

EL ENFOQUE POR COMPETENCIAS: UN RETO PARA LA EDUCACIÓN CONTEMPORÁNEA EN TIEMPO DE PANDEMIA

THE COMPETENCY APPROACH: A CHALLENGE FOR CONTEMPORARY EDUCATION IN TIME OF PANDEMIC

Campos Marquez, Carlos Argentino¹
Castellanos Chávez, Betty Jacqueline²
Valderrama Sedrane, Wendy Isabel³

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo, desarrollar un análisis comparativo del desarrollo de la vida saludable, en estudiantes de educación básica regular en la ciudad de Tacna y Lima. Esta propuesta, surge ante la preocupación de profundizar con éxito la Competencia N° 3 “asume una vida saludable” del Currículo Nacional (MINEDU, 2016), por lo que consideramos que dicha propuesta puede incidir en la formulación de políticas públicas para la mejora de esta situación. Para este estudio, hemos desarrollado una estrategia metodológica mixta de diseño secuencial, en la que se aplicó, en primer lugar, una encuesta dirigida a estudiantes de VII ciclo de educación básica regular, seguido de una entrevista a profundidad dirigida a docentes del área ciencia y tecnología. La investigación evidencia que existe ciertas diferencias en el éxito de la competencia N° 3, siendo que en el caso de Tacna se evidencia que existen mejores hábitos alimenticios y prácticas que mejoran la calidad de vida respecto a los estudiantes de la ciudad de Lima. Finalmente se concluye la incidencia de dos factores claves sobre esta situación: El ritmo de vida en el entorno social, familiar y el éxito de las políticas públicas en la educación básica regular.

Palabras Claves: Salud, alimentación, estilo de vida, sueño, agua, competencia.

¹ Docente de la Institución educativa privada Marianista - Lima. Egresado de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión educativa de la UPT. 06carloscampos@gmail.com

² Docente de la institución educativa Miguel Pro - Tacna. Egresada de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión educativa de la UPT. bettycastellanoschavez@gmail.com

³ Obstetra del Policlínico de Salud de Camilaca- Tacna. Egresada de la Maestría en Docencia Universitaria y Gestión educativa de la UPT. wendy.sedrane@gmail.com

ABSTRACT

The present proposal aims to develop a comparative analysis of the development of healthy life in students of regular basic education in the city of Tacna and Lima. This proposal arises from the concern to deepen the success of Competition No. 3 "assume a healthy life" of the National Curriculum (MINEDU, 2016), so we consider that the proposal can influence the formulation of public policies to improve this situation. For this research we have developed a mixed methodological strategy of sequential design, in which a survey was applied, first of all, aimed at students in the VII cycle of regular basic education, followed by an in-depth interview aimed at teachers in the science and technology area. . The research shows that there are certain differences in the success of competition N°3, being that in the case of Tacna it is evident that there are better eating habits and practices that improve the quality of life with respect to the students of the city of Lima. Finally, the incidence of two key factors on this situation is concluded: The rhythm of life in the social and family environment and the successes of Public politics regular basic education.

Keywords: Health, Feeding, Lifestyle, Dream, Water, Competition.

INTRODUCCIÓN

Actualmente el mundo se ha visto afectado por una crisis mundial sanitaria, no solo desde el ámbito de la salud, sino también en el aspecto económico, social y sobre todo el sector educativo. Como consecuencia de ello nuestro gobierno tomó medidas necesarias para no perjudicar la formación académica de los estudiantes, por ello, implantó la educación a distancia a nivel nacional, la misma que obligó a los maestros a utilizar nuevas estrategias y otros medios para brindar los conocimientos necesarios a los estudiantes del país, en especial a aquellos que pertenecen a instituciones públicas.

Todo esto tomó de sorpresa al sistema educativo, padres de familia, docentes y estudiantes quedaron inmersos en la preocupación del presente año escolar y si bien es cierto el gobierno activó un plan de acción inmediato, sus buenas intenciones no están dando el resultado esperado.

Sabemos muy bien que nuestra población es heterogénea, porque no todos los sectores sociales tienen el conocimiento necesario, ni cuentan con herramientas tecnológicas a la

mano, muchos hogares han tenido que adaptarse al nuevo entorno virtual, plataformas, etc. y a ello debemos agregarle la situación laboral de muchos padres de familia que, al no contar con un sustento económico, no tienen equipos tecnológicos en casa, quedando sus menores hijos en desventaja.

Ahora bien, debido a la coyuntura salió al aire una iniciativa de enseñanza no presencial “Aprendo en casa” que si bien es cierto es un programa piloto, cuyo propósito es que el estudiante no deje de aprender, con el apoyo de la televisión y la radio, este proyecto tiene mucho que mejorar aún, pese a sus alcances y limitaciones está tratando de cubrir la labor docente, ese vínculo del proceso enseñanza-aprendizaje, pero por otro lado está convirtiéndose en un sistema monótono y de poco interés para los estudiantes.

Además, hay que recalcar que el sistema educativo peruano, está en crisis desde hace muchos años, entonces no es extraño decir que nuestro país, no está preparado para enfrentar los nuevos retos del mundo virtual, ese que en muchos países desarrollados ya lo utilizan con normalidad desde hace mucho.

Frente a ello, se requiere que los futuros gobiernos prevean con nuevas medidas, superar las diferencias sociales económicas en busca de una mejora en el sector, invertir en una educación de calidad requiere también apostar por un personal, que tenga oportunidades para capacitarse y dominar las plataformas digitales para poder brindar clases virtuales asumiendo los nuevos retos de la presente era tecnológica.

