



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD
ESPECIALIDAD DE ENTORNOS VIRTUALES PARA EL
APRENDIZAJE**

**Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida
saludable, en estudiantes de una institución educativa,
Concepción 2024**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL
APRENDIZAJE**

AUTOR:

Castro Mayta, Lennin Gregory (orcid.org/0009-0004-3693-4638)

ASESOR:

Dr. Ponte Quiñones, Elvis Jerson (orcid.org/0000-0002-3139-9208)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

TRUJILLO – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Esta investigación está dedicada a mi apreciada familia, cuyo apoyo constante y amor inmutable han sido el motor de mi firmeza a lo largo de este proceso. A mis queridos padres, cuyas palabras de aliento y ejemplo inquebrantable me han inspirado a seguir mis sueños y metas.

AGRADECIMIENTO

Estoy agradecido sinceramente a todos los individuos y organizaciones que colaboraron significativamente a la elaboración de este proyecto de investigación. Primero me gustaría agradecer a la I.E. "San Isidro" de Aco por darme la ocasión de llevar a cabo esta investigación. asimismo, me gustaría darles las gracias a mis profesores por su orientación y apoyo durante todo este proceso. Además, me gustaría expresar mi gratitud a todos los amigos y parientes por su aliento y estímulo constante.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL APRENDIZAJE

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PONTE QUIÑONES ELVIS JERSON, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL APRENDIZAJE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida saludable, en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024", cuyo autor es CASTRO MAYTA LENNIN GREGORY, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17%, 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 el Trabajo Académico II 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.

TRUJILLO, 28 de Junio del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
PONTE QUIÑONES ELVIS JERSON DNI: 44199834 ORCID: 0000-0002-3139-9208	Firmado electrónicamente por: ELVIS PQ el 28-06- 2024 09:27:23

Código documento Trilce: TRI - 0778742

DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE HUMANIDADES

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL APRENDIZAJE

Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, CASTRO MAYTA LENNIN GREGORY estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENTORNOS VIRTUALES PARA EL APRENDIZAJE de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida saludable, en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado 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 publicado, ni presentado 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
LENNIN GREGORY CASTRO MAYTA DNI: 44477324 ORCID: 0009-0004-3693-4638	Firmado electrónicamente por: LCASTROMA12 el 28- 06-2024 18:38:01

Código documento Trilce: TRI - 0778741

ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE	ii
ÍNDICE DE TABLAS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. MÉTODO	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	14
3.2. Variables y operacionalización	15
3.3. Población, muestra y muestreo	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	19
3.5. Procedimiento	20
3.6. Método de análisis de datos	21
3.7. Aspectos éticos	21
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS	35
ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Población de la investigación	18
Tabla 2	
Muestra de la investigación	19
Tabla 3	
Valor de confiabilidad	20
Tabla 4	
Nivel de mejora concerniente al objetivo 1 en el Pre y Pos test	22
Tabla 5	
Nivel de mejora concerniente al objetivo 2 en el Pre test y Pos test.....	24
Tabla 6	
Nivel de mejora concerniente al objetivo general en el Pre test y Pos test	25
Tabla 7	
Prueba de normalidad	26
Tabla 8	
Prueba de hipótesis específica 1	27
Tabla 9	
Prueba de hipótesis específica 2.....	28
Tabla 10	
Prueba de hipótesis general.....	29

RESUMEN

El principal objetivo de la investigación es, determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. Se aplicó un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental para medir cómo los códigos QR mejoraban las capacidades relacionadas con la actividad física, la alimentación, la postura, la higiene personal y del ambiente, así como la salud general de los estudiantes. El estudio comenzó con la validación del cuestionario por parte de juicio de profesionales. Posteriormente, se recogieron datos a través del cuestionario, antes y después de implementar el uso de códigos QR. La muestra estuvo conformada por 38 estudiantes. Los resultados del pre test señalaron que la mayor parte de los alumnos se encontraban en niveles iniciales de las competencias evaluadas. Sin embargo, tras la intervención, los resultados del pos test mostraron mejoras significativas: un 65.79% del alumnado alcanzó un nivel de mejora aceptable y un 34.21% un nivel excelente en la capacidad "comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente y la salud". Similarmente, en la capacidad "incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida", el 73.68% de los estudiantes alcanzaron un nivel aceptable y el 26.32% un nivel excelente. Se concluyó que los códigos QR son una herramienta efectiva para fomentar hábitos saludables entre los estudiantes, respaldado por teorías y antecedentes previos.

Palabras clave: Códigos QR, competencia “asume una vida saludable”, educación física.

ABSTRACT

The main objective of the research is to determine to what extent the use of QR codes improves the competence “assume a healthy life” in students of an Educational Institution, Concepción 2024. A quantitative approach and a pre-experimental design were applied to measure how QR codes improved abilities related to physical activity, nutrition, posture, personal and environmental hygiene, as well as the general health of students. The study began with the validation of the questionnaire by professional judgment. Subsequently, data were collected through the questionnaire, before and after implementing the use of QR codes. The sample was made up of 38 students. The results of the pre-test indicated that most of the students were at initial levels of the competencies evaluated. However, after the intervention, the results of the post-test showed significant improvements: 65.79% of the students reached an acceptable level of improvement and 34.21% an excellent level in the ability "understands the relationships between physical activity, nutrition, posture and personal and environmental hygiene and health". Similarly, in the capacity "incorporates practices that improve their quality of life", 73.68% of the students reached an acceptable level and 26.32% an excellent level. It was concluded that QR codes are an effective tool to promote healthy habits among students, supported by previous theories and background.

Keywords: QR codes, competence to assume a healthy life, physical education.

I. INTRODUCCIÓN

En la era digital actual, las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) están transformando profundamente los modelos pedagógicos. Entre estas tecnologías, los códigos QR han emergido como una herramienta versátil y potente para enriquecer las prácticas de aprendizaje. En el contexto de la Educación Física, su implementación puede revolucionar el desarrollo del aprendizaje, ofreciendo nuevas formas de interacción y acceso a recursos educativos enfocándose principalmente en la competencia asume una vida saludable.

A nivel internacional, muchas instituciones educativas han comenzado a integrar los códigos QR en sus metodologías. Según Meza (2023), algunos estudiantes pueden acceder fácilmente a recursos digitales, mientras que otros enfrentan barreras debido a la falta de acceso a dispositivos móviles o conectividad a Internet. Esta brecha digital representa un desafío significativo para la implementación equitativa de las TIC en la educación. La implementación de códigos QR puede ayudar a superar estas barreras proporcionando acceso a materiales educativos a través de dispositivos móviles, lo que es particularmente útil en áreas donde los recursos físicos son limitados.

Por otro lado, Gálvez y Rivera (2021) argumentan que la educación debe ser un motor para el cambio social, promoviendo la adopción de hábitos saludables en las dimensiones de salud, comunidad, familia y escuela. En este sentido, los códigos QR pueden ser una herramienta eficaz para promover hábitos de vida saludables mediante la Educación Física, proporcionando acceso a información sobre nutrición, ejercicios y bienestar general. Los estudiantes pueden escanear un código QR y recibir instantáneamente un video tutorial sobre cómo realizar correctamente un ejercicio, o acceder a consejos sobre cómo mantener una dieta balanceada, lo que refuerza los objetivos de la Educación Física y promueve una vida saludable.

A nivel nacional, aún queda mucho por aprender sobre la inclusión efectiva de los códigos QR en la Educación Física. Abdul et al. (2019) mencionan que la integración de esta tecnología ofrece oportunidades emocionantes, pero también requiere una planificación cuidadosa y una comprensión profunda de los factores contextuales. En nuestra región, el uso de estos códigos en el ámbito de la Educación Física es casi nulo. Esto se debe en parte a la falta de implementación

en las instituciones educativas y a la falta de capacitación de los docentes.

En una institución educativa de Concepción, se ha observado que muchos profesores no utilizan herramientas tecnológicas para el proceso de enseñanza y no aprovechan su potencial para la innovación. A pesar de la disponibilidad de smartphones entre la mayoría de estudiantes y docentes, no se les proporciona los medios necesarios para mejorar sus habilidades tecnológicas. Esto ha llevado a una desmotivación tanto entre estudiantes como docentes, impidiendo el máximo aprovechamiento de las TIC en el proceso educativo. La falta de interés y capacitación en el uso de códigos QR ha hecho que las clases de Educación Física sigan siendo monótonas y poco innovadoras, afectando negativamente la adquisición de habilidades físicas y el entusiasmo de los estudiantes.

La integración de códigos QR en la Educación Física, especialmente para la competencia “asume una vida saludable”, tiene el potencial de transformar significativamente el proceso de enseñanza - aprendizaje. Para lograrlo, es esencial abordar las barreras de acceso a la tecnología, proporcionar capacitación adecuada a los docentes y fomentar un entorno educativo que valore y apoye la innovación. Solo así se podrá aprovechar plenamente el poder de los códigos QR para mejorar la educación y promover un estilo de vida saludable entre los estudiantes. La implementación exitosa de esta tecnología no solo enriquecerá las experiencias educativas, sino que también contribuirá al desarrollo holístico de los estudiantes, preparándolos mejor para enfrentar los desafíos del futuro.

En este sentido, la investigación actual se justifica socialmente cuando ésta, busca modernizar las prácticas pedagógicas y cerrar la brecha digital, proporcionando un acceso más equitativo a recursos educativos. En una sociedad digitalizada, esta herramienta tecnológica facilita el acceso a materiales educativos, motivando y comprometiendo a los estudiantes mediante la integración de tecnologías familiares. Esto promueve una educación más inclusiva, mejorando la participación y el interés en las actividades físicas y educativas. En el tema teórico se basa en la teoría constructivista del aprendizaje, la teoría del aprendizaje multimedia y la teoría del aprendizaje móvil. Estas teorías destacan la importancia del aprendizaje activo, ubicuo y multimodal. Los códigos QR permiten a los estudiantes ser participantes activos, acceder a recursos educativos en cualquier lugar y recibir información a través de múltiples formatos, lo que enriquece la experiencia de aprendizaje y mejora la retención y aplicación práctica del

conocimiento. Por último, en el aspecto metodológico, esta investigación se basa en el método científico y adopta enfoques pedagógicos innovadores y adaptativos, combinando actividades presenciales con recursos digitales en un entorno de aprendizaje. Esto promueve el aprendizaje autónomo y la autoevaluación, permitiendo a los estudiantes revisar y practicar contenidos fuera del aula. Además, incluye la capacitación continua de los docentes en tecnologías educativas y la evaluación constante del impacto de estas herramientas, asegurando mejoras continuas en el proceso educativo.

Finalmente se plantea las siguientes interrogantes: ¿en qué medida el uso de códigos QR mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024?, ¿en qué medida el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024? Por último, ¿en qué medida el uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024? En consecuencia, la investigación actual tiene como objetivo general: determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. Como objetivos específicos se tiene: determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024 y determinar en qué medida, el uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. Como hipótesis general se tiene: el uso de códigos QR, mejora significativamente la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024, como hipótesis específicas se tiene: el uso de códigos QR, mejora significativamente la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024 y también que el uso de códigos QR, mejora significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

II. MARCO TEÓRICO

En la investigación realizada por López y Hernández (2022) en su investigación: “Promoción de hábitos alimenticios saludables mediante el uso de códigos QR en colegiales de secundaria” tuvo como objetivo principal fomentar hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes. Se aplicó a una muestra de 50 colegiales de secundaria, quienes accedieron a información nutricional a través de códigos QR colocados en la cafetería de la escuela. La investigación utilizó un enfoque mixto, combinando encuestas cualitativas sobre las percepciones de los estudiantes y análisis cuantitativos de los cambios en sus elecciones alimenticias. Los resultados mostraron que el uso de códigos QR incrementó significativamente la selección de alimentos saludables, evidenciando un cambio positivo en los patrones alimenticios de los alumnos.

De manera similar, Martínez y Gómez (2021) en su estudio: “Implementación de códigos QR para fomentar la actividad física en espacios públicos” buscó aumentar la participación en actividades físicas mediante la colocación de códigos QR en parques y gimnasios al aire libre. Se llevó a cabo un análisis con 100 participantes que escanearon los códigos QR para acceder a rutinas de ejercicio y consejos de salud. El enfoque cuantitativo permitió medir la frecuencia y duración de las actividades físicas realizadas antes y después de la intervención. Los hallazgos indicaron un aumento del 35% en la actividad física regular entre los participantes, subrayando la efectividad de los códigos QR como herramienta de promoción de la salud.

Asimismo, Ruiz y Fernández (2020) en su investigación: “Estrategias digitales para mejorar la educación en salud: el uso de códigos QR en escuelas primarias” se centró en mejorar la educación en salud a través de códigos QR. Se realizó un estudio con 200 estudiantes de primaria que utilizaban códigos QR para acceder a videos y juegos educativos sobre nutrición y ejercicio. Utilizando un enfoque cualitativo, los investigadores analizaron el impacto de estas herramientas en la comprensión y las actitudes de los alumnos hacia el bienestar. Dichos resultados demostraron una mejora significativa en el conocimiento sobre hábitos saludables y una actitud más positiva hacia la adopción de prácticas saludables.

