



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN
EDUCACIÓN**

**Los juegos cooperativos para mejorar la competencia
asume una vida saludable en estudiantes de educación
secundaria, Yonán 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctor en Educación

AUTOR:

Gálvez León, Graciano Enrique (ORCID: 0000-0003-2788-1656)

ASESOR:

Dr. Pérez Azahuanche, Manuel Angel (ORCID: 0000-0003-4829-6544)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones pedagógicas

TRUJILLO - PERÚ

2022

Dedicatoria

*A Graciano y Carmen Rosa, mis padres,
con amor y gratitud por guiarme
espiritualmente desde la eternidad.*

*A mis hijas Gabriela y Natalia quienes,
con su apoyo y afecto, fortalecen mi
corazón y me dan valor para seguir
adelante.*

Enrique

Agradecimiento

Doy gracias a Dios, por mi existencia y talento otorgado para trascender como persona y profesional en la vida educativa del país.

Mi gratitud a los profesionales y compañeros del grupo de doctorandos con quienes compartí importantes jornadas de sapiencia y desafíos hacia nuevas formas de pensamiento.

A la comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” – Ventanillas y IE “Juan Velasco Alvarado” – Tolón, que asumieron rol protagónico en el presente proyecto, razón de nuestra tarea educativa.

El autor

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de cuadros	v
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	8
III. METODOLOGÍA	42
3.1 Tipo y diseño de investigación	42
3.2 Variables y operacionalización	43
Definición conceptual	43
Definición operacional	44
Indicadores	44
Escala de medición	44
3.3 Población (Criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis	45
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	47
3.5 Procedimientos	47
3.6 Método de análisis de datos	48
3.7 Aspectos éticos	48
IV. RESULTADOS	53
V. DISCUSIÓN	93
VI. CONCLUSIONES	101
VII. RECOMENDACIONES	105
VIII. PROPUESTA	106
REFERENCIAS	107
ANEXOS	120

Índice de cuadros

Cuadro 1 <i>Población, distribución de estudiantes del VII ciclo de educación secundaria</i>	46
Cuadro 2 <i>Muestra de estudio</i>	47

Índice de tablas

Tabla 1	<i>Niveles de estilo de vida de pre y posprueba de ambos grupos</i>	53
Tabla 2	<i>Media alcanzada según dimensiones de estilo de vida de pre y posprueba de ambos grupos</i>	55
Tabla 3	<i>Prueba T para muestras emparejadas de grupo experimental y grupo control</i>	66
Tabla 4	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de grupo experimental y grupo control</i>	67
Tabla 5	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión familiares y amigos</i>	68
Tabla 6	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión familiares y amigos</i>	69
Tabla 7	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión actividad física y social</i>	70
Tabla 8	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión actividad física y social</i>	71
Tabla 9	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión nutrición</i>	72
Tabla 10	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión nutrición</i>	73
Tabla 11	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión toxicidad</i>	74
Tabla 12	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión toxicidad</i>	75
Tabla 13	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión alcohol</i>	76
Tabla 14	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión alcohol</i>	77
Tabla 15	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión sueño y estrés</i>	78
Tabla 16	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión sueño y estrés</i> .	79
Tabla 17	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar</i>	80
Tabla 18	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar</i>	81
Tabla 19	<i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión imagen interior</i> ...	82
Tabla 20	<i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión imagen interior</i> .	83

Tabla 21 <i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión control de salud y sexualidad</i>	84
Tabla 22 <i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión control de salud y sexualidad</i>	85
Tabla 23 <i>Prueba T para muestras emparejadas de dimensión control de orden</i> .	86
Tabla 24 <i>Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión orden</i>	87
Tabla 25 <i>Prueba T de diferencias de medias entre grupo experimental y grupo control</i>	88
Tabla 26 <i>Prueba T para diferencia de grupo por dimensión</i>	88
Tabla 27 <i>Prueba T para diferencias de grupo según dimensiones</i>	89
Tabla 28 <i>Prueba T para diferencia total de muestras independientes</i>	90
Tabla 29 <i>Prueba T para diferencia de muestras independientes</i>	90
Tabla 30 <i>Prueba T para diferencia de muestras independientes</i>	91

