



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de
secundaria de un colegio privado, Ate-2024**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Psicología Educativa

AUTOR:

Osorio Aparco, Fond San Luis (orcid.org/0000-0003-0487-2298)

ASESORES:

Dr. Cardenas Valverde, Juan Carlos (orcid.org/0000-0003-1744-5746)

Dra. Gonzales Sanchez, Aracelli Del Carmen (orcid.org/0000-0003-0028-9177)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA - PERÚ

2024



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CARDENAS VALVERDE JUAN CARLOS, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesor de Tesis titulada: "Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Ate-2024", cuyo autor es OSORIO APARCO FOND SAN LUIS, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 6%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 01 de Agosto del 2024

Apellidos y Nombre del Asesor:	Firma
JUAN CARLOS CARDENAS VALVERDE DNI: 20048150 ORCID: 0000-0003-1744-5746	Firmado electrónicamente por: JCARDENASV el 05- 08-2024 10:53:44

Código documento Trilce: TRI - 0843342





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, OSORIO APARCO FOND SAN LUIS estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Ate-2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
FOND SAN LUIS OSORIO APARCO DNI: 71753103 ORCID: 0000-0003-0487-2298	Firmado electrónicamente por: OSORIOAP el 01-08- 2024 22:13:19

Código documento Trilce: TRI - 0843343



Dedicatoria

Para mi compañera de vida, por entenderme en mi crecimiento académico y acompañarme todos los días para seguir trabajando en búsqueda de nuevos conocimientos.

Agradecimiento

A la universidad César Vallejo por dar oportunidad seguir estudiando. A mi profesor y asesor Dr. Juan Carlos Cárdenas por su apoyo, tiempo y conocimiento en la elaboración de esta investigación.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula.....	i
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	ii
Declaratoria de originalidad del autor.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Índice de contenidos.....	vi
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. METODOLOGÍA.....	16
III. RESULTADOS.....	19
IV. DISCUSIÓN.....	26
V. CONCLUSIONES.....	32
VI. RECOMENDACIONES.....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS.....	43

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Correlación de Kendall entre Procesos de atención y hábitos saludables.	22
Tabla 2 Correlación de Kendall entre Atención selectiva y hábitos saludables	23
Tabla 3 Correlación de Kendall entre Atención sostenida y hábitos saludables.....	24
Tabla 4 Correlación de Kendall entre Atención dividida y hábitos saludables.....	25
Tabla 5 Operacionalización de la variable Procesos de atención	43
Tabla 6 Operacionalización de la variable Hábitos Saludables	44
Tabla 7 Confiabilidad del instrumento Hábitos Saludables	61
Tabla 8 Distribución en niveles de los procesos de atención y dimensiones	65
Tabla 9 Distribución en niveles de los hábitos saludables y dimensiones.....	66
Tabla 10 Distribución de normalidad	67
Tabla 11 Procesos de atención por sección.....	68
Tabla 12 Procesos de atención por género.....	69
Tabla 13 Hábitos saludables por sección.....	70
Tabla 14 Hábitos saludables por género.....	72
Tabla 15 Validación de expertos	73
Tabla 16 Valores del estadístico o correlación de Kendall	74

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1 Porcentajes obtenidos para el Proceso de atención y dimensiones	19
Figura 2 Porcentajes obtenidos para el Hábitos saludables y dimensiones.....	20

Resumen

El propósito de este estudio es establecer la concordancia entre los procesos de atención y hábitos saludables como en las dimensiones en educandos de secundaria en un colegio privado, Ate-2024. Así como en la ODS 4 refleja garantizar y mejorar la calidad de educación con equidad para todos mediante la alimentación saludable y sustentable. La investigación realizada es de enfoque cuantitativo, es de tipo básico, correlacional y descriptiva, con un diseño no experimental, realizada con una muestra de ciento ocho estudiantes de una institución educativa en la ciudad de Ate. Se emplearon un cuestionario y el Test de Caras-R como instrumentos para las variables, utilizando una encuesta de tipo transversal como técnica. Para validar el instrumento, se consultó a tres expertos como el juicio de expertos, y para verificar la hipótesis, se aplicó la prueba de Tau_b de Kendall. El resultado de este estudio obtuvo los coeficientes $\tau = 0.291$ y $p=0.001$ concluyendo que entre las variables procesos de atención y hábitos saludables en educandos de 12 y 13 años del nivel secundario de un colegio privado, Ate-2024 existe una relación positiva; significa, a mayor hábito saludable, la atención también aumenta.

Palabras clave: Atención, hábitos alimentarios, alimentación escolar, memorización.

Abstract

The purpose of this study is to establish the agreement between attention processes and healthy habits as dimensions in secondary school students in a private school, Ate-2024. Just as SDG 4 reflects guaranteeing and improving the quality of education with equity for all through healthy and sustainable eating. The research carried out has a quantitative approach, it is basic, correlational and descriptive, with a non-experimental design, carried out with a sample of one hundred and eight students from an educational institution in the city of Ate. A questionnaire and the Faces-R test were used as instruments for the variables, using a cross-sectional survey as a technique. To validate the instrument, three experts were consulted as expert judgment, and to verify the hypothesis, Kendall's Tau_b test was applied. The result of this study obtained the coefficients $\tau_b = 0.291$ and $p=0.001$, concluding that between the variables attention processes and healthy habits in 12 and 13-year-old students at the secondary level of a private school, Ate-2024, there is a positive relationship; It means, the greater the healthy habit, the attention also increases.

Keywords: Attention, eating habits, school feeding, memorization.

I. INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables (en adelante HS) en los educandos es un factor fundamental para que puedan vivir saludablemente, dormir las horas recomendadas, hacer ejercicio físico, tener buenas relaciones con entornos familiares y externos a ellas. En el mundo, Solera y Gamero (2019) definieron que un hábito saludable son patrones de comportamiento de una alimentación saludable, un ejercicio físico adecuado, hidratación, los hábitos deportivos y la salud mental de cada persona son importantes. Además, indican que los jóvenes son los que padecen con hábitos no saludables por diferentes factores, actividades académicas, actividades extra escolares, facilidad a comidas rápidas que cambian los hábitos saludables.

La Organización Panamericana de la Salud (2019) sostuvo que mal hábito de alimentación, por consumo de sal en exceso, verduras y frutas en escaso, algunas grasas es sinónimo de enfermedad cardiovascular; asimismo, puede dar otras enfermedades como obesidad, diabetes, y peso excedido. Por otro lado, señaló que existen ciertas barreras que dificultan hacer ejercicio en adolescentes; falta de promoción saludable de los padres, tiempo limitado, habilidad de gestión, motivación, edad, adolescencia, uso de aparatos tecnológicos y la economía. Por eso es necesario comprender la relación del cerebro con la alimentación; ya que permite buen funcionamiento del cerebro, sistema digestivo y estado de ánimo mediante la alimentación saludable (Alonso, 2022).

En Sudamérica y el Caribe Fernández et al. (2023) sustentó que el hábito de la vida en las personas está condicionado a la cultura, los entornos, composición familiar, ingresos económicos, la edad, actividad física, trabajo que condicionan las diversas formas y modos de vida. En Ecuador ha evidenciado que los jóvenes varones son los que acaecen de malos hábitos saludables que las mujeres y frecuentemente ingieren, alcohol, tabaco, poca actividad física y duermen pocas horas con una consecuencia de padecer enfermedades no transmisibles crónicas. Por otro lado, el uso celular, tablet, laptop, computadora con internet, repercute en la vida de los educandos, estar muchas horas en las pantallas repetidas generan malos hábitos y tendrán accesos a los alimentos no saludables.

Los HS en actividad física preocupa, debido a que existe la falta de conciencia saludable en esta dimensión. Se propone dar una iniciativa desde diferentes orientaciones como, campaña sobre actividad física grupales e individuales, charlas,

campaña médica con la colaboración de la posta médica para conocer la hemoglobina, talla, peso de los estudiantes (Pedruzo, 2023). Además, ratifica que la actividad física sana ha sido reemplazada por el fenómeno Tik Tok, un espacio que atraída por los usuarios que genera placer e influye con el tiempo en modificar comportamientos adictivos, afectando las cualidades de atención, memoria y nivel de aprendizaje en los educandos; afectando la falta de atención a los educandos.

Según Higuera y Victorio (2022) sostuvieron, el yoga ayuda a mejorar la atención dentro del campo educativo. Esta estrategia indica que el ejercicio meditado relaja las redes cerebrales para obtener mayor rendimiento en una actividad. Además, indica la importancia de la dieta en los estudiantes pues influye en el mantenimiento de la función cerebral, lo cual se enlaza consecuentemente con la capacidad de atención en las clases. La atención es un puente indispensable para el proceso de aprendizaje escolar, sin ella el progreso de las competencias no sería significativo y menos lo que espera se aprende.

La poca alimentación en la mañana, en el almuerzo y en las noches afecta el trabajo neuronal; sin embargo, cuando los alimentos canalizan vitaminas y minerales son factores que sintetizan los neurotransmisores según (Saenz, 2021) en su investigación a nivel local en Lince el nivel de percepción de los discentes en la alimentación saludable obtuvieron el 52.5% por lo tanto sugiere realizar una continua evaluación del estado nutricional en los estudiantes, implementar una política de salud pública para mejorar el malnutrición e incrementar la financiación en programas de alimentación, finalmente los colegios deben ser monitoreados por un nutricionista para que pueda evaluar la realidad alimentaria de los estudiante y orientar de manera adecuada.

Según Avellaneda (2023) en el distrito de Santa Anita por falta de alimentación saludable en adolescentes, recomienda como una necesidad ampliar una investigación profunda y ayudar para que el desarrollo físico, emocional e intelectual sea prometedora de manera saludable; Además agregó que la glucosa es el combustible del cerebro, para que pueda trabajar activamente, al ingerir alimentos se está inyectando glucosa al cuerpo permitiendo mayor funcionamiento del cerebro. en la ciudad de los reyes ha estudiado mejorar los hábitos saludables mediante conocimiento del mismo, si bien los educandos teóricamente identifican que

alimentarse saludablemente, hacer ejercicio físico, hacer uso de la tecnología de manera responsable es bueno, sin embargo, en la práctica no refleja mucho lo que conocen. La tecnología tiene relevante impacto en la vida social y en el estudio, pero también es peligrosa si se hace el uso con fines recreativos.

En un colegio del distrito de Ate- Santa Clara se ha observado como problema la falta de hábitos saludables en los discentes de primer año del nivel secundaria que afecta los procesos de atención y concentración en clase. Existen diferentes causas de la ausencia de hábitos saludables en los estudiantes, dado que la familia actual que vive en una inclusión social, los padres trabajan y se descuidan de los hijos dando solo en moneda para el refrigerio; muchos de los adolescentes son de una familia disfuncional donde el padre o la madre por motivos laborales también descuidan a los hijos; influencia de los compañeros al ingerir alimentos sin valor nutricional; falta de política de lonchera saludable en la comunidad educativa ya que el quisco pertenece a la familia del promotor del colegio.

Por otro lado, que estudiantes de secundaria por lo general no llevan lonchera por el mismo cambio a su edad y los padres optan dar dinero sin considerar lo que van a consumir ellos. Asimismo, hacen uso del celular y se evidencia durante las actividades deportivas o culturales, aunque las normas del colegio prohíben durante la semana escolar. Se plantea reducir la brecha a través de diferentes estrategias como: sensibilizar a los estudiantes, estructurar una política de servicio alimentario en los cafetines del colegio y organizar talleres de lecheras saludable para los padres enfocado en la adolescencia, sesión sobre uso de la tecnología en tiempos reducidos, hacer actividad física durante la semana, mejorar la convivencia con el entorno positivamente que puede ayudar mejorar el nivel de atención. Es de mayor relevancia recordar que los hábitos al ejercicio físico constante no se practica con constancia y mucho prefieren el celular o cualquier aparato tecnológico como una distracción que activa la dopamina y genera placer, así como el tiktok está diseñado para generar adictos consecuencia a esto el entorno puede generar respuesta negativa. Todo esto se ha incrementado durante la pandemia.

Así como indica en La Agenda 2030 en sus ODS 4 describe, si los agentes responsables que producen alimentos de primera necesidad con responsabilidad entonces la seguridad alimentaria estará garantizada y la nutrición para todos con un

nuevo sistema agrícola y alimentaria en el mundo, esto garantizará como base a una mejora de calidad de educación con equidad, para todos y una nutrición justa. Es por eso que el estudio refleja directamente las necesidades de la población de estudio (ONU, 2018). En esta línea se plantea el problema general ¿Cuál es la relación que existe entre procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024?

Esta investigación se sostiene con una justificación teórica debido a que las variables de estudio se relacionan y tiene aporte teórico porque existen autores que han investigado sobre relacionados con procesos de atención y a mayores hábitos saludables aumenta los procesos de concentración. Así mismo se sostiene una justificación práctica porque el resultado de este estudio servirá a los investigadores, profesores, psicopedagogos conocer sobre hábitos saludables y la afectación en los procesos de atención en los estudiantes y será un valor de uso para la reflexión, orientación, sensibilización o desarrollo de un taller en los colegios.

Por otro lado, la relevancia de este estudio permite conocer la relación positiva entre procesos de atención y hábitos saludables que repercute en el bajo rendimiento en el proceso de aprendizaje diario o permite conocer una relación positiva gracias a una buena alimentación escolar, ejercicio físico, el uso inteligente de los aparatos tecnológicos, relación con entornos saludables; de la misma forma este estudio cuenta con un alcance social, pues permitirá difundir el trabajo a la sociedad, en especial a sectores educativos de mayor necesidad e interés.

Finalmente cuenta con una justificación de carácter metodológica por su proceso del desarrollo para adquirir la información a través de adaptación de los instrumentos que fueron válidos y son confiables; la aplicación de la encuesta ha sido transversal y el resultado fue analizado mediante la estadística; es decir, la variable HS ha sido adaptado para el contexto peruano y aplicable en los adolescentes de secundaria. Así mismo se plantea como objetivo general, Establecer la relación que existe entre procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024 y como los objetivos específicos, determinar la relación que existe entre procesos de atención selectiva, sostenida, dividida y hábitos saludables de en estudiantes de primero en un colegio privado, Ate-2024.

En el mundo Eyimaya et al. (2021) tuvieron como fin, encontrar reactivos en los hábitos saludables e instrucción en ciberdsalud, con un diseño descriptivo en una población de 618 educandos y 390 como muestra. Se emplearon dos instrumentos validados con CFCronbach y escala de Likert. Se encontró la relación positiva de 129. entre ambas variables, dando como conclusión la importante de este tipo de estudio que esclarece conocer la fiabilidad de la información que se ubica en internet para mejorar hábitos de vida saludable. Asimismo, Oropeza et al. (2019) tuvieron como fin encontrar la conexión entre los hábitos de sueño y concentración en diferentes procesos mentales en una población de cincuenta y dos padres de infantes, aplicados con el Test de Owens. El resultado indica que hay una correspondencia en las variables ya que los niños duermen 9 horas y tienen resultados buenos en sus exámenes.

Santos et al. (2020) en Brasil, su objetivo fue encontrar percepción los hábitos alimenticios y ejercicio físico en educandos de la especialidad enfermería; con un estudio descriptivo y enfoque estadístico en unos 264 jóvenes, aplicados mediante un cuestionario. El resultado es que el 70,5 por ciento de estudiantes requieren una alimentación saludable y 68,6 por ciento requiere practicar actividad física en el análisis estadístico (SPSS) veinte tres y dando el resultado un nivel de confianza 95 por ciento. En conclusión, los estudiantes requieren el conocimiento de los alimentos que comen, horarios, tipos de comida que consumen para que puedan llevar una vida sana.

Además, Silva et al. (2020) lo que se buscaba es conocer, hábitos, prácticas alimentarias, reflejo de lo que piensan y la salud nutricional de los que cuidan e influencia de HS en niños de seis y nueve años. Se ha estudiado en 164 y la misma cantidad de las personas cuidadoras, se ha utilizado la técnica de entrevista para padres con el cuestionario sobre alimentación la versión de dicho país que mide actitudes y práctica de alimentación en menores como instrumento, los infantes fueron evaluados a través de recordatorio de 24 horas. El resultado evidencia a los cuidadores con sobrepeso y los menores también, por ejemplo 70.8% de los padres cuidadores son de sobrepeso y obesos como 34.2% niños también. En conclusión, los padres cuidadores influyen en hábitos de consumo y en nutrición de los menores.

Según Torres et al. (2019) en Chile, tuvieron como fin encontrar disertaciones y aplicabilidad relacionado con los hábitos saludables, en estudiantes de cuatro instituciones educativas focalizadas cuyo nivel socioeconómico medio bajo, en un estudio cualitativo. El resultado encontrado es que hay diferencia como similitud sobre disertaciones y aplicabilidad de hábitos de vida saludables. La conclusión muestra que hay una necesidad de establecer instrumentos y políticas para promover estilo de vida saludables para todos, sobre todo en las escuelas iniciales, básicas y superiores.

Mientras Ayala (2022) en Ecuador, tuvo como fin realizar una orientación de hábitos de alimentos saludables que pueda incrementar la mayor capacidad intelectual en los escolares en un colegio; debido al problema socioeconómico de la zona y el quiosco, se ha utilizado la técnica de entrevista a veinte educandos y dos profesores mediante el modelo cualitativo con alcance descriptiva-exploratoria con método de fundamentación teórica basado de Escudero, un nutricionista de Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (en adelante SENC). El resultado fue que se elaboró una guía para hábitos de alimentación saludable y se aplicó. Concluyendo que comer cinco veces al día adaptando la pirámide de SENC es fundamental ya que permitirá aumentar la atención.

Para Jordán et al. (2020) en España, el objetivo consistió en conocer la relación que presenta el tiempo de descanso permanente y la concentración en los educandos de una escuela primaria, en una muestra de 73 educandos entre nueve y once años. Medido con el Test de concentración de Brickenkamp; consiste para saber la exactitud de la atención seleccionada y concentración. El resultado de esta investigación demuestra que hay un aumento de la concentración en los infantes después de haber implementado el programa. Por último, la metodología de trabajo científico es hipotético-deductivo, ya que se recolectó datos para probar hipótesis.

En el Perú Venturo (2024) el objetivo consistió en conocer la correspondencia de rutina de ejercicio físico y la vida saludable en educandos; el enfoque de estudio es numérico de tipo descriptivo-relacional sin experimento en una muestra de 157 educandos mediante una ficha de observación para dos variables. Se obtuvo como evidencia la conexión de rutina del ejercicio físico y el modo de vida sana en un colegio ya que el 15 por ciento tiene una vida poco saludable y el 0.760 significancia. Como conclusión el hábito de ejercicio físico y la otra variable existe una intensidad buena

ya que permite a la sociedad fortalecer tener hábitos saludables en diferentes aspectos de vida.