En relación con lo anterior, pero en el ámbito nacional, Jones y Brown (2021) en su estudio: “Uso de códigos QR para mejorar la Educación Física y las elecciones de estilo de vida saludable en estudiantes de secundaria en los Estados

Unidos” tuvo como objetivo mejorar las elecciones de un estilo saludable de vida entre los colegiales de secundaria. En una muestra de 150 estudiantes, los códigos QR se usaron para acceder a rutinas de ejercicio y guías de alimentación saludable. El estudio, con un enfoque mixto, incluyó encuestas y análisis de datos de actividad física. Los resultados mostraron un aumento del 40% en la actividad física regular y una mejora en las elecciones alimenticias, demostrando la eficacia de los códigos QR en promover hábitos saludables.

Igualmente, Allen (2019) en su estudio: “El papel de los códigos QR para aumentar la actividad física en parques públicos en Australia” tuvo como objetivo incrementar la actividad física en parques públicos mediante el uso de códigos QR. El estudio incluyó a 200 usuarios de parques que escanearon códigos QR para acceder a videos de ejercicios y consejos de salud. Utilizando un enfoque cualitativo, se analizaron las percepciones y comportamientos de los usuarios. Los resultados mostraron un aumento del 30% en la actividad física regular, destacando la funcionalidad de los códigos QR en la promoción de la salud pública.

Por último, Carter (2017) en su estudio: “Los códigos QR como herramientas educativas para fomentar hábitos saludables entre estudiantes de secundaria en Corea del Sur” se centró en evaluar el impacto de los códigos QR en la promoción de hábitos saludables entre estudiantes de secundaria. Se realizó un experimento con 100 estudiantes que usaron códigos QR para acceder a información sobre nutrición y ejercicio. Con un enfoque cuantitativo, el estudio midió el conocimiento y la práctica de hábitos saludables antes y después de la intervención. Los resultados mostraron un aumento significativo en ambos aspectos, sugiriendo que los códigos QR son una herramienta eficaz para la educación en salud en el contexto escolar.

En conjunto, estos estudios evidencian que los códigos QR son una herramienta versátil y efectiva para promover hábitos saludables en diversas áreas, desde la alimentación hasta la actividad física, contribuyendo así a la mejora de la salud y el bienestar en diferentes contextos educativos y comunitarios. Estos estudios proporcionan una base sólida para entender el impacto de los códigos QR en la promoción de hábitos saludables y la educación en salud. A la luz de estos resultados, es fundamental profundizar en las bases teóricas y conceptos que sustentan el uso de tecnologías digitales en este contexto. Seguidamente, se describen las teorías, definiciones y conceptos clave que respaldan la

implementación de códigos QR para mejorar el bienestar integral de los estudiantes y la comunidad.

En consecuencia, cuando se mencionamos a los códigos QR, citamos a Jiugen et al. (2010) quien menciona que los códigos QR permiten almacenar y ejecutar diversas funciones, cómo acceder a la URL de una página web, visualizar texto o desplegar una imagen. Se trata de un sistema sencillo y accesible para el público general. Los mensajes codificados pueden ser leídos mediante un celular con cámara y un lector de códigos QR, y existen numerosos generadores en línea gratuitos para crearlos. También, Chang (2015) explica que los códigos QR, abreviatura de "quick response" en inglés, son códigos bidimensionales que permiten a una aplicación móvil decodificar una respuesta rápida y eficiente. Este tipo de código puede almacenar y distribuir datos en dos ejes, vertical y horizontal, a diferencia de los códigos de barras tradicionales que solo guardan información en una dimensión.

Por su parte, García (2004) señala que varios estudios han demostrado las múltiples ventajas del empleo de códigos QR en el ámbito educativo. Estos beneficios incluyen el aumento de la motivación de los estudiantes al incorporar esta herramienta en su aprendizaje, la promoción de metodologías colaborativas, el apoyo al aprendizaje en línea y el incremento de la cantidad de recursos que los estudiantes pueden obtener.

En relación a lo anterior, el uso de códigos QR no presenta grandes dificultades, ya que solo se requiere disponer de algunos elementos tecnológicos básicos, como un dispositivo móvil con cámara para leer el código. Según Jiménez (2017), la capacidad de conectar objetos reales que contienen cualquier tipo de contenido web representa un avance significativo de los códigos QR. Por esta razón, los códigos QR se utilizan para enlazar con actividades e información en el área de Educación Física. Estos códigos pueden realizar una amplia gama de acciones en un dispositivo tecnológico. Por ejemplo, pueden dirigir a los usuarios a un sitio web donde pueden acceder y descifrar el contenido enlazado. También pueden permitir la descarga y almacenamiento automático de detalles personales a través de una tarjeta comercial. Además, los códigos QR pueden facilitar la conexión a redes Wi-Fi al guardar las credenciales necesarias. Asimismo, pueden enviar un mensaje de texto preconfigurado con el contenido y número de teléfono especificados, y crear eventos que se integran directamente en el calendario del

usuario. La geolocalización es otra función, que permite compartir ubicaciones ingresando las coordenadas de latitud y longitud. También es posible comprimir y compartir archivos PDF mediante códigos QR, incluir enlaces que dirigen a los usuarios a páginas web seleccionadas como videos u otros recursos en línea, y permitir la inclusión y compartición de notas de voz en formato MP3 (Unitag, 2018).

Estos usos de los códigos QR son especialmente útiles en el ámbito educativo, donde pueden enlazar a recursos interactivos y dinámicos, mejorando así la experiencia de aprendizaje de los estudiantes en Educación Física y otras áreas. La flexibilidad y versatilidad de los códigos QR hacen que sean una herramienta valiosa para integrar la tecnología en la educación, facilitando el acceso a una variedad de contenidos y aplicaciones prácticas. Esta variedad de funciones demuestra cómo los códigos QR pueden ser utilizados de manera efectiva para facilitar el acceso a información relevante y fomentar la participación en actividades educativas y de promoción de la salud.

En el marco de la educación y la promoción de la salud, diversas teorías han sido fundamentales para comprender cómo las herramientas tecnológicas, como los códigos QR, pueden influir positivamente en los comportamientos y competencias de los estudiantes. La incorporación de códigos QR en el ámbito educativo no es solo una innovación tecnológica, sino también una estrategia pedagógica que puede ser mejor entendida y optimizada a través de un análisis teórico.

En primer lugar, las teorías de la educación y la tecnología, como la Teoría de la Carga Cognitiva y la Teoría de la Multimodalidad, proporcionan una comprensión de cómo los códigos QR pueden facilitar el aprendizaje al presentar la información de manera accesible y multimodal, reduciendo la sobrecarga cognitiva y enriqueciendo la experiencia educativa.

Por otro lado, las teorías de la salud, como el Marco de Creencias sobre la Salud y la Teoría de la Autoeficacia, explican cómo la información accesible y relevante a través de códigos QR puede influir en las creencias y comportamientos de salud de los estudiantes, aumentando su autoeficacia y motivándolos a adoptar hábitos más saludables.

Además, las teorías del comportamiento y la motivación, como la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría del Refuerzo, destacan la relevancia de la motivación interna y externa en la aceptación de comportamientos novedosos.

Estas teorías sugieren que el uso de códigos QR puede satisfacer las necesidades psicológicas de los estudiantes, proporcionar refuerzos positivos y, por ende, fomentar una vida saludable. A continuación, se describen dichas teorías:

Teoría de la Carga Cognitiva: Propuesta por John Sweller (1988), plantea que el proceso de aprendizaje se optimiza cuando la información se presenta de manera que no sobrecargue la memoria de trabajo del estudiante. La teoría identifica tres tipos de carga cognitiva: intrínseca (complejidad inherente del material), extrínseca (forma en que la información es presentada) y relevante (esfuerzos útiles para aprender). En relación a los códigos QR, menciona que éstos pueden minimizar la carga cognitiva extrínseca al presentar información de manera accesible y visualmente clara, permitiendo a los estudiantes enfocarse en el aprendizaje y la comprensión de los contenidos relacionados con hábitos saludables sin sentirse abrumados.

Teoría de la Multimodalidad: Esta teoría, desarrollada por Gunther Kress y Theo van Leeuwen en 1996, se centra en cómo se utilizan diferentes modos de comunicación (texto, imagen, audio, video) para transmitir información y facilitar el aprendizaje. Sugiere que el uso de múltiples modos puede enriquecer la comprensión y la retención de información. En relación con los códigos QR, nos dice que éstos pueden integrar texto, imágenes y videos sobre salud y bienestar, proporcionando una experiencia de aprendizaje multimodal que puede mejorar la adquisición de conocimientos y la retención de información sobre hábitos saludables.

Teoría del Aprendizaje Multimedia: Esta teoría desarrollada por Mayer en 2001 sugiere que las personas tienen un aprendizaje más efectivo cuando la información se presenta utilizando tanto palabras como imágenes en lugar de solo palabras. Este argumento sugiere que, al combinar elementos visuales y verbales, se puede disminuir la carga cognitiva y aumentar la comprensión y retención de la información. En el contexto de los códigos QR, estos pueden enlazar a recursos multimedia (videos, infografías, animaciones) que hacen que el aprendizaje sea más efectivo y atractivo.

Modelo de Creencias en Salud: Este modelo, desarrollado por Irwin M. Rosenstock en la década de 1950, se utiliza para entender cómo las creencias personales influyen en los comportamientos de salud. Se centra en cuatro constructos principales: susceptibilidad percibida, gravedad percibida, beneficios

percibidos y barreras percibidas. También considera factores modificadores como la autoeficacia y las señales para la acción. En relación con la investigación, menciona que utilizar códigos QR para proporcionar información relevante sobre la salud puede influir en las creencias de los estudiantes acerca de los beneficios de adoptar hábitos saludables y reducir las barreras percibidas para cambiar su comportamiento.

Teoría de la Autoeficacia: Propuesta por Albert Bandura (1977), esta teoría sostiene que la creencia en la propia capacidad para realizar una acción específica (autoeficacia) es crucial para el cambio de comportamiento. La autoeficacia influye en cómo las personas piensan, se motivan y actúan. En relación con la investigación, nos dice que los códigos QR pueden proporcionar recursos educativos que aumenten la autoeficacia de los estudiantes al mostrarles cómo implementar y mantener hábitos saludables, reforzando su confianza en su capacidad para lograr estos cambios.

Teoría del Compromiso Estudiantil: Propuesta por Fredricks y Blumenfeld en el 2004, esta teoría se enfoca en cómo el compromiso de los estudiantes con su aprendizaje afecta su rendimiento académico. El compromiso se define en tres dimensiones: comportamental, emocional y cognitiva. El uso de códigos QR puede aumentar el compromiso al proporcionar acceso instantáneo a materiales interactivos y personalizados, incentivando la participación activa y el interés en el contenido educativo.

Teoría de la Autodeterminación: Desarrollada por Edward Deci y Richard Ryan en 1985, esta teoría se centra en la motivación humana y sugiere que las personas son más motivadas y comprometidas cuando se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. La motivación puede ser intrínseca (realizar una actividad por el placer y la satisfacción derivados de la actividad misma) o extrínseca (realizar una tarea para obtener una recompensa o evitar una consecuencia negativa)). Con respecto a la investigación, menciona que los códigos QR pueden satisfacer estas necesidades al permitir a los estudiantes elegir cuándo y cómo acceder a la información (autonomía), proporcionarles información y recursos que les permitan mejorar su salud (competencia) y fomentar la colaboración y el apoyo social a través de actividades grupales (relación).

Teoría de la Conectividad: Desarrollada por Siemens (2005), postula que el

aprendizaje se produce a través de redes de información y conexiones entre individuos. En la era digital, el conocimiento reside en la red, y la capacidad de navegar, crear y compartir información es crucial. Los códigos QR facilitan este tipo de aprendizaje conectivo al permitir que los estudiantes accedan rápidamente a una vasta cantidad de información en línea y se conecten con recursos educativos globales.

Estas teorías proporcionan una base sólida para entender cómo el uso de códigos QR en la educación puede influir en la adopción de comportamientos saludables entre los estudiantes, apoyando tanto el aprendizaje como la implementación de hábitos saludables. A continuación, se abordará sobre la competencia "asume una vida saludable," explorando sus fundamentos teóricos, definiciones y conceptos clave. Esta competencia fue fundamental para promover un bienestar integral entre los estudiantes, y su comprensión resultó esencial para desarrollar e implementar estrategias efectivas que impulsaran hábitos saludables en la comunidad educativa.

Para el Ministerio de Educación, la competencia "Asume una Vida Saludable", que es una de las tres competencias que pertenecen al área de Educación Física, se centra en la capacidad de los estudiantes para adoptar comportamientos y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social a lo largo de su vida. Esta competencia es esencial para garantizar que los estudiantes no solo adquieran conocimientos teóricos sobre salud, sino que también los apliquen en su vida diaria para mejorar su calidad de vida y prevenir enfermedades. Esta competencia está basada en dos capacidades, la cuales son:

Capacidad 1 - capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física: El Ministerio de Educación (MINEDU) la define como la capacidad que deben tener los colegiales para entender cómo distintos factores interrelacionados, como, la alimentación, el ambiente, la postura y la higiene personal y la actividad física, influyen en su salud integral. Esta capacidad tiene como objetivo que los estudiantes desarrollen un conocimiento holístico de la salud, comprendiendo que el bienestar es el resultado de múltiples hábitos y prácticas diarias.

Capacidad 2 - capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida: El Ministerio de Educación (MINEDU) la define como, la habilidad de los estudiantes para adoptar y mantener hábitos y comportamientos que promuevan

su bienestar físico, mental, emocional y social. Esta capacidad se centra en la implementación de acciones concretas y sostenibles que contribuyan a una vida saludable y equilibrada.