Índice de figuras

<i>Figura 1 Porcentajes por niveles de estilo de vida de ambos grupos.....</i>	<i>53</i>
<i>Figura 2 Media según dimensión Familiares y amigos de pre y posprueba de ambos grupos.....</i>	<i>56</i>
<i>Figura 3 Media según dimensión Actividad física y social de pre y posprueba de ambos grupos.....</i>	<i>57</i>
<i>Figura 4 Media según dimensión Nutrición de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>58</i>
<i>Figura 5 Media según dimensión Toxicidad de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>59</i>
<i>Figura 6 Media según dimensión Alcohol de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>60</i>
<i>Figura 7 Media según dimensión Sueño y estrés de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>61</i>
<i>Figura 8 Media según dimensión Tipo de personalidad y satisfacción escolar de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>62</i>
<i>Figura 9 Media según dimensión Imagen interior de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>63</i>
<i>Figura 10 Media según dimensión Control de salud y sexualidad de pre y posprueba de ambos grupos.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 11 Media según dimensión Orden de pre y posprueba de ambos grupos</i>	<i>65</i>

Resumen

El presente trabajo se realizó para determinar la influencia de los juegos cooperativos en los estilos de vida en estudiantes de educación secundaria. Indagación de enfoque cuantitativo, tipo aplicativo y diseño cuasiexperimental, con preprueba y posprueba y grupo de control. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, validado por la técnica Delphi (Betancurth Loaiza et al., 2015) y por expertos en educación, su fiabilidad está de acuerdo al SPSS Alfa de Cronbach. Con una población conformada por 100 estudiantes y muestreo estadístico no probabilístico. Se recogieron los datos de 64 estudiantes que constituyeron la muestra, a través del aplicativo Excel. Se concluye que los juegos cooperativos mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, en base a los resultados de la posprueba del grupo experimental que alcanzó un 88%, lo que implica un estilo de vida bueno y el grupo de control logró un 78 %, modificación relativamente mínima en algunas dimensiones.

Palabras clave: Juegos cooperativos, estilos de vida, actividad de aprendizaje.

Abstract

This study was carried out to determine the influence of cooperative games on life styles in high school students. It was a quantitative approach inquiry, applicative type and quasi-experimental design, with pre-test and post-test and control group. The survey technique was used and as an instrument the questionnaire, validated by the Delphi technique (Betancurth Loaiza et al., 2015) and by experts in education, its reliability is according to the SPSS Cronbach's Alpha. With a population of 100 students and non-probabilistic statistical sampling. Data were collected from 64 students who constituted the sample, through the Excel application. It is concluded that cooperative games improve the competence to assume a healthy life in high school students, based on the results of the post-test of the experimental group that reached 88%, which implies a good lifestyle, and the control group achieved 78%, a relatively minimal modification in some dimensions.

Key words: Cooperative games, life styles, learning activity.

I. INTRODUCCIÓN

La población mundial atraviesa un fenómeno de pandemia. La colectividad local y la familia se han visto vulneradas, estando obligadas a generar acciones de protección y prevención hacia dicha enfermedad, contrarrestando riesgos de salud comunitaria. La producción, las relaciones personales y sociales, específicamente el sector educativo, alteraron su dinámica; en ese sentido, la institución y comunidad educativa tuvieron que promover actuaciones que permitan sostener con responsabilidad la calma, la salud y la vida. Es compromiso del Estado, por tanto, de las dependencias correspondientes, desarrollar en sus habitantes comportamientos y competencias sostenibles que les permitan desenvolverse eficazmente ante situaciones de peligro a la salud física y mental.