Por otro lado, Tutaya (2020) sostiene en Lima, como fin, encontrar la conexión entre distrés académico y hábitos de alimentación a 172 educandos en la Universidad de Lima, el diseño para este estudio fue correlacional, básico, descriptivo y enfoque cuantitativo, ya que el instrumento fue un cuestionario sobre hábitos de alimentación adaptado de la versión venezolana. El resultado es que existe una relación positiva baja en presentes dimensiones relaciones psicológicas e ingesta de frutas, pero en afrontamiento a estrés y alimentos altamente calóricos se muestra una relación significativa. En conclusión, los factores socioeconómicos influyen en los hábitos de alimentación y afrontamiento a contextos estresantes, dicha institución recibe a estudiantes de clase media alta ya que la tasa de educación mínima es 1600 a 3560 según el grado de estudio.

Se planteó como fin, determinar la conexión significativa el cuidarse a uno mismo con la ingesta saludable (en adelante IS) en alumnos, cuya población de 180 universitario de Arequipa. Por otro lado, el método es de tipo aplicada, transversal y descriptiva correlacional. Además, el instrumento utilizado para obtener datos fue un cuestionario para alimentación saludable y autocuidado. Por último, el resultado en la alimentación saludable obtuvo que hay una relación positiva de 0.456 según el coeficiente de Spearman, entre la alimentación y el autocuidado. Se concluyó, mientras hay mayor autocuidado también aumenta la calidad de alimentación saludable sostuvo (Dueñas, 2022).

Por otro lado, este trabajo manifiesta encontrar la conexión entre servicio alimentario y rutina de alimentación en las comunidades del programa o Súper Niños de Comas; en total de población se ha estudiado es de 437 padres y la muestra de 205, se aplicaron una encuesta de 30 preguntas en escala Likert. El resultado de este estudio mediante el factor de Rho Spearman hay una concordancia positiva de valor 0.219. Es decir que el servicio de alimentación en dicha población influye en hábitos de alimentación en sus actividades diarias ya que el programa forma parte de una alimentación saludable y los usuarios confían en el programa (Pérez, 2022).

El propósito de este trabajo es establecer la reciprocidad entre el logro de aprendizaje y respuesta actitudinal de la alimentación balanceada en personal adulto en Chiclayo. El método es de enfoque matemático, elemental, descriptivo en 65

individuos, el instrumento fue una encuesta con varias preguntas en escala Liker para ambas variables. En efecto salió que existe una relación entre logro de aprendizaje y respuesta actitudinal de la alimentación balanceada en el Coeficiente de correlación Spearman. Concluyendo el discernimiento sobre la alimentación sana es indispensable para llevar una vida sana ya que los niños y los adultos mayores necesitan según su realidad una alimentación balanceada ya que los más vulnerables (Sánchez, 2021).

A nivel local, el fin fue determinar el nexo de la vigilancia y fijación en el entendimiento lectora en educandos. Pues esta investigación de enfoque matemático, descriptiva correlacional de causalidad; en 91 estudiantes aplicando Test de atención D2, y comprensión lectora con 20 ítems. El resultado de este trabajo indica que hay una conexión positiva alta de las variables y sus dimensiones. En conclusión, de manera general existe una relación entre las variables y en algunas dimensiones más significativa que en otros, pero la significancia sigue siendo importante; mientras hay mayor concentración en la percepción visual y comprensión lectora (Flores, 2023).

Gamarra (2022) en Lima, tuvo como fin conocer la incidencia de zozobra en niveles de concentración en adolescentes, planteando como hipótesis si la ansiedad incide en la atención. Este estudio es de tipo simple, enfoque estadístico, correlacional causal aplicados en una población de trescientos cuarenta y cuatro educandos. Se evidenció que el 21.4% de educandos tienen un nivel de atención muy alto y el 38.5% tienen ansiedad preocupante; por lo tanto, la zozobra (ansiedad) se relaciona positivamente de manera invertida en el grado de concentración. En conclusión, a mayor ansiedad el nivel de concentración disminuye y a menor ansiedad el grado de concentración incrementa, para mejor concentración se requiere que los estudiantes no tengan o sufran de ansiedad.

La teoría atencional (de la variable procesos de atención) para Sevilla (2007) consiste en procesos complejos de focalización, selección, distribución, mantenimiento de los estímulos percibidos. Así mismo señala que el concepto atención tendría mayor claridad recién con William James (en adelante WJ) ya que los científicos sociales aportaron solamente una historiografía relacionado a la atención; sin embargo, en la actualidad la neurociencia tiene mayor foco de estudio la relación atención-memoria. Los procesos de atención como la atención selectiva (en adelante AS) es un proceso de atención a un solo estímulo sensorial ya sea lo que viene de

afuera o lo que uno analiza a uno mismo, es atender a uno ignorando a otro irrelevante.

También es conocido como (cuello de bottella) donde se analiza el origen del sonido relevante y se selecciona; por otro lado, se analiza que no todos los estímulos pueden pasar el filtro; porque hay estímulos percibidos que son afectados por factores externos o las habilidades cognitivas no desarrolladas (Bater y Jordan 2019). Para Gallen (2023). La atención sostenida consiste en mantener el trabajo cognitivo por largo tiempo, alertado por elemento estimulante novedoso y finalmente la caída. y el siguiente proceso es la atención dividida que consiste en una capacidad que permite atender al menos a dos mensajes al mismo tiempo sin perder el interés al otro. Por ejemplo, cuando ves un documental y tomas nota al respecto.

Un paso fundamental para comprender el mundo de la atención fue la neurociencia desde la década del cerebro en los Estados Unidos que va revolucionar fundamentalmente con los aportes de función de toda la estructura cerebral y cómo aprendemos. Es por eso que la atención se encarga de activar y supervisar los procesos de selección lo que se quiere aprender, distribución en el cableado cerebral y mantenimiento de la actividad cerebral; ya lo predijo el padre de la psicología anglosajón WJ en 1890 que la atención es la capacidad de tomar de forma clara y vivida diferentes estímulos que acaecen alrededor nuestra (Resett, 2021).

Así como cuenta Ruiz et al. (2005) citado por Montes (2022), la atención pone su esfuerzo a interrupciones durante una instrucción de sesión. La atención, al ser un proceso multidimensional, implica muchas variedades de caracteres importantes en interpretar. Estos caracteres, específicos de la concentración, ayudan a comprender cómo los individuos responden a los estímulos recibidos. Una vez definida y tipificada la atención, es posible explicar cuáles son estas características fundamentales que pueden mejorarse en los procesos de enseñanza.

Siguiendo las teorías de Ocampo (2009) y García (2006) citado por (Resett, 2021). Una de las características es la guía y se refiere, al horizonte en la que se enfoca la atención, pudiendo manifestarse de dos maneras distintas: de manera involuntaria, dirigida hacia estímulos que desencadenan una respuesta de alerta en el organismo, o de manera consciente, al orientarse con la atención hacia una actividad específica que condiciona; el enfocarse y la extensión del enfoque se

refieren a la cualidad del sujeto para concentrar su atención y la cantidad de estímulos que puede abarcar. Esta selección de estímulos puede mejorarse mediante práctica y experiencia; La amplitud atencional se refiere a dos formas de usar las capacidades: una con anchura como el coreógrafo profesional y la segunda que requiere análisis donde muchas veces se restringe aquellas respuestas debido a un análisis especial de los mismos; lo cíclico en el constante de la concentración a lo largo del tiempo está influenciada por fluctuaciones cíclicas causadas por la necesidad del organismo de descanso.

Esta característica propia de la atención es relevante al considerar su aplicación en entornos educativos, ya que los ciclos de actividad y descanso tienden a extenderse de acuerdo con la edad y el tiempo. Este dato debe ser considerado por los docentes al planificar las sesiones y diseñar metodologías de enseñanza; en el contexto de definir el conocimiento, la motivación y la memoria (experiencias previas relacionadas con el estímulo) desarrollar un papel indispensable en la intensidad de la atención. Tanto es así que ciertos estímulos pueden impulsar significativamente los diversos procesos que conducen a una atención óptima y a respuestas precisas. Por el contrario, también hay estímulos que no generan un gran impacto en el interés del individuo, lo que resulta en una baja intensidad en la atención dedicada a dicho estímulo; la meta atención se refiere a la capacidad de gestionar de forma autónoma el estado de atención de uno mismo.

Esto implica identificar qué aspectos definen la atención y utilizarlos de manera apropiada y en el momento oportuno, el mantenimiento de la concentración se evidencia cuando el sujeto es capaz de: reconocer qué estímulos merecen atención, cambiar el foco de atención según sea necesario, mantener la atención cuando sea requerido, evaluar estímulos distractivos y reorientar la atención en caso de interferencias y finalmente la concentración, aunque es una cualidad inherente a la atención, también es un proceso cognitivo de mayor jerarquía de gran importancia el modo de prender. Hace ver un mayor grado de capacidad que el sujeto dedica al estímulo que requiere una reacción.

Los factores externas que influyen la atención para (Cañizares Hernández et al., 2020; Roque García et al., (2020); Wagner et al., 2019) cuando no se adquiere las habilidades necesarias para la concentración desde temprana edad puedes ser

vulnerable en el futuro, toda atención requiere una especial ejecución a los estímulos que se percibe, por ejemplo, un boxeador se direcciona con mayor amplitud en el rival sin importar lo que le rodea; los tamaños e intensidades ayuda se atiende con mayor probabilidad ya que el estímulo influye por su tamaño y brillo por su tamaño o es intenso cuando es captado y se siente el olor de un perfume desde una distancia; asimismo el entorno del ambiente (color, tamaño, contraste e intensidad) es un factor estimulante ya que el individuo observa todo aquello que motiva la distracción a la sesión de clase un claro ejemplo sería enfocarse en el trabajo ajeno para tomar como modelo y finalmente la comunicación sin fonema o verbal es indispensable ya que quien transmite emite emociones con la expresión facial y capta la atención del público.

Los factores internos de la atención presentan cinco conceptos elementales, el primero es la motivación que consiste el motivo o interés que permite mayor prolongación de la atención, esto es acompañado con ciertos objetivos y metas que permite al individuo cambiar de conducta a diario que todo ser humano ejerce (Llagas et al., 2019). El segundo factor es el afecto, un estado afectivo del individuo que no es dominado por sus emociones sino equilibradas, existe mayor aprendizaje cuando un aula de clase genera un ambiente afectuosa y unida, sobre todo la interacción con el docente-educando se encuentran con estabilidad afectiva como emocional y amigable. Por otro lado, la inteligencia es indispensable en la prolongación en el aprendizaje, se entiende por la inteligencia como capacidad de adaptarse y crear nuevas capacidades a partir de la experiencia adquirida en la vida; es por eso sostiene que, a mayor inteligencia la atención será permanente ya que permite profundizar y descubrir nuevas experiencias de algún tema de interés (Morales et al., 2023).

Además algunos problemas de aprendizaje son factores que dificultan la atención como: el Trastorno del espectro autista (TEA) y Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es la falta de capacidad de atender de manera prolongada a una situación o a sesión de clase el primero son deficiencias que presentan un estudiante para utilización de sus aptitudes que se relaciona con lectura, matemática y escritura; mientras el segundo el escasa nivel de atención frente a una reunión o clase, generando desorden e influyendo a los estudiantes de su entorno (Hernández et al., 2022). Finalmente, los problemas de salud como la anemia, miopía, astigmatismo entre otros provocan el bajo nivel de atención; los malos hábitos de

alimentación recaen que el rendimiento académico del estudiante sea muy de debajo del logro esperado, como en el Perú, por no consumir el hierro necesario para la formación de hemoglobina sigue siendo un problema social (Urquiza, 2019).

La teoría base de HS según Nestlé (2016) define que los hábitos saludables son conjuntos de patrones que constituyen una sociedad e influye a la generación futura mediante, ejercicio físico, descanso, relajación, beber agua, alimentación equilibrada y variada. La sociedad se alimenta según su espacio geográfico y al trabajo que se dedica. Una dieta saludable se clasifica ingerir aquellos elementos frescos, naturales, menos procesados y bajo en (azúcar, grasa y sodio). La tarea de la industria alimentaria es ofrecer datos reales y transparentes, luego promover una política de accesibilidad y asequibilidad de alimentos nutritivos para todo el público y que los consumidores deben tomar conciencia sobre su dieta.

La alimentación saludable permite vivir sin problemas de enfermedades no transmisibles, es decir, la alimentación equilibrada consiste en comer proteínas, grasas saludables y carbohidratos; aquellos elementos importantes de la alimentación equilibrada son las verduras y frutas, variedades de carnes saludables; grasa, azúcar y sal en porción mínima, todo alimento fresco, natural y no mejorado es equilibrio, variado y moderado. Por otro lado, se establece 5 características de la dieta saludable, el primero es saber permanecer dentro de la necesidad calórica que el cuerpo requiere; limitar el consumo de azúcar y sal; seleccionar los lácteos y proteínas bajas en grasa; seleccionar cereales fibrosos integrales y consumir verduras y frutas (Sh, 2021).

La alimentación saludable es la ingesta de los alimentos de manera equilibrada, según las necesidades de nutrientes que requiere el cuerpo; de esta manera evita las enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, sobrepeso, obesidad e hipertensión. Por eso la necesidad de hábitos de alimentación equilibrada que la pirámide alimentaria recomienda consumo de grasa, verduras y frutas hasta 30 por ciento, azúcar menos del diez por ciento y sal hasta 5 gramos (Cena, 2020). La dieta mediterránea se basa en los patrones alimentarios tradicionales de los países euromediterráneos, integrando prácticas que promueven la sostenibilidad y respeto al ambiente. Incluye una variedad de alimentos locales y tradicionales como cereales integrales (pan, pasta, cuscús), frutas y verduras coloridas y fibrosas que son ricas en

micronutrientes. Los productos lácteos bajos en grasa, como el yogur y el queso, proporcionan calcio. La fuente más importante es el aceite de oliva, complementado con aceitunas, nueces y semillas.

Jiménez et al. (2021) definió que los hábitos saludables son prácticas y comportamientos que se evidencian para manejar y mejorar la salud y bienestar global en el ser humano mediante, la alimentación, actividad física, uso de nuevas tecnologías y entornos familiares y sociales. El pensamiento condiciona a la acción y una acción determina un comportamiento repetido creando hábitos, los cambios en la sociedad modifican hábitos de los adolescentes mediante: alimento instantáneo o rápida, baja actividad física y la revolución tecnológica creando un individuo sedentario. Estos patrones repercuten en un resultado negativo en la vida de los adolescentes, como incremento de peso, sobrepeso y la obesidad. El cambio físico, psicológico y conductuales en la pubertad es significativo por ello esta población de esa edad promedio necesitan hábitos saludables sino las influencias ambientales pueden causar consecuencias negativas; lo que se recomienda es hacer una prueba constante de manera integral para detectar aquellos hábitos poco saludables. Esto en el entorno grupal, familiar y social puede generar baja autoestima por recibir apelativos o burlas de otros. El autor ha realizado un esfuerzo en crear un instrumento que mide al respecto, como la actividad física, uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales.

Vílchez et. al (2023) la actividad física, el descanso proporcionan un estilo de vida saludable, ya que hacer ejercicio físico ayuda mejorar el estado psicológico. El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia indica que una actividad física son movimientos del cuerpo que genera un desgaste de energía mediante transporte permanente, rutinas en el hogar y actividades recreativas. La actividad física desde muy temprana edad es indispensable ya que permite evitar padecer sobrepeso, obesidad, fortalece la masa muscular, mejora el aprendizaje y bienestar mental. Se recomienda hacer ejercicio físico para los adolescentes por lo menos 1 hora de manera intensa todos los días; especialmente los ejercicios aeróbicos son ideales y aquellas que puedan fortalecer la articulación del cuerpo al menos tres veces a la semana.

El uso de los dispositivos tecnológicos en los adolescentes con fines académicos es fundamental, pero para fines recreativos puede orientarse al mal hábito. La cantidad de tiempo recomendable es 120 minutos diarios con fines productivos. Las TIC por sí solas no hacen daño, pero cuando afecta a la vida intelectual, familiar, laboral por estar más tiempo de lo recomendable genera un problema muy grande o cuando las redes sociales generan audiencias de interés de los adolescentes, generando invitaciones por amigos o compañeros para estar conectados. Por otro lado, el autor recomienda que los adultos deben dar una orientación a los hijos para que puedan aprovechar de manera positiva (Díaz-Vicario et al. 2019)

La importancia según Cortés (2021) primero, la alimentación saludable y sostenible, especialmente ante el creciente sobrepeso, la conciencia sobre este tema, reconociendo su importancia cada vez más. Segundo, la nutrición adecuada es crucial para el rendimiento académico y físico. Tercero, el equilibrio entre las responsabilidades académicas y el cuidado personal es esencial para evitar consecuencias adversas en la salud y el bienestar. Finalmente, reconocer la importancia de una alimentación saludable en este contexto nos permite tomar conciencia para superar la mala calidad de vida estudiantil y su desempeño general.

Para Duchitanga (2022) el hábito de buena alimentación es un padrón de conducta previamente meditada de seleccionar, preparar y consumir alimentos que requiere su organismo. Es crucial adoptar una dieta equilibrada para preservar nuestra salud y vitalidad. La cantidad necesaria y la calidad de los alimentos que consumimos impacta en nuestro bienestar. Por ello, es fundamental comprender los beneficios de cada alimento para poder seleccionar opciones más saludables en nuestras comidas diarias. Por eso se recomienda distribuir la dieta sana en cinco partes, El desayuno es esencial, ya que nos brinda la energía necesaria para nuestras actividades diarias. Sus ventajas incluyen garantizar la ingesta adecuada de nutrientes, controlar el peso al evitar el picoteo, y mejorar el rendimiento físico y mental.

Un desayuno equilibrado debería comprender lácteos, cereales, pan o galletas, y frutas o jugos; Se aconseja tomar un tentempié a media mañana para mantener la energía hasta el almuerzo, opta por un bocadillo, una pieza de fruta o un yogur para recargar fuerzas; el almuerzo es la segunda más relevante del día, suele comprender

un plato principal de pasta, arroz o vegetales, seguido de carne, pescado o huevo, y de postre, fruta o yogur por otro lado las legumbres como la tercera familia, son dietas saludables y tradicional en todos los continentes como maní, lentejas, frijoles entre otras que proporciona variedades de nutrientes que incluyen proteína, carbohidratos, fibras, minerales y vitamina ; la merienda por la tarde una forma de mantener la energía con: un sándwich, jugo, batido, galletas o fruta son opciones ideales y antes de dormir, cena ligero pero nutritivo.