A su vez, al hablar sobre asumir una saludable vida, el Minedu menciona que existen 4 desempeños para la competencia mencionada, que evalúan a los estudiantes del VII ciclo (5to de secundaria), los cuales son: Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida, como segundo desempeño se tiene a coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten el bienestar (físico, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses, en el tercer lugar es desarrollar un conjunto de medidas para conservar o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), teniendo en cuenta su estado nutricional, ingesta diaria de calorías, patrones alimenticios y las especificidades de la actividad física realizada, además de interpretar los efectos de las pruebas que evalúan su condición física y como cuarto y último desempeño se tiene, participar en iniciativas que promuevan prácticas de alimentación saludable y sostenible, mejorando la selección y combinación de alimentos locales disponibles, evaluando sus propiedades y requerimientos calóricos, e integrando rutinas de higiene completa, actividad física diaria y comportamientos favorables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo.

Por otro lado, en el ámbito educativo actual, la integración de tecnologías innovadoras se ha vuelto esencial para mejorar los procesos de aprendizaje y enseñanza. Uno de estos métodos son los códigos QR, que pueden jugar un papel crucial en la aptitud para "Asumir una Vida Saludable", definida por el Ministerio de Educación (MINEDU). Esta competencia se centra en que los estudiantes adopten hábitos y prácticas que promuevan su bienestar físico, mental y social a lo largo de su vida. Los códigos QR son códigos bidimensionales que pueden almacenar una amplia variedad de información y ser leídos fácilmente por dispositivos móviles con cámara. En el contexto educativo, específicamente en la promoción de una vida saludable, su aplicación ofrece múltiples beneficios, como:

Acceso a Información Nutricional: Los códigos QR pueden enlazar a recursos sobre alimentación saludable, como guías nutricionales, recetas balanceadas y videos educativos sobre la importancia de una dieta equilibrada.

Pueden estar ubicados en las áreas de comedor escolar, proporcionando a los estudiantes información inmediata sobre los beneficios de los alimentos que están consumiendo.

Promoción de la Actividad Física: En las áreas de Educación Física, los códigos QR pueden dirigir a videos instructivos sobre ejercicios y rutinas de entrenamiento, fomentando la actividad física regular. Pueden ser utilizados para acceder a aplicaciones de seguimiento de actividad física, motivando a los colegiales a mantener un seguimiento de su avance o desarrollo y establecer metas personales.

Educación en Higiene y Salud Personal: Los códigos QR pueden enlazar a materiales educativos sobre prácticas de aseo individual, como el correcto lavado de manos, cuidado dental y otras rutinas diarias importantes para la salud. Pueden proporcionar información sobre la prevención de enfermedades y la importancia de mantener un entorno limpio y seguro.

Gestión del Estrés y Bienestar Emocional: Pueden enlazar a recursos sobre técnicas de manejo del estrés y bienestar emocional, como meditaciones guiadas, ejercicios de respiración y consejos para mantener un equilibrio mental. Pueden ser colocados en áreas comunes o en aulas, ofreciendo a los estudiantes herramientas para gestionar su salud mental de manera proactiva.

Actividades de Aprendizaje Interactivo: Los códigos QR pueden facilitar el acceso a actividades interactivas y juegos educativos que promuevan hábitos saludables de una manera lúdica y atractiva. Pueden ser utilizados en proyectos y talleres donde los estudiantes investigan y presentan información sobre distintos aspectos de una vida saludable, fomentando el aprendizaje colaborativo y práctico.

En la actualidad, el uso de tecnologías emergentes está transformando la manera en que se promueve la educación para la salud. Los códigos QR, en particular, se destacan como herramientas versátiles y eficaces para facilitar el acceso a información clave sobre hábitos saludables. El siguiente apartado explora los beneficios significativos que ofrecen los códigos QR en este contexto educativo, destacando cómo estas innovaciones contribuyen a una mejor comprensión y aplicación de prácticas saludables entre estudiantes y la comunidad educativa en general. En este contexto uno de los beneficios es la accesibilidad y conveniencia, en la cual, los estudiantes pueden acceder a información relevante en cualquier momento y lugar, utilizando sus dispositivos móviles. Otro beneficio es la

interactividad y compromiso, la cual menciona que la integración de tecnología interactiva aumenta la atención y la integración de los colegas en diligencias relacionadas con la salud. Un tercer beneficio es la personalización del aprendizaje, en donde los recursos accesibles a través de códigos QR pueden ser adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes, ofreciendo contenido específico según sus intereses y requerimientos y por último, pero no menos importante está la actualización constante, que nos menciona que los contenidos enlazados a través de códigos QR pueden ser actualizados fácilmente, garantizando que la información proporcionada sea siempre actual y relevante.

III. MÉTODO

En este estudio se empleó el método científico, que según Tamayo y Tamayo (2012), lo definen como un enfoque sistemático y estructurado para investigar fenómenos, adquirir nuevos conocimientos o corregir y consolidar conocimientos previos. Se basa en la observación empírica, la formulación de hipótesis, la experimentación controlada y la recolección de datos, seguido del análisis y la interpretación de estos datos para llegar a conclusiones fundamentadas. Este proceso implica una serie de pasos iterativos, incluyendo la observación inicial, la identificación de un problema o pregunta, la formulación de hipótesis, el diseño y realización de experimentos, la recolección y análisis de datos, y la revisión y ajuste de las hipótesis en función de los resultados obtenidos. La replicabilidad y la objetividad son elementos esenciales, ya que permiten que otros científicos verifiquen los resultados y contribuyan al cuerpo general del conocimiento científico.

3.1. Tipo y diseño de investigación

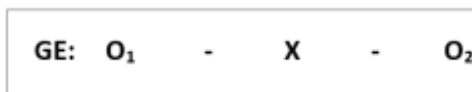
3.1.1. Tipo de investigación

Esta investigación es aplicada, la cual, Hernández y Mendoza (2018), la definen como un tipo de investigación científica que tiene como objetivo resolver problemas concretos o generar conocimientos específicos que puedan ser aplicados directamente en la práctica o en la solución de problemas prácticos, se centra en la utilización práctica de los resultados obtenidos para mejorar procesos, productos o situaciones en el mundo real. Según su enfoque de investigación, este estudio es del tipo cuantitativa, que según, Hernández y Mendoza (2018), la definen como un enfoque metodológico que se centraliza en recopilar y analizar los datos cuantificables para la identificación de patrones, probar hipótesis y evaluar resultados de manera objetiva y generalizable. Este tipo de investigación utiliza herramientas estadísticas y técnicas de muestreo para obtener datos que puedan ser medidos y analizados de forma precisa. La investigación cuantitativa es fundamental en campos como la psicología, la educación, las ciencias sociales y la salud, donde la precisión y la replicabilidad de los resultados son cruciales.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño es experimental específicamente el pre experimental, que según Hernández y Mendoza (2018), se caracteriza por evaluar el efecto de una intervención o tratamiento en una única ocasión, contando con un grupo experimental. Implica una única medición anterior y posterior a la intervención para

analizar resultados. Aunque menos robusto que los diseños controlados aleatorizados, el diseño pre experimental proporciona información útil sobre la efectividad de una intervención. Lo siguiente expone el diseño esquemático:



Donde:

GE: Grupo experimental (alumnos del quinto grado de secundaria)

O1: Pre test, observación de la competencia “asume una vida saludable”, antes de aplicar el uso de códigos QR.

O2: Pos test, observación de la competencia “asume una vida saludable”, después de aplicar el uso de códigos QR.

X: Uso de códigos QR.

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1. Variables

Variable independiente: Códigos QR

Definición conceptual: Los códigos QR constituyen una forma avanzada de códigos de barras que contienen datos en dos dimensiones y pueden ser escaneados fácilmente por dispositivos móviles con cámaras. Esto facilita a los usuarios acceder rápidamente a diversos contenidos como páginas web, texto, imágenes o archivos multimedia mediante aplicaciones de escaneo especializadas.

Definición operacional: elementos visuales bidimensionales que almacenan datos codificados, destinados a ser escaneados por dispositivos móviles para acceder y decodificar información específica, como URLs, texto, o archivos multimedia. Esta definición implica la evaluación de la precisión de escaneo para evaluar la precisión en la lectura y decodificación de los códigos, así como la evaluación de la compatibilidad con diferentes plataformas para garantizar su funcionalidad en una amplia gama de dispositivos móviles y aplicaciones de lectura. Además, se considera la efectividad en la comunicación de información relevante, evaluando cómo los códigos QR transmiten datos de manera eficaz y eficiente a los usuarios finales en diversos contextos como educación, marketing, salud, y logística.

Indicadores: Con respecto a los indicadores, primero debemos ver las dimensiones correspondientes, una de las cuales es la dimensión tecnológica, la

cual, comprende el funcionamiento y la estructura de los códigos QR, incluyendo cómo se generan, cómo almacenan información y cómo son decodificados por dispositivos móviles; y cuyos indicadores son la tasa de error de escaneo (mide la precisión con la que los dispositivos móviles pueden leer y decodificar los códigos QR generados) y la compatibilidad con diferentes plataformas (evalúa la capacidad de los códigos QR para ser escaneados por una amplia gama de dispositivos móviles y aplicaciones de lectura). También está la dimensión aplicativa, la cual se refiere a las diversas formas en que los códigos QR son utilizados en diferentes contextos, como educación, marketing, logística, salud, entre otros. Incluye estudiar las aplicaciones prácticas y beneficios de su implementación en estas áreas; y cuyos indicadores son el número de casos de uso en sectores específicos (cuenta la cantidad de aplicaciones y usos identificados de los códigos QR en áreas como educación, marketing, salud, logística, entre otros) y la efectividad en la comunicación de información (evalúa la capacidad de los códigos QR para transmitir información relevante de manera efectiva y eficiente a los usuarios finales). Por último, está la dimensión impacto y aceptación, la cual analiza cómo los códigos QR afectan el comportamiento de los usuarios, cómo son percibidos por el público y cuál es su impacto en términos de eficiencia, accesibilidad de la información y experiencia del usuario; y cuyos indicadores son el índice de adopción por parte de los usuarios (mide la proporción de usuarios que utilizan activamente códigos QR en sus interacciones diarias) y el índice de satisfacción del usuario (evalúa la percepción y satisfacción de los usuarios finales respecto al uso de códigos QR).

Variable dependiente: Competencia “asume una vida saludable”

Definición conceptual: Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible.

Definición operacional: Implica que los estudiantes comprendan la interrelación entre alimentación, salud, postura, higiene personal, ambiente y actividad física. Se evalúa mediante su capacidad para aplicar estos conocimientos en la mejora de su calidad de vida, planificar acciones que promuevan su bienestar

físico y emocional, y participar activamente en actividades físicas adecuadas.

Indicadores: Con respecto a los indicadores, primero debemos ver las dimensiones correspondientes, una de las cuales es la dimensión capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física, la cual se refiere a entender cómo distintos factores interrelacionados, como, la alimentación, el ambiente, la postura y la higiene personal y la actividad física, influyen en su salud integral y la otra dimensión es la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida, en la que los estudiantes tienen la habilidad de para adoptar y mantener hábitos y comportamientos que promuevan su bienestar físico, mental, emocional y social. En consecuencia, los indicadores fueron, evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida, como segundo desempeño se tiene a coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses, en el tercer lugar es desarrollar un conjunto de medidas para conservar o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), teniendo en cuenta su estado nutricional, ingesta diaria de calorías, patrones alimenticios y las especificidades de la actividad física realizada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física y como cuarto y último desempeño se tiene, participar en iniciativas que promuevan la selección y combinación adecuada de alimentos locales y disponibles, evaluando sus propiedades nutricionales y calóricas, así como fomentar hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas que beneficien el entorno para mantener un rendimiento diario óptimo.

Escala de medición: Ordinal, la cual es un tipo de escala en la que los valores de las variables se ordenan según su magnitud, pero también indican que hay una diferencia de rango o posición entre ellos. En otras palabras, los datos en una escala ordinal están clasificados en categorías o niveles que tienen un orden específico, pero la distancia entre los valores no es uniforme ni necesariamente igual.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población

Según Córdova (2013), el término población hace referencia al conjunto global de personas, cosas, acontecimientos o fenómenos que comparten una o un conjunto de características particulares y que son el foco de estudio de una investigación o análisis.

Criterios de inclusión: Estudiantes matriculados en el último año de la educación secundaria dentro de la institución educativa específica, estudiantes que hayan dado consentimiento informado para participar en la investigación y estudiantes que estén disponibles durante el período de recolección de datos y puedan completar las actividades requeridas.

Criterios de exclusión: estudiantes que no cursen el último año de la educación secundaria dentro de la institución educativa mencionada, estudiantes que no hayan dado su consentimiento informado para participar en la investigación y estudiantes que estén ausentes o no disponibles durante el período de recolección de datos, o que no puedan completar las actividades requeridas debido a razones médicas, académicas u otras razones justificadas.

En este ámbito, la población para la investigación actual estuvo dada por todos los estudiantes que cursan el último año de la educación secundaria dentro de la institución educativa en Concepción.