Las circunstancias existenciales de los pueblos implican una convivencia escolar y comunitaria con restricciones en salud, escaso nivel cultural de individuos y de familia, limitada economía e inconvenientes hacia la alfabetización digital y tecnológica, situaciones que entorpecen el desarrollo de las personas y grupos sociales; por consiguiente, niños y adolescentes deben abandonar hábitos tradicionales hacia la consecución de nuevas actuaciones en los diversos campos en los que se desenvuelven, generando flexibilidad cognitiva, es decir, pensamiento reflexivo, crítico y autónomo.

Según las Naciones Unidas (1948), en su Resolución 217, Declaración Universal de Derechos Humanos en su artículo 25º, número uno, refiere: la persona tiene la facultad una vida apropiada, cobertura de necesidades fundamentales, atención médica y asistencia social; con derecho a la protección social en condiciones de desempleo, enfermedad, penuria, abandono, ancianidad; asimismo, por limitaciones de sus recursos básicos, situaciones que escapan a su albedrío. Asimismo, la Agenda al 2030, Objetivos de Desarrollo Sostenible, refiere como fin cuarto el de consolidar una buena educación, con inclusión y equidad que permita aprender durante toda la vida; en la meta siete se detalla que los estudiantes deben manejar información y conocimientos teóricos y prácticos indispensables para transformar sus

actuaciones, bajo principios de educación de vida saludable, por tanto, una cultura para el desarrollo sostenible; de otra parte, el objetivo tercero define: lograr el bienestar presente sin poner en peligro necesidades posteriores, siendo de necesidad urgente procurar vida saludable impulsando recursos y mecanismos para toda la población sin exclusión; la meta tres, refiere, situar a enfermedades y epidemias producidas por el agua y otras sustancias nocivas; la meta nueve, hace mención a la disminución de muertes y contagios elementos químicos, considerados peligrosos, además, de enfermedades infecto contagiosas producidos por nuestro entorno. En consecuencia, salud y bienestar de la población es decisión política más que por falta de recursos económicos (Naciones Unidas - CEPAL, 2015).

Son derechos fundamentales, la salud y la vida, el estado peruano los reconoce, así como, define mecanismos para su concreción. La constitución peruana establece en su segundo artículo, primer inciso, como derecho básico de la persona, el tener una identidad, la protección de su vida, de su entereza física, mental y moral, por tanto, a un desarrollo en libertad que conlleve a su bienestar; el artículo sétimo, establece: las personas deben ser protegidas en favor del logro de su bienestar, al de la familia y de la comunidad donde habita (Congreso constituyente democrático, 1993).

El Congreso de la República (2003), dio la Ley General de Educación 28044, en su segundo artículo, refiere que los sistemas de enseñanza y aprendizaje constituyen mecanismos que pretenden el desarrollo de las personas durante toda su vida, es decir, a su formación integral. Entonces, se deben redireccionar los sistemas de aprendizaje hacia la salud pública; desde luego, desde un enfoque de alimentación saludable, deporte y actividad física, cuidado personal y del medio ambiente, educación postural y recreación comunitaria, así mismo, en el 68 artículo estipula los roles de las instituciones educativas, entre ellas, el de proyectar, planificar, implementar, ejecutar y evaluar planes y proyectos bajo principios, valores y políticas educativas pertinentes, el desarrollo de una cultura y clima escolar que favorezca la convivencia armoniosa, la formación integral de los estudiante según sus necesidades e intereses.

El Ministerio de educación (MINEDU, 2016), promueve derechos y deberes; además, instaura dentro de los perfiles básicos de la educación básica que los estudiantes tengan un estilo de vida dinámico y salubre alcanzando bienestar y comodidad, con protección de corporeidad; es decir, respecto con su relación personal y con sus pares. De allí que, es vital plantearse retos para desarrollar pensamiento reflexivo orientado a educar en salud; asimismo, generar procesos y situaciones auténticas que consoliden actuaciones responsables sostenibles en favor de su integridad. Consecuentemente, la finalidad del presente trabajo es destacar lo importante de la educación para promover buena salud, desencadenando hábitos de vida cotidianos de salud preventiva.