Los hábitos alimenticios, un sueño adecuado, valorar la importancia del agua, el manejo del estrés, son necesarios para asegurar una buena calidad de vida, pero hoy en día los estudiantes desconocen la importancia de estos. Por ello, nuestra investigación tiene como objetivo conocer la percepción de los estudiantes y docentes sobre este tema, promocionando un enfoque apropiado que demuestre un estilo de vida saludable.

Ante lo expuesto, es necesario crear y fortalecer nuevas propuestas en el trabajo articulado e integrado entre de las áreas curriculares, además de tomar en cuenta los enfoques transversales tal como lo contempla el MINEDU, las políticas educativas y el compromiso de las autoridades de las instituciones educativas de la educación básica regular, proporcionando a los estudiantes una mayor predisposición y fomentar en ellos un buen estilo de vida saludable, de esta manera disminuirán los malos hábitos y por consecuencia las enfermedades a temprana edad tal como lo demuestran los resultados de la presente investigación.

HABITOS DE VIDA SALUDABLE

En la presente sección discutiremos diversos conceptos, que nos permitirán abordar los hábitos de vida saludable, tales como: el consumo de agua, el control del estrés, la vida saludable, la actividad física y el sueño. En lo que respecta a la educación virtual, ésta se ha acrecentado en los últimos años, el uso de la tecnología y entornos virtuales ha dado la oportunidad de disminuir no solo las brechas del conocimiento sino la distancia para el proceso de enseñanza aprendizaje. En estos momentos de confinamiento, es necesario llevar un estilo de vida saludable, hábitos que eviten el sedentarismo, algunas acciones como una alimentación equilibrada y saludable aportan una mejor calidad de vida.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) define los estilos de vida saludable como:

"Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (OMS, 2018, p.1).

Respecto a la alimentación saludable, ésta se entiende como el consumo de una variedad de alimentos, que brinda al organismo los nutrientes necesarios para mantener la salud, bienestar y la obtención de energía. Estos nutrientes incluyen carbohidratos, grasas, proteínas, agua, vitaminas y minerales, que deben ser ingeridos de manera balanceada.

"Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales" (Izquierdo; et al, 2014, p.20).

Es importante señalar que el cuerpo humano no almacena el agua, es por ello, que la cantidad de líquido que perdemos cada día, debe restituirse en el organismo para garantizar su buen funcionamiento. Por ello debemos considerar que, la sed en una persona sana, es una señal adecuada para rehidratarse y tomar agua, excepto para los bebés, los deportistas y personas ancianas y enfermas. En estos casos, es conveniente programar momentos para beber agua, ya que existe demanda de ella y los mecanismos fisiológicos que determinan la sed en tales situaciones pueden provocar desequilibrios en el balance hídrico con consecuencias para la salud o el rendimiento físico o intelectual.

Otro de los puntos es el estrés, que es una respuesta del organismo, a una serie de situaciones que conlleva un periodo de aprendizaje en la cual se experimenta tensión,

exigencia a las capacidades intelectuales de una persona. Asimismo, podemos describir que es un desequilibrio del sistema nervioso y endocrino, que trae consigo manifestaciones emocionales y de conducta, en el ser humano, cuando se encuentra en estado de alerta. Por ello el organismo emite una respuesta frente a una situación de riesgo eminente que atenta la integridad psíquica y biológica en el individuo. (Jerez, 2015, pp.149-157).

Por otro lado, un estilo de vida saludable, evita el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad, insulinoresistencia y ciertos tipos de cáncer, tales como el de colon y el de mama. Está demostrado también, que la actividad física reduce el riesgo de obesidad y se asocia con la salud mental, y una mayor longevidad. Por ello según Pérez (2016):

La epidemiología de la actividad física, como rama específica de la epidemiología del comportamiento, posee dos características fundamentales: por una parte, estudia las relaciones entre actividad física y enfermedad, utilizando los métodos tradicionales de la epidemiología; además, analiza la distribución y los factores determinantes de la actividad física en una población. (Pérez, 2016, pp. 896-904).

Según Duran (2016) el sueño es un componente necesario e importante para la salud mental y física, de esta manera se restablece el gasto y demanda de energía utilizada a diario entre adolescentes y jóvenes. La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos determina que las horas de sueño de los adolescentes fluctúan entre 7 a 9 horas al día. Por ello, muchos estudiantes se encuentran en riesgo de salud por no dormir adecuadamente, ya que se existe diversas investigaciones que demuestran que la somnolencia diurna manifestada en el aula, así como un bajo estado de ánimo, cefaleas, dan como resultado un bajo rendimiento escolar. Existe evidencia que vincula el sueño de corta cantidad, con un mayor riesgo de obesidad en discentes. Los estudios experimentales de restricción de sueño en voluntarios adultos sanos, han mostrado una alteración en el perfil metabólico que da lugar a la resistencia de insulina, aumento de la actividad simpática, aumento del apetito y disminución de la saciedad.

Una alimentación saludable, mantiene al organismo de manera óptima permitiendo su funcionamiento adecuado, conservando o restableciendo la salud, disminuyendo los riesgos de sufrir enfermedades. Cada individuo tiene necesidades nutricionales según su

edad, sexo, estatura y actividad física, considerando que no es lo mismo alimentarse que nutrirse (OMS, 2016). Por ello la Organización Mundial de la Salud destaca que, un buen estilo de vida saludable, se da de manera integral, donde incluye los aspectos de armonía y equilibrio en la dieta, la actividad física, descanso, recreación, manejo del estrés, higiene, paz, buenas relaciones interpersonales y con nuestro entorno.

Por lo anteriormente mencionado, es importante resaltar el entorno y el contexto en que el individuo se desarrolla, siendo este el espacio físico, social y cultural, en este lugar el habitante establece relaciones sociales que determinan su manera de ser y la de vivir, por ello el medio también influirá de manera directa e indirecta, llevando al habitante a adoptar costumbres que se verán relacionadas y reflejadas en la salud.