Optar por alimentos como pescado, pollo o tortilla, similares a los de las comidas, pero más livianos. Si se siente hambre antes de acostarse, un vaso de leche puede ser una buena opción. Es importante comprender según Moro y Lamarque (2020) que la sostenibilidad en la alimentación, centrada en tres aspectos: en lo económico, precios accesibles, en lo social apoyo a los agricultores y ecológico respetar al medio ambiente y optar por alimentos frescos, poco procesados y de origen ecológico, así como comprar directamente a productores o en pequeños comercios, ejemplifica estas prácticas sostenibles.

La conducta saludable se centra en la selección de alimentos nutritivos y balanceados, controlando las porciones y siguiendo horarios regulares de comida. Esto abarca una amplia variedad de alimentos, moderando el consumo de grasas, azúcares y sal, y manteniendo una hidratación adecuada. La nutrición es crucial para la salud física y mental. Además, las rutinas familiares en el hogar con horarios estandarizados son fundamentales (Sánchez et al. 2019) La conducta saludable a ciertos tipos de alimentos es fundamental que los consumidores deben responder a favor o en contra según sus conocimientos al respecto como por ejemplo sobre las bebidas azucaradas. La conducta alimentaria (CA) influye en la malnutrición por exceso. Esta relación se forma a través de experiencias con la comida, entorno familiar, estatus social y tradiciones culturales. Las madres, en particular, tienen un papel esencial en la crianza y en la enseñanza de hábitos alimentarios en los niños, lo que destaca su influencia en este aspecto.

Finalmente se plantea como la hipótesis general, existe la relación entre procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024; asimismo se plantea las hipótesis específicas como: existe una relación positiva entre proceso de atención selectiva, sostenida, dividida y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024.

II. METODOLOGÍA

El estudio según Haradhan - Mohajan (2022) es básico, porque se apoya en teorías y conocimientos existentes como punto de partida para profundizar en ellos. Además presenta el enfoque cuantitativo, dado que se basa en explicar desde la realidad objetiva los resultados a través de una estadística los datos obtenidos (Huaire et al., 2022). En no experimental dado que los individuos no han sido manipulados (Chacma, 2021). Además, indica, es descriptivo-correlacional y se diferencia por medir las variables de un estudio en una muestra; además el diseño es una herramienta que guía al investigador. Según Hernández y Mendoza (2018) los estudios descriptivos buscan detallar las características de elementos o fenómenos mediante análisis en función a una comparación estadística de las variables. Por otro lado, es hipotético-deductivo ya que propone e infiere el fenómeno observado. El fin de este trabajo fue comprender, describir e inferir la correlación de procesos de atención y hábitos saludables. Este diseño de investigación se diferencia de otros porque se encargó de examinar 2 variables a partir de una muestra. Además, se adaptó a las condiciones para acceder a la población y recoger datos a los educandos.

La primera variable presenta la siguiente orden de operacionalización, para Machado et al. (2021) la atención es una capacidad que el ser humano posee mediante el cual responde a los sucesos para adquirir información y cumplir con tareas de manera exacta y efectiva. Los procesos de atención han sido de 3 dimensiones como: Atención selectiva, atención sostenida y dividida, considerando como el instrumento que se aplica mediante el test de CARAS que consta de 60 ítems. La segunda variable en sus palabras de Jiménez et al. (2021) define que los hábitos saludables son prácticas y comportamientos que se evidencian para manejar y mejorar la salud y bienestar global en el ser humano y sus dimensiones, alimentación, actividad física, uso de nuevas tecnologías y entornos familiares y sociales con instrumento de 27 ítems, con escala Likert. Feijó (2020) sostuvo que esta escala es sumativa ya que mide actitudes, perceptivas y preferencias que por lo general presenta 5 grados descendiente

La población del presente trabajo consta de 150 educandos del primer grado de secundaria, para Hernández y Mendoza (2018) la población conforma una

cantidad finita o infinita de personas, animales u objetos. La muestra seleccionada fue por conveniencia en grupo constituidos de 108 educandos de un colegio privado de 5 secciones consecutivas. Según Hernández y Mendoza (2018) una muestra consiste en un subgrupo del universo que será objeto de recolección de información. El tipo de muestra es no probabilístico en palabras de Zúñiga et al. (2023) porque la elección del grupo de elementos no depende de probabilidades, sino del contexto de estudio y motivos que se requiere; es decir, el investigador toma decisiones. A este procedimiento que selecciona a la población por conveniencia del investigador se conoce como muestreo. El criterio de inclusión de este estudio son todos los estudiantes seleccionados conforme a la autorización de los padres y presentes en la sesión el día y hora de aplicación. Así mismo, el criterio de exclusión, son los estudiantes que faltaron el día de la aplicación, los que no tienen autorización, secciones que no están en horario de Educación física, Robótica, Computación y Religión.

Para la primera variable se ha utilizado la técnica de encuesta y como instrumento el Test de percepción de diferencias, desarrollado por Thurstone y Yela. El test se enfoca en medir la capacidad de atención y la habilidad para percibir patrones y diferencias de manera ordenada, adaptado por Fernández (2019). La validez se evidencia mediante la consistencia interna de Alfa de Cron Bach .899 significa que es de alta confianza, la ficha técnica y otros en el anexo 3. Para la variable HS se utilizó la técnica de encuesta en palabras de Sánchez y Morillo (2021) Las técnicas de una investigación son secuencias concretas utilizadas en un método para recoger, procesar e interpretar información; por ejemplo, una encuesta cerrada o abierta mientras un instrumento es una herramienta. Se sustenta la validez mediante los jueces expertos y la consistencia interna de 0.75 se obtuvo mediante de Alfa de Cronbach, respondiendo que es de excelente confiabilidad. Los resultados en anexo 4. Para Aguilar y Oseda (2022) la confiabilidad de un instrumento responde consistencia y coherencia, es decir, aplicable a los mismos sujetos u objetos varias veces, pero el resultado es la misma.

En esta investigación, los datos recolectados se organizaron en una base de datos en Excel. Para analizarlos, se utilizó el software estadístico IBM SPSS 22.0. Los hallazgos se mostrarán mediante tablas y gráficos, los cuales fueron interpretados para comunicar los descubrimientos de la investigación de manera efectiva. Según

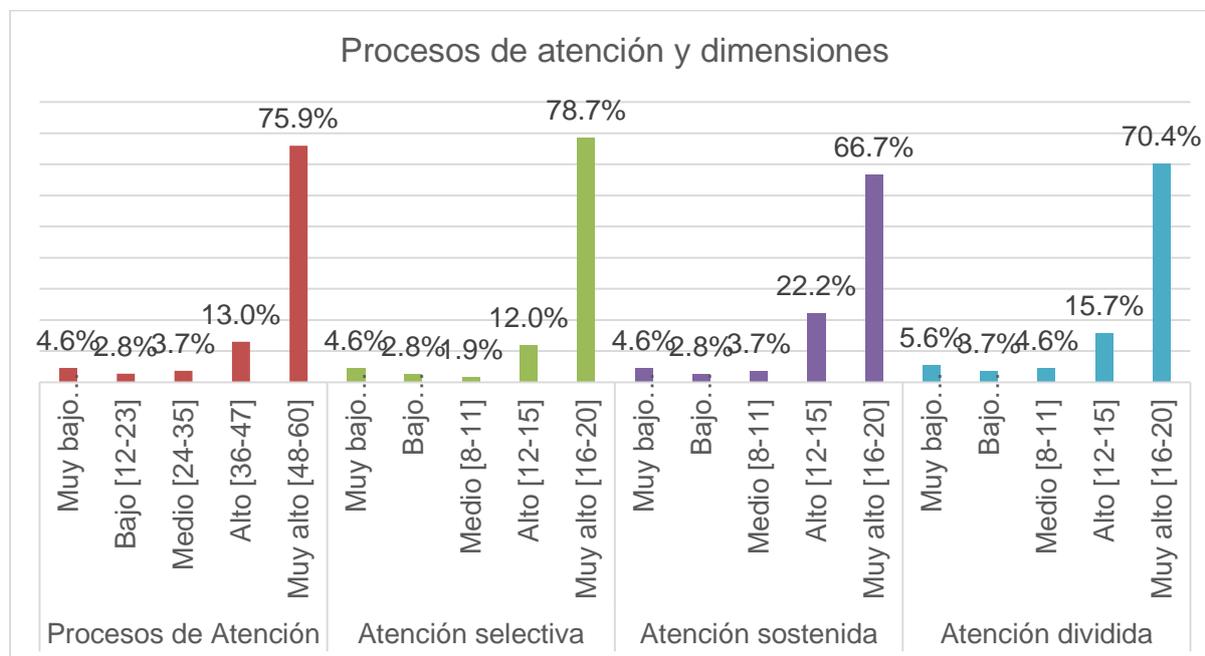
Hernández y Mendoza (2018) la estadística descriptiva consiste en describir y analizar los datos, puntuaciones o valores obtenidos mediante una tabla o gráfico tabulados.

En este estudio, toda la información utilizada se manejó conforme a las normas de APA 2019 y a las directrices éticas del código de conducta de la Universidad Cesar Vallejos. Además, se utilizó un software de detección de plagio para evaluar la originalidad y el respeto a la autoría, es decir, principio de justicia. Es importante destacar que la obtención de la información se realizó con el asentimiento de los padres de los estudiantes y con la aprobación del colegio donde se realizará este estudio como un principio ético de integridad.

III. RESULTADOS

Figura 1

Porcentajes obtenidos para el Proceso de atención y dimensiones



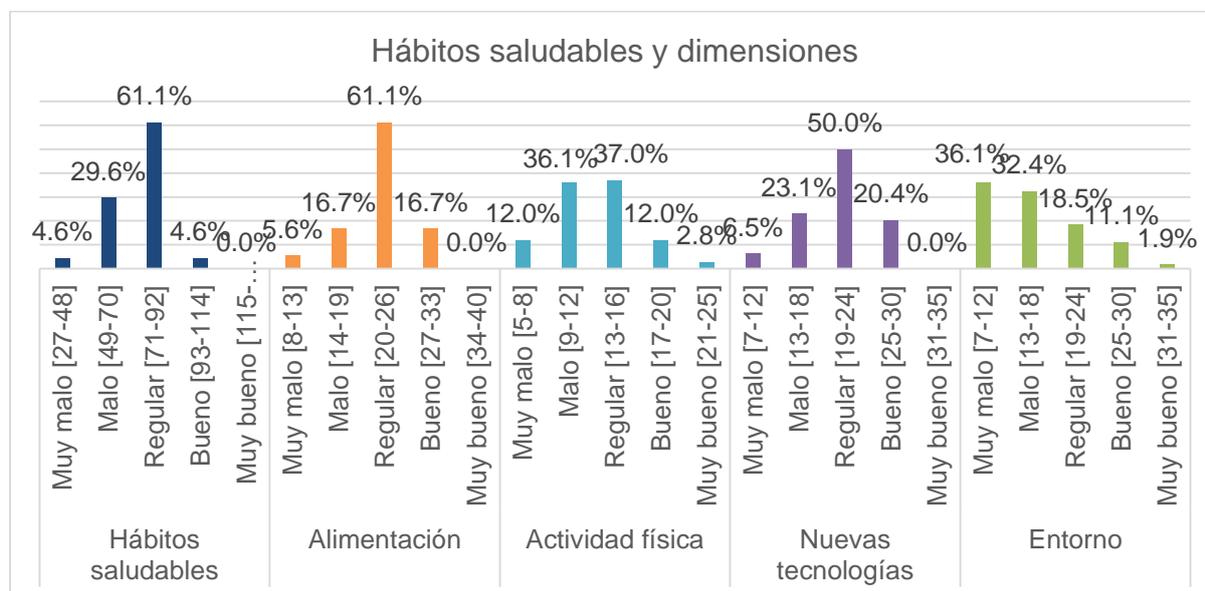
Los resultados presentados en la Figura 1 indican los porcentajes obtenidos para la variable Procesos de atención (en adelante PA) y sus distintas dimensiones, basados en las respuestas de los educandos de primer año de secundaria encuestados. En cuanto a la variable Procesos de Atención: La mayoría de los estudiantes (75.9%) se ubican en la categoría de Muy alto, lo que sugiere que tienen una capacidad de atención general muy buena. Un porcentaje menor se distribuye en las categorías más bajas. La dimensión Atención Selectiva: La mayoría (78.7%) también está en la categoría de Muy alto, indicando una capacidad alta para enfocarse en ciertos estímulos y dejar los demás.

La dimensión Atención Sostenida: Aunque la mayoría permanece en Muy alto (66.7%), hay una mayor dispersión en esta dimensión comparada con las otras, con un 22.2% en la categoría Alto. Mientras la dimensión Atención Dividida: Los resultados son también altos aquí, con 70.4% en la categoría de Muy alto, lo cual sugiere una buena capacidad para manejar múltiples tareas al mismo tiempo. Los resultados indican que los educandos de primero de secundaria tienen, en general, buenas capacidades de atención en todas las dimensiones evaluadas. Las puntuaciones altas predominan, especialmente en las categorías de atención

selectiva y dividida. Esto puede indicar un buen desarrollo cognitivo en términos de habilidades atencionales en esta muestra específica.

Figura 2

Porcentajes obtenidos para el Hábitos saludables y dimensiones



Los resultados que se presentan en la Figura 2 indican los porcentajes obtenidos para la variable Hábitos saludables (en adelante HS) y sus dimensiones que agrupan las respuestas de los estudiantes de primero de secundaria encuestados. En cuanto a la variable Hábitos Saludables: La mayoría de los estudiantes se encuentran en la posición de Regular (61.1%), lo que sugiere que tienen hábitos saludables moderados. Un porcentaje representativo también está en la categoría de Malo (29.6%), mientras que solo un pequeño porcentaje está en la categoría de Bueno (4.6%) y ninguno en Muy bueno.

La dimensión Alimentación: La mayoría de los estudiantes están en la categoría de Regular (61.1%) en cuanto a hábitos alimenticios, con un 16.7% en Bueno. Sin embargo, hay un 5.6% en Muy malo y un 16.7% en Malo. La dimensión Actividad Física: Los resultados muestran una distribución más amplia, con un 37.0% en Regular y un 36.1% en Malo. Un 12.0% está en Muy malo, lo que indica que una porción representativa de los educandos tiene hábitos de actividad física (en adelante) AAF deficientes. Finalmente, la dimensión Nuevas Tecnologías: La mitad de los estudiantes (50.0%) tiene un uso Regular de las nuevas tecnologías. Un 23.1% está

en Malo y un 6.5% en Muy malo, lo que sugiere un uso potencialmente inadecuado o excesivo.

La dimensión Entorno: Los resultados más preocupantes se encuentran en esta dimensión, con un 36.1% en Muy malo y un 32.4% en Malo. Esto sugiere que muchos estudiantes tienen un entorno poco favorable para desarrollar hábitos saludables. Los resultados muestran que, en general, los educandos de primero de secundaria tienen hábitos saludables moderados, pero hay áreas críticas que necesitan atención, especialmente en términos de actividad física y el entorno. Las participaciones podrían enfocarse en mejorar estos aspectos para promover un desarrollo más saludable entre los estudiantes.

Resultados inferenciales

El paso 1 en el análisis inferencial comprende la selección de la prueba estadística, los datos no se encuentran en el área de la campana de Gauss por lo cual, no se tiene una distribución normal, por eso, se utilizaron pruebas no paramétricas. Ver Anexo 8. Para determinar la correspondencia entre las variables se ha elegido la prueba Tau b de Kendall, útil para variables categóricas, ordinales con igual cantidad de niveles.

Prueba de hipótesis

Hipótesis general

H₀: No existe correspondencia entre procesos de atención y hábitos saludables

Tabla 1

Correlación de Kendall entre Procesos de atención y hábitos saludables

			Hábitos saludables
Tau_b de Kendall	Procesos de Atención	Coeficiente de correlación	.291**
		Sig. (bilateral)	0.001
		N	108

Se puede apreciar que la significación estadística obtenida ($p=0.001$) es menor que el nivel alfa ($\alpha=0.05$), indica que los resultados son matemáticamente representativos y genera el rechazo de H₀. El coeficiente Tau-b de Kendall es 0.291, indica una correlación positiva baja entre los procesos de atención y los hábitos saludables, esto es que mientras que los procesos de atención mejoran, también lo hacen los hábitos saludables, y viceversa. Esto podría indicar que los estudiantes que tienen mejores procesos de atención tienden a tener hábitos saludables más adecuados. Este hallazgo es importante porque indica la necesidad de intervenciones educativas y programas que promuevan tanto una mejor atención como hábitos más saludables podrían ser beneficiosos para esta población estudiantil.

Hipótesis 1

H₀: No existe correspondencia entre atención selectiva y hábitos saludables

Tabla 2

Correlación de Kendall entre Atención selectiva y hábitos saludables

		Hábitos saludables	
		Coefficiente de correlación	.194**
Tau_b de Kendall	Atención selectiva	Sig. (bilateral)	0.031
		N	108

El análisis específico de la correspondencia entre la atención selectiva y los hábitos saludables muestran que la significación estadística obtenida ($p=0.031$) es menor que el nivel alfa (0.05), mostrando que los resultados son matemáticamente significativos, rechazando H₀.

El coeficiente Tau-b de Kendall es 0.194 sugiere una correlación positiva pero débil entre la atención selectiva y HS. Esto implica que a medida que la atención selectiva mejora ligeramente, también lo hacen los hábitos saludables, aunque de forma débil. Esto podría indicar que los estudiantes con mejor atención selectiva tienden a tener hábitos más saludables, pero otros factores también podrían influir significativamente. Este hallazgo indica que, aunque hay una tendencia a que aquellos con mejor atención selectiva tengan mejores hábitos saludables, sin embargo, se debe tener en cuenta factores intervinientes.

Hipótesis 2

H₀: No hay correspondencia entre atención selectiva y hábitos saludables

Tabla 3

Correlación de Kendall entre Atención sostenida y hábitos saludables

		Hábitos saludables	
		Coefficiente de correlación	.285**
Tau_b de Kendall	Atención sostenida	Sig. (bilateral)	0.001
		N	108

La relación entre la atención sostenida y los hábitos saludables muestran que la significación matemática obtenida ($p=0.001$) es menor que el nivel alfa (0.05), indicando que los resultados son estadísticamente significativos rechazando H₀.