El sistema educativo peruano promueve valores y ejercicio ciudadano en los estudiantes, actuación basada en derechos y deberes, además, el progreso de capacidades, destrezas y desempeños para comportarse según demandas de la sociedad actual, orientado al desarrollo sostenible, ..., apostando por la *formación integral* de los estudiantes, fortaleciendo aprendizajes relacionados al arte y cultura, actividad física para la salud, bajo un enfoque ambiental, inclusivo, intercultural, respetando aptitudes, necesidades e intereses de los mismos (Ministerio de Educación, 2016). Reflexionar respecto al término *formación integral* vuelca nuestra mirada al arte de enseñar, la pedagogía, ella es la ciencia de la formación general del hombre (Díaz y Quiroz, 2013).

Los docentes tienen el encargo social de procurar la *formación integral* de los estudiantes y es básico dirigir estos procesos instructivos, educativos y desarrolladores a la comprensión holística de la cultura, representa la dinámica de los procesos sociales, económicos, políticos e ideológicos de la vida misma. El desarrollo de competencias entendida como el manejo de información y conocimiento, de habilidades para conjugar capacidades y/o desempeños y controlar nuestra manera de actuar y, la actitud, la que debe ser responsable, sujeta a principios éticos, morales y de bien común. De allí que, investigar en el campo educativo es desarrollar una variedad de acciones de carácter intelectual, planificadas con pertinencia e implementadas con precisión y objetividad, cuya finalidad sea producir conocimiento. Para el caso de la educación, ciencia social, el proceso de investigar constituye una actividad

sistemática, cuya intención conduce a identificar, comprender y argumentar el contexto educativo procurando innovaciones que transformen la realidad (Díaz-Bazo et al., 2016).

Por tanto, el presente trabajo está enmarcado dentro del Proyecto de Investigación de Programa (PIP) “Gestión estratégica para la formación integral del estudiante” que sostiene como intención obtener la formación integral de los estudiantes mediante una estratégica de gestión de los aprendizajes y la gerencia de los mismos. Con resultado multiplicador, el macroproyecto gestado por el doctor Manuel Pérez Azahuanche se encamina a consolidar la integridad académica de los doctorandos, moldeando investigadores éticos y con responsabilidad social en todas las facetas de su personalidad; cuyo compromiso es que los docentes promuevan lo que corresponda en la escuela donde trabajan (Pérez Azahuanche, 2019).

Reconocer situaciones que requieran ser resueltas mediante procesos de indagación implica caminar desde el planteamiento del problema, mediante reflexión dialógica interna y con nuestros pares. Dadas las circunstancias, los intereses personales y profesionales de desempeño en la tarea educativa observada y reflexionada respecto al accionar pedagógico y didáctico de los profesores de la IE “Luis Eduardo Valcárcel”, zona rural, distrito Yonán, provincia Contumazá, región Cajamarca, hacen notar dificultades respecto al desarrollo de algunas competencias dentro del marco curricular nacional. De allí la demanda de implementar procesos educativos que generen la evolución respecto a desempeños de la competencia *asume una vida saludable*, en el VII ciclo de la educación básica, relacionada al área de Educación Física, propuesta considerada relevante por las teorías y cambios en los modelos y enfoques educativos que sustentan las nuevas prácticas educativas, interés a resolver por la utilidad práctica, teórica y metodológica que representa.

En ese sentido, el propósito de la investigación se orienta a la búsqueda de las respuestas de: ¿Qué estrategias de aprendizaje permiten un cambio de actitud hacia estilos de vida saludable adolescente? ¿Cómo repercute aplicar una estrategia en la evolución de una competencia curricular? ¿Cómo mejorar la

competencia curricular *asume una vida saludable*, mediante juegos cooperativos? (Díaz-Bazo et al., 2016).