Desde el punto de vista social, dichas relaciones son importantes, porque a través de los resultados del estudio, se podrá plantear alternativas de mejora a la praxis del logro de la competencia 3 “asume un estilo una vida saludable” donde el estudiante, podrá desarrollar experiencias significativas en su proceso del logro de las competencias, partiendo desde el hogar como laboratorio de aprendizaje.

Ser competente, tiene una visión que va más allá de la adquisición de conocimientos, trata de desarrollar un conjunto de capacidades, esta incluye a las habilidades y actitudes, cuyo objetivo es que los estudiantes puedan afrontar una determinada situación. Según el MINEDU (2016) las competencias son un conjunto de capacidades habilidades y destrezas que tiene un estudiante para transformas su realidad, y resolver los problemas que se presentan en su vida cotidiana de manera ética y pertinente.

El currículo nacional, busca desarrollar en la competencia N° 3 que el estudiante tenga conciencia reflexiva sobre su bienestar, incorporando de manera autónoma prácticas que conllevan a una mejor calidad de vida. Que comprenda la relación entre vida saludable y bienestar, así como la praxis de una buena actividad física para la salud, como adecuadas posturas corporales, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, mediante recursos de su entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades.

El desarrollo de esta competencia abarca dos importantes capacidades que son las siguientes:

- Comprender la relación entre la actividad física, alimentación, postura e higiene en la salud.
- Incorporar hábitos que mejoran su calidad de vida.

De acuerdo al currículo nacional, el estudiante al egresar de la educación básica regular, debe haber logrado competencias que le servirán en un futuro prometedor desenvolverse de manera autónoma para cumplir su proyecto de vida.

El estudiante tiene conciencia reflexiva sobre su bienestar, por lo que incorpora prácticas autónomas que conllevan a una mejora de su calidad de vida. Esto supone que comprende la relación entre vida saludable y bienestar, así como, la práctica de actividad física para la salud, posturas corporales adecuadas, alimentación saludable e higiene personal y del ambiente, según sus recursos y entorno sociocultural y ambiental, promoviendo la prevención de enfermedades. (Minedu, 2016, p.53).

Tomando en consideración que la salud y la educación, son dos derechos fundamentales en una sociedad, de acuerdo a la multiculturalidad existen diferencias en cuanto al contexto en el que se desarrolla la “competencia 3” asume un estilo de vida saludable en adolescentes, tanto en la capital como en provincias del Perú.

METODOLOGÍA

El presente estudio, tuvo como objetivo determinar la relación de la competencia 3 con los hábitos saludables en las instituciones educativas, mostrando el panorama de como se viene desarrollando dicha competencia dentro del currículo de cada institución. Se tomaron como muestras estudiantes de 4to y 5to de secundaria pertenecientes al VII ciclo de la educación básica regular, 103 de una institución privada de la ciudad de Lima y 103 estudiantes de una institución pública de la ciudad de Tacna, para comprobar el nivel de conocimiento sobre vida saludable.

El instrumento utilizado en ambas muestras, fue una encuesta, en donde se consideraron temas como la actividad física, hábitos alimenticios, consumo de agua, higiene, manejo de estrés, gestión del sueño y calidad de vida

El trabajo de investigación, tiene un enfoque cualitativo porque se basa en la observación para recopilar datos no numéricos. Se suelen determinar o considerar técnicas cualitativas todas aquellas distintas al experimento. Es decir, entrevistas, encuestas, grupos de

discusión o técnicas de observación y observación participante. La investigación cualitativa, recoge los discursos completos de los sujetos para proceder luego a su interpretación, analizando las relaciones de significado, que se producen en determinada cultura o ideología. Es usada principalmente en ciencias sociales.

Esto permitirá examinar los datos de manera científica, de tipo descriptiva ya que se irá registrando los datos, de acuerdo a las experiencias de aprendizaje en las Docentes entrevistadas. Según el periodo y la secuencia el estudio es enfoque transversal porque se recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos específicos.

El presente trabajo además, es de enfoque cualitativo, obteniendo información después de la aplicación de las experiencias de aprendizaje, según el tiempo de ocurrencia de los hechos y registros. Según el periodo y la secuencia de estudio es transversal porque se recolectaron los datos a través del tiempo en puntos o periodos específicos. Para esto se utilizó un cuestionario después de las experiencias de aprendizaje de la competencia 3 “Asume un estilo de vida saludable” y los estilos de vida de los estudiantes.

Como técnica se utilizó la entrevista, el cuestionario utilizado para la investigación busca identificar los estilos de vida saludable en los estudiantes de un colegio privado de la ciudad de Lima y un colegio estatal de la ciudad de Tacna, la cual se realizará de manera virtual.

