



ESCUELA DE POSTGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

La indagación como estrategia en la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes del 1º grado de primaria de la I.E. N° 20402 - Huaral

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:
MAGISTER EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

AUTOR:

Br. Fanny Edith Apolinario Domínguez

ASESOR:

Dr. Angel Salvatierra Melgar

SECCIÓN:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Inclusión y democracia

PERÚ - 2014

Dedicatoria

A mi hermosa familia donde navegan mis sentimientos más hermosos.

Porque siempre están en el momento exacto de mis vicisitudes.

A todos los estudiantes de Maestría que con su constante estudio y trabajo labran segundo a segundo su futuro y la grandeza de nuestro país.

Fanny Edith Apolinario D.

Agradecimiento

Al Ing^o César Acuña Peralta, Rector Fundador y de la Universidad César Vallejo, que es la gestora de este proceso de formación, por concederme la oportunidad de capacitarme en esta casa de estudios y con ello poder contribuir al desarrollo de la educación peruana;

Al Dr. Ángel Salvatierra Melgar, docente de Investigación, quien colaboró activamente en la búsqueda de soluciones a las dificultades y sobre todo me dio aliento, espacio y recursos para llevar adelante la tarea y concluirla.

A los amigos del Ministerio de Educación de la DIECA, y muy en especial al Mg. Raúl Jaime Marcos, Leandro por los oportunos consejos y las apropiadas directivas que me han sido de gran utilidad. Las fructíferas discusiones han ampliado mis horizontes. También las acertadas recomendaciones y críticas, siempre desde una perspectiva positiva y constructiva, permitieron que se mejorara sustancialmente el trabajo y por sembrar la oportunidad y la posibilidad del desarrollo de esta tesis.

Sin distinguir orillas, -pues están en mi corazón y son mi vida- quiero agradecer profundamente a Dios, por su amor y sabiduría infinita; a mi esposo, Lic. Asunción Aguedo, a mi hijo Jorge Luis y a mis queridos padres Faustino y Magdalena quienes me brindaron su apoyo, me comprendieron, tuvieron tolerancia e infinita paciencia y cedieron su tiempo y permitir así, llevar adelante un proyecto que pasó de ser una meta personal a otro emprendimiento más de familia. A ellos, mi eterno amor y gratitud.

Presentación

Señores miembros del jurado evaluador:

De conformidad con los lineamientos técnicos establecidos en el reglamento de grados y títulos de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, dejo a vuestra disposición la revisión y evaluación del presente trabajo de tesis titulado, La indagación como estrategia en la adquisición de estilos de vida saludable en los estudiantes del 1er grado de Primaria de la Institución Educativa N° 20402-Huaral, realizado para optar el Grado de Magister en Educación, con Mención en Docencia y Gestión Educativa.

La presente investigación está dividida en cuatro capítulos: En el Capítulo I se expone el planteamiento del problema: incluye formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y los antecedentes. En el Capítulo II: que contiene el Marco teórico sobre el tema a investigar: Indagación y estilos de vida saludable. En el Capítulo III: se desarrolla el trabajo de campo; las variables de estudio, diseño, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis. Finalmente el Capítulo IV se realiza el proceso de la contrastación de hipótesis, interpretación de los resultados y la discusión del trabajo de estudio.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Índice

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Indice	v
Indice de figuras	viii
Indice de tablas	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del problema:	16
1.2. Formulación del problema:	18
1.3. Justificación:	19
1.4. Limitación	21
1.5. Antecedentes:	22
1.6. Objetivos	26
1.6.1. Objetivo general:	26
1.6.2. Objetivos específicos:	26
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	
2.1. Variable independiente: La indagación	28
2.1.1. Tipos de indagacion	28
2.1.2. Modelos de indagación	29
2.1.3. Estrategia	31
2.1.4. Estrategias para desarrollar habilidades del pensamiento	36
2.1.5. Factores en la selección de estrategias de indagación	39
2.1.6. Consideraciones para la indagación y experimentación	41
2.1.7. Técnicas para el trabajo de campo en el proceso de indagación	43
2.2. Variable dependiente: Estilos de vida saludable	43

2.2.1. La Salud	46
2.2.2. El hábito	49
2.2.3. Hábitos de higiene personal	52
2.2.4 Hábitos de alimentación y nutrición saludables	56
2.2.4.1.Recomendaciones nutritivas sobre alimentación	58
2.2.5. Prevención de enfermedades prevalentes	65
2.2.5.1 Ciclo de transmisión de las enfermedades	65
2.2.5.2 Enfermedades mas frecuentes en niños de 5 a 9 años de edad	66
2.2.6. Cambiar los comportamientos...la gran tarea educativa	70
2.2.7. La escuela, un espacio para promocionar estilos de vida saludable	70
2.2.8. Beneficios de un estilo de vida saludable	71
2.2.9 Consecuencia de un estilo poco saludable	72
2.3 Definición de terminos	72

CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO

3.1 Hipótesis	76
3.1.1 Hipótesis general	76
3.1.2 Hipótesis específicas	76
3.2. Variables	76
3.2.1. Definición conceptual	76
3.2.2. Definición operacional	77
3.3. Metodología	79
3.3.1. Tipo de estudio	79
3.3.2. Diseño de estudio	79
3.4. Población y Muestra	79
3.4.1. Población	79
3.4.2. Muestra	80
3.5. Método de investigación	80
3.6. Tecnicas e instrumentos de recolección de datos	80
3.7. Métodos de análisis de la información	80