Tau-b de Kendall de 0.285 sugiere una correlación positiva pero baja entre la atención sostenida y HS. Es decir, que a medida que la atención sostenida mejora ligeramente, también lo hacen los hábitos saludables, aunque de forma débil. Esto podría indicar que los estudiantes con mejor atención sostenida tienden a tener hábitos más saludables, pero otros factores también podrían influir significativamente. Este hallazgo indica que, aunque hay una tendencia a que aquellos con mejor atención sostenida tengan mejores hábitos saludables, sin embargo, se debe tener en cuenta factores intervinientes.

Hipótesis 3

H₀: No hay correspondencia entre atención dividida y hábitos saludables

Tabla 4

Correlación de Kendall entre Atención dividida y hábitos saludables

		Hábitos saludables	
		Coeficiente de correlación	.325**
Tau_b de Kendall	Atención dividida	Sig. (bilateral)	0.000
		N	108

La relación entre la atención dividida y los hábitos saludables muestran que la significación matemática obtenida ($p=0.000$) es menor que el nivel alfa (0.05), indicando que los resultados son estadísticamente significativos y rechazando H₀.

Tau-b de Kendall es 0.325 sugiere una correlación positiva pero baja entre la atención dividida y HS. Es decir, que a medida que la atención sostenida mejora, también lo hacen los hábitos saludables, aunque de forma débil. Esto podría indicar que los estudiantes con mejor atención dividida tienden a tener hábitos más saludables, sin embargo, se debe tener en cuenta factores intervinientes.

Los resultados inferenciales sugieren que hay una conexión positiva y significativa, aunque débil, entre la atención dividida y los hábitos saludables en los educandos de primer año de secundaria. Este hallazgo indica que, aunque hay una tendencia a que aquellos con mejor atención dividida tengan mejores hábitos saludables, sin embargo, se debe tener en cuenta factores intervinientes.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos, han sido comparados con los antecedentes y el marco teórico. Esta comparación destaca tanto semejanzas como diferencias importantes, respecto al objetivo general: determinar la relación entre los procesos de atención y los hábitos saludables, se realizó un análisis descriptivo (75.9%) de educandos se encuentran en la categoría de Muy Alto, lo que indica una excelente capacidad de atención. Un menor porcentaje se distribuye en las categorías inferiores, con 13.0% en Alto y porcentajes menores en Medio, Bajo y Muy Bajo. Comparando con el marco teórico y antecedentes se destaca que la teoría atencional, como se menciona en Sevilla (2007) y otros autores, sostiene que la atención es un proceso multidimensional que involucra la focalización, selección, distribución y mantenimiento de los estímulos. Nuestros resultados corroboran esta teoría, ya que una mejor atención está relacionada con hábitos más saludables.

Se encontraron similitudes con el estudio de Torres et. al (2019) identificó la importancia de establecer herramientas y políticas para promover hábitos saludables. Mientras Ayala (2022) ha propuesto una guía para hábitos saludables y a la vez se pudo aplicar dando como resultado a mayor alimentación saludable aumenta la concentración. Nuestro estudio refuerza esta necesidad, demostrando que la mayoría de los estudiantes evaluados tiene buenas capacidades de atención, pero aún hay espacio para mejorar los hábitos saludables, especialmente en las categorías más bajas de atención y hábitos según el nivel socio económico y espacio geográfico.

Asimismo, Santos et al. (2019) encontraron que un alto porcentaje de estudiantes requiere mejorar sus hábitos alimenticios y de ejercicio. De manera similar, nuestros resultados indican que, aunque un 75.9% de los estudiantes tienen una capacidad de atención muy alta, el 29.6% tiene hábitos saludables calificados como malos, lo que recomienda que es indispensable una orientación formativa en alimentación y ejercicio.

Se coincidió con Eyimaya et al. (2021) ya que encontró una correspondencia significativa entre los hábitos saludables y la alfabetización en cibersalud. Len et al. (2022) con su estrategia de intervención también mostraron que mejorar ciertos procesos puede conducir a hábitos más saludables. Oropeza et al. (2029) destacaron la necesidad de los hábitos de sueño para la concentración y otros procesos

mentales, apoyando la idea de que una buena atención se relaciona con mejores hábitos de vida.

En cuanto al análisis inferencial el valor de significación ($p=0.001<0.05$) señala que los resultados tienen significancia estadística y que la hipótesis nula es rechazada. El coeficiente de Tau-b de Kendall es 0.291, señala una correlación positiva baja entre los procesos de atención y los hábitos saludables. Este coeficiente indica que a medida que los procesos de atención mejoran, también lo hacen los hábitos saludables y viceversa. El hallazgo de una relación positiva entre los procesos de atención y los hábitos saludables sugiere que intervenciones educativas que mejoren la atención pueden tener un gran beneficio en las rutinas de vida de los educandos. Sin embargo, es importante considerar que la naturaleza correlacional del estudio no permite establecer causalidad. Futuros estudios podrían investigar esta relación en mayor profundidad, utilizando diseños experimentales para determinar si la mejora de la atención directamente causa mejoras en los hábitos saludables. Se coincide con Tutaya (2020) en su estudio busca relación que hay en el distrés académico y rutina de alimentación en educandos en la Universidad de Lima, en su resultado la correlación baja entre sus dimensiones ya que los factores socioeconómicos influyen en los hábitos de alimentación y afrontamiento a contextos.

Nuestros hallazgos subrayan la necesidad de los procesos de atención en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes de secundaria. La asociación positiva entre las dimensiones de la atención y los hábitos saludables sugiere que mejorar las habilidades atencionales podría ser una estrategia eficaz para fomentar una vida más saludable en los jóvenes. Sin embargo, es crucial considerar que, aunque los resultados son prometedores, la naturaleza de correlación del estudio impide determinar causalidad. Además, las intervenciones futuras deben ser diseñadas considerando las características específicas de la población estudiada, así como factores contextuales y sociodemográficos.

Este estudio aporta evidencia relevante sobre la correspondencia de la atención y los hábitos saludables en educandos, alineándose con investigaciones previas y teorías establecidas. Los estudios guiados en mejorar la atención podrían tener beneficios significativos para vida sana y el estado de bienestar de los educandos, subrayando la necesidad de programas educativos y talleres que

impacten tanto la concentración como las rutinas sanas de manera integrada y sostenible.

En lo que respecta al objetivo e hipótesis 1, se encontraron que, en la dimensión de atención selectiva, el 78.7% de los estudiantes se sitúan en Muy Alto, mostrando una alta capacidad para atender a ciertos estímulos e ignorar a otros. La AS es importante para procesar y responder adecuadamente a los motivos importantes mientras se ignoran lo insignificante. Nuestros resultados respaldan esta teoría al mostrar una relevancia favorable entre la AS y los hábitos saludables.

Nuestro estudio también muestra una correlación positiva, particularmente entre la atención selectiva y los hábitos saludables, con un coeficiente de correlación de 0.194 ($p = 0.031$). Esto sugiere que, al igual que en el estudio brasileño, la promoción de habilidades específicas puede mejorar los hábitos saludables en los adolescentes.

Silva et al. (2020) evidencia en su estudio sobre rutinas de alimentación en infantes y sus cuidadores, encontraron que los hábitos de los cuidadores influyen altamente positiva en la adquisición de rutina de los infantes. Nuestro estudio muestra una interrelación positiva similar entre la AS y los hábitos saludables, sugiriendo que factores ambientales y conductuales suman un rol importante en el desarrollo de HS. programa (Pérez, 2022). encontró la conexión entre servicio alimentario y rutina de alimentación en las comunidades del programa o Súper Niños de Comas. De manera similar, nuestros resultados indican que una mejor atención selectiva, que podría ser influenciada por una buena alimentación, está relacionada con hábitos saludables en los estudiantes. Jordán et al. (2020) estudiaron la conexión entre el descanso y la atención en educandos, encontrando que el descanso adecuado mejora la atención y la concentración. Nuestros resultados refuerzan la importancia de factores externos, como el descanso, que pueden afectar tanto la atención selectiva como los hábitos saludables.

El análisis inferencial muestra que el valor de significación $p=0.031<0.05$ Los resultados muestran una significancia estadística que conduce al rechazo de la hipótesis nula. Tau-b de Kendall es 0.194, lo cual sugiere una correspondencia positiva baja entre la atención selectiva y los hábitos saludables. El hallazgo de una conexión positiva entre la atención selectiva y los hábitos saludables sugiere que

intervenciones que mejoren la atención selectiva podrían tener un interés beneficioso en la costumbre de vida de los educandos. Sin embargo, debido a la debilidad de la relación, es crucial considerar que otros factores también influyen en los hábitos saludables. Futuros estudios podrían explorar estos factores adicionales y diseñar intervenciones más integrales que aborden múltiples apariencias de la vida de los educandos para promover una salud óptima.

En lo que respecta al objetivo e hipótesis 2, se encontraron que la atención sostenida muestra una mayor dispersión en comparación con otras dimensiones, aunque una mayoría significativa (66.7%) se encuentra en la categoría de Muy Alto. Un 22.2% está en Alto, indicando que algunos estudiantes tienen una capacidad elevada pero no óptima para mantener la atención durante períodos prolongados. La atención sostenida es crucial para prevalecer la focalización en tareas en unos períodos prolongados. Nuestros resultados corroboran esta teoría al mostrar que una mejor atención sostenida se relaciona con mejores hábitos saludables.

En su estudio (Flores, 2023). Su propósito fue encontrar la correspondencia entre la percepción y comprensión de lectura, y el resultado mostró que existe una relación en la atención y comprensión lectora. Asimismo, Dueñas (2022) encontró que el autocuidado se relaciona con la alimentación saludable, apoyando nuestros resultados que muestran una correspondencia positiva entre la atención sostenida y los hábitos saludables. Nuestros hallazgos apoyan esta conclusión, ya que la mejora en la atención sostenida puede ser una herramienta eficaz para fomentar mejores hábitos de vida.

Sánchez, (2021). En su estudio demostró la existencia de una relación entre logro de aprendizaje y respuesta actitudinal de la alimentación balanceada. Venturo (2024) investigó sobre la relación entre hábitos de ejercicio físico y la vida saludable, encontró que el ejercicio físico tiene una correspondencia positiva con un modo de vida sana. Similarmente, nuestro estudio evidencia que la mejora en la atención dividida está relacionada con hábitos saludables, sugiriendo que la capacidad de manejar múltiples tareas puede impactar positivamente en la formación de costumbres saludables.

Nuestro estudio se centra en estudiantes de secundaria, encontramos que los procesos de atención, como la atención sostenida (coeficiente de correlación 0.285,

$p = 0.001$) están significativamente relacionados con hábitos saludables. Esto respalda la idea de que intervenciones dirigidas pueden tener una influencia positiva en la salud de los educandos. El hallazgo de una correspondencia real entre la atención sostenida y los hábitos saludables sugiere que intervenciones que mejoren la atención sostenida podrían tener un choque favorable en los hábitos de vida de los educandos. La atención sostenida es fundamental para realizar tareas que requieren concentración prolongada, y su mejora puede contribuir significativamente a la aceptación de hábitos sanos. Sin embargo, es necesario considerar que otros factores también influyen en estos hábitos, y futuras investigaciones podrían explorar cómo diferentes intervenciones pueden interactuar para mejorar tanto la atención como los hábitos saludables de manera integral.

En lo que respecta al objetivo e hipótesis 3, se encontraron que la atención dividida, el 70.4% de los estudiantes están en la categoría de Muy Alto, lo que sugiere una buena capacidad para manejar múltiples tareas simultáneamente. Un 15.7% se encuentra en Alto, y los porcentajes disminuyen en las categorías inferiores. La atención dividida es crucial para ordenar muchas actividades al mismo tiempo, manteniendo el enfoque en varias fuentes de información al mismo tiempo. Nuestros resultados corroboran esta teoría al mostrar que una mejor atención dividida se relaciona con mejores hábitos saludables.

Comparando con las investigaciones realizadas por Oropeza et al. (2019) encontraron una correspondencia entre los hábitos de sueño y la concentración en procesos mentales en estudiantes. Nuestro estudio complementa estos hallazgos, mostrando que los estudiantes con mejor atención dividida (coeficiente de correlación 0.325, $p = 0.000$) tienden a tener mejores hábitos saludables, sugiriendo que un buen descanso podría mejorar tanto la atención como los hábitos de vida saludables.

Gamarra (2022) en Lima, en su estudio, incidencia de la ansiedad y niveles de concentración en adolescentes concluye, a mayor ansiedad el nivel de atención disminuye y a menor ansiedad el nivel de concentración incrementa, para mejor concentración se requiere que los estudiantes no tengan o sufran de ansiedad, por lo que encontró que el 21.4% de adolescentes tenían el nivel de atención muy alto y el 38.5% tienen ansiedad preocupante

Duchitanga (2022) investigó la relación entre buenos hábitos alimenticios y capacidades intelectuales, concluyendo que una alimentación saludable mejora el rendimiento escolar. Nuestros resultados apoyan esta idea al mostrar que una mejor atención dividida, posiblemente influenciada por una buena alimentación, se correlaciona con hábitos saludables.

Ayala (2022) en su trabajo sobre orientación en rutina alimenticios, encontró que mejoras en la alimentación incrementa la capacidad intelectual. Nuestro estudio sugiere una relación similar entre la atención dividida y los hábitos saludables, indicando que intervenciones en la alimentación pueden mejorar tanto la atención como los hábitos.

La relación entre la atención y los hábitos saludables subraya la necesidad de un alcance integral en la educación. Mejorar las capacidades atencionales no solo puede tener beneficios académicos, además de promover un estilo de vida sana que perdure más allá del entorno escolar. Las políticas educativas y las intervenciones deben enfocarse en desarrollar ambientes que respalden tanto el desarrollo cognitivo como el bienestar anímico y físico de los educandos. Futuros estudios deberían seguir explorando estas relaciones y desarrollar estrategias específicas para implementarlas de manera efectiva en diferentes contextos educativos.

En conclusión, los resultados de este estudio y su comparación con estudios previos nos ofrecen una visión clara de la necesidad de los PA en el fomento de conductas saludables. Abordar estos aspectos de manera integrada puede tener unas influencias positivas en la vida de los educandos, preparando el camino para un desarrollo más equilibrado.

V. CONCLUSIONES

La investigación ha demostrado una correlación positiva y significativa entre los procesos de atención y los hábitos saludables en estudiantes de secundaria ($\tau=0.291$, $p=0.001$). Los datos indican que a medida que las capacidades atencionales de los estudiantes mejoran, sus hábitos de vida también tienden a ser más saludables. Esto sugiere que intervenir en el desarrollo de habilidades de atención podría tener un impacto positivo en la promoción de hábitos saludables en esta población.

Se encontró una correlación positiva, aunque débil, entre la atención selectiva y los hábitos saludables ($\tau=0.194$, $p=0.031$). Esto indica que los estudiantes con mejor capacidad de atención selectiva, que les permite concentrarse en estímulos específicos ignorando otros, tienden a tener hábitos más saludables. Sin embargo, la relación no es fuerte, lo que sugiere que otros factores también juegan un papel importante en la determinación de los hábitos saludables.

La atención sostenida mostró una correlación positiva y moderada con los hábitos saludables ($\tau=0.285$, $p=0.001$). Esto sugiere que los estudiantes que pueden mantener su atención durante períodos prolongados son más propensos a adoptar y mantener hábitos de vida saludables. La capacidad de atención sostenida parece ser un factor importante en la promoción de hábitos saludables en los estudiantes.

Se encontró una correlación positiva y moderada entre la atención dividida y los hábitos saludables ($\tau=0.325$, $p=0.000$). Los resultados indican que los estudiantes que tienen una mayor capacidad para gestionar múltiples tareas de manera simultánea tienden a tener hábitos de vida más saludables. La atención dividida parece ser un componente crucial en la adopción de hábitos saludables.

VI. RECOMENDACIONES

Se sugiere al personal directivo desarrollar e implementar políticas que promuevan el bienestar integral de los estudiantes. Esto incluye la creación de programas que fomenten tanto la salud física como mental, asegurando que los estudiantes tengan acceso a actividades físicas, apoyo nutricional y recursos para la gestión del estrés (Ross et al., 2021).

Se sugiere a los directivos, generar programas de educación nutricional que enseñen a los estudiantes sobre una dieta equilibrada y saludable. Esto puede incluir talleres sobre planificación de comidas, la necesidad de una alimentación sana y cómo los hábitos alimenticios afectan la atención y el rendimiento académico (Termes et al., 2020).

Se recomienda a los directivos, proveer formación continua a los docentes sobre estrategias para mejorar la atención y promover hábitos saludables en sus estudiantes. Esto puede incluir talleres y cursos sobre técnicas de enseñanza que integren aspectos de salud y bienestar en el currículo académico (Leksy et al., 2024). Al personal directivo y docente se recomienda fomentar una cooperación estrecha entre el colegio, las familias y la comunidad para apoyar el desarrollo de hábitos saludables y habilidades atencionales en los estudiantes. Las actividades comunitarias y los programas de involucramiento familiar pueden ser efectivos para reforzar estos hábitos fuera del entorno escolar (Paik et al., 2019).

A los investigadores se recomienda, para establecer causalidad entre los procesos de atención y los hábitos saludables, se recomienda el uso de diseños longitudinales y experimentales en futuras investigaciones. Estos diseños permitirán observar cambios a lo largo del tiempo y establecer relaciones causales más robustas. La inclusión de grupos de control y la asignación aleatoria serían métodos efectivos para este propósito (Hernández y Mendoza, 2018).

Se sugiere a los investigadores, ampliar la investigación a diferentes contextos escolares, tanto públicos como privados, y en diferentes regiones geográficas. Esto proporcionará una visión más completa y generalizable de la relación entre la atención y los hábitos saludables en diversas poblaciones estudiantiles (Castañeda, 2022).