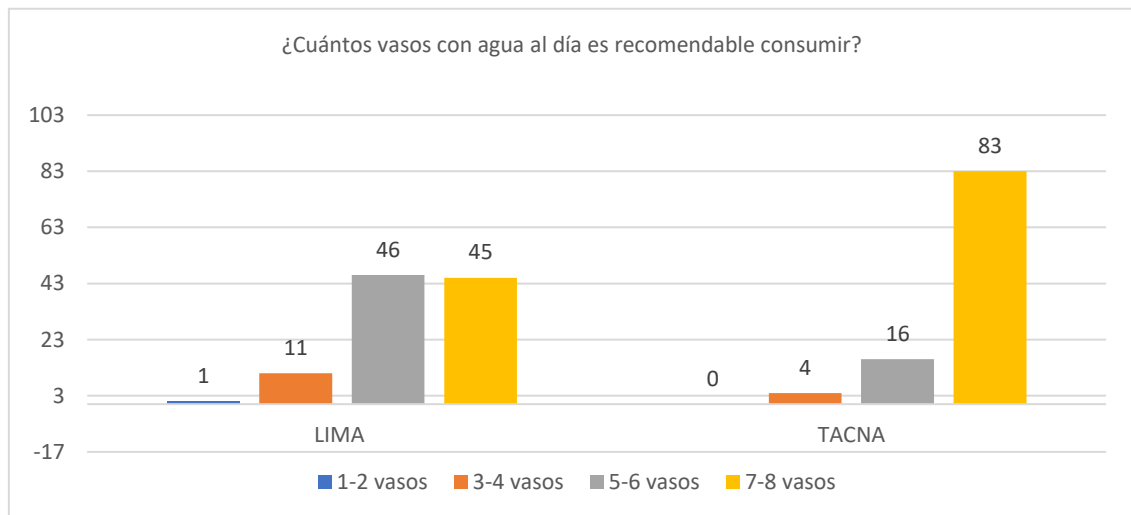
Asimismo, se elegirá un día en que se aplicará la encuesta a la docente de la institución educativa estatal e institución privada. El investigador dirigirá el correcto desarrollo del proceso, garantizando que todas las preguntas sean resueltas y absolviendo las dudas que pudieran surgir.

Resultados

Las encuestas aplicadas a través del formulario virtual, dieron como evidencias interesantes resultados, donde podremos resaltar algunas comparaciones y elaborar conclusiones sobre éstas, en el conocimiento sobre los hábitos alimenticios, el uso del agua, el sueño y sobre el conocimiento de los alimentos. Estas muestras fueron tomadas en estudiantes de Lima y Tacna las cuales detallaremos:

Pregunta ¿Cuántos vasos con agua al día es recomendable consumir?

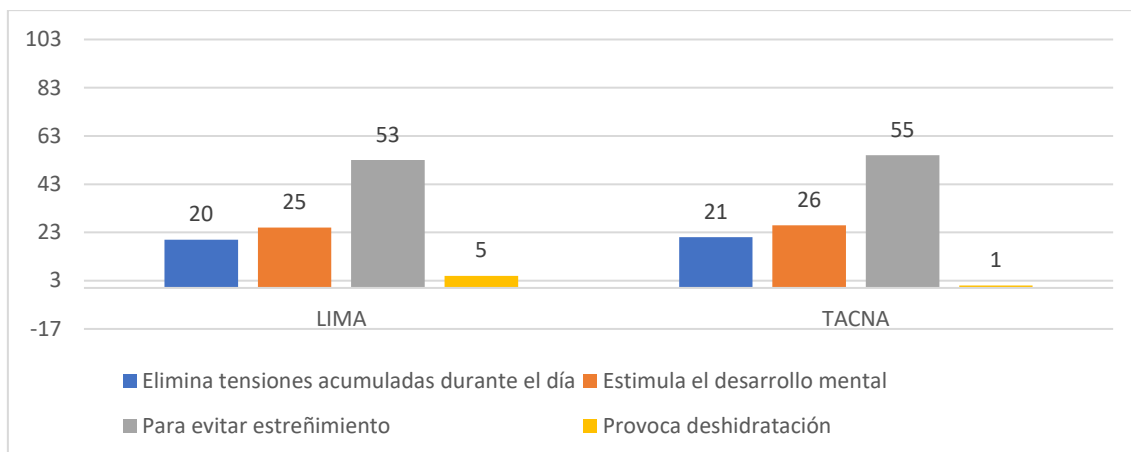
		¿Cuántos vasos con agua al día es recomendable consumir?				Total
		1-2 vasos	3-4 vasos	5-6 vasos	7-8 vasos	
CIUDAD	LIMA	1	11	46	45	103
	TACNA	0	4	16	83	103
Total		1	15	62	128	206



De una muestra de 103 estudiantes de Lima, 45 de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre la cantidad de vasos con agua que deben consumirse a diario representando el (43,69%) mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 83 de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre la cantidad de vasos que deben consumir a diario, representando el (80,59%) . Por otro lado 58 estudiantes de Lima (56,31%) y 20 estudiantes de Tacna (19,42%) desconoce cuántos vasos diarios de agua deberían consumirse. En la región Tacna el comité del Agua y áreas como Ciencia y Tecnología , religión, DPCC, matemática han trabajado temas en relación al uso y consumo del agua logrando la sensibilización de los estudiantes, siendo ellos actores responsables de valorar el agua en la vida y el de su cuidado para la sostenibilidad de futuras generaciones.

Pregunta ¿Cuál es la importancia de tomar agua?

		¿Cuál es la importancia de tomar agua?				Total
		Elimina tensiones acumuladas durante el día	Estimula el desarrollo mental	Para evitar estreñimiento	Provoca deshidratación	
CIUDAD	LIMA	20	25	53	5	103
	TACNA	21	26	55	1	103
Total		41	51	108	6	206



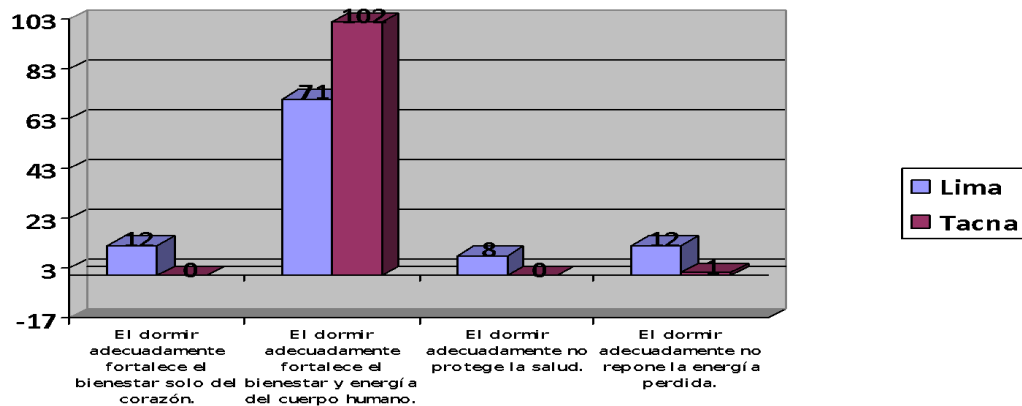
De una muestra de 103 estudiantes de Lima, 53 de los encuestados evidenciaron conocer la importancia de tomar agua representando el (51,46%) mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 55 de los encuestados reconocen este hábito, representando el (53,4%). Por otro lado 50 estudiantes de Lima (48,54%) y 48 estudiantes de Tacna (46,6%) desconocen la importancia de la ingesta de agua.