En consecuencia, de la problemática descrita se enuncia el presente problema de indagación ¿En qué medida los juegos cooperativos mejoran la competencia curricular *asume una vida saludable* en estudiantes de secundaria, Yonán 2021, respecto de otros tipos de juego?

Reflexionadas las limitaciones de actuación de estudiantes y comunidad educativa respecto a estilos de vida que contribuyen a asumir una vida saludable y entendida dicha práctica como la toma de conciencia reflexiva sobre su bienestar y mejora en calidad de vida, es vital entender la correspondencia entre felicidad y vida saludable, sujeta a principios de ejercitación física permanente, adopción de posturas adecuadas, nutrición saludable y aseo personal como del entorno.

Por consiguiente, la investigación se justifica desde un aspecto práctico, porque desarrolla en los estudiantes la competencia curricular *asume una vida saludable*, generando mejores actuaciones respecto a estilos de vida salubres, mejor calidad de vida personal y familiar, toma de decisiones pertinentes en favor de la salud y bienestar emocional comunitario. De otro lado, promueve participación activa que orienta al estudiante, desde su realidad contextualizada, al logro de aprendizajes significativos donde al conjugar sus capacidades le permite resolver problemas reales con autonomía, colaboración, pensamiento reflexivo y creativo.

Desde un enfoque teórico, la propuesta permite identificar, determinar y fundamentar las concepciones teóricas que implican asumir una vida saludable, desde la mejora de nuestros hábitos de vida, una visión que promociona la salud preventiva desde experiencias que desarrollan diferentes actividades, instrumentos y estrategias en favor de aprendizajes relevantes. En conclusión, desde una perspectiva teórica, los saberes que genere el presente trabajo servirán como fundamento en aplicación de orientaciones pedagógicas que ayuden al desempeño docente.

Desde una mirada social es de impacto para nuestra institución y comunidad, contribuyendo en consolidar actuaciones saludables particularmente en estudiantes, favoreciendo su salud personal y familiar, por ende, proyectados a toda la comunidad, internalizando actitudes y rutinas saludables. Siendo así, se genera antecedentes respecto a indagaciones posteriores que puedan promoverse en la institución, donde la implementación de procesos y prácticas fomenten un pertinente tratamiento de competencias y desempeño escolar.

Como objetivo general de investigación se estableció *determinar que los juegos cooperativos mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán – 2021*. En cuanto a los objetivos específicos tenemos: El primero, resolver si los juegos cooperativos influyen en la dimensión familiares y amigos. El segundo, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión actividad física y social. El tercero, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión nutrición. El cuarto, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión toxicidad. El quinto, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión alcohol. El sexto, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión sueño y estrés. El séptimo, determinar que los juegos cooperativos mejoran la extensión personalidad y satisfacción escolar. El octavo, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión imagen interior. El noveno, determinar que los juegos cooperativos mejoran la extensión control de salud y sexualidad. El décimo, determinar que los juegos cooperativos mejoran la dimensión orden.

Referente a la hipótesis general que se aspiró verificar fue si *los juegos cooperativos mejoran notablemente la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán 2021*. Por tanto, su igual negada es *los juegos cooperativos no mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán 2021*. Además, como hipótesis particulares se tuvo en cuenta las siguientes. La primera, que los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión familiares y amigos. La segunda, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión actividad física y social. La tercera, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión nutrición. La cuarta, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión

toxicidad. La quinta, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión alcohol. La sexta, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión sueño y estrés. La séptima, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar. La octava, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión imagen interior. La novena, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión control de salud y sexualidad. La décima, los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión orden.