Tabla 1

Población de la investigación

Estudiantes de 5to de secundaria	Cantidad	%
Sección única	38	100.00
TOTAL	38	100.00

3.3.2. Muestra

Según Córdova (2013), la muestra es una parte representativa y seleccionada de una población más amplia que se estudia con el propósito de realizar deducciones o generalizaciones acerca de toda la población. La muestra se selecciona de tal manera que represente las características principales de la población original, permitiendo así realizar conclusiones válidas y confiables sobre las variables de utilidad en el estudio.

En este contexto, para la investigación actual, la muestra estuvo dada por la totalidad de la población, es decir, todos los colegiales que cursan el último año de la educación secundaria dentro de la institución educativa en Concepción.

Tabla 2

Muestra de la investigación

Estudiantes de 5to de secundaria	Cantidad	%
Sección única	38	100.00
TOTAL	38	100.00

3.3.3. Muestreo

La técnica de muestreo utilizado, es el no probabilístico intencionado, que según Córdova (2013), es aquella en la cual los elementos de la muestra son seleccionados deliberadamente por el investigador según ciertos criterios específicos que considera relevantes para la investigación. En este tipo de técnica, la selección de los participantes no se realiza al azar, sino que se basa en la conveniencia, disponibilidad o criterios de accesibilidad de los individuos u objetos que se desea estudiar. Para tal efecto, la muestra es la misma cantidad del total de la población, es considerada una muestra censal.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se usó la técnica de la encuesta, la cual según Tamayo y Tamayo (2012), es el método que se basa en la recopilación ordenada de datos a través de preguntas estandarizadas y estructuradas dirigidas a una muestra representativa de la población objetivo. Este método busca obtener datos cuantitativos o cualitativos sobre opiniones, actitudes, comportamientos u otras variables de interés.

Y como instrumento de recolección de datos se usó el cuestionario, el cual según Tamayo y Tamayo (2012), es una herramienta estructurada diseñada para recopilar datos de manera sistemática mediante preguntas y respuestas estandarizadas. Consiste en una serie de ítems o preguntas formuladas de manera clara y precisa, dirigidas a los participantes de un estudio con el fin de obtener información sobre variables específicas de interés.

Para la validez del instrumento, Carrasco (2005), define la validación de contenido como el proceso de evaluar las herramientas de investigación para

asegurar la coherencia, exactitud, organización y comprensión de lo que se está midiendo, ya sea variables, indicadores o índices. En el presente estudio, la validación se dio mediante juicio de expertos, involucrando la evaluación por parte de tres profesionales especializados en el tema cuyos documentos de validación se muestran en los anexos.

Con respecto a la confiabilidad, Carrasco (2005), menciona que la confiabilidad se refiere a la habilidad de un instrumento de medición para producir resultados consistentes cuando se utiliza de manera recurrente con el mismo individuo o grupo en diferentes momentos. Para medir la fiabilidad del instrumento en el presente estudio, se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach, que permitió calcular la consistencia interna de las diferentes dimensiones o partes del conjunto de elementos analizados. Este coeficiente indica la proporción de la varianza de las puntuaciones observadas que está relacionada con los factores comunes entre los ítems. El método de confiabilidad fue aplicado inicialmente en una muestra piloto de 15 alumnos, cuyos resultados fueron analizados utilizando el software estadístico SPSS para obtener la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach, lo que sigue es el resultado obtenido:

Tabla 3

Valor de confiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,785	20

En consecuencia, se observó que el valor fue de 0.785, es decir que el cuestionario para la obtención de la data, tiene una buena confiabilidad.

3.5. Procedimiento

El estudio se desarrolló en varias etapas bien definidas para evaluar si el uso de códigos QR mejora la competencia "Asume una vida saludable" en colegiales de una institución educativa en la provincia de Concepción. Se seleccionó una muestra representativa mediante un muestreo no probabilístico intencionado, se desarrolló un cuestionario validado por especialistas y teniendo una buena confiabilidad, se administró de forma presencial. Los datos recolectados se procesaron usando Excel y SPSS, aplicando análisis descriptivo e inferencial para interpretar los resultados y validar las hipótesis. Los resultados se revisaron y ajustaron con la ayuda de expertos, asegurando la validez y fiabilidad del estudio, lo que permitió obtener conclusiones precisas y recomendaciones prácticas.

3.6. Método de análisis de datos

Una vez que se recopilaron los resultados usando la ficha de observación, se procedió a analizarlos utilizando estadística descriptiva. Esta técnica se encargó de recolectar, clasificar y describir los datos de la muestra para su posterior interpretación y análisis. A continuación, se empleó estadística inferencial para elaborar modelos teóricos que pudieran aplicarse a contextos específicos con un grado de confianza. Se procedió a analizar los datos con la prueba de normalidad, para luego realizar la contrastación de las hipótesis. Para todo el procesamiento de la información, se usó el programa Excel y el SPSS, para el proceso estadístico.

3.7. Aspectos éticos

La investigación se ha realizado respetando plenamente el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo, aprobado por la Resolución del Consejo Universitario N° 0262-2020/UCV.

Autonomía: Según Domínguez y Briceño (2013), la habilidad de las personas para ser autónomas se refiere a su capacidad para tomar decisiones voluntarias e informadas acerca de su participación en la investigación. Este principio es crucial porque permite que los participantes actúen libremente, sin influencias externas, y puedan retirarse del estudio sin sufrir consecuencias negativas.

Beneficencia: Flick (2015) define la beneficencia como el esfuerzo por aumentar los beneficios y reducir los daños a los sujetos del estudio. En este estudio, se enfatiza la importancia de reconocer puntos de progreso, respetar la integridad de los participantes y considerar las insuficiencias de la entidad educativa local.

Probidad: La probidad implica actuar con honestidad e integridad, evitando conflictos de interés o cualquier forma de aprovechamiento indebido. Según Villena y Rojas (2017), la aplicación de este principio es fundamental para mantener la credibilidad y confianza en los resultados, prevenir sesgos y distorsiones, y salvaguardar la integridad de la investigación educativa en general.

Respeto a la Propiedad Intelectual: Es esencial para evitar el plagio y proteger los derechos de autor. Parra Domínguez y Briceño (2013) subrayan la importancia de utilizar de manera ética los datos y recursos, preservar la integridad de la investigación y promover la cooperación y el intercambio de conocimientos.

IV. RESULTADOS

Se realizó el análisis y la interpretación de los datos obtenidos, conforme a los objetivos planteados y para verificar las hipótesis formuladas. Se presentan tablas estadísticas derivadas del grupo experimental, donde se aplicó un cuestionario tanto en el pretest como en el pos test, consistente en 20 preguntas para 38 estudiantes. Se utilizaron tablas de distribución de frecuencias para realizar el análisis descriptivo, además en el análisis inferencial se utilizó la Prueba de Wilcoxon para contrastar las hipótesis. Seguidamente, se muestran los resultados alcanzados en relación a la mejora de la competencia “asume una vida saludable”, por medio del uso de los códigos QR.

4.1.1. Cuadros descriptivos

Objetivo específico 1: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 4

Nivel de mejora concerniente al objetivo 1 en el Pre y Pos test

Nivel de mejora	Puntaje	Pre test			Post test		
		Nº alumnos	%	Suma	Nº alumnos	%	Suma
Insuficiente (0-10)	1	1	2.63		0	0.00	
	2	8	21.05		0	0.00	
	3	5	13.16		0	0.00	
	4	7	18.42	100%	0	0.00	0.00%
	5	3	7.89		0	0.00	
	6	13	34.21		0	0.00	
	7	1	2.63		0	0.00	
Aceptable (11-15)	12	0	0.00		1	2.63	
	13	0	0.00	0.00%	6	15.79	65.79%
	14	0	0.00		5	13.16	
	15	0	0.00		13	34.21	
	16	0	0.00		10	26.32	
Excelente (16-20)	17	0	0.00	0.00%	2	5.26	34.21%
	18	0	0.00		1	2.63	
Total		38	100.00	100.00%	38	100.00	100.00%

Interpretación: Se observó en el pre test, que el 100% de los estudiantes (38 alumnos) se encontraban en un nivel de mejora insuficiente en la competencia "asume una vida saludable". Este nivel refleja una comprensión limitada de cómo la alimentación, la salud, la higiene personal, el ambiente y la actividad física están interrelacionados y afectan su bienestar integral. Sin embargo, tras la intervención con códigos QR, los resultados del pos test mostraron una mejora significativa. El 65.79% de los estudiantes (25 alumnos) pasaron al nivel de mejora aceptable y el 34.21% (13 alumnos) alcanzaron el nivel de mejora excelente. Este cambio positivo puede atribuirse principalmente a la interactividad y accesibilidad que los códigos QR proporcionan. Los códigos QR permiten a los estudiantes acceder de manera rápida y fácil a información relevante y recursos educativos en cualquier momento y lugar, facilitando un aprendizaje continuo y reforzando los conceptos clave. El uso de códigos QR facilitó un notable progreso en la habilidad de los estudiantes para entender la relación integral entre la alimentación, la salud, la postura, la higiene personal, el ambiente y la actividad física. La intervención tecnológica no solo hizo que el aprendizaje fuera más accesible y atractivo, sino que también proporcionó recursos ricos en contenido multimedia que reforzaron el entendimiento y la retención del conocimiento, llevando a un desarrollo notable en la competencia "asume una vida saludable" en los estudiantes de la Institución Educativa en Concepción en 2024.

Objetivo específico 2: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 5

Nivel de mejora concerniente al objetivo 2 en el Pre test y Pos test

Nivel de mejora	Pre test				Post test		
	Puntaje	Nº alumnos	%	Suma	Nº alumnos	%	Suma
Insuficiente (0-10)	0	1	2.63		0	0.00	
	1	1	2.63		0	0.00	
	2	6	15.79		0	0.00	
	3	8	21.05	100.00%	0	0.00	0.00%
	4	10	26.32		0	0.00	
	5	10	26.32		0	0.00	
	6	2	5.26		0	0.00	
Aceptable (11-15)	12	0	0.00		4	10.53	
	13	0	0.00	0.00%	7	18.42	73.68%
	14	0	0.00		3	7.89	
	15	0	0.00		14	36.84	
Excelente (16-20)	16	0	0.00	0.00	7	18.42	26.32%
	17	0	0.00		3	7.89	
	Total	38	100.00	100.00%	38	100.00	100.00%

Interpretación: Se observó en el pre test, que el 100% de los estudiantes (38 alumnos) se encontraban en un nivel de mejora insuficiente en cuanto a su capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida. Este nivel insuficiente indicaba que los estudiantes tenían dificultades para adoptar y mantener comportamientos saludables que promuevan su bienestar físico, mental, emocional y social. Tras la intervención con códigos QR, los resultados del pos test mostraron una mejora significativa. El 73.68% de los estudiantes (28 alumnos) pasaron al nivel de mejora aceptable y el 26.32% (10 alumnos) alcanzaron el nivel de mejora excelente. Este cambio positivo puede atribuirse principalmente a la facilidad de acceso y la interactividad que los códigos QR proporcionan. Los códigos QR permiten a los estudiantes obtener información y recursos educativos de manera rápida y sencilla, lo que facilita la adopción y el mantenimiento de hábitos saludables. El uso de códigos QR facilitó un notable progreso en la habilidad de los estudiantes para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida. La intervención tecnológica hizo que el aprendizaje fuera más accesible y atractivo, proporcionando

recursos ricos en contenido multimedia que reforzaron el entendimiento y la retención del conocimiento, llevando a un desarrollo notable en la habilidad de los colegiales para adoptar y mantener hábitos saludables en la Institución Educativa en Concepción en 2024.

Objetivo general: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 6

Nivel de mejora concerniente al objetivo general en el Pre test y Pos test

Nivel de mejora	Puntaje	Pre test			Post test		
		Nº alumnos	%	Suma	Nº alumnos	%	Suma
Insuficiente (0-20)	4	7	18.42		0	0.00	
	5	3	7.89		0	0.00	
	6	5	13.16		0	0.00	
	7	2	5.26		0	0.00	
	8	3	7.89	100.00%	0	0.00	0.00%
	9	7	18.42		0	0.00	
	10	3	7.89		0	0.00	
	11	6	15.79		0	0.00	
	12	2	5.26		0	0.00	
	25	0	0.00		2	5.26	
Aceptable (21-30)	26	0	0.00		3	7.89	
	27	0	0.00	0.00%	2	5.26	57.89%
	28	0	0.00		7	18.42	
	29	0	0.00		2	5.26	
	30	0	0.00		6	15.79	
	31	0	0.00		10	26.32	
Excelente (31-40)	32	0	0.00	0.00%	4	10.53	42.11%
	33	0	0.00		1	2.63	
	34	0	0.00		1	2.63	
	Total	38	100.00	100.00%	38	100.00	100.00%

Interpretación: En el pretest inicial, se identificó que el 100.00% de los estudiantes (38 alumnos) mostraban un nivel de competencia "asume una vida saludable" insuficiente. Sin embargo, tras la implementación del uso de códigos QR y evaluando los resultados en el pos test, se evidenció que el 57.89% de los colegiales (22 alumnos) alcanzaron un nivel de mejora aceptable, mientras que el 42.11% (16 alumnos) lograron un nivel de mejora excelente. Estos códigos

permitieron a los estudiantes acceder de manera rápida y directa a información sobre hábitos saludables, nutrición y actividad física. Al facilitar el acceso a recursos educativos relevantes y motivadores a través de tecnología accesible, los estudiantes pudieron adquirir conocimientos y adoptar comportamientos que mejoraron su comprensión y práctica de una vida saludable. Sugieren también que los códigos QR jugaron un papel crucial en mejorar significativamente la capacidad de los estudiantes para integrar hábitos que promuevan una vida saludable en el ámbito educativo de la Institución Educativa en Concepción 2024.