Se puede deducir que, en ambos casos, estudiantes de Lima y Tacna tienen poco conocimiento de la importancia del agua. Además se percibe mayor preocupación en el consumo de agua en la ciudad de Tacna que en la ciudad de Lima. Dicha diferencia se debe al contexto hídrico de la ciudad de Tacna, lo que conlleva a la concientización en la población de esta ciudad; no obstante, el presente gráfico nos muestra que a pesar que exista una diferencia, en la preocupación en torno al agua según cada ciudad, el conocimiento acerca de la importancia de dicho recurso hídrico es similar.

Pregunta ¿Cuál de las siguientes alternativas es un beneficio del sueño adecuado?

		¿Cuál de las siguientes alternativas es un beneficio del sueño adecuado?				Total
CIUDAD		El dormir adecuadamente fortalece el bienestar solo del corazón.	El dormir adecuadamente fortalece el bienestar y energía del cuerpo humano.	El dormir adecuadamente no protege la salud.	El dormir adecuadamente no repone la energía perdida.	
LIMA		12	71	8	12	103
TACNA		0	102	0	1	103
Total		12	173	8	13	206

¿Cuál de las siguientes alternativas es un beneficio del sueño adecuado?



Asimismo, consideramos el sueño como un elemento crucial al momento de evaluar los estilos de vida saludable en ambas ciudades. De una muestra de 103 estudiante de Lima, 71 de los encuestados evidenciaron conocimientos sobre el beneficio del sueño adecuado, que es fortalecer el bienestar y energía del cuerpo humano, representando el (68.93%), mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 102 de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre dicho beneficio representado por un (99.02%). Por otro lado 12 estudiantes de Lima (11,65%) y 1 estudiante de Tacna (0.97%) responden que un beneficio del sueño adecuado es que no repone la energía perdida, luego 12 estudiantes de Lima (11,65%) y 0 estudiantes de Tacna (0.00%) responde que un beneficio del sueño adecuado es fortalecer el bienestar solo del corazón, por último 8 estudiantes de Lima (7,76%) y 0 estudiantes de Tacna (0.00%) responden que un beneficio del sueño adecuado es que no protege la salud.

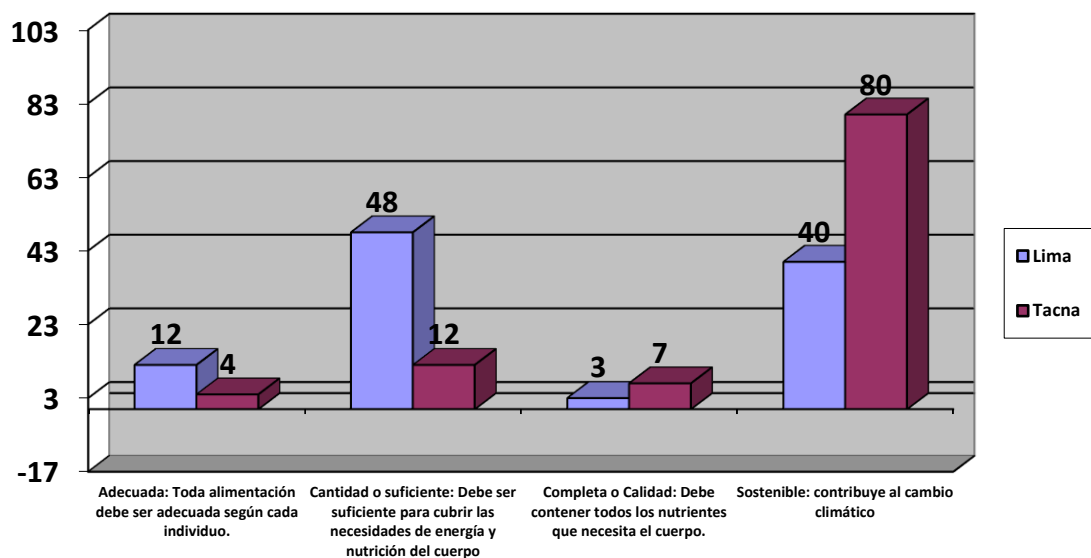
La tecnología es una herramienta, que utilizada de manera correcta es beneficiosa, pero sino existe una cultura apropiada, puede ser perjudicial para nuestros estudiantes, que pasan horas y horas en los celulares y las computadoras, Lima es una ciudad cosmopolita con un ritmo de vida muy estresado y que no duerme de manera regular, sin embargo, en Tacna existe una población con mayor conciencia para respetar sus horas de descanso, listos para una nueva jornada lleno de fortaleza ya que tienen un descanso mayor.

Pregunta ¿Cuál no es una ley fundamental de la alimentación?