REFERENCIAS

- Aguilar Córdova, M. D., & Oseda Gago, D. (2022). *Módulo de Taller de Investigación I*. Programa de Segunda Especialidad Profesional de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica. <https://drive.google.com/file/d/1GTYXK45c5UyAVZiY9rbOwpPrMLyGF2V7/view>
- Alonso, P. (2020, julio 28). *Somos los que comemos* [Archivo de Vídeo] <https://youtu.be/DFK5Oqelp84?si=poROoxZLuMvxCN6q>
- Avellaneda Hinostraza, A. C. (2023). *Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una Institución Educativa Privada Santa Anita–Lima*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/20741>
- Ayala Camalle, R. I. (2022). *Los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento escolar en los niños/as del subnivel elemental (Master's thesis, Ecuador: Latacunga)*. [Tesis de maestría, Universidad Técnica de Cotopaxi]. <http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/8941>
- Bater, L. & Jordan, S. (2019) Selective Attention. Encyclopedia of Personality and Individual Differences, 2019 ISBN : 978-3-319-28099-8 <https://acrobat.adobe.com/link/review?uri=urn:aaid:scds:US:acd007de-4f11-3671-8d0c-29895de2c41f>
- Cañizares Hernández, M., Soler Prieto, Y., Domínguez García, J., & Suárez Rodríguez, M. (2020). Los factores que afectan la concentración de la atención en atletas de boxeo en situaciones de combate. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(1), 5-21. <http://scielo.sld.cu/scielo.php>
- Castañeda Mota, M. M. (2022). La científicidad de metodologías cuantitativa, cualitativa y emergentes. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 16(1), e1555. <https://doi.org/10.19083/ridu.2022.1555>
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients magazine*, 12(2), 334. doi: 10.3390/nu12020334. PMID: 32012681; PMCID: PMC7071223. <https://doi.org/10.3390/nu12020334>

- Chacma-Lara, E., & Laura-Chávez, T. (2021). Investigación cuantitativa: buscando la estandarización de un esquema taxonómico. *Revista médica de Chile*, 149(9), 1382-1383. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872021000901382>
- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), 9-12. Recuperado a partir <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Díaz-Vicario, A., Mercader Juan, C., & Gairín Sallán, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista electrónica de investigación educativa*, 21. <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v117n5/v117n5a29.pdf>
- Duchitanga, M. A. C., Santana, C. Á., & Encalada, S. C. O. (2022). Alimentación y rendimiento escolar de niños de 6 a 8 años en Educación Intercultural Bilingüe. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 7(1), 249-269. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:8b4d7079-7002-4b71-b5ab-590a0565f9d2>
- Dueñas Mandamientos, O. B. (2022). *Autocuidado y alimentación saludable en estudiantes de enfermería de la Universidad Arequipa–2021*. [Tesis de Maestría, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1832/1/Olenka%20Brizseida%20Due%C3%B1as%20Mandamientos.docx.pdf>
- Eyimaya, A. Ö., Özdemir, F., Tezel, A., & Apay, S. E. (2021). The determination of life habits and the level of e-Health literacy in adolescents. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 55. <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/PV3ZGGZSh4RRL63TkjLdKKQ/?format=pdf>
- Feijó, A. M., Vicente, E. F. R., & Petri, S. M. (2020). O uso das escalas Likert nas pesquisas de contabilidade. *Revista Gestão Organizacional*, 13(1), 27-41. <https://doi.org/10.22277/rgo.v13i1.5112>
- Fernández Vélez, Yumy Estela, & Caballero Torres, Angel Eladio. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- Fernández, K. (2019). *Ansiedad y atención en escolares de tercero a quinto grado de primaria en instituciones educativas de San Juan de Miraflores* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional UA.

<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/920/Fernandez%20Coro%2c%20Estefany%20Kiara.pdf?sequence=1&isAllowed=>

Flores Mejía, Gisella (2023) Atención y la percepción visual en la comprensión lectora de los estudiantes de primaria de dos instituciones educativas públicas, Lima-2022. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/136677>

Gallen, C. L., Schaerlaeken, S., Younger, J. W., Anguera, J. A., & Gazzaley, A. (2023). Contribution of sustained attention abilities to real-world academic skills in children. *Scientific reports*, 13(1), 2673. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-29427-w>

Gamarra Arias, Y. M. (2022). *Ansiedad en la capacidad de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:ef94204c-92d1-4832-a1eb-4298dc9551d3>

Garate-Quispe, J. S., Quispe-Aviles, N. L., Aymachoque-Aslla, L., Latorre, M. F., & Surco-Huacachi, O. (2021). Efecto de la enseñanza de ajedrez en las habilidades matemáticas, de atención y concentración en niños en edad escolar de la amazonía peruana. *Revista Apuntes universitarios*, 11(1), 1-22. <https://doi.org/10.17162/au.v11i1.542>

González, C. G., Domper, A., Fonseca, L., Lera, L., Correa, P., Zacarías, I., & Vio, F. (2020). Aplicación y efectividad de un modelo educativo en hábitos saludables con entrega de fruta y programa de actividad física en escolares. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(6), 991–999. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000600991>

Haradhan, Mohajan. (2020). Quantitative Research: A Successful Investigation in Natural and Social Sciences. *Journal of Economic Development, Environment and People*, 9(4):50-79. doi: 10.26458/JEDEP.V9I4.679

Hernández Arias, K. D. R. (2022). *Caracterización Neuropsicológica de los Trastornos Específicos del Aprendizaje en Niños entre los 5 y 8 años*. [Tesis de Maestría, Universidad Simón Bolívar]. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/10047>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana. <https://www.academia.edu/download/64591365/Metodolog%C3%ADvestigaci%C3%B3n.%20Rutas%20cuantitativa,%20cualitativa%20y%20mixta.pdf>
- Higueras Isasi, A., & Victorio Martínez, M. G. (2022). *Efecto del programa “Yoga en la infancia” en el desarrollo de competencias emocionales en niños de educación inicial*. [Tesis de Maetría, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/13615>
- Huaire E., Marquina R., Horna V., Llanos K., Herrera A., Rodriguez S., & Villamar R. (2022). *Tesis Fácil: El arte de dominar el método científico*. <https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/94.pdf>
- Jiménez Candel, M. I., Carpena Lucas, P. J., Ceballos-Santamaría G., & Mondéjar Jiménez J. (2021). Diseño y validación de un cuestionario para estudiar hábitos saludables en adolescentes de 12-14 años. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 119(3). <https://doi.org/10.5546/aap.2021.177>
- Jordán, O. R. C., León, M. P., Infantes-Paniagua, Á., & Prieto-Ayuso, A. (2020). Efecto de los descansos activos en la atención y concentración de los alumnos de Educación Primaria. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 34(1), 145-160. <https://www.redalyc.org/journal/274/27467982009/27467982009.pdf>
- Kumar, H., Kumar, S., Dalabh, M., Ahmad, J., Khan, A., Chandan, J. S., Kothari, C. R., & Koul, L. (2016). *Measurement and Evaluation in Education* (A. Mani, Ed.). Vikas Publishing House PVT. LTD. https://tripurauniv.ac.in/Content/pdf/Distance%20Education%20Notice/Measurement%20and%20Evaluation%20in%20Education%20_%20MA-Edu%20_%20ED-804%20E%20_%20English_21072017.pdf
- Leksy, K., Gawron, G., Rosário, R., Sormunen, M., Velasco, V., Sandmeier, A., Simovska, V., Wojtasik, T., & Dadaczynski, K. (2024). The importance of school leaders in school health promotion. A European call for systematic integration of health in professional development. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1297970>

- Llanga Vargas, E. F., Murillo Pardo, J. J., Panchi Moreno, K. P., Paucar Paucar, M. M., & Quintanilla Orna, D. T. (2019). La motivación como factor en el aprendizaje. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo (junio 2019)*. En línea.: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/06/motivacion-aprendizaje.html>
- Machado-Bagué, M., Márquez-Valdés, A. y Acosta-Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59. 75-82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Montes, F. J. R. (2022). Optimización de la Atención y la Concentración en el Aprendizaje de la Danza. *Revista Danzaratte*, 15(15). <https://www.csanzamalaga.com/wp-content/uploads/2022/06/07-17.pdf>
- Morales, C., Osorio, J., Flores, E., & Maureira, F. (2023). Independencia del perfil antropométrico, atención e inteligencia en estudiantes de educación superior en el ámbito de actividad física de Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 40(6), 1246-1252. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04719>
- Moro, G. L. & Lamarque, M. (2020). Alimentación, estilo de vida y participación: un estudio etnográfico de los grupos de consumo agroecológico en Castilla y León. *Disparidades. Revista de Antropología*, 75 (1): e010. [: https://doi.org/10.3989/dra.2020.010](https://doi.org/10.3989/dra.2020.010)
- Nastle, M. [Nobel Prize]. (December 15, 2016). *Food politics: Who makes our food choices? Marion Nestle at the Nobel Week Dialogue*. [Archivo de Vídeo] <https://youtu.be/r4VDp8Yw4tl?si=IVATV9I1QWEEclsX>
- Organización de las Naciones Unidas (2018), *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe* (LC/G.2681-P/Rev.3), Santiago. <https://www.sidalc.net/search/Record/dig-cepal-11362-40155>
- Organización Panamericana de la Salud (sin fecha, 2019). *Hábitos y estilos de vida saludables: asesoramiento para los pacientes*. Recuperado en https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50805/OPSNMH19001_spa.pdf?sequence=1

- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. E. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1), 42-49. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2019/rmn191g.pdf>
- Paik, S. J., Choe, S. M. M., Gozali, C., Kang, C. W., & Janoyan, A. (2019). School-family-community partnerships: supporting underserved students in the U.S. *Aula Abierta*, 48(1), 43. <https://doi.org/10.17811/rifie.48.1.2019.43-50>
- Pedrouzo, S. B., & Krynski, L. (2023). SHyperconnected: girls, boys and adolescents on social networks. The TikTok phenomenon. *Argentine Pediatric Archives*, 121(4), 1-1. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2022-02674>
- Perez Mamani, R (2022) *Servicio de alimentación y hábitos alimentarios en usuarios del programa Qali Warma de un colegio del distrito de Comas, 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/80786>
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 3-22 <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Romero Urréa, H. ., Real Cotto, J. J. ., Ordoñez Sánchez, . J. L. ., Gavino Díaz, G. E., & Saldarriaga, G. . (2022). Metodología de la Investigación. *Acvenisproh Académico*. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/ACLIB0017>
- Roque García, E., Guirado Rivero, V. D. C., & Rey Benguría, C. (2020). Recursos pedagógicos y didácticos para la atención a las preferencias comunicativas en la infancia preescolar. *Conrado*, 16(76), 471-476. versión On-line ISSN 1990-8644 <http://ref.scielo.org/m8qh3b>
- Ross, D. A., Plummer, M. L., Montgomery, P., Kohl, K., Siegfried, N., Saewyc, E., & Baltag, V. (2021). World Health Organization Recommends Comprehensive School Health Services and Provides a Menu of Interventions. *Journal of Adolescent Health*, 69(2), 195–196. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.04.036>
- Saenz Benites, M. E. (2021). Percepción de alimentación saludable y su relación con el estado nutricional en los escolares de la IE Micaela Bastidas, Lince-2019.

[Tesis de Maestría, Universidad Nacional Federico Villareal].
<https://acrobat.adobe.com/id/urn:aaid:sc:VA6C2:678cfe34-4b55-4a55-80e6-08da42c6d8ff>

Sánchez Castillo, L. E. (2021). Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en adultos mayores del Centro de Salud María Jesús, La Victoria-Chiclayo. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/74700>

Sánchez Molina, Arturo Alexander, & Murillo Garza, Angélica. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Debates por la historia*, 9(2), 147-181. Epub 20 de junio de 2022.
<https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792>

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & Del-Muro, L. (2019). Creencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. *Revista chilena de nutrición*, 46(6), 727-734.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>

Santos, M. M. D., Moura, A. R. D. S., Barros Abreu, T. B., Paiva, A. D. A., & Carvalho, C. M. R. G. D. (2019). Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño. *Revista chilena de nutrición*, 46(1), 18-23.
<http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000100018>

Sevilla, JG (2007). Tema 3: la importancia de la atención. *Desarrollo saludable: aportes desde la Psicología*, 1-8. https://www.um.es/sabio/docs-cmsweb/aulademayores/importancia_de_la_atenciOn._texto.pdf

Sh, Sugiharto., Chen-Chung, Hey., Agus, Supinganto., Nilawati, Uly. (2021). *Healthy eating: A concept analysis*. 4(1):18-27. doi: 10.33024/MINH.V4I1.3857
<https://repository.umegabuana.ac.id/84/1/Jurnal%20Nasional%204%281%29.pdf>

Silva, GPD, Almeida, SDS e Braga Costa, TM (2021). Influência da família no estado nutricional e nos hábitos alimentares de crianças de seis a nove anos. *Revista Nutrição*, 34, e200165. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200165>

- Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 271-282. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Termes Escalé, M., Martínez Chicano, D., Egea Castillo, N., Gutiérrez Sánchez, A., García Arenas, D., Llata Vidal, N., & Martín de Carpi, J. (2020). *Nutritional education in school-age children through Programa Nutriplato®*. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03357>
- Tutaya Legua, F. O. (2020). *Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18600>
- Urquiza Aréstegui, R. (2019). Qué hacer frente a la anemia materna y perinatal. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 65(4), 423-425. <http://dx.doi.org/10.31403/rpgo.v65i2219>
- Venturo Padilla, L. G. (2024). *Actividad física como hábito y estilo de vida saludable en estudiantes de la I.E. N°20357 Cesar Vallejo Mendoza, 2023* [Tesis de maestría, UNJFSC Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.14067/9282>
- Vilchez-Chavez AF, Bernal Altamirano E, Morales-García WC, Sairitupa-Sanchez L, Morales-García SB, Saintila J. Healthy Habits Factors and Stress Associated with Health-Related Quality of Life in a Peruvian Adult Population: A Cross-Sectional Study. *J Multidiscip Healthc*. 2023 Sep 12;16:2691-2700. doi: 10.2147/JMDH.S412962. PMID: 37720270; PMCID: PMC10505026. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S412962>
- Wagner, Junior, Ladeira., Vinicius, Antonio, Machado, Nardi., Fernando, de, Oliveira, Santini., William, Carvalho, Jardim. (2019). Factors influencing visual attention: a meta-analysis. *Journal of Marketing Management*, 35:1710-1740. doi: 10.1080/0267257X.2019.1662826
- Yovera, E., Espíritu, N., Carcausto, W., Tarazona, D., & Morales, J. (2020). Aprendizaje sobre hábitos saludables en estudiantes de educación primaria en Lima Norte. *Revista de Investigación Científica Ágora*, 7(01). <https://doi.org/10.21679/arc.v7i1.138>

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9762. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de las variables

Tabla 5

Operacionalización de la variable Procesos de atención

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y rango
Para Machado et al. (2021) la atención es una capacidad que el ser humano posee mediante el cual responde a los sucesos del ambiente, centramos nuestra mente y que nos lleva a cumplir tareas de manera exacta y efectiva	Los procesos de atención están conformados por 3 dimensiones, atención selectiva, sostenida y dividida. Sus respectivos indicadores en total de 60 ítems con una escala de valoración de 0 que indica incorrecto y 1 correcto respectivamente.	Atención selectiva	Concentración Selección Desconcentrado Percepción	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13, 14.15.16.17.18.19.20	Muy bajo [0-11]
		Atención sostenida	Permanencia enfocada Focalizada	21.22,23,24,25,26,27,28,29 30,31,32,33,34,35,36,37,38 39.40	Bajo [12-23] Medio [24-35]
		Atención dividida	Distribución División de tarea	41,42,43,44,45,46,47,48,49 50,51,52,53,54,55, 56,57,58.59.60	Alto [36-47] Muy alto [48-60]

Tabla 6*Operacionalización de la variable Hábitos Saludables*

Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y rango
Jiménez et al. (2021) los hábitos saludables son prácticas y comportamientos que se evidencian para manejar y mejorar la salud y bienestar global en el ser humano. Los adolescentes incorporan la alimentación saludable, actividad equilibrada, uso moderado de la tecnología y un entorno social asertivo.	Los hábitos saludables es la forma que se manifiesta mediante las dimensiones, hábitos de alimentación, actividad física, uso de Nuevas tecnologías y comportamiento con los entornos.	Alimentación	Preparación de loncheras, comida diaria, frutas y verduras, pescado, comida rápida y familiares.	1,2,3,4,5,6,7,8	Muy malo [27 -48]
		Actividad física	Actividades aeróbicas, deportivas y tiempo de ocio.	9,10,11,12,13	Malo [49-70]
		Nuevas tecnologías	Uso de dispositivos, tiempo en pantalla, reacciones relacionados con dispositivos.	14,15,16,17,18,19, 20	Regular [71-92] Bueno [93-114]
		Entornos	Experiencia de acoso, miedo al compañero, sentimiento de fracaso, percepciones de justicia en hogar.	21,22,23,24,25,26,27	Muy bueno [115- 135]

Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

Instrumento 1. Prueba de percepción de Caras-R para procesos de atención

CARAS-R

Apellidos y nombre

Sexo V M Edad Fecha / /

Centro/Entidad

Curso/Puesto

INSTRUCCIONES

Observa la siguiente fila de caras. Una de las caras es distinta a las otras. La cara que es distinta está marcada.



¿Ves el motivo por el cual la cara del medio está marcada? La boca es la parte distinta.

A continuación hay otra fila de caras. Míralas e identifica cuál es distinta a las otras dos (sin realizar ninguna marca).



Efectivamente, es la cara que está a la derecha ya que la *dirección del pelo* es diferente a las otras dos.

A continuación encontrarás otros dibujos parecidos para que te acostumbres a la dinámica de la prueba.