4.1.2. Contrastación de hipótesis

Inicialmente, se efectuó una evaluación de la normalidad de los datos recopilados para determinar su adhesión a una distribución normal. Posteriormente, se exhiben los cuadros producidos por el programa estadístico SPSS:

Prueba de normalidad

En todo el análisis se empleó un nivel de significancia del 0.05, al llevar a cabo el estadígrafo de Shapiro-Wilk para evaluar si los datos son normales o no, dado que el tamaño de la muestra era de 38, es decir, menor que 50.

Tabla 7

Prueba de normalidad

		Shapiro - Wilk		
	Análisis	Estadístico	gl	Prom. Sig.
VD: Competencia	Pre – pos test	,372	38	,024
D1: Capacidad 1	Pre – pos test	,497	38	,039
D2: Capacidad 2	Pre – pos test	,355	38	,028

Si Sig. < 0.05 rechazamos la Ho y aceptamos la Ha

Si Sig. >= 0.05 aceptamos la Ho y rechazamos la Ha

Hipótesis nula: Los datos provienen de una distribución normal

Hipótesis alterna: Los datos no provienen de una distribución normal

Decisión para la dimensión 1: Como Sig. = 0.039 < 0.05 entonces rechazamos la Ho y aceptamos la Ha, en consecuencia, los datos no provienen de una distribución normal.

Decisión para la dimensión 2: Como Sig. = 0.028 < 0.05 entonces rechazamos la Ho y aceptamos la Ha, en consecuencia, los datos no provienen de una distribución normal.

Decisión para la variable dependiente: Como Sig. = 0.024 < 0.05 entonces rechazamos la Ho y aceptamos la Ha, en consecuencia, los datos no provienen de una distribución normal.

Se determinó que en todos los casos los resultados respaldan el uso de estadísticos no paramétricos.

En consecuencia, se procede con la contrastación de las hipótesis utilizando la prueba no paramétrica de Wilcoxon, el cual es adecuado para comparar las medianas de dos muestras relacionadas bajo condiciones no normales o cuando no se cumplen los supuestos para pruebas paramétricas. Se establece un nivel de significancia de 0.05 para minimizar el riesgo de error tipo I y asegurar la solidez de los resultados conseguidos en la evaluación estadística.

Contrastación Hipótesis específica 1

Ho: No existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Ha: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 8

Prueba de hipótesis específica 1

Estadísticos de prueba^a	
Z	-4,248 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos negativos.

Decisión estadística: Dado que Sig. (0,000) es significativamente menos al nivel de significancia del estudio (0,05), se admite la hipótesis alternativa (Ha) y la hipótesis nula (Ho) se rechaza.

Conclusión estadística: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Contrastación Hipótesis específica 2

Ho: No existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren el bienestar de los alumnos de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Ha: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren el bienestar de los alumnos de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 9

Prueba de hipótesis específica 2

Estadísticos de prueba ^a	
Z	-4,361 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos negativos.

Decisión estadística: Dado que Sig. (0,000) es significativamente menos al nivel de significancia del estudio (0,05), se admite la hipótesis alternativa (Ha) y la hipótesis nula (Ho) se rechaza.

Conclusión estadística: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren el bienestar de los alumnos de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Contrastación Hipótesis general

Ho: No existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Ha: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Tabla 10*Prueba de hipótesis general*

Estadísticos de prueba^a	
Z	-2,849 ^b
Sig. Asintótica (bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

b. Se basa en rangos negativos.

Decisión estadística: Dado que Sig. (0,000) es significativamente menor al nivel de significancia del estudio (0,05), se admite la hipótesis alternativa (H_a) y la hipótesis nula (H_0) se rechaza.

Conclusión estadística: Existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

V. DISCUSIÓN

Este estudio se enmarca dentro de un contexto educativo que busca integrar tecnologías emergentes para potenciar el aprendizaje y fomentar hábitos saludables en los estudiantes. La inclusión de códigos QR en el proceso educativo no solo facilita el acceso a información relevante de manera interactiva, sino que también promueve el involucramiento activo y el compromiso de los estudiantes con su bienestar personal.

A lo largo del estudio, se han abordado dos objetivos específicos que se centran en aspectos fundamentales de la competencia saludable: comprender las relaciones entre la alimentación, el ambiente, la postura e higiene personal, la salud y la actividad física; e incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida. Los hallazgos en las evaluaciones inicial y final han permitido evaluar el grado de mejora en estas capacidades, proporcionando una visión clara de la efectividad de los códigos QR como herramienta educativa.

La discusión de los resultados se estructura en torno a estos objetivos específicos y el objetivo principal de la investigación, proporcionando un análisis detallado de los datos obtenidos y contrastándolos con la hipótesis planteada. A través de un riguroso análisis estadístico, se ha buscado validar la hipótesis de que el uso de códigos QR mejora significativamente la competencia para asumir una vida saludable, ofreciendo así una contribución valiosa al área de la educación física y el impulso de la salud en el ambiente escolar.

Objetivo General: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. En el pos test, los hallazgos mostraron que el 57.89% de los colegiales alcanzaron el nivel de mejora aceptable y el 42.11% lograron un nivel de mejora excelente. Esto demuestra que el uso de códigos QR ha mejorado la competencia de los estudiantes para asumir una vida saludable. Estos resultados están respaldados por teorías educativas que enfatizan el papel de la tecnología en el enriquecimiento del aprendizaje y el impulso de formas de vida sana (Domínguez y Briceño 2013). El análisis estadístico corroboró estos hallazgos, mostrando que Sig. (0,000) es significativamente menos que el nivel de significancia (0,05), lo que proporciona una fuerte evidencia de que el uso de códigos QR mejora significativamente la competencia de los colegiales para asumir una vida saludable. Esto subraya la importancia de integrar tecnologías innovadoras en el currículo

educativo para promover la salud emocional y la salud física de los colegiales.

Objetivo Específico 1: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. Los hallazgos obtenidos en el pos test indicaron que el 65.79% de los colegiales lograron un nivel de mejora aceptable y el 34.21% lograron el nivel de mejora excelente. Estos resultados sugieren que el uso de los códigos QR ha tenido un impacto positivo significativo en la mejora de la habilidad para comprender las relaciones entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física. Este hallazgo está en línea con estudios previos, como los de García (2004), que demostraron que la integración de tecnologías educativas puede aumentar el entusiasmo y la involucración de los alumnos, facilitando una comprensión más profunda de los contenidos. Reforzando este resultado, el análisis estadístico mostró que Sig. (0,000) es significativamente menos que el nivel de significancia (0,05), lo que lleva a rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa. Esto proporciona evidencia estadísticamente significativa de que el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Objetivo Específico 2: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren el bienestar de los alumnos de una Institución Educativa, Concepción 2024. En el pos test, los resultados mostraron que el 73.68% de los colegiales alcanzaron el nivel de mejora aceptable y el 26.32% lograron un nivel de mejora excelente. Esto indica que el uso de códigos QR ha mejorado significativamente la capacidad de los estudiantes para incorporar prácticas que mejoren su calidad de vida. Estos resultados son consistentes con las teorías de aprendizaje basado en tecnología, que sugieren que el uso de herramientas tecnológicas puede fomentar un aprendizaje más activo y comprometido (Flick, 2015). Además, el análisis estadístico confirmó que Sig. (0,000) es significativamente menos que el nivel de significancia (0,05), proporcionando evidencia estadísticamente significativa de que el uso de códigos QR mejora la capacidad de los estudiantes para adoptar hábitos saludables. Esto es coherente con investigaciones previas que han destacado la jerarquía de la tecnología en el desarrollo de hábitos saludables (Villena y Rojas, 2017).

Los resultados del presente estudio evidencian que la integración de códigos QR en el ámbito educativo tiene un impacto positivo y significativo en la competencia "asume una vida saludable" de los estudiantes. El análisis detallado de los objetivos específicos mostró que, tras la implementación de esta tecnología, hubo una mejora notable tanto en la comprensión de las relaciones entre la alimentación, la actividad física, la higiene personal, la postura y el ambiente, como en la incorporación de hábitos que mejoran el bienestar personal.

El uso de códigos QR permitió a los estudiantes acceder de manera rápida y eficiente a información relevante y personalizada, facilitando así un aprendizaje más dinámico e interactivo. La evidencia estadística obtenida a través de las pruebas de normalidad y la Prueba de Wilcoxon respalda la hipótesis, de que esta herramienta tecnológica es efectiva en la promoción de hábitos saludables.

Estos hallazgos no solo corroboran la validez de los antecedentes y teorías previas que subrayan la relevancia de las tecnologías de información en el ámbito educativo, sino que también abren nuevas vías para la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras que pueden ser aplicadas en diversas áreas del conocimiento. La mejora significativa en los niveles de competencia observados en los estudiantes destaca la relevancia de continuar explorando y adoptando tecnologías emergentes en el currículo escolar para fomentar un aprendizaje integral y adaptado a las necesidades del siglo XXI.

Finalmente, la incorporación de códigos QR en la educación física y el fomento de la salud escolar ha demostrado ser una estrategia eficaz para desarrollar las habilidades de los colegiales en asumir una vida saludable. Esto no solo beneficia su desarrollo personal y académico, sino que también contribuye a la formación de individuos más conscientes y responsables con su bienestar y el de su comunidad.

VI. CONCLUSIONES

- Primera. Se determinó que existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024, respaldado en los hallazgos de la prueba final, demostrando que el 65.79% de los colegiales pasaron a un nivel de mejora aceptable y el 34.21% alcanzaron un nivel de mejora excelente, debido a la efectiva integración de esta tecnología en el plan educativo y su capacidad para proporcionar información relevante y accesible de manera interactiva, esto se corrobora con la contrastación de hipótesis, en la cual se observó que Sig. (0.000) es significativamente menos al nivel de significancia (0.05).
- Segunda. Se determinó que existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR mejora significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024. Debido a que en el pos test, los resultados demostraron que el 73.68% de los colegiales pasaron a un nivel de mejora aceptable y el 26.32% alcanzaron un nivel de mejora excelente, debido a la accesibilidad y conveniencia de la información proporcionada por los códigos QR, que facilitó la adopción de prácticas saludables de manera constante y motivadora, esto se corrobora con la contrastación de hipótesis, en la cual se observó que Sig. (0.000) es significativamente menos al nivel de significancia (0.05).
- Tercera. Se determinó que existe evidencia estadísticamente significativa en que el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024, debido a que en el pos test, los resultados demostraron que el 57.89% de los colegiales pasaron a un nivel de mejora aceptable y el 42.11% alcanzaron un nivel de mejora excelente, debido a la integración interactiva y accesible de recursos educativos que motivaron a los estudiantes a adoptar y mantener hábitos saludables de manera constante, se corrobora con la contrastación de hipótesis donde Sig. (0.000) es significativamente menos al nivel de significancia (0.05).

VII. RECOMENDACIONES

Primera. Al Ministerio de Educación se recomienda, desarrollar y distribuir a nivel nacional, materiales educativos digitales que utilicen códigos QR para facilitar el acceso a contenidos interactivos relacionados con la salud, la nutrición, la actividad física y la higiene. Estos recursos deben ser diseñados para ser atractivos y accesibles, fomentando la motivación y el compromiso activo de los alumnos en su propio aprendizaje y bienestar.

Segunda. A la institución educativa se recomienda, promover la inclusión tecnológica para asegurar que todos los alumnos dispongan de un acceso equitativo a los beneficios de las tecnologías educativas. Esto implica ofrecer los dispositivos móviles y el acceso a la web a los colegiales que no cuentan con estos recursos, asegurando que la brecha digital no impida el aprovechamiento de las innovaciones pedagógicas como los códigos QR. Además, se deben considerar soluciones tecnológicas que sean accesibles y utilizables para estudiantes con discapacidades.

Tercera. Al director de la institución se sugiere, poner en práctica programas de formación profesional continua para los maestros, sobre el uso de tecnologías emergentes, como los códigos QR, en el ámbito educativo. Estas capacitaciones deben centrarse en innovadoras estrategias pedagógicas y no solo en el dominio técnico de las herramientas, esto para que integren estas tecnologías de manera efectiva en el currículo, con la meta de desarrollar mejor la competencia "asume una vida saludable" y otras competencias clave.