	¿Cuál no es una ley fundamental de la alimentación?	
--	---	--

		Adecuada: Toda alimentación debe ser adecuada según cada individuo.	Cantidad o suficiente: Debe ser suficiente para cubrir las necesidades de energía y nutrición del cuerpo	Completa o Calidad: Debe contener todos los nutrientes que necesita el cuerpo.	Sostenible: contribuye al cambio climático	Total
CIUDAD	LIMA	12	48	3	40	103
	TACNA	4	12	7	80	103
	Total	16	60	10	120	206

Ley fundamental de la alimentación

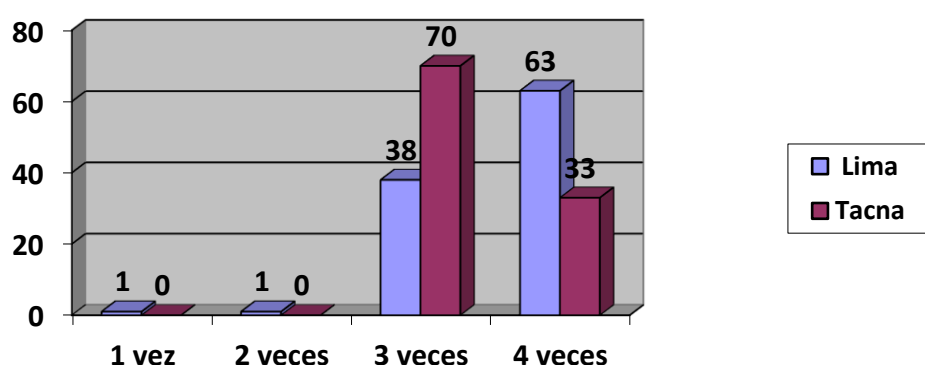


La Ley fundamental de alimentación con respecto a la calidad, cantidad, armonía y la adecuación, nos permite mantener una calidad de vida y alimentación sana ,respecto a ello de una muestra de 103 estudiantes de Lima, 48 estudiantes de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre la ley fundamental de la alimentación, representando el (46.60%), mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 12 estudiantes de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre alimentos que presenta mayor cantidad de proteínas, representando el (11.65%). Por otro lado 55 estudiantes de Lima (53.40%) y 91 estudiantes de Tacna (88.35%) no conocen sobre la ley fundamental de la alimentación. El análisis de la pregunta a la población muestreada 141 estudiantes de una población de 206, tienen un bajo conocimiento en relación a la pregunta sobre la ley fundamental de la alimentación. No tener una alimentación acuerdo a sus leyes fundamentales, trae como consecuencia un desequilibrio entre los requerimientos de nutrientes y su utilización por el organismo de un estudiante, por lo que muchas funciones cerebrales, cognitivas, intelectuales y de concentración se verán afectadas llevando al estudiante a disminuir su rendimiento académico, mostrado en diversos estudios.

Pregunta ¿Señale el número de veces que debe alimentarse al día?

		Señale el número de veces que debe alimentarse al día				
		1,00	2,00	3,00	4,00	Total
CIUDAD	LIMA	1	1	38	63	103
	TACNA	0	0	70	33	103
Total		1	1	108	96	206

El número de veces que debe alimentarse al día

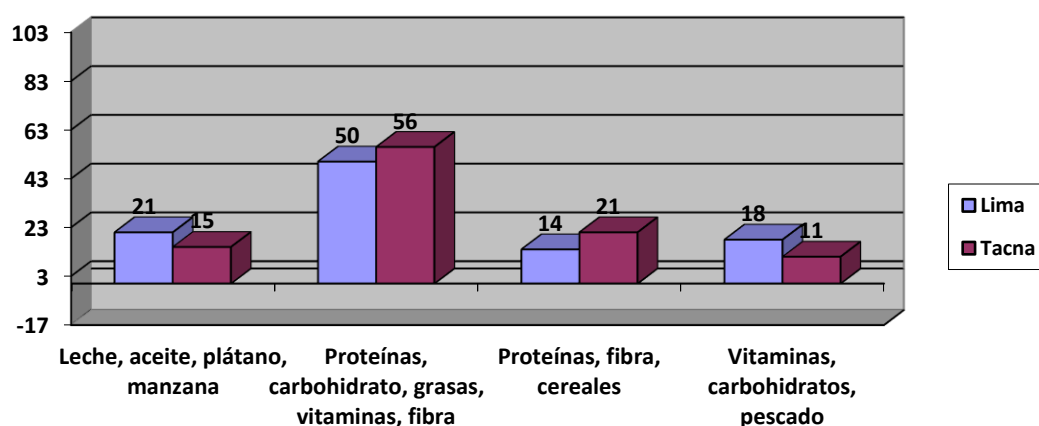


Es realmente preocupante el desconocimiento en los estudiantes de Tacna y Lima, en el número de veces que deben alimentarse. Saber alimentarse y conocer la cantidad de alimentos que debemos ingerir al día, y a pesar que los estudiantes de Tacna, tiene un mayor conocimiento sobre el tema, desconocen el número de veces que deben ingerir los alimentos a diario, mientras que los estudiantes de Lima tienen un mayor conocimiento sobre ello, sabemos que el no alimentarse de manera adecuada, trae consigo la falta de nutrientes que el cuerpo necesita para su restauración, reponer la energía que se va gastando en cada actividad física y mental, el no consumirlos de manera correcta, traerá como consecuencia, problemas en la salud como gastritis, úlceras, y por consiguiente un bajo rendimiento, entre otros; de una muestra de 103 estudiantes de Lima, 63 de los encuestados, evidenciaron conocimiento del número de veces que debe alimentarse al día representando el (61.17%), mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 33 de los encuestados evidenciaron conocimiento del número de veces que debe alimentarse al día, representando el (32.03%). Por otro lado 40 estudiantes de Lima (38.83%) y 70 estudiantes de Tacna (67.93%) no conoce el número de veces que debe alimentarse al día.

Pregunta ¿Cuál de los enunciados contiene solo nutrientes?