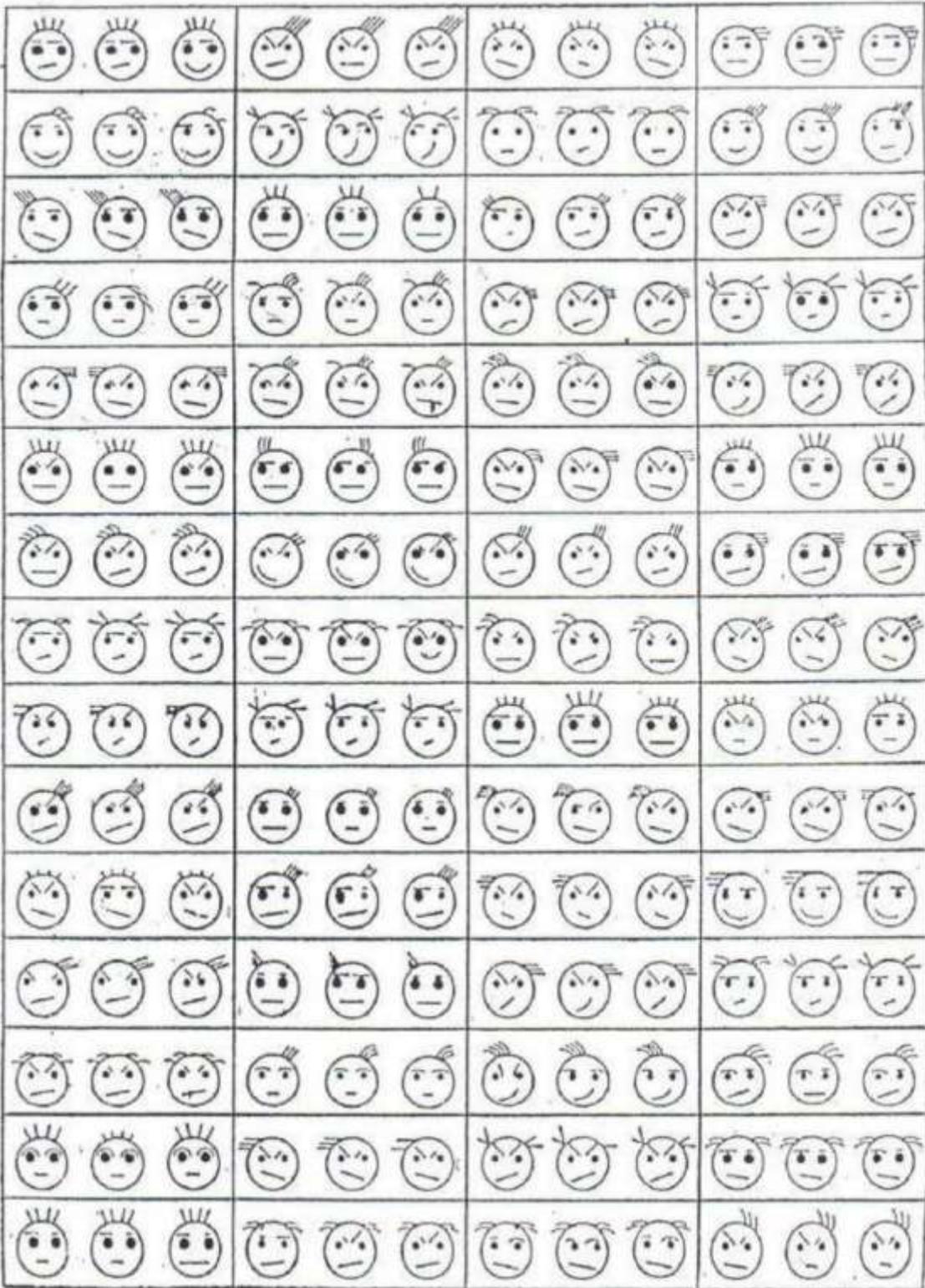
<p>Cejas</p>  <p>Boca</p>  <p>Pelo</p> 	<p>Pelo</p>  <p>Ojos</p>  <p>Boca</p> 
---	---

Cuando se te indique, vuelve la hoja y comienza la prueba. En cada grupo de tres caras marca con una cruz (X) la que es diferente, tal y como se ha explicado. Puedes trabajar por filas o por columnas, según prefieras. Trabaja rápidamente, pero trata de no cometer errores. **Dispones de TRES MINUTOS.**

ESPERA LA SEÑAL DE COMIENZO.



Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U, Madrid, España.
Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - Este ejemplar está impreso en **DOS TINTAS**. Si se presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, **NO LA UTILICE** - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.



Ficha técnica del test de atención

Nombre	Test de Percepción de Diferencia Caras-R
Autor	Thurstone y Yela
Procedencia	Estados Unidos (2009)
Adaptación	Fernández (2019)
Administración	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	Mayores de 7 años
Tiempo de duración	5 minutos
Objetivo	Evaluar la capacidad para percibir las semejanza y diferencias

Instrumento 2: Cuestionario de Hábitos saludables

Este cuestionario tiene como objetivo evaluar tus hábitos saludables. Responde cada ítem con sinceridad, marcando la opción que mejor refleje tu situación. Las opciones de respuesta son:

Nunca (1)	Raramente (2)	A veces (3)	Frecuentemente (4)	Siempre (5)
--------------	------------------	----------------	-----------------------	----------------

	Dimensiones / Ítems	1	2	3	4	5
	Dimensión 1. Alimentación					
1	Llevo lonchera preparada en casa todos los días					
2	Como, al menos, cuatro comidas al día					
3	Como fruta todos los días					
4	Como verdura todos los días					
5	Como pescado varias veces a la semana					
6	Como menestras varias veces a la semana					
7	Como varias veces a la semana comida rápida o procesada (pizzas, hamburguesas, pollo a la brasa, etc.)					
8	Como junto con mi familia					
	Dimensión 2. Actividad física					
9	Voy caminando al colegio					
10	Hago algún tipo de actividad física aeróbica (correr, montar bicicleta) durante, al menos, una hora todos los días					
11	Practico alguna actividad extraescolar deportiva, como fútbol, vóley, básquet, baile, etc.					
12	Hago actividad física en familia, como caminar, salir en bicicleta, ir al campo, etc.					
13	Tengo suficiente tiempo para actividades de diversión: jugar, leer, etc.					
	Dimensión 3. Nuevas tecnologías					
14	Veo diferentes programas de televisión					
15	Uso la computadora, celular o tablet para jugar videojuegos					
16	Uso la computadora, celular o tablet para conectarme a internet					
17	Uso la computadora, celular o tablet para hablar con mis amigos.					
18	Paso, en total, 2 o más horas al día frente a una pantalla (PC, laptop, tablet, celular)					
19	Me molesto cuando alguien me interrumpe mientras uso el celular					
20	Alguien me ha dicho que paso demasiado tiempo frente al celular o la televisión					
	Dimensión 4. Entorno					
21	Me han molestado (burlado) o amenazado otros compañeros					

22	Tengo miedo de otros chicos (as)					
23	Me siento mal conmigo mismo o me gustaría cambiar algo de mi cuerpo					
24	Siento que todo me sale mal					
25	Me siento solo					
26	Me he quejado de que mis padres no tienen suficiente tiempo para mí					
27	Me he quejado de que en casa me tratan de forma injusta					

Ficha técnica cuestionario 2

Nombre del instrumento	Cuestionario sobre Hábitos Saludables
Autor	Lic. Fond San Luis Osorio Aparco
Año	2024
Aplicación	Individual
Población	Escolares de un colegio privado - Ate
Lugar	Lima, distrito de Ate –Santa Clara
Objetivo	Establecer la relación que existe procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024.
Significación	Está orientado evaluar los Hábitos Saludables
Número de ítems	27
Dimensiones	Constituido por 4 dimensiones como: Alimentación con 8 ítems Actividad física de 5 ítems Nuevas Tecnologías de 7 ítems Entorno de 7 ítems
Escala	Ordinal, siendo: 1 Nunca, 2 Raramente; 3 A veces; 4 Frecuentemente y 5 Siempre
Niveles	Son: 1 Muy malo, 2 malo, 3 regular, 4 bueno y 5 Muy bueno
Confiabilidad	A. de Cronbach
Validez	Juicio de expertos

Anexo 3. Fichas de validación de instrumentos

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PROCESOS DE ATENCIÓN

Sugerencias: _____

Opinión de aplicabilidad:
Aplicable: () Aplicable después de corregir: No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ:

Nombres y apellidos del juez: Silvana Raquel Ramos Montoya.

Formación académica: Licenciada en Psicología - Maestra en Psic. Clínica y de la Salud.

Áreas de experiencia profesional: Clínica - Educativa.

Tiempo: 7 años.

Cargo actual: Psicóloga - Docente.

Institución: Colegio San Fernando - Univ. Autónoma del Perú


FIRMA (Nombres)
Nro de Colegiatura 21314.

Sugerencias: Dejar algunos ítems en la redacción.

Opinión de aplicabilidad:
Aplicable: () Aplicable después de corregir: No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ:

Nombres y apellidos del juez: Wendy Ulante Rojas

Formación académica: Magister en Psicología Clínica - Postgrado Educativo

Áreas de experiencia profesional: Psicología educativa, clínica y ocupacional

Tiempo: 9 años

Cargo actual: Psicóloga

Institución: Dopisalud.


FIRMA (Nombres)
Nro de Colegiatura

Sugerencias: _____

Opinión de aplicabilidad:
 Aplicable: () Aplicable después de corregir: No aplicable: ()

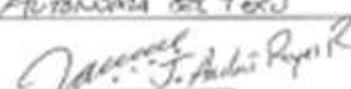
DATOS DEL JUEZ:
 Nombres y apellidos del juez: Mj. Guadalupe Viana Maudgo Chiriz
 Formación académica: Maestría en Psicología - Maestría académica
 Áreas de experiencia profesional: Asesoría
Psicología clínica y educativa.
 Tiempo: 12 años
 Cargo actual: Coordinadora de normalización de la facultad de CH
 Institución: Universidad Autónoma del Perú


 FUPAMA (Nombres)
 Nro de Colegiatura
CB.P. 26288

Sugerencias: Corregir

Opinión de aplicabilidad:
 Aplicable: () Aplicable después de corregir: No aplicable: ()

DATOS DEL JUEZ:
 Nombres y apellidos del juez: J. Andrés Reyes R.
 Formación académica: PSICÓLOGO
 Áreas de experiencia profesional: CLÍNICA / EDUCATIVA
 Tiempo: 20 años
 Cargo actual: DOCENTE
 Institución: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ


 FUPAMA (Nombres)
 Nro de Colegiatura

Validado por Fernández, K. (2019).

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO HÁBITOS SALUDABLES

EXPERTO 1

Ficha de validación de contenido para un instrumento

Instrucción:

A continuación, se le hace llegar el instrumento de datos del Cuestionario que permitirá recoger la información en la presente investigación **“Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Ate-2024”**. Por lo que se le solicita que tenga a bien evaluar el instrumento haciendo, de ser caso, las sugerencias para realizar las correcciones pertinentes. Los criterios de validación de contenido son:

Criterios	Detalle	Calificación
Suficiencia	El/la ítem/pregunta pertenece a la dimensión/subcategoría y basta para obtener la medición de esta	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Claridad	El/la ítem/pregunta se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Coherencia	El/la ítem/pregunta tiene relación lógica con el indicador que está midiendo	1: de acuerdo 0: en desacuerdo
Relevancia	El/la ítem/pregunta es esencial o importante, es decir, debe ser incluido.	1: de acuerdo 0: en desacuerdo

Nota: Criterios adaptados de la propuesta de Escobar y Cuervo (2008)

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación	Frecuencia de preparación de loncheras	Llevo lonchera preparada en casa todos los días	1	1	1	1	
	Número de comidas diarias	Como, al menos, cuatro comidas al día	1	1	1	1	
	Consumo diario de frutas y verduras	Como fruta todos los días	1	1	1	1	
		Como verdura todos los días	1	1	1	1	
	Frecuencia de consumo de pescado y menestras	Como pescado varias veces a la semana	1	1	1	1	
		Como menestras varias veces a la semana	1	1	1	1	
	Consumo de comida rápida	Como varias veces a la semana comida rápida o procesada (pizzas, hamburguesas, pollo a la brasa, etc.)	1	1	1	1	
Frecuencia de comidas familiares	Como junto con mi familia	1	1	1	1		
Actividad Física	Modalidad de transporte al colegio	Voy caminando al colegio	1	1	1	1	
	Duración diaria de actividad física aeróbica	Hago algún tipo de actividad física aeróbica (correr, montar bicicleta) durante, al menos, una hora todos los días	1	1	1	1	
	Participación en actividades deportivas extraescolares y en familia	Practico alguna actividad extraescolar deportiva, como fútbol, voley, básquet, baile, etc.	1	1	1	1	
		Hago actividad física en familia, como caminar, salir en bicicleta, ir al campo, etc.	1	1	1	1	
	Tiempo dedicado a actividades de ocio	Tengo suficiente tiempo para actividades de diversión: jugar, leer, etc.	1	1	1	1	
Nuevas Tecnologías	Uso de dispositivos para diversas actividades	Veo diferentes programas de televisión	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para jugar videojuegos	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para conectarme a internet	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para hablar con mis amigos.	1	1	1	1	
	Tiempo total frente a pantallas	Paso, en total, 2 o más horas al día frente a una pantalla (PC, laptop, tablet, celular)	1	1	1	1	
	Reacciones emocionales relacionadas con	Me molesto cuando alguien me interrumpe mientras uso el celular	1	1	1	1	

	el uso de dispositivos.	Alguien me ha dicho que paso demasiado tiempo frente al celular o la televisión	1	1	1	0	
Entorno	Experiencias de acoso y amenazas	Me han molestado (burlado) o amenazado otros compañeros	1	1	1	1	
	Miedo hacia otros compañeros	Tengo miedo de otros chicos	1	1	1	1	
	Autoestima y percepción de imagen corporal	Me siento mal conmigo mismo o me gustaría cambiar algo de mi cuerpo	1	1	1	1	
	Sentimientos de fracaso y soledad	Siento que todo me sale mal	1	1	1	1	
		Me siento solo	1	1	1	1	
	Relaciones familiares y percepciones de justicia en el hogar.	Me he quejado de que mis padres no tienen suficiente tiempo para mí	1	1	1	1	
Me he quejado de que en casa me tratan de forma injusta		1	1	1	1		

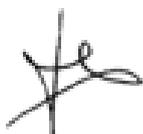
Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Hábitos saludables
Objetivo del instrumento	Conocer la percepción del estudiante respecto a su práctica de hábitos saludable
Nombres y apellidos del experto	Ruiz Huidobro Marro, Carlos Ernesto
Documento de identidad (DNI)	41833607
Años de experiencia en el área	10
Máximo grado académico	Doctor
Nacionalidad	Peruano
Institución	Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle
Cargo	Docente
Número telefónico	993794110
Firma	
Fecha	27-05-2014

EXPERTO 2

Dimensión	Indicador	Item	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación	Frecuencia de preparación de loncheras	Llevo lonchera preparada en casa todos los días	1	1	1	1	
	Número de comidas diarias	Como, al menos, cuatro comidas al día	1	1	1	1	
	Consumo diario de frutas y verduras	Como fruta todos los días	1	1	1	1	
		Como verdura todos los días	1	1	1	1	
	Frecuencia de consumo de pescado y menestras	Como pescado varias veces a la semana	1	1	1	1	
		Como menestras varias veces a la semana	1	1	1	1	
	Consumo de comida rápida	Como varias veces a la semana comida rápida o procesada (pizzas, hamburguesas, pollo a la brasa, etc.)	1	1	1	1	
Frecuencia de comidas familiares	Como junto con mi familia	1	1	1	1		
Actividad Física	Modalidad de transporte al colegio	Voy caminando al colegio	1	1	1	1	
	Duración diaria de actividad física aeróbica	Hago algún tipo de actividad física aeróbica (correr, montar bicicleta) durante, al menos, una hora todos los días	1	1	1	1	
	Participación en actividades	Practico alguna actividad extraescolar deportiva.	1	1	1	1	
	deportivas extraescolares y en familia	como fútbol, voley, básquet, baile, etc. Hago actividad física en familia, como caminar, salir en bicicleta, ir al campo, etc.	1	1	1	1	
	Tiempo dedicado a actividades de ocio	Tengo suficiente tiempo para actividades de diversión: jugar, leer, etc.	1	1	1	1	
Nuevas Tecnologías	Uso de dispositivos para diversas actividades	Veo diferentes programas de televisión	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para jugar videojuegos	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para conectarme a internet	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para hablar con mis amigos.	1	1	1	1	
	Tiempo total frente a pantallas	Paso, en total, 2 o más horas al día frente a una pantalla (PC, laptop, tablet, celular)	1	1	1	1	
Reacciones emocionales relacionadas con el uso de dispositivos.	Me molesto cuando alguien me interrumpe mientras uso el celular	1	1	1	1		
	Alguien me ha dicho que paso demasiado tiempo frente al celular o la televisión	1	1	1	1		
Entorno	Experiencias de acoso y amenazas	Me han molestado (burlado) o amenazado otros compañeros	1	1	1	1	
	Miedo hacia otros compañeros	Tengo miedo de otros chicos	1	1	1	1	
	Autoestima y percepción de imagen corporal	Me siento mal conmigo mismo o me gustaría cambiar algo de mi cuerpo	1	1	1	1	
	Sentimientos de fracaso y soledad	Siento que todo me sale mal	1	1	1	1	
		Me siento solo	1	1	1	1	
	Relaciones familiares y percepciones de justicia en el hogar.	Me he quejado de que mis padres no tienen suficiente tiempo para mí	1	1	1	1	
Me he quejado de que en casa me tratan de forma injusta		1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Hábitos saludables
Objetivo del instrumento	Conocer la percepción del estudiante respecto a su práctica de hábitos saludable
Nombres y apellidos del experto	Julio Cesar Navarro Chunga
Documento de identidad (DNI)	46342474
Años de experiencia en el área	11 años
Máximo grado académico	Magister en Educación con mención en docencia e investigación universitaria
Nacionalidad	Peruano
Institución	Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz"
Cargo	Docente
Número telefónico	986691304
Firma	
Fecha	25/05/2024

EXPERTO 3

Matriz de validación del cuestionario de la variable Hábitos saludables

Definición de la variable: Los hábitos saludables son prácticas y comportamientos que contribuyen a mantener o mejorar la salud y el bienestar general de una persona. En el contexto de los adolescentes, estos hábitos incluyen una nutrición adecuada, actividad física regular, uso moderado de tecnologías y un entorno social positivo. Los hábitos saludables son fundamentales durante la adolescencia, ya que esta etapa de desarrollo es crítica para establecer patrones que perdurarán durante la vida adulta (Jiménez et al., 2021).