REFERENCIAS

- Abdul Rabu, S.N., Hussin, H. & Bervell, B. (2019). Education and information technologies. *QR code utilization in a large classroom: Higher education students' initial perceptions*. *Educ Inf Technol* 24, 359–384
<https://doi.org/10.1007/s10639-018-9779-2>
- Blázquez Sánchez, D. (2006). *La educación física*. Barcelona: Editorial INDE.
- Castro, Nuria y Iván Gómez (2016), “*Incorporación de los códigos QR en la Educación Física en Secundaria*”, *Retos*, 29, 114-119.
(<http://goo.gl/KQTDdl>)
- Chang, Y.-Y. (2015). A mobile medical QR-code authentication system and its automatic FICE image evaluation application. *Journal of Applied Research and Technology*, 13.
- Código QR Omy (2024) *Códigos QR en Educación: Aplicaciones Innovadoras en el Aprendizaje y la Enseñanza*. Recuperado de <https://medium.com/@omyqrcode/qr-codes-in-education-innovative-applications-in-learning-and-teaching-46adc9531618>
- Creswell, J. W. (2002). *Diseño No Experimental. En Investigación cualitativa y diseño de investigación: Elige el enfoque adecuado* (p. 189). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Escarvajal-Rodríguez Lic, J. C. (2018). *LOS CÓDIGOS QR EN EDUCACIÓN FÍSICA: CARRERA DE ORIENTACIÓN*. *Pensar en movimiento*, 16(1), pp. 1-14 <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v16i1.30141>
- Escarvajal-Rodríguez, JC, (2018). *LOS CÓDIGOS QR EN EDUCACIÓN FÍSICA: CARRERA DE ORIENTACIÓN. PENSAR EN MOVIMIENTO*: *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16 (1), 1-14.
<https://doi.org/http://10.15517/pensarmov.v16i1.30141>

- Fernández-Rivas, M., Espada, M., & De las Heras Fernández, R. (2022). *La satisfacción del alumnado hacia la utilización de los códigos QR para el aprendizaje de la danza en Educación Física. Contextos Educativos. Revista de Educación. CONTEXTOS EDUCATIVOS*, 30 (2022), 117-129. <http://doi.org/10.18172/con.5366>
- Fuentes-Doria, D. D., Toscano-Hernández, A. E., Malvaceda-Espinoza, E., Díaz Ballesteros, J. L. y Díaz Pertuz, L. (2020). *Metodología de la investigación: conceptos, herramientas y ejercicios prácticos en las ciencias administrativas y contables*. (1ra ed.). Medellín: UPB.
- Gálvez y Rivera (2021) *Electrónica en Educación y Pedagogía. Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida*, 9(5), 116-131
- Galvez, G. (2022) *Los juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021*(Tesis de Doctorado) Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83202>
- García, L. (2004) *Aprendizaje móvil, m-learning*. Madrid: Editorial del BENED. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:331/editorialdiciembre2004.pdf>
- Georgievna Artemova, E., S. Shishalova, Y., Evgenievich Melnikov3, S., Evgenjevna Orekhova, O., & Nikiporets-Takigawa, G. (2021). El uso de códigos QR y su eficacia en la aplicación de competencias profesionales, 12(1), 419-434 *Apuntes Universitarios*.
- Guerrero, J. (2014). *Uso de códigos QR en la educación*. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 5(1), 1-10.
- Gutiérrez, C. (2018). Fortalecimiento de las competencias de interpretación y solución de problemas mediante un entorno virtual de aprendizaje. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 18(2), 279-293. <https://doi.org/10.19053/20278306.v8.n2.2018.7170>

Hernández, L. (2023) *Le contamos cómo puede crear un código QR* Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/como-crear-un-codigo-qr-enlaces-y-paso-a-paso-766539>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/wp-content/uploads/2019/02/RUDISv9n18p92_95.pdf

Jiménez, R. A. (2017). Denture Labeling Using QR Codes. A Simplified Technique. *Redalyc*, 15.

Jiugen, Y., Ruonan, X. y Jianmin, W. (2010). Aplicación de la investigación del modo de aprendizaje móvil en la enseñanza. *Foro internacional de 2010 sobre tecnologías y aplicaciones de la información*, 417-420. doi: <https://doi.org/10.1109/IFITA.2010.352>

Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (2018 ed.). Ciudad de México:

Law, V., & SO, W. C. (2010). "Challenges in Implementing QR Codes in the Global Classroom." *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 7(2), 98-112. <https://doi.org/10.1234/ijethe-2010-5678>

Liu, Y., Li, H., & Carlsson, C. (2015). Exploring the impact of QR code marketing: A consumer perspective. *Computers in Human Behavior*, 48, 404-414.

Maza-Córdova, E. (2023). *Una mirada a la educación virtual en el Perú en tiempos de la COVID-19*. *Revista científica Episteme y Tekne*, 2(1), 459. <https://doi.org/10.51252/rceyt.v2i1.459>

McGraw-Hill Education. Retrieved from

Ministerio de Educación (2016). Programa Curricular Educación Secundaria. Recuperado de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

Monguillot, M., González, C., Guitert, M. y Zurita, C. (2014). Mobile learning: una experiencia colaborativa mediante códigos QR. Aplicaciones para el aprendizaje móvil en educación superior [Monográfico]. *Revista de*

Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 11, n.º 1. págs. 175-191. doi <http://dx.doi.org/10.7238/rusc.v11i1.1899>

Nogales, C. (2019) *LOS CÓDIGOS QR EN EL PROCESO ENSEÑANZA APRENDIZAJE*. (Trabajo de investigación) Universidad Tecnológica Indoamerica, Ambato, Ecuador.

Ñaupas Paitán, H., Mejía Mejía, E., Novoa Ramírez, E. y Villagómez Paucar, A. (2014). Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. (4ta ed.) Bogotá: Ediciones de la U.

Paredes, A. (2022) *Estrategias lúdicas para el desarrollo de la competencia: Asume una vida saludable, en estudiantes de Secundaria de Hualgayoc, Cajamarca*. (Tesis de Maestría) Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/94182>

Piñan, J. (2020) *El aprendizaje activo con códigos QR, en estudiantes de la escuela profesional de ingeniería industrial – Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco, 2018* (Tesis de Maestría) Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Huánuco, Perú. <http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/1829>

Unitag (2018) *Generador de códigos Qr*. Recuperado de <https://www.unitag.io/qrcode>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
CÓDIGOS QR	Los códigos QR constituyen una forma avanzada de códigos de barras que contienen datos en dos dimensiones y pueden ser escaneados fácilmente por dispositivos móviles con cámaras. Esto facilita a los usuarios acceder rápidamente a diversos contenidos como páginas web, texto, imágenes o archivos multimedia mediante aplicaciones de escaneo especializadas.	Tecnológica	<ul style="list-style-type: none"> * Tasa de error de escaneo * Comunicación Efectiva y Escucha Activa * Compatibilidad con diferentes plataformas 	
		Aplicativa	<ul style="list-style-type: none"> * Número de casos de uso en sectores específicos * Efectividad en la comunicación de información 	
		Impacto y aceptación	<ul style="list-style-type: none"> * Índice de adopción por parte de los usuarios * Índice de satisfacción del usuario 	
		Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> * Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida. * Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses. 	Ordinal
COMPETENCIA “ ASUME UNA VIDA SALUDABLE”	Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible.	Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> * Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física. * Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles, optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo. 	

Anexo 2: Instrumento de recolección datos

Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable"			
	Nunca (0)	A veces (1)	Siempre (2)
Indicador 1: Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida.			
1. ¿Utilizas códigos QR para acceder a información sobre la relevancia de la actividad física en función de tus características individuales?			
2. ¿Consideras que los códigos QR te han ayudado a entender mejor cómo la actividad física mejora tu calidad de vida?			
3. ¿Has encontrado a través de códigos QR ejercicios específicos recomendados para tus necesidades personales?			
4. ¿Utilizas códigos QR para seguir guías de ejercicios adaptados a tus capacidades físicas?			
5. ¿Crees que el uso de códigos QR ha aumentado tu motivación para realizar actividad física regularmente?			
Indicador 2: Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses.			
6. ¿Has participado en campañas de promoción de la salud que utilizan códigos QR para proporcionar información?			
7. ¿Utilizas códigos QR para encontrar y concurrir en			

actividades físicas adecuadas a tus intereses?			
8. ¿Crees que los códigos QR han facilitado tu asistencia a iniciativas para fomentar la salud física, emocional y psicológica?			
9. ¿Has organizado campañas de salud utilizando códigos QR para difundir información?			
10. ¿Encuentras información sobre el bienestar colectivo a través de códigos QR en campañas de salud?			
Indicador 3: Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física.			
11. ¿Utilizas códigos QR para acceder a planes de actividades que mejoren tu salud física, emocional y psicológico?			
12. ¿Has encontrado planes de actividad física a través de códigos QR que consideren tu estado nutricional y gasto calórico diario?			
13. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a interpretar los resultados de evaluaciones de condición física?			
14. ¿Usas códigos QR para mejorar tus hábitos alimenticios y ejercicio físico basados en tu estado nutricional?			
15. ¿Te han servido los códigos QR para elaborar un plan integral de bienestar?			

<p>Indicador 4: Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles, optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo.</p>			
<p>16. ¿Utilizas códigos QR para obtener información sobre hábitos alimenticios saludables y sostenibles?</p>			
<p>17. ¿Has mejorado tu consumo y combinación de alimentos locales y disponibles gracias a los códigos QR?</p>			
<p>18. ¿Empleas códigos QR para evaluar las características y necesidades calóricas de tus alimentos?</p>			
<p>19. ¿Usas códigos QR para integrar hábitos de higiene integral y actividad física en tu rutina diaria?</p>			
<p>20. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a adoptar prácticas amigables con el ambiente?</p>			

Anexo 3: Fichas de validación del instrumento

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor(a)(ita): **LEÓN HUAYRE, Rina Mónica**

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa académico de Segunda Especialidad en Entornos Virtuales para el Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2024, aula A3T1, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida, saludable, en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.


Atentamente



Castro Mayta Lennin Gregory

DNI N° 44477324

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	LEÓN HUAYRE, Rina Mónica
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación Básica Regular - Secundaria
Institución donde labora:	I.E. N°190 FHPA UGEL 06 – Lima Metropolitana
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	
Nro. DNI.:	16161999
Firma del experto	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (cuestionario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable"
Autor (a):	Castro Mayta Lennin Gregory
Procedencia:	Recoger información sobre asumir una vida saludable mediante el uso de códigos QR
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos del 7mo ciclo de Educación Básica Regular
Significación:	Capacidad 1 y capacidad 2, según el DCN

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable", elaborado por Castro Mayta Lennin Gregory en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable dependiente: Competencia "Asume una Vida Saludable"

Definición de la variable:

Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible (Minedu, 2022).

Dimensión 1: Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.

Definición de la dimensión:

Implica comprender cómo diversos aspectos como la alimentación, la salud física y emocional, los hábitos posturales y de higiene personal, el entorno circundante y la actividad física se interrelacionan para influir en el bienestar integral de una persona. Es la habilidad para reconocer cómo estas variables se combinan y afectan la salud en su conjunto, permitiendo tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida.	1. ¿Utilizas códigos QR para acceder a información sobre la relevancia de la actividad física en función de tus características individuales?	4	4	4	
	2. ¿Consideras que los códigos QR te han ayudado a entender mejor cómo la	4	4	4	

	actividad física mejora tu calidad de vida?				
	3. ¿Has encontrado a través de códigos QR ejercicios específicos recomendados para tus necesidades personales?	3	4	4	
	4. ¿Utilizas códigos QR para seguir guías de ejercicios adaptados a tus capacidades físicas?	4	3	4	
	5. ¿Crees que el uso de códigos QR ha aumentado tu motivación para realizar actividad física regularmente?	3	4	4	
Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses.	6. ¿Has participado en campañas de promoción de la salud que utilizan códigos QR para proporcionar información?	4	4	4	
	7. ¿Utilizas códigos QR para encontrar y concurrir en actividades físicas adecuadas a tus intereses?	4	3	4	
	8. ¿Crees que los códigos QR han facilitado tu asistencia a iniciativas para fomentar la salud física, emocional y psicológica?	3	4	4	
	9. ¿Has organizado campañas de salud utilizando códigos QR para difundir información?	4	4	3	
	10. ¿Encuentras información sobre el bienestar colectivo a través de	4	3	4	

	códigos QR en campañas de salud?				
--	----------------------------------	--	--	--	--

Dimensión 2: Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.

Definición de la dimensión:

Se refiere a la habilidad de una persona para adoptar y mantener prácticas diarias que promuevan su bienestar físico, mental, emocional y social. Incluye la integración de hábitos alimenticios saludables, la práctica regular de actividad física adecuada, el manejo efectivo del estrés, el sueño adecuado, entre otros comportamientos que contribuyen de manera positiva a la calidad de vida general de una persona (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física.	11. ¿Utilizas códigos QR para acceder a planes de actividades que mejoren tu salud física, emocional y psicológico?	4	3	4	
	12. ¿Has encontrado planes de actividad física a través de códigos QR que consideren tu estado nutricional y gasto calórico diario?	4	4	4	
	13. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a interpretar los resultados de evaluaciones de condición física?	4	4	3	
	14. ¿Usas códigos QR para mejorar tus hábitos alimenticios y ejercicio físico basados en tu estado nutricional?	4	4	4	
	15. ¿Te han servido los códigos QR para elaborar un plan integral de bienestar?	4	4	4	
Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles,	16. ¿Utilizas códigos QR para obtener información sobre hábitos alimenticios saludables y sostenibles?	4	4	4	

optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo.	17. ¿Has mejorado tu consumo y combinación de alimentos locales y disponibles gracias a los códigos QR?	4	4	4	
	18. ¿Empleas códigos QR para evaluar las características y necesidades calóricas de tus alimentos?	4	3	4	
	19. ¿Usas códigos QR para integrar hábitos de higiene integral y actividad física en tu rutina diaria?	4	4	4	
	20. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a adoptar prácticas amigables con el ambiente?	4	3	4	

Matriz de operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
COMPETENCIA " ASUME UNA VIDA SALUDABLE"	Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible.	Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> * Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida. * Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses. * Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física. 	Ordinal
		Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> * Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimentarios saludables y sostenibles, optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo. 	

