



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA
EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

AUTOR:

Br. Argote Sangama Magaly Milagros

ASESOR:

Mgtr. Leyva Aguilar Nolberto Arnildo

SECCIÓN:

Educación e Idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ - 2017

Página del Jurado

Dr. César Humberto del Castillo Talledo

Presidente

Dr. Luis Alexis Hidalgo Torres.

Secretario

Mg. Nolberto Arnildo Leyva Aguilar

Vocal

Dedicatoria

A mi familia por su apoyo incondicional en todo momento, sirviéndome de inspiración para seguir adelante.

A mis queridas hijas: Saskia, Alix, Ana Flavia y, en especial a mi engreído Gianluca, porque supieron entender mi ausencia y me animaron a perseverar en mi objetivo.

Agradecimiento

A los docentes de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, por haberme permitido ampliar y profundizar en mis conocimientos y convicciones profesionales.

A mi asesor Nolberto Arnildo Leyva Aguilar, por sus sabias enseñanzas y sus incisivas palabras que me animaron a culminar la investigación.

A mis colegas, por haber compartido momentos gratos y adversos durante todo el tiempo que demandó el estudio de Maestría.

Al personal directivo, colegas y estudiantes de la Institución Educativa Presentación de María por las facilidades que me brindaron en la realización de esta investigación.

La Autora

Declaratoria de autoría

Yo, Magaly Milagros Argote Sangama; estudiante del programa de maestría en psicología educativa de la escuela postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 09970661 con la tesis titulada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para

las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.

3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse el fraude (datos falsos), plagios (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado, piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 03 de junio de 2017

Magaly Milagros Argote Sangama
DNI N° 09970661

Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad “César Vallejo” para optar el grado de Magister en Psicología Educativa, presento el trabajo de investigación aplicada denominada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.

La investigación tiene por objetivo determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

La presente investigación está dividida en siete capítulos: En el Capítulo I Introducción: incluye antecedentes y fundamentación científica, técnica o humanística, justificación, problema, hipótesis y los objetivos. Capítulo II Marco Metodológico: considera las variables, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis de datos. Capítulo III resultados. Capítulo IV discusión. Capítulo V conclusión. Capítulo VI recomendaciones. Capítulo VII referencias bibliográficas.

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

La Autora

Índice

Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
I. Introducción	15
1.1 Antecedentes	16
1.2. Fundamentación científica	20
1.2.1. Base teórica del Programa “Mikhuna Kapajg”	20
1.2.2 Base teórica de hábitos alimentarios.	28
1.3.2 Justificación Práctica.	33
1.3.3 Justificación Metodológica.	34
1.4 Problema	34
1.4.1 Planteamiento del problema.	34
1.4.2. Problema General.	38

1.5 Hipótesis	38
1.5.1. Hipótesis general	38
1.5.2. Hipótesis específicas	38
1.6. Objetivos	39
1.6.1 Objetivo general.	39
1.6.2 Objetivos específicos.	39
II. Marco metodológico	41
2.1. Variables	42
2.2 Operacionalización de variables	43
2.3 Metodología	43
2.4 Tipo de estudio	44
2.5 Diseño	44
2.6.2 Muestra.	45
2.6.3 Muestreo.	46
2.7.2. Instrumentos de evaluación	46
2.8 Método de análisis de datos	48
2.9 Aspectos éticos	49
III. Resultados	50
IV. Discusión	67
V. Conclusiones	73
VI. Recomendaciones	76

VII. Referencias	78
VIII. Apéndice	83
Apéndice 1. Artículo científico	84
Apéndice 2. Matriz de consistencia	92
Apéndice 3. Consentimiento informado de la Institución Educativa	96
Apéndice 4. Matriz de Datos	97
Apéndice 5. Ficha técnica del programa	101
Apéndice 6. Formatos de Validación	112
Apéndice 7. Impresión de pantalla de resultados	117
Apéndice 8. Programa	118
Apéndice 9. Otras evidencias	215