II. MARCO TEÓRICO

Sustentar la presente investigación implica insertarse en la producción académica y científica que permita una visualización consistente respecto a nuevos planteamientos, en ese sentido, se ha recorrido en primer término el espectro internacional. Andueza & Lavega (2017), determinaron las implicancias de una programación de juegos cooperativos respecto a la aceptación y rechazo y las particularidades del grupo. Se procedió mediante procesos de investigación-acción, involucrando a 78 estudiantes de siete a nueve años de edad ($M = 8,3$; $DP = 0,33$), 38 varones (48,7%) y 40 mujeres (51,3%). Al iniciar y concluir la UP se empleó un cuestionario sociométrico que permitió identificar diádas concretas de opción y de rebote, y las dinámicas grupales (Índice de Cohesión Grupal: ICG y del Índice de Disociación Grupal: IDG). Los efectos señalan que los juegos cooperativos permiten un incremento referente a la aceptación, específicamente en las damas, y de rebote en varones, encontrando disminución en la cantidad de estudiantes apartados. En consecuencia, la planificación logra ser esencial para consolidar la movilidad intragrupo e integrar al mismo.

Corpas Escudero (2018), planteó como objetivo de su trabajo, la ejecución de un análisis de la literatura respecto a juegos cooperativos, recolectando referentes conceptuales como definiciones, peculiaridades y divergencias con los juegos de competencia, así como su utilidad en la niñez y adolescencia. Para comprobar el valor de las conceptualizaciones se realizaron acciones de campo teniendo como estrategia la entrevista a un profesor de educación física y encuesta de satisfacción a estudiantes de 2º ESO de la misma institución, referente a la praxis de juegos cooperativos durante una semana. Logrando reafirmar que las actividades de campo permiten consolidar la autenticidad de la información reunida de los diversos teóricos.

Muñoz-Arroyave et al. (2020), manifiesta que, afinar aptitudes emocionales genera resultados positivos en el desenvolvimiento escolar y felicidad de los estudiantes, trabajándolo desde la infancia. El campo temático teórico-práctico del área de educación física abraza un cúmulo de recursos de la enseñanza

que promueve la formación integral, entre ellos los juegos motores. Planteó como objetivo de estudio descubrir la capacidad de comportamiento de variables relacionadas al juego, la práctica de diferentes clases de juego respecto a la energía emotiva de los estudiantes. Participaron 91 estudiantes del nivel secundario de Cataluña con 12 a 14 años de edad. Se implementaron ocho sesiones de aprendizaje, por cada sesión un tipo de juego. Después de la práctica de juegos, los estudiantes valoraron su vivencia emocional del 1 a 10 con respuesta al validado GES. Para analizar la información se utilizaron dos estrategias estadísticas no iguales, pero sí complementarias: ecuaciones de estimación generalizadas y árboles de clasificación. Los resultados encontrados hacen referencia que mediante el juego motor se reafirma fortalecer capacidades y habilidades motoras, así como las habilidades socioemocionales; además, el docente de educación física debe conocer que la competencia durante el juego contribuye también a emociones favorables; por último, el juego cooperativo constituye un recurso fundamental para desarrollar experiencias saludables.

Rodríguez García (2000), formuló como objetivo en su trabajo de investigación el de reforzar los valores en los educandos del octavo grado mediante la práctica de juegos cooperativos como recurso metodológico; utilizando una indagación cualitativa-descriptiva y metodología de participación activa. Las acciones implementadas produjeron cambios en actitudes y comportamientos de los escolares, aceptando los beneficios de la práctica de principios como el cumplimiento de sus compromisos, trabajo cooperativo y respeto, evidenciado en la mejora del clima escolar, facilitando un buen desempeño académico.

Cerdas Agüero (2019), refiere que su trabajo de investigación se orienta al desarrollo educativo en derechos de la persona en el espacio pedagógico como la vida universitaria. El objetivo es trascender un análisis en referencia a la significación del juego respecto a educar en derechos humanos. Concluye que formar en derechos humanos implica prácticas creativas y relacionadas a la vivencia lúdica, donde el estudiante participe y aprenda valores por canales de

participación socio afectiva, consolidando a los derechos humanos como experiencia de estilo de vida basadas en el respeto y solidaridad.