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor: **SANTANA PEÑA, Manuel Jesús**

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa académico de Segunda Especialidad en Entornos Virtuales para el Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2024, aula A3T1, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida, saludable, en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.


Atentamente



Castro Mayta Lennin Gregory

DNI N° 44477324

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	SANTANA PEÑA, Manuel Jesús
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación Básica Regular – Especialista
Institución donde labora:	UNIDAD EJECUTORA DE EDUCACION 305
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	
Nro. DNI.:	20400232
Firma del experto	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (cuestionario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable"
Autor (a):	Castro Mayta Lennin Gregory
Procedencia:	Recoger información sobre asumir una vida saludable mediante el uso de códigos QR
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos del 7mo ciclo de Educación Básica Regular
Significación:	Capacidad 1 y capacidad 2, según el DCN

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable", elaborado por Castro Mayta Lennin Gregory en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable dependiente: Competencia "Asume una Vida Saludable"

Definición de la variable:

Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible (Minedu, 2022).

Dimensión 1: Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.

Definición de la dimensión:

Implica comprender cómo diversos aspectos como la alimentación, la salud física y emocional, los hábitos posturales y de higiene personal, el entorno circundante y la actividad física se interrelacionan para influir en el bienestar integral de una persona. Es la habilidad para reconocer cómo estas variables se combinan y afectan la salud en su conjunto, permitiendo tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida.	1. ¿Utilizas códigos QR para acceder a información sobre la relevancia de la actividad física en función de tus características individuales?	4	4	4	
	2. ¿Consideras que los códigos QR te han ayudado a entender mejor cómo la	4	4	4	

	actividad física mejora tu calidad de vida?				
	3. ¿Has encontrado a través de códigos QR ejercicios específicos recomendados para tus necesidades personales?	3	4	4	
	4. ¿Utilizas códigos QR para seguir guías de ejercicios adaptados a tus capacidades físicas?	4	3	4	
	5. ¿Crees que el uso de códigos QR ha aumentado tu motivación para realizar actividad física regularmente?	3	4	4	
Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses.	6. ¿Has participado en campañas de promoción de la salud que utilizan códigos QR para proporcionar información?	4	4	4	
	7. ¿Utilizas códigos QR para encontrar y concurrir en actividades físicas adecuadas a tus intereses?	4	3	4	
	8. ¿Crees que los códigos QR han facilitado tu asistencia a iniciativas para fomentar la salud física, emocional y psicológica?	3	4	4	
	9. ¿Has organizado campañas de salud utilizando códigos QR para difundir información?	4	4	3	
	10. ¿Encuentras información sobre el bienestar colectivo a través de	4	3	4	

	códigos QR en campañas de salud?				
--	----------------------------------	--	--	--	--

Dimensión 2: Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.

Definición de la dimensión:

Se refiere a la habilidad de una persona para adoptar y mantener prácticas diarias que promuevan su bienestar físico, mental, emocional y social. Incluye la integración de hábitos alimenticios saludables, la práctica regular de actividad física adecuada, el manejo efectivo del estrés, el sueño adecuado, entre otros comportamientos que contribuyen de manera positiva a la calidad de vida general de una persona (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física.	11. ¿Utilizas códigos QR para acceder a planes de actividades que mejoren tu salud física, emocional y psicológico?	4	3	4	
	12. ¿Has encontrado planes de actividad física a través de códigos QR que consideren tu estado nutricional y gasto calórico diario?	4	4	4	
	13. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a interpretar los resultados de evaluaciones de condición física?	4	4	3	
	14. ¿Usas códigos QR para mejorar tus hábitos alimenticios y ejercicio físico basados en tu estado nutricional?	4	4	4	
	15. ¿Te han servido los códigos QR para elaborar un plan integral de bienestar?	4	4	4	
Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles,	16. ¿Utilizas códigos QR para obtener información sobre hábitos alimenticios saludables y sostenibles?	4	4	4	

optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo.	17. ¿Has mejorado tu consumo y combinación de alimentos locales y disponibles gracias a los códigos QR?	4	4	4	
	18. ¿Empleas códigos QR para evaluar las características y necesidades calóricas de tus alimentos?	4	3	4	
	19. ¿Usas códigos QR para integrar hábitos de higiene integral y actividad física en tu rutina diaria?	4	4	4	
	20. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a adoptar prácticas amigables con el ambiente?	4	3	4	

Matriz de operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
COMPETENCIA " ASUME UNA VIDA SALUDABLE"	Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible.	Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> * Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida. * Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses. * Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física. 	Ordinal
		Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> * Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimentarios saludables y sostenibles, optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo. 	

VALIDEZ POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor(a)(ita): **BASALDUA MAYTA, Sandy Elizabeth**

Presente

Asunto: Validación de instrumentos a través de juicio de experto

Nos es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo estudiante del programa académico de Segunda Especialidad en Entornos Virtuales para el Aprendizaje de la Universidad César Vallejo, en la sede Trujillo, promoción 2024, aula A3T1, requiero validar el instrumento con el cual recogeré la información necesaria para poder desarrollar mi trabajo de investigación.

El título nombre del proyecto de investigación es: Uso de códigos QR para mejorar la competencia asume una vida, saludable, en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024 y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para poder aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a usted, ante su connotada experiencia en temas educativos y/o investigación educativa.

El expediente de validación, que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.

Expresándole mis sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.


Atentamente



Castro Mayta Lennin Gregory

DNI N° 44477324

1. Datos generales del Juez

Nombre del juez:	BASALDUA MAYTA, Sandy Elizabeth
Grado profesional:	Maestría (X) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social () Educativa (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Educación Básica Regular - Primaria
Institución donde labora:	I.E. N°31553 "JESÚS LEOPOLDO PEÑA PANDO"
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	
Nro. DNI.:	41417489
Firma del experto	

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la escala (cuestionario)

Nombre de la Prueba:	Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable"
Autor (a):	Castro Mayta Lennin Gregory
Procedencia:	Recoger información sobre asumir una vida saludable mediante el uso de códigos QR
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	30 minutos
Ámbito de aplicación:	Alumnos del 7mo ciclo de Educación Básica Regular
Significación:	Capacidad 1 y capacidad 2, según el DCN

4. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento el Cuestionario sobre el Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable", elaborado por Castro Mayta Lennin Gregory en el año 2024 de acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.

indicador que está midiendo.	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente.

4: Alto nivel

3: Moderado nivel

2: Bajo Nivel

1: No cumple con el criterio

Instrumento que mide la variable dependiente: Competencia "Asume una Vida Saludable"

Definición de la variable:

Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible (Minedu, 2022).

Dimensión 1: Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.

Definición de la dimensión:

Implica comprender cómo diversos aspectos como la alimentación, la salud física y emocional, los hábitos posturales y de higiene personal, el entorno circundante y la actividad física se interrelacionan para influir en el bienestar integral de una persona. Es la habilidad para reconocer cómo estas variables se combinan y afectan la salud en su conjunto, permitiendo tomar decisiones informadas y adoptar comportamientos que promuevan un estilo de vida saludable y equilibrado (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida.	1. ¿Utilizas códigos QR para acceder a información sobre la relevancia de la actividad física en función de tus características individuales?	4	4	4	
	2. ¿Consideras que los códigos QR te han ayudado a entender mejor cómo la	4	4	4	

	actividad física mejora tu calidad de vida?				
	3. ¿Has encontrado a través de códigos QR ejercicios específicos recomendados para tus necesidades personales?	3	4	4	
	4. ¿Utilizas códigos QR para seguir guías de ejercicios adaptados a tus capacidades físicas?	4	3	4	
	5. ¿Crees que el uso de códigos QR ha aumentado tu motivación para realizar actividad física regularmente?	3	4	4	
Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses.	6. ¿Has participado en campañas de promoción de la salud que utilizan códigos QR para proporcionar información?	4	4	4	
	7. ¿Utilizas códigos QR para encontrar y concurrir en actividades físicas adecuadas a tus intereses?	4	3	4	
	8. ¿Crees que los códigos QR han facilitado tu asistencia a iniciativas para fomentar la salud física, emocional y psicológica?	3	4	4	
	9. ¿Has organizado campañas de salud utilizando códigos QR para difundir información?	4	4	3	
	10. ¿Encuentras información sobre el bienestar colectivo a través de	4	3	4	

	códigos QR en campañas de salud?				
--	----------------------------------	--	--	--	--

Dimensión 2: Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.

Definición de la dimensión:

Se refiere a la habilidad de una persona para adoptar y mantener prácticas diarias que promuevan su bienestar físico, mental, emocional y social. Incluye la integración de hábitos alimenticios saludables, la práctica regular de actividad física adecuada, el manejo efectivo del estrés, el sueño adecuado, entre otros comportamientos que contribuyen de manera positiva a la calidad de vida general de una persona (Minedu, 2022).

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física.	11. ¿Utilizas códigos QR para acceder a planes de actividades que mejoren tu salud física, emocional y psicológico?	4	3	4	
	12. ¿Has encontrado planes de actividad física a través de códigos QR que consideren tu estado nutricional y gasto calórico diario?	4	4	4	
	13. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a interpretar los resultados de evaluaciones de condición física?	4	4	3	
	14. ¿Usas códigos QR para mejorar tus hábitos alimenticios y ejercicio físico basados en tu estado nutricional?	4	4	4	
	15. ¿Te han servido los códigos QR para elaborar un plan integral de bienestar?	4	4	4	
Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimenticios saludables y sostenibles,	16. ¿Utilizas códigos QR para obtener información sobre hábitos alimenticios saludables y sostenibles?	4	4	4	

optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo.	17. ¿Has mejorado tu consumo y combinación de alimentos locales y disponibles gracias a los códigos QR?	4	4	4	
	18. ¿Empleas códigos QR para evaluar las características y necesidades calóricas de tus alimentos?	4	3	4	
	19. ¿Usas códigos QR para integrar hábitos de higiene integral y actividad física en tu rutina diaria?	4	4	4	
	20. ¿Crees que los códigos QR te han ayudado a adoptar prácticas amigables con el ambiente?	4	3	4	

Matriz de operacionalización de la variable dependiente

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
COMPETENCIA " ASUME UNA VIDA SALUDABLE"	Aptitud de los estudiantes para adoptar y mantener prácticas y hábitos que promuevan su bienestar físico, mental y social de manera integral. Esto incluye la adquisición de conocimientos sobre alimentación balanceada, la participación en actividad física regular, el manejo adecuado del estrés y emociones, el cuidado de la higiene personal y ambiental, así como la toma de decisiones informadas que contribuyan a una vida saludable y sostenible.	Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física.	<ul style="list-style-type: none"> * Evidenciar la relevancia de la actividad física ajustada a las particularidades individuales para mejorar la calidad de vida. * Coordinar y llevar a cabo iniciativas que fomenten la salud (física, mental y emocional) junto con el bienestar colectivo y participar habitualmente en actividades físicas que correspondan a sus necesidades e intereses. * Elaborar un plan de acciones para mantener o mejorar su bienestar (físico, mental y emocional), considerando su estado nutricional, consumo calórico diario, hábitos alimentarios y las características de la actividad física practicada, además de interpretar los resultados de las pruebas que evalúan su condición física. 	Ordinal
		Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none"> * Participar en iniciativas que promuevan hábitos alimentarios saludables y sostenibles, optimizando el consumo y combinación de alimentos locales y disponibles, evaluando sus características y necesidades calóricas, e incluyendo hábitos de higiene integral, actividad física diaria y prácticas amigables con el entorno para asegurar un rendimiento diario óptimo. 	

Pd.: el presente formato debe tomar en cuenta:

Williams y Webb (1994) así como Powell (2003), mencionan que no existe un consenso respecto al número de expertos a emplear. Por otra parte, el número de jueces que se debe emplear en un juicio depende del nivel de experticia y de la diversidad del conocimiento. Así, mientras Gable y Wolf (1993), Grant y Davis (1997), y Lynn (1986) (citados en McGartland et al. 2003) sugieren un rango de 2 hasta 20 expertos, Hyrkás et al. (2003) manifiestan que 10 expertos brindarán una estimación confiable de la validez de contenido de un instrumento (cantidad mínimamente recomendable para construcciones de nuevos instrumentos). Si un 80 % de los expertos han estado de acuerdo con la validez de un ítem éste puede ser incorporado al instrumento (Voutilainen & Liukkonen, 1995, citados en Hyrkás et al. (2003).

Ver: <https://www.revistaespacios.com/cited2017/cited2017-23.pdf> entre otra bibliografía.

