?
- ✓ Fijar una fecha y lugar para la puesta en marcha de su actividad, siguiendo el anexo 1 (Plan de trabajo).



- DESPUÉS DE LA HORA DE TUTORÍA

- ✓ Se pide a las y los estudiantes que organicen un cronograma de reuniones para desarrollar la actividad.
- ✓ Ejecución de la actividad: Campaña en la I.E sobre la alimentación y nutrición, higiene y ambiente y actividad física



AUTONOMÍA				
DIMENSIONES	INDICADORES DE LOGRO	MARCAR		OBSERVACIONES
		SI	NO	
Autoeficacia	Reconoce los aprendizajes pasados y su capacidad de reflexión básica como cualidades que deciden su sentido de agencia.			
	Valora su capacidad para interceder y descubrir respuestas a aspectos que le afectan de forma individual y general.			

## PLAN DE TRABAJO

### I. IDENTIFICACIÓN

- 1.1 Nombre de la institución
- 1.2 Representante
- 1.3 Integrantes

### II. FUNDAMENTACIÓN O JUSTIFICACIÓN

### III. CUADRO RESUMEN

Objetivo	Actividad	Meta	Cronograma	Responsable

### IV. RECURSOS

- 4.1 Humanos :
- 4.2 Infraestructura :
- 4.3 Materiales :
- 4.3 Institucionales :

### V. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

### VI. EVALUACIÓN

## TUTORÍA: Sesión 11

### ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y MI PROYECTO DE VIDA

**Propósito de la sesión:** Establecer vínculo entre los estilos de vida saludables y sus proyectos de vida permitiéndoles fortalecer su autonomía.

<b>Autonomía</b>	
<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores de logro</b>
<b>Iniciativa personal</b>	Examinar los estándares familiares, culturales y sociales que impactan en la formación y en la dinámica de la personalidad.
	Cuestiona su comprensión del mundo y utiliza el pensamiento crítico para ocuparse de los problemas.
<b>Toma de decisiones y compromiso</b>	Muestra una mentalidad pionera, imaginativa, adaptable y capaz.

## PRESENTACIÓN (10 minutos)

### Motivación y exploración

Entregamos a cada estudiante dos tarjetas de colores diferentes y les pedimos que en una escriban un listado de todas aquellas actividades que consideran saludables y en la otra, las no saludables, además se les pedirá que subrayen en sus tarjetas las actividades que ellas o ellos practican. En ambos casos les brindamos ejemplos para una mayor comprensión de estas.



### Motivación y exploración

- Entregamos a cada estudiante dos tarjetas de colores diferentes y les pedimos que en una escriban un listado de todas aquellas actividades que consideran saludables y en la otra, las no saludables, además se les pedirá que subrayen en sus tarjetas las actividades que ellas o ellos practican. En ambos casos les brindamos ejemplos para una mayor comprensión de estas.
- La tutora colocará una caja en su pupitre y pedirá que una vez terminada la actividad las y los estudiantes depositen sus tarjetas (reforzamos la idea de la confidencialidad de la actividad, lo cual permitirá una mejor apertura al ejercicio).
- Luego les solicitamos a dos estudiantes (diferente género de preferencia) pegar y ordenar las tarjetas en la pizarra, colocando al lado izquierdo las correspondientes a las actividades saludables y al lado derecho las no saludables.
- La tutora realiza una síntesis y verificación conjunta del trabajo realizado, remarcando la importancia de reconocer aquellas actividades que contribuyen con nuestro bienestar físico, emocional o mental.
- Finalmente, señalamos que, al elaborar nuestro proyecto de vida, debemos considerar la práctica de estilos de vida saludables que permitan fortalecer el cumplimiento de metas y objetivos planteados en dichos proyectos.

## REFLEXIONES A CONSIDERAR

Se debe tener en cuenta que durante la adolescencia se configura la identidad, se busca la consecución de la autonomía y se inicia la introducción al mundo adulto. El adolescente comienza a interrogarse por su propia historia, tanto individual como colectiva, y busca reelaborarla, reflexiona sobre quién quiere ser y qué quiere hacer. De esta manera empieza a construir sus metas, las cuales forman parte de su proyecto de vida. Ante estos cambios se asume un rol receptivo frente a los estudiantes, además debe asumir un rol orientador, que permita tomar mejores decisiones, promoviendo la autonomía.

### DESARROLLO (25 minutos)

Análisis y reflexión de la información propia y compartida en el aula

- Se lee la definición de estilos de vida y propone algunos ejemplos concretos que ayuden a facilitar su comprensión entre las y los estudiantes:  
*Es la forma como cada uno decide vivir las cosas que decidimos hacer y que generan impacto positivo o negativo en nuestra vida, por ejemplo: nuestra organización del tiempo, cuántas horas al día dormimos, qué alimentos comemos y a qué hora, el desarrollo de una actividad física o no realizar ninguna, etc.*
- Terminada la lectura se les realiza la siguiente pregunta:  
*¿Nuestro estilo de vida tendrá relación con nuestro proyecto de vida? ¿De qué manera? ¿Cómo? ¿Por qué?*  
Se dará 5 minutos para resolver la pregunta.