Índice de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la variable dependiente hábitos alimentarios	43
Tabla 2.	Población de alumnos del tercer grado de secundaria.	45
Tabla 3.	Distribución de las alumnas del tercer grado de secundaria	46
Tabla 4.	Juicio de expertos de contenido del cuestionario hábitos alimentarios	47
Tabla 5.	Análisis de fiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios	48
Tabla 6.	Distribución de frecuencias de los hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.	51
Tabla 7.	Distribución de frecuencias de la dimensión hábito de las cinco tomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.	53
Tabla 8.	Distribución de frecuencias de la dimensión grupos de alimentos en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	54
Tabla 9.	Distribución de frecuencias de la dimensión hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	56
Tabla 10.	Contraste de hipótesis de la variable hábitos alimentarios del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	59
Tabla 11.	Contraste de hipótesis de la dimensión hábito de las cinco tomas del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	61

Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.

- Tabla 12. Contraste de hipótesis de la dimensión grupo de alimentos saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest. 63
- Tabla 13. Contraste de hipótesis de la dimensión hábitos alimentarios saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. 65

Índice de figuras

Figura 1.	Niveles porcentuales de hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas. Grupo control y experimental.	51
Figura 2.	Niveles porcentuales de la dimensión hábitos de las cinco tomas de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	53
Figura 3.	Niveles porcentuales de la dimensión grupos de alimentos de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas	55
Figura 4.	Niveles porcentuales de la dimensión hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	57
Figura 5.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la variable hábitos alimentarios.	60
Figura 6.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábito de las cinco tomas.	62
Figura 7.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión grupo de alimentos saludables. Fase de postest.	63
Figura 8.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábitos alimentarios saludables. Fase de postest.	65

Resumen

La tesis titulada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, tuvo como objetivo determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

La investigación realizada es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativa, con un diseño cuasiexperimental, mientras el método adoptado fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 242 alumnas, se usó un muestreo de tipo no probabilístico y la muestra seleccionada de 40 alumnas fue de tipo intencionada, es decir se consideró de acuerdo a los objetivos de la investigadora. Se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios de estudiantes de secundaria, de manera que la confiabilidad del instrumento se midió con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose para convivencia escolar un resultado (0.920), en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos de la UCV.

Se determinó que los resultados de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de postest en el nivel bueno (40.5%) y un rango promedio (52.67) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (0.0%) y un rango promedio (9.17), diferencia significativa (32.33) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ($U = 455.000$; $Z = -4.295$; $p = .000 < .05$).

Palabras clave: programa, hábitos alimentarios, estudiantes, institución educativa.

Abstract

The thesis titled "Mikhuna Kapajg" Program to strengthen eating habits in third-grade secondary school students Presentation Maria, Comas 2017, aimed to determine the influence of the "Mikhuna Khapajg" Program to strengthen food habits in the third-grade high school students of the Educational Institution Mary's presentation. Comas, 2017.

The research carried out is of a quantitative approach, of applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the hypothetical deductive. The population was made up of 242 students, a non-probabilistic sampling was used and the selected sample of 40 students was intentional type, that is to say it was considered according to the objectives of the researcher. A food habits questionnaire was applied to high school students, so that the reliability of the instrument was measured with the Cronbach Alpha coefficient, obtaining a result (0.920) for school cohabitation, while the validity of the instrument was verified by the technique of judgment of experts of the UCV.

It was determined that the results of the implementation of the "Mikhuna Kapajg" program caused significant effects on the eating habits in the third grade students of the educational institution Maria presentation. (40.5%) and an average range (52.67) while the control group achieved a good level (0.0%) and an average rank (9.17) , a significant difference (32.33), which was corroborated by the Mann Whitney U test ($U = 455,000$, $Z = -4,295$, $p = .000 < .05$).

Key words: program, eating habits, students, educational institution.