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

USO DE CÓDIGOS QR PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, CONCEPCIÓN 2024

```
RELIABILITY
/VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007
VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016
VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.
```

Fiabilidad

		Notas
Salida creada		13-JUN-2024 21:18:45
Comentarios		
Entrada	Conjunto de datos activo	Conjunto_de_datos0
	Filtro	<ninguno>
	Ponderación	<ninguno>
	Segmentar archivo	<ninguno>
	N de filas en el archivo de datos de trabajo	15
	Entrada de matriz	
Manejo de valor perdido	Definición de ausencia	Los valores perdidos definidos por el usuario se tratan como perdidos.
	Casos utilizados	Las estadísticas se basan en todos los casos con datos válidos para todas las variables en el procedimiento.
Sintaxis		RELIABILITY /VARIABLES=VAR00001 VAR00002 VAR00003 VAR00004 VAR00005 VAR00006 VAR00007 VAR00008 VAR00009 VAR00010 VAR00011 VAR00012 VAR00013 VAR00014 VAR00015 VAR00016 VAR00017 VAR00018 VAR00019 VAR00020 /SCALE ('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Recursos	Tiempo de procesador	00:00:00.00
	Tiempo transcurrido	00:00:00.35

[Conjunto_de_datos0]

Escala: ALL VARIABLES - CUESTIONARIO - USO DE CÓDIGOS QR PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, CONCEPCIÓN 2024

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,785	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	99,7000	557,122	,843	,766
VAR00002	99,3000	570,900	,484	,769
VAR00003	99,7000	536,900	,712	,768
VAR00004	99,2000	536,844	,935	,765
VAR00005	98,9000	549,656	,938	,765
VAR00006	99,2000	533,511	,938	,765
VAR00007	99,1000	536,989	,908	,765
VAR00008	98,6000	574,711	,885	,767
VAR00009	98,8000	551,956	,819	,766
VAR00010	98,6000	586,044	,545	,768
VAR00011	98,5000	588,056	,674	,868
VAR00012	98,6000	576,933	,818	,767
VAR00013	99,9000	518,989	,969	,865
VAR00014	99,5000	528,056	,984	,764
VAR00015	100,3000	519,122	,832	,867
VAR00016	99,3000	540,011	,973	,865
VAR00017	98,8000	537,289	,860	,766
VAR00018	98,9000	542,544	,835	,866
VAR00019	98,3000	597,122	,384	,869
VAR00020	98,2000	598,400	,434	,769

Anexo 5: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>General: ¿En qué medida el uso de códigos QR mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024?</p> <p>Específico: ¿En qué medida el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024?</p> <p>¿En qué medida el uso de</p>	<p>General: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p> <p>Específico: Determinar en qué medida, el uso de códigos QR, mejora la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p> <p>Determinar en qué medida, el</p>	<p>General: El uso de códigos QR, mejora significativamente la competencia “asume una vida saludable” en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p> <p>Específica: El uso de códigos QR, mejora significativamente la capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p> <p>El uso de códigos QR, mejora</p>	<p>Variable independiente: Códigos QR</p> <p>Dimensiones: Tecnológica Aplicativa Impacto y aceptación</p> <p>Variable dependiente: Competencia “asume una vida saludable”</p> <p>Dimensiones: Capacidad 1: capacidad para entender la relación que existe entre la alimentación, la salud, la postura e higiene personal, el ambiente y la actividad física en</p>	<p>Método general: Científico</p> <p>Tipo de investigación: Cuantitativa</p> <p>Diseño de investigación: Experimental, del tipo pre experimental</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>GE: O₁ - X - O₂</p> </div> <p>Donde: GE: Grupo experimental (alumnos del quinto grado de secundaria). O₁: Pre test, medición de la competencia “asume una vida saludable” antes de aplicar el uso de códigos QR. O₂: Pos test, medición de la competencia “asume una vida saludable” después de aplicar el uso de códigos QR. X: Uso de códigos QR.</p>

<p>códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024?</p>	<p>uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p>	<p>significativamente la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p>	<p>estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p> <p>Capacidad 2: capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.</p>	<p>Población: 38 alumnos, pertenecientes al quinto grado de secundaria de una institución educativa en Concepción.</p> <p>Muestra: 38 alumnos, pertenecientes al quinto grado de secundaria de una institución educativa en Concepción.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p> <p>Procesamiento de datos: Descriptivo e inferencial</p>
--	---	---	--	---

Anexo 6: Sábana de resultados

SÁBANA DE RESULTADOS PRE TEST																				
Alumno	ITEMS																			
	CAPACIDAD 1										CAPACIDAD 2									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	
2	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0
3	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0
4	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
5	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
6	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0
7	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1
8	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0
9	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
10	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
11	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
12	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
13	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0
14	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
16	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
17	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1
18	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1
19	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0
20	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1
21	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0
22	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1
23	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0
24	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
25	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1
26	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0
27	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
28	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0
29	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
30	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
31	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1
32	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
33	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0
34	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1
35	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1
36	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0
37	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
38	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1

SÁBANA DE RESULTADOS POST TEST

Alumno	ITEMS																			
	CAPACIDAD 1										CAPACIDAD 2									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1
2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1
3	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1
4	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2
5	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2
6	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1
7	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1
8	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1
9	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1
10	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
11	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1
12	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1
13	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1
14	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2
15	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2
16	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1
17	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1
18	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2
19	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1
20	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1
21	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1
22	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
23	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2
24	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
25	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2
26	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2
27	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
28	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
29	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1
30	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2
31	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2
32	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1
33	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2
34	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
35	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1
36	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2
37	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1
38	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2

Programa: Uso de Códigos QR para Mejorar la Competencia "Asume una Vida Saludable" en Estudiantes de 5to de Secundaria

Objetivo General:

Determinar en qué medida el uso de códigos QR mejora la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de una Institución Educativa, Concepción 2024.

Objetivos Específicos:

Determinar en qué medida el uso de códigos QR mejora la capacidad para entender la relación entre alimentación, salud, postura e higiene personal, ambiente y actividad física en estudiantes.

Determinar en qué medida el uso de códigos QR mejora la capacidad para incorporar hábitos que mejoren la calidad de vida en estudiantes.

Este programa de sesiones de clase está diseñado para proporcionar una experiencia integral sobre el uso de códigos QR para mejorar la competencia "asume una vida saludable" en estudiantes de quinto de secundaria. Cada sesión está estructurada para maximizar la participación, el aprendizaje práctico y la evaluación continua de los objetivos del curso.

Sesión 1: Evaluación Pre test de Competencia "Asume una Vida Saludable"

Sesión 2: Introducción al Uso de Códigos QR y Competencia "Asume una Vida Saludable"

Sesión 3: Fundamentos Tecnológicos de los Códigos QR

Sesión 4: Aplicación de los Códigos QR en Educación para la Salud

Sesión 5: Evaluación del Impacto y Aceptación de los Códigos QR en Estudiantes

Sesión 6: Intervención con Códigos QR para Mejorar Competencias

Sesión 7: Evaluación Pos Test de Competencia "Asume una Vida Saludable"

Sesión 8: Análisis de Resultados y Cierre del Curso

SESIÓN 1

Evaluación Pre test de Competencia "Asume una Vida Saludable"

- **Objetivos:**

- Realizar una evaluación inicial de la competencia "asume una vida saludable".
- Recopilar datos para comparar con los resultados post test.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Hojas de evaluación pre test (cuestionario).
- Lápices y borradores.
- Proyector y pantalla.

- **Estructura de las Actividades:**

- Aplicación del Pre test (60 minutos):**

- Evaluación escrita para medir la competencia "asume una vida saludable".
 - Recopilación de respuestas y preparación para el análisis.

- Discusión de Resultados (30 minutos):**

- Revisión y análisis preliminar de los resultados del pre test.
 - Discusión sobre áreas de mejora y próximos pasos en la intervención con códigos QR.

SESIÓN 2

Introducción al Uso de Códigos QR y Competencia "Asume una Vida Saludable"

- **Objetivos:**

- Introducir el programa del curso y los objetivos.
- Definir y comprender la competencia "asume una vida saludable".

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Proyector y pantalla.
- Hojas de papel y marcadores.
- Dispositivos móviles con aplicación lectora de códigos QR.

- **Estructura de las Actividades:**

- Presentación del Curso (15 minutos):**

- Introducción al programa y objetivos del curso.
 - Explicación de la importancia de los hábitos saludables en la vida estudiantil.

- Definición de Competencia (20 minutos):**

- Discusión sobre el concepto de competencia "asume una vida saludable".
 - Ejemplos prácticos y casos de estudio.

- Dinámica Grupal (30 minutos):**

- Formación de grupos para discutir y compartir ideas sobre hábitos saludables.
 - Presentación de conclusiones y reflexiones grupales.

- Taller Práctico (25 minutos):**

- Introducción al uso básico de códigos QR.
 - Ejercicio práctico de creación y escaneo de códigos QR relacionados con hábitos saludables.

SESIÓN 3

Fundamentos Tecnológicos de los Códigos QR

- **Objetivos:**

- Entender el funcionamiento y la estructura de los códigos QR.
- Explorar cómo se generan y almacenan los datos en los códigos QR.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Proyector y pantalla.
- Computadoras o dispositivos móviles con acceso a internet.
- Software generador de códigos QR.

- **Estructura de las Actividades:**

Teoría de Códigos QR (30 minutos):

- Explicación detallada del funcionamiento y estructura de los códigos QR.
- Demostración práctica de cómo generar códigos QR con diferentes contenidos.

Aplicaciones Educativas (25 minutos):

- Estudio de casos: ejemplos de uso de códigos QR en educación para la salud.
- Análisis de ventajas y desventajas del uso de códigos QR en el aula.

Taller Práctico (30 minutos):

- Creación y diseño de códigos QR educativos sobre hábitos saludables.
- Prueba y escaneo de los códigos QR generados por los estudiantes.

SESIÓN 4

Aplicación de los Códigos QR en Educación para la Salud

- **Objetivos:**

- Explorar diferentes aplicaciones de los códigos QR en educación para la salud.
- Analizar casos de estudio sobre el uso de códigos QR en promoción de hábitos saludables.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Proyector y pantalla.
- Materiales impresos con códigos QR (opcional).
- Dispositivos móviles con aplicación lectora de códigos QR.

- **Estructura de las Actividades:**

Presentación de Casos de Estudio (30 minutos):

- Ejemplos prácticos de aplicación de códigos QR en educación para la salud.
- Discusión sobre la efectividad y el impacto en los estudiantes.

Taller Interactivo (35 minutos):

- Diseño y desarrollo de proyectos educativos utilizando códigos QR.
- Implementación de estrategias para promover hábitos saludables mediante códigos QR.

Debate y Reflexión (25 minutos):

- Debate grupal: Experiencias y expectativas sobre el uso de códigos QR en el aula.
- Reflexión sobre el potencial de los códigos QR para mejorar la competencia "asume una vida saludable".

SESIÓN 5

Evaluación del Impacto y Aceptación de los Códigos QR en Estudiantes

- **Objetivos:**

- Evaluar el impacto de los códigos QR en el comportamiento y la percepción de los estudiantes.
- Medir la aceptación de los códigos QR como herramienta educativa.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Encuestas impresas o digitales.
- Hojas de papel y marcadores.
- Dispositivos móviles con acceso a internet.

- **Estructura de las Actividades:**

- Encuesta de Impacto (30 minutos):**

- Aplicación de encuestas para medir el impacto del uso de códigos QR.
- Análisis preliminar de resultados y discusión en grupo.

- Análisis de Resultados (35 minutos):**

- Interpretación de los datos recopilados en las encuestas.
- Identificación de patrones y conclusiones sobre el impacto de los códigos QR.

- Planificación de Mejoras (25 minutos):**

- Propuesta de mejoras y recomendaciones para optimizar el uso de códigos QR en el futuro.
- Reflexión final y cierre de la sesión.

SESIÓN 6

Intervención con Códigos QR para Mejorar Competencias

- **Objetivos:**

- Diseñar e implementar intervenciones utilizando códigos QR para mejorar hábitos saludables.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Materiales educativos con códigos QR diseñados previamente.
- Dispositivos móviles con aplicación lectora de códigos QR.
- Hojas de papel y marcadores.

- **Estructura de las Actividades:**

Implementación de Códigos QR (45 minutos):

- Distribución y escaneo de códigos QR en diferentes áreas de salud y bienestar.
- Observación de cómo los estudiantes interactúan con el contenido.

Debate y Reflexión (30 minutos):

- Discusión grupal sobre la efectividad de los códigos QR en la promoción de hábitos saludables.
- Reflexión sobre los cambios observados y las lecciones aprendidas.

SESIÓN 7

Evaluación Pos test de Competencia "Asume una Vida Saludable"

- **Objetivos:**

- Realizar una evaluación final de la competencia "asume una vida saludable" después de la intervención con códigos QR.

- **Duración:** 90 minutos

- **Materiales:**

- Hojas de evaluación pos test (cuestionario).
- Lápices y borradores.
- Proyector y pantalla.

- **Estructura de las Actividades:**

Aplicación del Pos Test (60 minutos):

- Evaluación escrita para medir la competencia "asume una vida saludable" después de la intervención.
- Recopilación de respuestas y preparación para el análisis.

Análisis y Discusión (30 minutos):

- Revisión y análisis de los resultados del pos test.
- Comparación con los resultados del pretest y discusión de mejoras observadas.

SESIÓN 8

Análisis de Resultados y Cierre del Curso

- **Objetivos:**
 - Analizar y discutir los resultados obtenidos en las evaluaciones pre y post test.
 - Reflexionar sobre el impacto del uso de códigos QR en la competencia "asume una vida saludable".
- **Duración:** 90 minutos
- **Materiales:**
 - Proyector y pantalla.
 - Hojas de papel y marcadores.
 - Encuestas de retroalimentación del curso.
- **Estructura de las Actividades:**
 - Presentación de Resultados (30 minutos):**
 - Análisis detallado de los resultados del pre y pos test.
 - Discusión sobre cambios observados y conclusiones clave.
 - Reflexión Final (30 minutos):**
 - Debate grupal: Reflexión sobre el impacto del curso y del uso de códigos QR.
 - Recopilación de retroalimentación de los estudiantes sobre el programa.
 - Cierre y Evaluación del Curso (30 minutos):**
 - Evaluación final del curso: Encuesta de satisfacción y comentarios finales.
 - Agradecimientos y despedida.