- Terminado el tiempo, se pedirá la participación de dos voluntarios (diferente género) para que socialicen su respuesta. Se reforzará y encaminará sus respuestas en función del logro del objetivo.
- Pedimos a las y los estudiantes que llenen el anexo 1 y, terminada la actividad, solicitamos a dos o tres voluntarios compartir sus respuestas.
- A partir de ellas se reflexiona sobre la importancia de contar con un proyecto de vida claro en objetivos y metas, y que, a su vez considere el estilo de vida más conveniente para lograrlo.
- Se reflexiona sobre cuáles serían los estilos de vidas saludables y cuáles no con relación al proyecto de vida.

### **CIERRE (10 minutos)**

#### **Conclusiones y toma de decisiones**

- Cerramos la sesión con una discusión sobre qué alternativas existen para mejorar nuestras prácticas saludables (estilo de vida saludable).

#### **Ideas Clave**

- En la adolescencia se desarrolla una mayor capacidad de relacionar eventos entre sí, lo cual permite anticipar situaciones.
- Sin embargo, las y los adolescentes tienden a percibir y valorar positivamente las consecuencias a corto y mediano plazo, y no así las de largo plazo.
- Esta característica del funcionamiento cognitivo de los y las adolescentes los hacen vulnerables al asumir estilos de vida no saludables como: consumo de drogas, relaciones sexuales sin protección, dieta poco balanceada, entre otros.
- Estos comportamientos, encaminados a la satisfacción de necesidades básicas actuales (pertenencia a un grupo, autonomía, etc.), podrían impedir el logro de los sueños y proyectos de vida.



- Aquellos/as adolescentes que poseen metas y expectativas claras para el futuro suelen asumir una actitud responsable, de cuidado y protección de su propio bienestar; reconocen que el presente y el futuro les pertenece y que depende de ellos o ellas.
- Entre otros efectos, el contar con un proyecto de vida contribuye a la decisión de postergar la iniciación de la vida sexual, utilizar medidas de protección para prevenir la transmisión de las ITS/VIH o el embarazo en la adolescencia, decidir llevar una vida libre de consumo de drogas, entre otras.

### **Después de la hora de tutoría**

Invitamos a que los estudiantes a que dialoguen con sus madres y/o padres sobre lo aprendido, y que les pidan algunas recomendaciones, para poder elaborar su proyecto de vida. Para ello, les entregamos el anexo

ANEXO 1  
FICHA DE TRABAJO INDIVIDUAL MI PROYECTO DE VIDA

	Dentro de 1 año	Dentro de 5 años	Dentro de 10 años
¿Dónde estaré viendo?			
¿Qué aspectos de los estilos de vida necesito incorporar en mi vida?			
¿Qué trabajo u ocupación tendré?			
¿Cómo será mi vida sentimental o de pareja teniendo en cuenta la salud sexual y reproductiva, habilidades sociales, el buen trato y cultura de paz?			
¿Cómo estaré físicamente?			
¿Qué metas habré alcanzado?			

ANEXO 2

DESARROLLANDO MIS METAS

Metas inmediatas (en el presente mes)	Metas a corto plazo (1 a 1.5 años)	Metas a mediano plazo (2 años a 4 años)	Metas a largo plazo (5 años a más)

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 12

### I. INFORMACIÓN GENERAL:

- 1.1 Ugel : Lambayeque  
1.2 Institución Educativa : José Faustino Sánchez Carrión  
1.3 Área : Comunicación  
1.4 Grado y Sección : 4° A-B  
1.5 Duración : 1 hora pedagógicas  
1.6 Horas semanales : 45 min.  
1.7 Docente : María Neri Hernández Bello

**II. TÍTULO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE:** Desarrollamos el post-test para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

**III. OBJETIVO:** Aplicar el Post Test para evaluar la autonomía

### IV. PROCEDIMIENTO

ACTIVIDADES	MATERIALES/ RECURSOS	TIEMPO
Aplicación del Test para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria	Ficha técnica del test	45 min

### V. EVALUACIÓN:

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Encuesta	Escala para evaluar la autonomía en estudiantes de la I.E. José Faustino Sánchez Carrión- Secundaria

## Autorización para el desarrollo de la tesis



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA SECUNDARIA DE MENORES N° 10161**  
**“José Faustino Sánchez Carrión”**

Dirección: San Francisco 0643

Cel: 990621656

La Colorada - Mórrope

R.D. N° 3244-68-06-18

R.D. N° 1237-00-04-10



“AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD”

## CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 10601 JOSÉ FAUSTINO  
SÁNCHEZ CARRIÓN

HACE CONSTAR:

Que se le autoriza a la Prof. **HERNÁNDEZ BELLO MARÍA NERI**, estudiante de Maestría en Psicología Educativa a ejecutar su proyecto de investigación denominado: **ESTILOS DE VIDA SALUDABLES PARA FORTALECER LA AUTONOMÍA EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO, INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”, LAMBAYEQUE.** Para tal efecto se aplicará encuestas a los adolescentes del nivel secundario de la I.E.

Se expide la presente, para los fines que la interesada considere conveniente.

La Colorada-Mórrope, 10 de setiembre del 2019



*Marisa A. Jiménez Paico*  
Marisa A. Jiménez Paico

Directora de la I.E. N°10161 J.F.S.C