Garfia Álvarez & Guillén Rodríguez (2018), aborda la relación entre desarrollo emocional y social como aspectos esenciales de la formación integral de niños y niñas. Otorgando al juego cooperativo vital importancia como estrategia para desarrollar ambas dimensiones humanas, de allí que es esencial identificar y manejar las diversas emociones hacia un bienestar personal y buena convivencia en el grupo social. Se demostró que los referentes emocionales están estrechamente relacionados con la evolución de las personas en la dimensión social. Diseñó un plan de actividades para unir los dos contextos, aprovechando el espacio educativo.

Navarro-Patón et al. (2018), explican las implicancias de un programa didáctico de juegos cooperativos respecto a las motivaciones personales, los intereses emocionales y la diversión en estudiantes, durante actividad física. La población estuvo conformada por 101 escolares ($10.40 \pm .50$ años) de Lugo (España). Se utilizó un diseño cuasi-experimental pre-post test con grupo de control. El grupo control y el experimental lo integraron por 50 y 51 estudiantes respectivamente. Para calcular el autoconcepto físico se procedió con la escala de autoconcepto físico (PSPP). Los resultados determinaron impactos positivos del programa respecto a la condición física ($p < .001$); apariencia ($p = .001$); competencia percibida ($p < .001$) fuerza ($p < .001$) y autoestima ($p = .015$). La información encontrada indica que aplicar actividades de aprendizaje referente a juegos cooperativos inciden de forma positiva en desarrollo de la motivación personal, el bienestar psicológico y bienestar de escolares en la educación básica.

Cobaleda Perez et al. (2017), manifiestan que en las instituciones educativas se observan cotidianamente contradicciones, en cuanto a maltratos físicos y verbales entre pares, ello traspasa las fronteras del espacio educativo hacia la sociedad, visualizado en los medios de información masivos. Los docentes tenemos la responsabilidad de dar solución a dichos conflictos, bajo la práctica de enseñanza-aprendizaje y desarrollo de valores orientados por enfoque transversales, generando comportamientos de consideración a los demás, colaboración, unión y trabajo en equipo, fortaleciendo la autoestima. Para

alcanzar dichos propósitos se recomienda la práctica de juegos cooperativos que consolidan lazos de amistad y desempeño favorable en equipos de trabajo con la finalidad de alcanzar logros de bien común y de convivencia en espacios saludables.

En ese sentido, los juegos cooperativos modifican estilos y costumbres de ambientes hostiles debido a riñas, léxico soez, sobrenombres, empujones, tomar útiles escolares de los compañeros, pellizcos, entre otras acciones violentas que deterioran las relaciones entre escolares, por tanto, repercute en la producción de aprendizajes. La mejora de una sana convivencia y el clima escolar de la institución educativa es responsabilidad de profesores comprometidos que asuman con liderazgo procesos innovadores con actividades lúdico-pedagógicas permitiendo interrelacionarse según buenas costumbres, habilidades básicas saludables y aptitudes que consoliden formación integral.

López Belmonte et al. (2019), manifiestan algunas características de la actual sociedad ya que junto al desmedido avance tecnológico están promoviendo elevados niveles de sedentarismo, enfermedades y adicciones a los entornos y herramientas virtuales. Ante ello, las instituciones educativas fomentan la práctica de actividades físicas populares como estrategia de sensibilización y motivación, reflexión y fortalecimiento de hábitos saludables en los educandos. Además, se pudo deducir que la actividad física después de las horas académicas no es preferencia de los estudiantes, por tanto, su apego a la tecnología y virtualidad. Consecuentemente, los juegos populares mejoran la disposición a realizar sus actividades, dan bienestar y promueven un clima de aula saludable, aunque no han permitido comprometer el actuar de sus familiares en cuanto a la instrucción de sus pupilos de manera decidida.