Dimensión	Indicador	Ítem	Suficiencia	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observación
Alimentación	Frecuencia de preparación de loncheras	Llevo lonchera preparada en casa todos los días	1	1	1	1	
	Número de comidas diarias	Como, al menos, cuatro comidas al día	1	1	1	1	
	Consumo diario de frutas y verduras	Como fruta todos los días	1	1	1	1	
		Como verdura todos los días	1	1	1	1	
	Frecuencia de consumo de pescado y menestras	Como pescado varias veces a la semana	1	1	1	1	
		Como menestras varias veces a la semana	1	1	1	1	
	Consumo de comida rápida	Como varias veces a la semana comida rápida o procesada (pizzas, hamburguesas, pollo a la brasa, etc.)	1	1	1	1	
Frecuencia de comidas familiares	Como junto con mi familia	1	1	1	1		
Actividad Física	Modalidad de transporte al colegio	Voy caminando al colegio	1	1	1	1	
	Duración diaria de actividad física aeróbica	Hago algún tipo de actividad física aeróbica (correr, montar bicicleta) durante, al menos, una hora todos los días	1	1	1	1	
	Participación en actividades deportivas extraescolares y en familia	Practico alguna actividad extraescolar deportiva, como fútbol, vóley, básquet, baile, etc.	1	1	1	1	
		Hago actividad física en familia, como caminar, salir en bicicleta, ir al campo, etc.	1	1	1	1	
Tiempo dedicado a actividades de ocio	Tengo suficiente tiempo para actividades de diversión: jugar, leer, etc.	1	1	1	1		
Nuevas Tecnologías	Uso de dispositivos para diversas actividades	Veo diferentes programas de televisión	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para jugar videojuegos	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para conectarme a internet	1	1	1	1	
		Uso la computadora, celular o tablet para hablar con mis amigos.	1	1	1	1	

	Tiempo total frente a pantallas	Paso, en total, 2 o más horas al día frente a una pantalla (PC, laptop, tablet, celular)	1	1	1	1	
	Reacciones emocionales relacionadas con el uso de dispositivos.	Me molesto cuando alguien me interrumpe mientras uso el celular	1	1	1	1	
Alguien me ha dicho que paso demasiado tiempo frente al celular o la televisión		1	1	1	1		
Entorno	Experiencias de acoso y amenazas	Me han molestado (burlado) o amenazado otros compañeros	1	1	1	1	
	Miedo hacia otros compañeros	Tengo miedo de otros chicos	1	1	1	1	
	Autoestima y percepción de imagen corporal	Me siento mal conmigo mismo o me gustaría cambiar algo de mi cuerpo	1	1	1	1	
	Sentimientos de fracaso y soledad	Siento que todo me sale mal	1	1	1	1	
		Me siento solo	1	1	1	1	
	Relaciones familiares y percepciones de justicia en el hogar.	Me he quejado de que mis padres no tienen suficiente tiempo para mí	1	1	1	1	
Me he quejado de que en casa me tratan de forma injusta		1	1	1	1		

Ficha de validación de juicio de experto

Nombre del instrumento	Cuestionario de Hábitos saludables
Objetivo del instrumento	Conocer la percepción del estudiante respecto a su práctica de hábitos saludable.
Nombres y apellidos del experto	Silvia Del Pilar Alza Salvatierra
Documento de identidad	DNI 18110381
Años de experiencia en el área	15
Máximo Grado Académico	Maestra en Educación con mención en Pedagogía Universitaria
Nacionalidad	Peruana
Institución	Universidad César Vallejo
Cargo	Docente
Número telefónico	955605144
Firma	
Fecha	18/05/2024

Anexo 4: resultados de análisis de consistencia interna

Análisis de consistencia interna de procesos de atención

Evidencia de la validez de constructo del Test de percepción de diferencias caras – R, por medio de la prueba de comunalidades

Comunalidades			
Ítems	Extracción	Ítems	Extracción
P1	,725	P31	,740
P2	,697	P32	,784
P3	,797	P33	,818
P4	,828	P34	,762
P5	,672	P35	,785
P6	,782	P36	,814
P7	,844	P37	,769
P8	,788	P38	,629
P9	,717	P39	,787
P10	,811	P40	,741
P11	,745	P41	,764
P12	,808	P42	,695
P13	,886	P43	,707
P14	,888	P44	,854
P15	,749	P45	,712
P16	,811	P46	,658
P17	,799	P47	,721
P18	,702	P48	,754
P19	,615	P49	,769
P20	,740	P50	,693
P21	,796	P51	,882
P22	,775	P52	,796
P23	,745	P53	,818
P24	,786	P54	,748
P25	,670	P55	,773
P26	,656	P56	,783
P27	,749	P57	,778
P28	,694	P58	,812
P29	,795	P59	,734
P30	,713	P60	,734

Evidencia de la confiabilidad del Test de percepción de diferencias caras – R

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,899	60

Análisis de consistencia interna sobre Hábitos Saludables

Para Aguilar y Osada (2022) la confiabilidad de un instrumento responde consistencia y coherencia, es decir, aplicable a los mismos sujetos u objetos varias veces, pero el resultado es la misma. La consistencia interna de los ítems dentro de un constructo o instrumento se conoce mediante la aplicación de alfa de Cronbach, análisis de varianza de Hoyt, Kuder Richardson 20 y 21 que calculan de manera directa la confiabilidad del constructo. Aguilar y Osada (2022) ratifican a Osada (2011) que el rango para medir la confiabilidad es de 0 a 1 distribuyendo que 0.53 a menos el grado de confiabilidad es nula, 0.54 a 0.59 es confiabilidad baja, 0.60 a 0.65 es confiable, 0.66 a 0.71 muy confiable 0.72 a 0.99 excelente confiabilidad y 1.0 confiable perfecta aplicable para un instrumento politómica de escala Likert. El coeficiente Alfa de Cronbach aplicado a las preguntas del instrumento hábitos saludables, se calculó a través de software Excel, dando como resultado de 0.75 y se encuentra en el rango 0.72 a 0.99 respondiendo que es de excelente confiabilidad. Se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y aplicable.

Tabla 7

Confiabilidad del instrumento Hábitos Saludables

Alfa de Cronbach	N de ítems
0.75	27

Anexo 5. Asentimiento informado del padre

Asentimiento informado

Título de la investigación:

Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024

Investigador: Fond San Luis Osorio Aparco

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada "*Procesos de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria en un colegio privado, Ate-2024*", esta investigación su objetivo es conocer la relación entre los procesos de atención y hábitos saludables de la comunidad estudiantil de nuestro colegio. Esta investigación es desarrollada por estudiantes del programa de estudios Maestría, de la Universidad César Vallejo del campus Ate, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución (IEP La Sagrada Familia).

Describir el impacto del problema de la investigación.

Los cambios que se dan en los hábitos saludables es por la dinámica social y laborar en los últimos tiempos, las familias modernas están formando este hábito por el trabajo, optando que los hijos escolares desayunen, almuercen o cenén afuera y la otra alternativa es que preparan alimentos que son rápidos para ganar el tiempo o simplemente calentar la sobra de la cena. Por otro lado, los hábitos de sueño, actividad física pueden ser una necesidad de regular para el bienestar de mejorar la atención en las clases matutinas.

Procedimiento:

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio):

1. Se realizará una encuesta donde se recogerán datos personales y algunas preguntas.
2. Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 15 minutos y se realizará en su respectivo salón de clases de nuestro colegio LSF. Las respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Se le anima a plantear todas las preguntas que tenga para aclarar cualquier duda antes de tomar la decisión de participar o no, y su elección será completamente

respetada. En caso de aceptar y luego decidir no continuar, puede hacerlo sin ninguna dificultad.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Querido estudiante, queremos enfatizar que no hay ningún riesgo ni daño asociado con su participación en esta investigación. No obstante, si alguna pregunta le causa incomodidad, tiene la libertad de decidir si desea responderla o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le comunicará que los hallazgos de la investigación se entregarán a la institución al concluir el estudio. No se otorgarán beneficios económicos ni de ningún otro tipo. Aunque el estudio no beneficiará la salud individual de los participantes, los resultados podrán ser de utilidad para mejorar la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recopilados se mantendrán anónimos, sin ninguna identificación del participante. La confidencialidad está asegurada, con la garantía de que la información proporcionada no será utilizada para ningún otro fin que no sea la investigación. El investigador principal mantendrá los datos de forma segura y los eliminará después de un período establecido.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el investigador: Lic. Fond San Luis Osorio Aparco, email: fond1994@outlook.com y asesor: Dr. Juan Carlos Cárdenas Valverde, jcardenasva@ucv.edu.pe

Consentimiento

Después de haber leído los propósitos de la investigación autorizo participar en la investigación antes mencionada.

Nombres y apellidos : Miguel [redacted]
Firma : [signature]
Fecha y hora : 29-05-2024

Anexo 6. Reporte de similitud de Turnitin

studio SAN LUIS OSORIO APARCO FOND Proceso de atención y hábitos saludables en estudiantes de secundaria de un colegio privado, Ate-2024 /100 1 de 42

Resumen de coincidencias X

6%

Buscar y ver fuentes similares

Ver fuentes en inglés

Coincidencias		
1	aportacionun.edu.pe	2%
2	Enseñanza Universitaria	1%
3	hd.ford.edu.pe	<1%
4	intangram.org	<1%
5	www.abc.es	<1%
6	aportacionun.edu.pe	<1%
7	referencia.info	<1%
8	carabina3.com	<1%
9	trasm.info	<1%
10	revista.unedigital.pe	<1%
11	www.cometa	<1%
12	aportacionun.edu.pe	<1%
13	www.abc.com	<1%
14	www.abc.es	<1%
15	Unij Online Reseñas	<1%

Anexo 7. Análisis complementario

Tabla 8

Distribución en niveles de los procesos de atención y dimensiones

Variable/Dimensión	Nivel	f	%
Procesos de Atención	Muy bajo [0-11]	5	4.6%
	Bajo [12-23]	3	2.8%
	Medio [24-35]	4	3.7%
	Alto [36-47]	14	13.0%
	Muy alto [48-60]	82	75.9%
Atención selectiva	Muy bajo [0-3]	5	4.6%
	Bajo [4-7]	3	2.8%
	Medio [8-11]	2	1.9%
	Alto [12-15]	13	12.0%
	Muy alto [16-20]	85	78.7%
Atención sostenida	Muy bajo [0-3]	5	4.6%
	Bajo [4-7]	3	2.8%
	Medio [8-11]	4	3.7%
	Alto [12-15]	24	22.2%
	Muy alto [16-20]	72	66.7%
Atención dividida	Muy bajo [0-3]	6	5.6%
	Bajo [4-7]	4	3.7%
	Medio [8-11]	5	4.6%
	Alto [12-15]	17	15.7%
	Muy alto [16-20]	76	70.4%

Los resultados presentados en la Tabla 8 indican los porcentajes obtenidos para la variable Procesos de atención y sus distintas dimensiones, basados en las respuestas de los estudiantes de primer año de secundaria encuestados:

Tabla 9*Distribución en niveles de los hábitos saludables y dimensiones*

Variable/Dimensión	Nivel	f	%
Hábitos saludables	Muy malo [27-48]	5	4.6%
	Malo [49-70]	32	29.6%
	Regular [71-92]	66	61.1%
	Bueno [93-114]	5	4.6%
	Muy bueno [115-135]	0	0.0%
Alimentación	Muy malo [8-13]	6	5.6%
	Malo [14-19]	18	16.7%
	Regular [20-26]	66	61.1%
	Bueno [27-33]	18	16.7%
	Muy bueno [34-40]	0	0.0%
Actividad física	Muy malo [5-8]	13	12.0%
	Malo [9-12]	39	36.1%
	Regular [13-16]	40	37.0%
	Bueno [17-20]	13	12.0%
	Muy bueno [21-25]	3	2.8%
Nuevas tecnologías	Muy malo [7-12]	7	6.5%
	Malo [13-18]	25	23.1%
	Regular [19-24]	54	50.0%
	Bueno [25-30]	22	20.4%
Entorno	Muy bueno [31-35]	0	0.0%
	Muy malo [7-12]	39	36.1%
	Malo [13-18]	35	32.4%
	Regular [19-24]	20	18.5%
	Bueno [25-30]	12	11.1%
	Muy bueno [31-35]	2	1.9%

Los resultados que se presentan en la Tabla 9 muestran los porcentajes obtenidos para la variable Hábitos saludables y sus dimensiones que agrupan las respuestas de los estudiantes de primer año de secundaria encuestados.

Prueba de normalidad

H₀: Los datos se aproximan a una distribución normal

H_a: Los datos no se aproximan a una distribución normal

Regla de decisión:

Si $p \leq 0.05$ se rechaza H₀.

determinan que los datos se aproximan a la normalidad

Tabla 10

Distribución de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Procesos de Atención	0.246	108	0.000
Hábitos de saludables	0.118	108	0.001

Los coeficientes obtenidos para ambas variables (0.000 y 0.001) son menores que 0.05 por lo cual se rechaza la hipótesis nula, por lo tanto, los datos no se aproximan a una distribución normal, en consecuencia, las pruebas a utilizar corresponden a aquellas no paramétricas como es el caso de Tau-b de Kendall para evaluar la correlación entre variables categóricas, con escala ordinal con igual cantidad de niveles (Sanchez, 2023).

Análisis de datos sociodemográficos

Tabla 11

Procesos de atención por sección

		Sección					Total	
		C	D	F	G	H		
Procesos de Atención	Muy bajo [0-11]	f	5	0	0	0	0	5
		%	4.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	4.6%
	Bajo [12-23]	f	3	0	0	0	0	3
		%	2.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.8%
	Medio [24-35]	f	2	1	1	0	0	4
		%	1.9%	0.9%	0.9%	0.0%	0.0%	3.7%
	Alto [36-47]	f	5	2	5	0	2	14
		%	4.6%	1.9%	4.6%	0.0%	1.9%	13.0%
	Muy alto [48-60]	f	9	17	14	22	20	82
		%	8.3%	15.7%	13.0%	20.4%	18.5%	75.9%
Total	f	24	20	20	22	22	108	
	%	22.2%	18.5%	18.5%	20.4%	20.4%	100.0%	

La mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría de Muy Alto (75.9%), lo que indica que una gran parte de los estudiantes tiene un nivel muy alto de procesos de atención. Un porcentaje menor de estudiantes está en las categorías de Muy Bajo (4.6%) y Bajo (2.8%).

Sección G y H: Tienen el mayor porcentaje de estudiantes en la categoría de Muy Alto (20.4% y 18.5%, respectivamente).

Sección C: Tiene una mayor variabilidad en los niveles de atención, con estudiantes en todas las categorías, pero también tiene una proporción considerable en Muy Alto (8.3%).

Sección D y F: También tienen una buena representación en la categoría Muy Alto (15.7% y 13.0%, respectivamente).

La Sección G tiene el porcentaje más alto de estudiantes en la categoría Muy Alto (20.4%), seguida por la Sección H (18.5%). La Sección C tiene la mayor proporción de estudiantes en las categorías más bajas (Muy Bajo y Bajo).

Los resultados muestran que, en general, los estudiantes de primer año de secundaria tienen niveles muy altos de procesos de atención, con una mayoría

significativa en la categoría de "Muy Alto". Las secciones G y H destacan por tener un mayor porcentaje de estudiantes en esta categoría. La sección C presenta una mayor variabilidad en los niveles de atención, incluyendo algunos estudiantes en las categorías más bajas.

Este análisis puede ser útil para identificar secciones que podrían necesitar apoyo adicional en el desarrollo de habilidades de atención y para reconocer secciones con un desempeño excepcional en esta área.

Tabla 12

Procesos de atención por género

		Género		Total	
		Hombres	Mujeres		
Procesos de Atención	Muy bajo [0-11]	f	3	2	5
		%	2.8%	1.9%	4.6%
	Bajo [12-23]	f	2	1	3
		%	1.9%	0.9%	2.8%
	Medio [24-35]	f	3	1	4
		%	2.8%	0.9%	3.7%
	Alto [36-47]	f	4	10	14
		%	3.7%	9.3%	13.0%
	Muy alto [48-60]	f	45	37	82
		%	41.7%	34.3%	75.9%
Total	f	57	51	108	
	%	52.8%	47.2%	100.0%	

La mayoría de los estudiantes, tanto hombres como mujeres, se encuentran en la categoría de Muy Alto (75.9%). Este resultado sugiere que la mayoría tiene una alta capacidad de atención.

Las categorías de Muy Bajo y Bajo tienen porcentajes relativamente bajos, indicando que pocos estudiantes tienen dificultades significativas con la atención.

Hombres: Predominan en la categoría Muy Alto con 41.7%. Las demás categorías tienen porcentajes menores, siendo 2.8% en Muy Bajo, 1.9% en Bajo, 2.8% en Medio y 3.7% en Alto.

Mujeres: También predominan en la categoría Muy Alto con 34.3%. Las demás categorías muestran 1.9% en Muy Bajo, 0.9% en Bajo, 0.9% en Medio y 9.3% en Alto.

Categoría Muy Alto: Los hombres tienen un porcentaje ligeramente mayor (41.7%) en comparación con las mujeres (34.3%).

Categoría Alto: Las mujeres tienen un porcentaje mayor (9.3%) en comparación con los hombres (3.7%).

En las categorías Muy Bajo, Bajo y Medio, los porcentajes son bajos para ambos géneros, con una leve mayor representación de hombres.

Los resultados muestran que, en general, tanto hombres como mujeres de primer año de secundaria tienen niveles muy altos de procesos de atención. Los hombres tienden a tener una representación ligeramente mayor en la categoría de Muy Alto, mientras que las mujeres tienen una representación mayor en la categoría de Alto. Las categorías más bajas (Muy Bajo, Bajo, Medio) tienen pocos estudiantes, indicando una alta capacidad de atención en la mayoría de la muestra.

Este análisis puede ser útil para entender mejor las capacidades de atención en estudiantes de primer año de secundaria y puede informar estrategias educativas y de apoyo según las necesidades de cada género.

Tabla 13

Hábitos saludables por sección

		Sección					Total	
		C	D	F	G	H		
Hábitos de saludables	Muy malo [27-48]	f	5	0	0	0	5	
		%	4.6%	0.0%	0.0%	0.0%	4.6%	
	Malo [49-70]	f	7	4	8	5	32	
		%	6.5%	3.7%	7.4%	4.6%	29.6%	
	Regular [71-92]	f	12	15	11	16	66	
		%	11.1%	13.9%	10.2%	14.8%	61.1%	
	Bueno [93-114]	f	0	1	1	1	5	
		%	0.0%	0.9%	0.9%	0.9%	4.6%	
	Total	f	24	20	20	22	22	108
		%	22.2%	18.5%	18.5%	20.4%	20.4%	100.0%

La mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría de Regular (61.1%). Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos saludables moderados. Un porcentaje significativo está en la categoría de Malo (29.6%), indicando áreas que necesitan mejoras en hábitos saludables.

Las categorías Muy Malo y Bueno tienen porcentajes bajos, con 4.6% cada una.

Sección C: Presenta una mayor variabilidad, con estudiantes en las categorías Muy Malo (4.6%), Malo (6.5%), y la mayoría en Regular (11.1%).

Sección D: Tiene una mayoría en la categoría Regular (13.9%) y un pequeño porcentaje en Malo (3.7%) y Bueno (0.9%).

Sección F: La mayoría está en Regular (10.2%), con un porcentaje significativo en Malo (7.4%) y muy pocos en Bueno (0.9%).