		¿Cuál de los enunciados contiene solo nutrientes?				Total
		Leche, aceite, plátano, manzana	Proteínas, carbohidrato, grasas, vitaminas, fibra	Proteínas, fibra, cereales	Vitaminas, carbohidratos, pescado	
CIUDAD	LIMA	21	50	14	18	103
	TACNA	15	56	21	11	103
Total		36	106	35	29	206

Alimentos que contienen nutrientes



De una muestra de 103 estudiantes de Lima, 50 de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre alimentos que contienen nutrientes, representando el (48.54%), mientras de una muestra de 103 estudiantes de Tacna, 56 de los encuestados evidenciaron conocimiento sobre alimentos que contienen nutrientes, representando el (54.37%). Por otro lado 53 estudiantes de Lima (51.46%) y 47 de Tacna (45.63%) desconoce sobre los alimentos que contienen nutrientes.

Es realmente preocupante que ambas muestras de población, den como resultado el desconocimiento alto sobre alimentos que contienen nutrientes, existe rangos que pueden ser observables, como es de 100 discentes de una población de 206, desconocen sobre alimentos que contienen nutrientes. Los resultados obtenidos servirán a un nuevo replanteamiento sobre como abarcar esta coyuntura.

Los estudiantes de Lima, evidencian un bajo conocimiento en el uso y la importancia del agua, desconocen que el sueño es beneficioso para la salud, mientras que el conocimiento sobre su alimentación, está por debajo de los estándares mínimos. Por el contrario los estudiantes de Tacna, tienen mayor conocimiento sobre el uso y la importancia del agua, los beneficios de mantener un buen descanso a través del sueño y el conocimiento de un buen hábito alimenticio. Los hallazgos obtenidos, nos generan indicios para considerar, que debemos generar estrategias que ayuden a los estudiantes y padres de familia a concientizar los hábitos de vida saludable, no solo en casa sino también en las aulas y después de ellas, para ello debe estar sustentada por el ministerio.

Para corroborar los resultados finales, se tomó en cuenta también las respuestas de las docentes entrevistadas pertenecientes a dichas instituciones, encontrando similitudes y diferencias entre sus opiniones.

En primer lugar, ambas docentes de Tacna y Lima, coinciden en señalar que el Currículo nacional, es una guía para orientar el trabajo docente en el desarrollo de competencias y ofrecer a los estudiantes un servicio educativo de calidad.

“En las instituciones educativas privadas no hay mucho manejo de los profesores y directivos en la realización del currículo nacional. Muchas veces se deja de lado las competencias y capacidades que se mencionan en el currículo que fomenta el estado. Se enfoca más en la acumulación de conocimientos con el fin de que llegue a la universidad”. (Docente de Lima).

“nosotros ya trabajamos con políticas sanitarias, no desde las resoluciones directivas que ya manejamos también y que quizás la institución tiene alcance no, allí podemos notar ya el trabajo aunado que hay en los ministerios por ejemplo te hablo del ministerio de educación y el ministerio de salud”. (Docente de Tacna).

Sin embargo, mencionan también que existen diferencias marcadas, entre instituciones estatales y privadas con referencia al desarrollo de dicho currículo nacional, mientras que en las instituciones estatales el trabajo articulado e integrado entre las áreas curriculares, toma en cuenta los enfoques transversales, en las instituciones privadas se centra en brindar más conocimientos.

“A la hora del recreo el estudiante va a la cafetería y que les ofrece: frituras , comidas rápidas, gaseosas, hamburguesa, etc. No existe una concordancia en lo que enseña el docente y los que encuentra en la cafetería. Cosa que no se da en las escuela nacionales, en las instituciones nacionales hay una regulación en cuanto a la comida chatarra”. (Docente de Lima).

“Hemos hecho concursos de estudiantes de la fruta coqueta, de la fruta coqueta de la verdura que perdura, no, entonces hemos hecho ese tipo de actividades con los estudiantes”. (Docente de Tacna).

En cuanto a los estilos de vida saludable, también difieren en ambas muestras, pero podría haber mejoras si hubiera una adecuada promoción en las instituciones privadas, tal como sucede en las instituciones públicas. Un plan de trabajo que comprenda actividades como campañas, talleres, capacitaciones, concursos, entre otros dirigidos a docentes, estudiantes y PPFF, con el apoyo de aliados estratégicos (profesionales de salud, instructores de baile, etc.) que refuerzan o fortalecen el trabajo de sensibilización, apuntando a la concientización de las comunidades educativas.

Otro tema importante es el conocimiento sobre agua y su importancia en los seres vivos, en donde ambas docentes entrevistadas, coinciden en señalar que los seres humanos, estamos dotados de gran cantidad de agua, un 70% aproximadamente, por ello es necesario mantener dicha constitución tomando como mínimo entre 7 y 8 vasos de agua a diario, para un normal funcionamiento de los procesos vitales. En cambio, es necesario señalar que, solo una minoría de estudiantes entrevistados de la ciudad de Lima reconoce la importancia del agua, comparada con los que aún no reflexionan sobre el tema, y si a eso le sumamos el hecho, de que dichos estudiantes prefieren las bebidas azucaradas, el panorama es más preocupante aún. Mientras que los estudiantes de Tacna optan por consumir su botella de agua, que lo traen de casa o lo compran en el quiosco de la institución, dicho hábito lo han ido adquiriendo como producto de la campaña de sensibilización realizada en la institución y persuadidos por sus docentes en las horas de clase. Por otro lado, la actividad física es una característica de ambas muestras, los estudiantes en su mayoría practican un deporte, corren y juegan, lastimosamente esta realidad se ha visto opacada por la pandemia, que ha traído consigo el sedentarismo por el uso de dispositivos electrónicos.