CAPÍTULO IV RESULTADOS DE LA INVESTIGACION

4.1. Descripción	83
------------------	----

4.2. Discusión	92
CONCLUSIONES	96
SUGERENCIAS	98
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	101
ANEXOS	105
Matriz de consistencia	106
Tabla de especificaciones	108
Cuestionario	110
Base de datos	115
Sesiones de aprendizaje	117
Validez del cuestionario por Juicio de expertos	143

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Factores en la selección de estrategias	39
Figura 2. Comparación entre alimentación y nutrición comunicativas Factores que determinan la selección de alimentos	57
Figura 3. Comparación de los estilos de vida saludable de los estudiantes	58
Figura 4. Comparación de los estilos de vida saludable de los Comparación de la adquisición de hábitos alimentarios y nutrición saludable	83
Figura 5. Comparación de la adquisición de hábitos de prevención de enfermedades prevalentes	85
<i>Figura 6.</i> Comparación de la adquisición de hábitos de alimentación y nutrición saludable	87
<i>Figura 7.</i> Comparación de la adquisición de hábitos de prevención de enfermedades prevalentes	89

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de variables	78
Tabla 2. Confiabilidad de los instrumentos	81
Tabla 3. Niveles de comparación entre los resultados del pre test y post test de los estilos de vida saludable	84
Tabla 4. Comparación de los rangos de adquisición de estilos de vida saludable de los estudiantes	85
Tabla 5. Niveles de comparación entre los resultados del pre test y post test de los estilos de vida saludable del hábito de higiene persona	86
Tabla 6. Comparación de los rangos de adquisición de hábitos de higiene personal en los estudiantes	87
Tabla 7. Niveles de comparación entre los resultados del pre test y post test de los estilos de vida saludable del hábito de Alimentación y nutrición saludable	88
Tabla 8. Comparación de los rangos de adquisición de hábitos de alimentación y nutrición saludable en los estudiantes	89
Tabla 9. Niveles de comparación entre los resultados del pre test y post test de los estilos de vida saludable del hábito de prevención de enfermedades prevalentes	90
Tabla 10. Comparación de los rangos de adquisición de hábitos de prevención de enfermedades en los estudiantes	91

Resumen

El presente informe comprende una investigación de tipo de diseño pre experimental cuyo propósito fue determinar el efecto de la aplicación de la estrategia de indagación en la adquisición de los estilos de vida saludable en los estudiantes del 1º grado de primaria de la I.E. N° 20402 de Huaral. El estudio fue desarrollado en 02 meses y participaron 18 niños entre 6 y 7 años de edad de la sección “D” los cuales participaron en 04 sesiones de aprendizaje integradas en el Área de Ciencia y Ambiente, referidas a las dimensiones de Estilos de vida Saludable: higiene personal, alimentación y nutrición saludables y prevención de enfermedades prevalentes.

A la muestra, materia de investigación, se les aplicó un pre test que consistió en un cuestionario de 15 ítems el cual fue validado por juicio de expertos, durante 30 minutos, antes de iniciar la aplicación de las 4 sesiones de aprendizaje y un post test, después de cuatro semanas al finalizar las sesiones de aprendizaje. Asimismo en cada sesión de aprendizaje se valoró el aprendizaje de los estudiantes respecto a los conocimientos y actitudes de adecuadas prácticas de alimentación saludable y la higiene personal como práctica efectiva de la prevención de enfermedades.

Los resultados estadísticos finales demuestran que la aplicación de estrategias indagatorias en las sesiones de aprendizaje tiene incidencia positiva en el aprendizaje de los estudiantes y en la adquisición de estilos de vida saludables lo cual mejora el nivel de salud de los niños que es uno de los pilares sobre los cuales se sostiene el desarrollo humano. Asimismo los conocimientos de los niños se incrementaron notablemente después de la aplicación de estrategias indagatorias en las sesiones de aprendizaje mejorando así sus estilos de vida saludable que es un buen indicador para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Palabras claves: Aplicación, comprensión de lectura, resolución de problemas

Abstract

This report covers an investigation of such pre experimental design whose purpose was to determine the effect of the implementation of the strategy of inquiry in the acquisition of healthy lifestyles in students 1st grade El Huaral No. 20402. The study was developed in 02 months and involved 18 children between 6 and 7 years old "B " section which participated in 04 training sessions integrated into the Department of Science and Environment, regarding the dimensions of healthy lifestyles personal hygiene , healthy eating and nutrition and prevention of prevalent diseases.

A sample , research , we applied a pre-test consisting of a 15-item questionnaire which was validated by expert judgment, for 30 minutes before starting the implementation of the 4 learning sessions and post test after four weeks at the end of the learning sessions . Also at each training session the student learning about the knowledge and attitudes of good practice healthy eating and personal hygiene as an effective practice of disease prevention was assessed.

The final statistical results show us that the implementation of investigatory strategies in learning sessions has a positive impact on student learning and the acquisition of healthy lifestyles which improve the health status of children is one of the pillars upon which human development is sustained. Also knowledge of children increased significantly after application of probing strategies in learning sessions and improve their healthy lifestyles which is a good indicator to improve the quality of life for themselves.

Key words: Implementation, reading comprehension, mathematical problem solving.