Sección G: La mayoría está en Regular (14.8%), con algunos en Malo (4.6%) y Bueno (0.9%).

Sección H: Tiene la mayoría en Regular (11.1%), con un porcentaje significativo en Malo (7.4%) y el porcentaje más alto en Bueno (1.9%).

Todas las secciones tienen la mayoría de los estudiantes en la categoría Regular.

La Sección C y la Sección F tienen porcentajes más altos en las categorías Muy Malo y Malo, indicando que estas secciones pueden necesitar más atención en mejorar los hábitos saludables de sus estudiantes.

La Sección H tiene el porcentaje más alto de estudiantes en la categoría Bueno (1.9%).

Los resultados muestran que, en general, la mayoría de los estudiantes de primer año de secundaria tienen hábitos saludables moderados, con la mayoría en la categoría Regular. Sin embargo, un porcentaje significativo de estudiantes está en la categoría de Malo, lo que indica que hay áreas que necesitan mejoras en hábitos saludables. Las secciones C y F tienen una mayor representación en las categorías Muy Malo y Malo, lo que sugiere que podrían beneficiarse de intervenciones específicas para mejorar los hábitos saludables de sus estudiantes.

Este análisis puede ser útil para identificar secciones que podrían necesitar apoyo adicional en el desarrollo de hábitos saludables y para reconocer secciones con mejores prácticas en esta área.

Tabla 14*Hábitos saludables por género*

			Género		Total
			Hombres	Mujeres	
Hábitos de saludables	Muy malo [27-48]	f	3	2	5
		%	2.8%	1.9%	4.6%
	Malo [49-70]	f	20	12	32
		%	18.5%	11.1%	29.6%
	Regular [71-92]	f	32	34	66
		%	29.6%	31.5%	61.1%
	Bueno [93-114]	f	2	3	5
		%	1.9%	2.8%	4.6%
	Total	f	57	51	108
		%	52.8%	47.2%	100.0%

La mayoría de los estudiantes se encuentran en la categoría de Regular (61.1%). Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos saludables moderados. Un porcentaje significativo está en la categoría de Malo (29.6%), lo que indica que hay áreas que necesitan mejoras en hábitos saludables. Las categorías Muy Malo y Bueno tienen porcentajes bajos, con 4.6% cada una.

Hombres: La mayoría está en la categoría Regular con 29.6%. Un porcentaje significativo está en Malo (18.5%). Menores porcentajes están en Muy Malo (2.8%) y Bueno (1.9%).

Mujeres: La mayoría está en la categoría Regular con 31.5%. Un porcentaje significativo está en Malo (11.1%). Menores porcentajes están en Muy Malo (1.9%) y Bueno (2.8%).

Categoría Regular: Tanto hombres como mujeres tienen porcentajes similares, con las mujeres ligeramente más altas (31.5%) que los hombres (29.6%).

Categoría Malo: Los hombres tienen un porcentaje mayor (18.5%) en comparación con las mujeres (11.1%).

En las categorías Muy Malo y Bueno, los porcentajes son bajos para ambos géneros, con pequeñas diferencias.

Los resultados muestran que, en general, tanto hombres como mujeres de primer año de secundaria tienen hábitos saludables moderados, con la mayoría en la categoría Regular. Sin embargo, un porcentaje significativo de estudiantes está en la categoría de Malo, lo que indica que hay áreas que necesitan mejoras en hábitos saludables. Los hombres tienden a tener un mayor porcentaje en la categoría Malo en comparación con las mujeres, mientras que las mujeres tienen una representación ligeramente mayor en la categoría Regular.

Este análisis puede ser útil para entender mejor los hábitos saludables en estudiantes de primer año de secundaria y puede informar estrategias educativas y de apoyo según las necesidades de cada género.

Para la segunda variable se ha utilizado el instrumento sobre hábitos de alimentación saludable adaptada de la versión argentino. Jiménez et al. (2021) sustentan que la validez ha sido revisada por 5 jueces respondiendo como aplicable para la población adolescente, para ello se utilizó una escala impar de Liker ya que la son 27 ítems el instrumento de cuatro dimensiones. El análisis de fiabilidad mediante alfa de Cronbach obtuvo una puntuación de 0,629 que indica es confiable y aplicable. Para Huairé et al. (2022) sustentan que la validez consiste en la precisión del instrumento durante la aplicación a la población que se busca medir, quiere decir, cuando se aplica un instrumento los datos obtenidos cumplen lo que se desea saber.

Tabla 15

Validación de expertos

Docente	Especialidad	Opinión
Mg. Julio César, Navarro Chunga	Psicología	Aplica
Dr. Carlos Ernesto Ruiz Huidobro Marro,	Ciencias Sociales	Aplica
Mg. Silvia Del Pilar Alza Salvatierra.	Ciencia de la Educación	Aplica

Tabla 16*Valores del estadístico o correlación de Kendall*

Valores	Nivel o grado de correlación
0	correlación Nula
0.,01 a 0,19	correlación Positiva débil
0,20 a 0,39	correlación positiva Baja
0,40 a 0,69	correlación positiva Moderada
0,70 a 0,89	correlación positiva Alta
0,90 a 0,99	correlación positiva Muy alta
1	correlación perfecta

Hernández y Mendoza (2018)

Base de datos de Hábitos saludables

Hábitos de saludables																											
Alimentación							Actividad física					Nuevas tecnologías							Etorneo								
P1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	
2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	
2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	
1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	3	1	
1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	
1	1	2	1	1	5	2	3	1	3	1	1	4	3	2	4	4	2	1	1	2	3	2	2	2	2	1	
3	3	3	5	2	3	3	5	3	3	3	3	4	5	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	
2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
3	3	2	2	3	2	1	3	1	3	4	2	3	1	4	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	
2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	1	3	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	3	
3	3	3	5	3	3	1	5	3	5	5	1	1	2	3	3	3	3	3	5	5	3	2	2	3	5	3	
1	3	5	4	3	2	3	2	1	1	2	3	5	4	4	4	4	4	1	5	1	1	1	5	3	3	2	
3	1	5	4	2	3	2	5	3	3	2	4	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	5	5	3	1	1	
1	3	2	2	1	5	3	5	1	2	3	1	3	2	3	3	5	4	3	5	1	1	5	5	5	4	3	
3	2	3	4	2	4	2	3	5	5	5	2	3	3	3	4	4	3	1	2	3	1	4	5	3	1	1	
5	5	3	3	2	3	3	3	1	2	5	2	4	5	4	1	1	3	1	3	1	3	5	3	1	2	4	
1	1	2	2	5	3	2	2	5	5	5	2	4	5	2	3	4	1	3	4	4	1	1	5	5	5	5	
5	5	3	4	2	4	2	5	1	1	1	1	5	3	3	3	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	
2	3	3	3	4	4	2	5	2	5	2	4	4	4	4	5	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	
2	1	2	2	4	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1	3	5	2	1	5	5	4	3	5	5	5	1	5
3	2	2	3	1	2	2	5	1	3	2	1	1	4	4	5	3	5	3	5	3	1	1	3	5	5		
4	2	3	3	2	3	2	3	1	4	5	1	3	4	3	3	2	1	2	2	1	2	3	2	5	4	1	
4	1	4	3	5	3	3	5	5	4	4	2	1	5	2	3	4	3	3	3	3	1	5	3	3	3	1	
1	2	2	3	1	3	2	2	4	3	1	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	3	1	3	1	3	1	
1	2	3	5	3	3	3	1	5	4	1	4	4	3	3	4	1	3	2	2	3	1	1	1	1	1	1	
1	4	3	3	3	4	3	5	3	5	4	4	4	2	3	5	5	3	2	2	3	1	1	2	2	1	1	
1	1	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	5	3	3	5	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	
2	4	5	3	3	4	3	5	2	4	5	2	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	1	2	2	1	1	
5	2	3	3	2	4	3	5	3	2	4	2	3	3	5	5	5	5	3	1	2	1	3	1	3	1	1	
3	5	3	3	3	2	3	5	1	2	4	1	1	3	5	4	1	3	2	4	2	1	2	2	1	1	2	
3	1	3	4	3	5	3	2	1	2	4	1	5	5	4	4	1	5	2	3	1	1	2	2	1	1	1	
1	3	4	4	2	4	2	3	3	3	2	1	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	5	5	5	5	5	
2	5	3	3	2	3	2	4	2	4	4	3	5	5	4	5	2	3	2	2	3	2	3	3	2	1	1	
4	5	4	3	2	5	2	5	1	3	1	2	2	3	3	4	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	
5	5	3	4	3	5	2	5	2	3	4	2	2	3	4	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	2	
5	3	5	5	4	3	3	5	1	3	5	3	2	5	4	4	2	3	4	3	1	1	5	3	3	3	2	
3	3	3	2	1	1	1	5	1	3	5	3	3	3	4	4	3	2	1	4	1	1	5	5	4	3	3	
1	3	3	3	2	3	2	5	1	4	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	1	3	3	2	1	1	1	
1	1	3	2	1	1	2	5	2	3	4	2	3	5	3	4	5	2	3	3	1	1	1	3	3	3	5	

1	1	3	2	1	1	2	5	2	3	4	2	3	5	3	4	5	2	3	3	1	1	1	3	3	3	5	
1	1	3	2	3	4	2	1	1	1	5	1	5	5	4	5	5	5	1	5	3	1	4	4	1	1	2	
5	3	3	3	3	2	5	2	5	2	2	2	3	5	5	5	5	3	2	4	2	2	3	5	1	1	3	
3	3	4	3	2	5	2	3	3	5	1	1	3	5	4	5	5	5	3	2	1	2	5	5	4	5	5	
5	5	3	4	3	3	2	5	3	4	5	3	3	1	3	2	2	2	1	1	1	3	3	2	2	2		
5	3	2	4	2	5	3	5	1	1	5	4	2	4	3	3	1	4	4	3	2	2	5	5	4	5	5	
2	3	4	2	2	5	2	2	5	5	2	2	1	2	1	3	3	2	1	5	1	1	5	5	1	1	1	
1	3	3	4	3	2	2	3	5	2	5	2	3	2	1	5	5	3	3	4	4	2	5	5	5	5	5	
1	1	5	3	4	4	2	5	1	2	1	5	5	5	3	1	5	1	1	1	3	5	5	5	5	1	5	
2	1	4	3	2	2	2	5	5	3	3	2	3	4	5	4	4	4	2	3	3	2	4	4	4	4	3	
5	3	5	5	3	5	1	4	5	4	5	4	5	4	2	1	4	4	5	3	2	4	5	1	3	5	1	2
2	3	4	4	3	2	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	1	3	1	1	1	1	1	
3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	4	3	3	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	
4	2	4	4	2	2	3	3	3	3	5	3	3	3	4	5	5	4	2	4	5	4	5	3	3	3	3	
1	4	3	3	4	3	3	5	4	5	3	5	3	5	2	4	4	5	4	2	1	1	1	2	1	3	3	
4	4	2	3	3	5	3	4	2	3	1	5	4	2	1	3	3	2	1	3	4	4	1	3	3	1	2	4
3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	2	3	1	2	2	2	1	1	
2	5	3	4	3	3	2	5	2	3	2	2	3	5	5	5	3	5	4	1	3	5	3	2	3	3	3	
5	2	3	1	2	4	3	5	1	3	5	3	2	5	3	4	5	4	3	5	3	3	4	4	3	3	3	
4	2	3	3	3	3	4	2	1	4	1	1	5	3	4	5	4	5	4	3	3	2	1	5	5	2	3	
1	2	3	3	2	2	2	3	1	1	3	2	3	2	3	2	4	3	1	2	3	1	5	3	3	1	3	
1	3	3	4	2	5	2	2	1	4	3	2	3	3	1	4	4	2	1	4	1	1	5	4	2	3	2	
3	2	2	3	3	4	3	5	1	2	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	4	1	5	3	4	1	4	
1	4	3	4	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	4	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	1	
4	3	3	4	4	4	4	2	5	3	5	3	5	3	4	2	2	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	
4	1	3	3	3	1	4	2	5	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	3	1	1	1	2	1	1	2	
2	2	3	2	2	3	1	4	3	2	3	1	3	5	3	4	5	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	
5	1	4	3	3	4	1	5	1	4	4	2	5	3	4	2	4	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	
2	4	5	5	4	5	2	5	3	4	5	3	3	2	4	4	5	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	
4	2	3	5	3	4	2	4	3	4	2	3	5	4	4	4	3	2	4	1	2	1	2	3	2	1	2	
5	4	3	3	2	4	1	2	1	4	5	2	2	1	1	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	1	1	
1	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	1	1	5	1	2	2	2	5	5	1	5	5	5	4	3	3	
2	1	4	5	1	3	2	3	3	4	4	2	3	2	3	5	4	3	1	4	1	2	5	4	4	3	2	
3	5	3	2	1	4	2	1	1	2	1	3	4	5	5	5	5	1	5	2	1	1	1	1	1	1	1	
2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	1	1	1	
1	4	3	2	2	3	3	5	3	3	4	1	5	4	4	4	5	5	2	4	2	1	1	5	2	1	1	
4	2	5	4	3	3	2	5	2	5	4	2	3	4	4	4	4	1	3	3	1	3	2	3	1	2	2	
5	5	5	4	3	5	2	5	5	4	5	5	3	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
1	1	5	1	1	3	3	3	1	3	5	1	3	1	3	5	5	4	5	1	1	1	3	2	1	1	2	

1	1	5	1	1	3	3	3	1	2	5	1	3	1	2	5	5	4	5	1	1	1	3	2	1	1	2	
3	3	5	4	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	4	5	5	3	2	2	3	1	2	2	2	1	2	
3	3	3	5	2	3	2	5	1	3	2	2	4	3	4	4	4	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	
3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	5	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	
2	5	4	4	4	4	1	5	1	2	2	3	5	1	1	2	2	4	5	3	1	1	1	2	1	2	3	
4	3	3	4	2	2	1	5	2	1	1	1	3	1	1	5	3	5	5	5	3	1	5	5	2	5	1	
1	1	3	3	2	4	3	3	3	3	5	3	5	2	3	5	5	3	1	3	1	1	5	5	3	3	1	
1	1	2	5	3	5	2	2	4	4	2	2	4	5	5	4	2	4	5	3	5	4	5	4	5	5	4	
5	1	3	3	2	4	2	4	5	4	3	3	2	2	4	4	4	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	
4	2	2	4	3	5	1	3	2	1	1	5	1	5	2	2	2	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	
1	3	1	3	1	3	1	2	5	2	1	3	2	1	2	5	5	5	5	5	3	1	5	5	4	3	3	
4	4	3	4	2	4	3	1	4	5	5	4	3	1	4	4	5	5	3	2	5	4	5	4	4	5	5	
4	4	3	3	3	5	3	5	2	1	4	2	3	2	5	4	3	3	2	1	1	1	1	3	4	1	3	
3	4	4	5	2	4	1	4	1	2	2	2	4	3	5	5	4	4	3	5	2	1	2	2	3	1	3	
3	3	4	3	2	2	5	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	
4	4	3	3	4	4	5	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	
5	2	2	3	4	4	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	
3	4	3	4	2	3	1	3	2	5	5	1	2	3	2	4	4	4	4	2	4	2	1	3	5	5	2	5
1	1	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	1	4	1	1	2	2	4	4	3	
4	3	3	5	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	5	3	3	2	3	1	2	5	5	5	5	3	
2	2	5	4	3	2	2	5	2	2	2	4	2	3	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	
4	3	3	4	3	4	2	5	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	4	1	2	2	2	3	4	3	
5	3	3	2	2	2	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	5	3	1	1	5	5	4	1	1	
4	2	2	3	2	3	3	3	2	4	1	4	5	2	1	2	2	3	4	2	5	3	3	5	5	5	2	
4	2	3	3	3	3	5	1	2	1	2	1	4	2	3	4	5	3	2	4	1	1	2	3	1	1	2	
4	3	3	3	2	5	3	2	4	5	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	1	2	3	2	1	
1	4	4	3	2	3	3	2	2	1	2	2	5	3	5	5	3	4	3	5	3	1	5	3	3	3	3	
3	2	2	3	3	3	5	3	1	1	3	3	2	5	5	5	5	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	
1	3	3	3	2	4	3	2	4	2	3	1	4	2	4	5	4	5	3	5	1	2	5	5	5	5	2	
4	3	4	3	2	3	2	2	5	1	1	2	4	2	1	5	5	4	2	3	1	1	5	3	2	3	3	
2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	1	4	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	3	
3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	2	3	4	4	5	5	4	5	3	2	3	3	3	2	1	2	

Anexo 8. Autorizaciones para el desarrollo del proyecto de investigación

ASUNTO: Autorización para aplicación de encuesta sobre procesos de atención y hábitos saludables

Santa Clara: 24 de mayo del 2024

Me dirijo a usted en calidad de profesor de esta prestigiosa institución con el fin de solicitar su autorización para llevar a cabo una encuesta en los estudiantes de secundaria en nuestro colegio, con la finalidad de desarrollar la investigación científica, el **objetivo de esta encuesta es analizar el proceso de atención y los hábitos saludables de nuestra comunidad estudiantil.**

Esta encuesta tiene como propósito principal recopilar información detallada sobre los siguientes aspectos:

Procesos de atención: Buscamos entender cómo influyen diversos factores, tanto internos como externos, en la capacidad de los estudiantes para mantener un enfoque adecuado durante sus actividades académicas y extracurriculares.

Hábitos saludables: el interés es conocer las preferencias alimenticias, actividad física constante, el uso de aparatos tecnológicos, entornos internos y externos de nuestros estudiantes, así como identificar posibles áreas de mejora en estas dimensiones de hábitos saludables.

La información recabada será de gran utilidad para diseñar estrategias y programas que promuevan el bienestar integral de nuestros estudiantes, así como para mejorar el entorno educativo en general.

Por lo tanto, solicito su autorización para llevar a cabo esta encuesta el día **martes 28 de mayo a las 8:50 am** con la colaboración de los profesores de (religión, computación y Educación Física), para garantizar una implementación eficaz y el máximo alcance entre la comunidad estudiantil.

Me comprometo manejar los datos obtenidos con total confidencialidad y a utilizarlos únicamente con fines académicos y de mejora institucional.

Quedo a su disposición para discutir cualquier aspecto adicional relacionado con esta solicitud. Agradezco de antemano su apoyo a esta iniciativa, que contribuirá significativamente al bienestar y desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Atentamente

Lic. Fond San Luis Osorio Aparco

DNI: 74753103