El factor del sueño también es considerado, un hábito propio de una vida saludable, permite que los estudiantes mantengan su nivel de atención y concentración en clase. Pero el manejo de aparatos electrónicos y el creciente aumento de las redes sociales, han traído consigo desordenes que están impidiendo que duerman las 8 horas como mínimo, ocasionando un desgaste mental, por lo que en clase se muestran perezosos y poco

activos. Y si a eso le agregamos la actual situación de la educación virtual, pues podríamos decir que las horas de descanso están siendo afectadas de manera descontrolada.

“Ven un carrito sanguchero es correr, lo mismo pasa al ver la comida chatarra, sacan dinero de donde sea y lo compran”. (Docente de Lima).

“Si, efectivamente ellos también ya se apoyan, en ese sentido entonces eh lo bueno como te dije, hace un momento, el clima, el clima de convivencia es muy favorable entre ellos, eso también ayuda a que ellos se cuiden, se aconsejen, se apoyen, no, entonces allí ellos están viendo el bien común, y eso es algo que ellos ya manejan”. (Docente de Tacna).

La gran mayoría de estudiantes comparten un grado de madurez, crítico y reflexivo que les permite actuar de manera autónoma y ser consecuentes de la toma de decisiones en relación a su alimentación.

CONCLUSIONES

El Ministerio de educación (MINEDU) año tras año, a través de su convenio con el Ministerio de salud (MINSA), establece mecanismos de colaboración, cooperación y coordinación, es por ello que todas las instituciones educativas, cuentan con el apoyo del centro de salud según la zona al cual pertenecen.

Las políticas utilizadas en las instituciones públicas, se enmarcan en documentos del CNEB, los enfoques ambientales transversales, en los planes del comité de salud y los proyectos educativos. Estos se difunden no solo a los estudiantes, sino también a los padres de familia y a la comunidad educativa en conjunto.

Los resultados de los estudiantes entrevistados de la institución educativa privada, muestran un desconocimiento sobre los principales hábitos saludables, e importancia del agua en el organismo a diferencia de los estudiantes de la institución pública o estatal.

A raíz del estudio realizado, se recomienda una campaña de sensibilización para que los hábitos puedan practicarse desde el hogar, teniendo como aliado a la institución educativa, poniendo énfasis en su influencia para tener una adecuada calidad de vida, colaborando con la formación integral de los educandos.

Finalmente es necesario señalar, que las consecuencias de un inadecuado ritmo de vida saludable, afectan la formación física y mental de los estudiantes, y se ve reflejada en las pocas habilidades aplicadas en su vida personal y social, así como la falta de reflexión en la toma de decisiones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. M.I.N.E.D.U. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Ministerio de Educación del Perú 29. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/>
2. De Conti, M. (2018). *Teoría del conocimiento pedagógico*. Pedagogía y Saberes, 49, 177-188. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-24942018000200177&lang=es
3. Portillo-Torres, Mauricio Cristhian (2017). Educación por habilidades: Perspectivas y retos para el sistema educativo. *Revista Educación*, 41(2),1-22.[fecha de Consulta 27 de Noviembre de 2020]. ISSN: 0379-7082. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=440/44051357008>
4. World Health Organization. Division of Health Promotion, Education, and Communication. (1998). Promoción de la salud: glosario. Ginebra : Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67246>
5. Bulletin of the World Health Organization 2018;96:590-590A. doi: <http://dx.doi.org/10.2471/BLT.18.222042>
6. Izquierdo Hernández, Amada, Armenteros Borrell, Mercedes, Lancés Cotilla, Luisa, & Martín González, Isabel. (2004). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 20(1), 1. Recuperado en 28 de noviembre de 2020, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012&lng=es&tlng=es.
7. American Institute for Cancer Research (2018). Alimentación saludable, 6(2). <https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana/ingredientes-saludables-y-basicos-en-su-cocina.html>
8. USDA. U.S. Department of Agricultureh (2017). Food and Nutricion, 2,3.

<https://www.usda.gov/topics/food-and-nutrition>

9. Gaona-Pineda, Elsa B, Martínez-Tapia, Brenda, Arango-Angarita, Andrea, Valenzuela-Bravo, Danae, Gómez-Acosta, Luz M, Shamah-Levy, Teresa, & Rodríguez-Ramírez, Sonia. (2018). Consumo de grupos de alimentos y factores sociodemográficos en población mexicana. *Salud Pública de México*, 60(3), 272-282. <https://doi.org/10.21149/8803>
10. Iglesias Rosado, C., Villarino Marín, A. L., Martínez, J. A., Cabrerizo, L., Gargallo, M., Lorenzo, H., Quiles, J., Planas, M., Polanco, I., Romero de Ávila, D., Russolillo, J., Farré, R., Moreno Villares, J. M., Riobó, P., & Salas-Salvadó, J.. (2011). Importancia del agua en la hidratación de la población española: documento FESNAD 2010. *Nutrición Hospitalaria*, 26(1), 27-36. Recuperado en 28 de noviembre de 2020, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-6112011000100003&lng=es&tlng=es.
11. Jerez-Mendoza, Mónica, & Oyarzo-Barría, Carolina. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
12. Pérez Ugidos, Guillermo, Lanío, Fernando A., Zelarayán, Julio, & Márquez, Sara. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 896-904. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.4.7641>
13. Durán-Agüero, Samuel, Fernández-Godoy, Eloina, Fehrmann-Rosas, Pamela, Delgado Sánchez, Claudia, Quintana-Muñoz, Carol, Yunge-Hidalgo, Wilma, Hidalgo-Fernández, Andrea, & Fuentes-Fuentes, Jessica. (2016). Menos horas de sueño asociado con sobrepeso y obesidad en estudiantes de nutrición de una universidad chilena. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 33(2), 264-268. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmpesp.2016.332.2100>