Ylarragorry (2018), plantea la importancia de abordar cómo los juegos cooperativos contribuyen al fortalecimiento de las destrezas sociales en menores. El propósito de su investigación fue valorar en qué nivel influyen los juegos de cooperación en la consolidación de actuaciones sociales positivas en menores de ocho a nueve años. Los resultados permitieron interpretar los

avances respecto a comportamientos sociales, entre ellos, la empatía, comunicación asertiva y disminución de actitudes agresivas.

Tenorio Maldonado et al. (2017), refieren en su trabajo de investigación lo valioso del juego cooperativo como herramienta para desarrollar la capacidad de adaptación y resiliencia, en escolares menores, considerando que el niño juega y aprende, a la vez, aprende jugando; de allí que se hace sustancial aprovechar este recurso en la evolución del niño, particularmente en los espacios educativos.

Fernández Argüelles & González de Mesa (2018), en su artículo de investigación proponen aplicar un modelo de aprendizaje cooperativo, en la clase de educación física. La propuesta de estudio, dirigida a tercer curso de educación primaria (n=15 grupo experimental y n=16 grupo control) estaba basada en una unidad didáctica sobre manipulación e interacción con móviles. En el grupo experimental los contenidos han girado en torno al desarrollo de juegos cooperativos y ejercicios carentes de competición, mientras que en el grupo control se impartieron las clases con una metodología más tradicional, con abundante presencia competitiva. Se obtuvo una disminución en la desmotivación de los estudiantes del grupo experimental, reflejado en una mejora del índice de satisfacción al participar en juegos cooperativos, en un cien por ciento en las mujeres y sesenta por ciento en los varones.

Cubillos Quintero (2020), en su estudio promueve consolidar el desempeño en equipo en estudiantes del sexto grado. La intención aparece desde la actividad de aprendizaje de educación física, cuya finalidad fue realizar un conjunto de actividades cooperativas mediante aplicaciones digitales, cuyo propósito fundamental es la inclusión de todos los niños, de forma que puedan alcanzar objetivos en equipo o grupo. Al inicio, se observaron las actividades de aprendizaje de educación física, en las cuales se identificó el escaso interés por trabajar en equipo, asimismo la limitada participación para afrontar desafíos de manera grupal. Luego de un análisis, se formularon conclusiones y recomendaciones para mitigar el problema de escaso trabajo en equipo en la muestra seleccionada.

Álvarez Marmolejo & Ramírez Rengifo (2020), en su investigación de enfoque cualitativo, teniendo como propósito precisar la influencia de un programa cimentado en juegos cooperativos para desarrollar competencias ciudadanas, de convivencia y paz. La mediación de una serie de actividades didácticas de juego y convivencia escolar, en un tiempo de dos meses, permitió alcanzar los objetivos planteados respecto a competencias ciudadanas, convivencia y paz, modificando actitudes en los estudiantes, de manera positiva.

A nivel nacional, Bullon Rosales & Monzon Palomino (2019), refieren en su trabajo de investigación como objetivo general el de reconocer hábitos de vida en educandos de secundaria 2019. Entre las teorías que dan soporte a esta investigación está la de Nola Pender, colocando de relevancia el de promover la salud. Investigación de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal, con una población de 132 estudiantes de educación secundaria, una muestra de 99 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento el cuestionario de 45 interrogantes estructuradas 8 dimensiones pertenecientes al Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996), adaptado a las necesidades de la población. Entre los resultados alcanzados se logró que el 1,0%(1) tiene un nivel no saludable, el 37,4%(37) moderadamente saludable y el 61,6% (61) saludable, en la dimensión nutrición 48,5%(48) son saludables, dimensión ejercicio se encontró que el 48,5%(48) poseen un estilo de vida saludable, dimensión higiene el 78,8%(78) son saludables, dimensión sueño el 76,8%(76) son saludables, dimensión relaciones interpersonales el 70,7%(70) son saludable, dimensión manejo del estrés el 46,5%(46) son saludables, dimensión sexualidad el 3,0% (3) es saludable y finalmente en la dimensión sustancias nocivas el 78,8%(78) son saludables. En conclusión, se afirmó que los estudiantes del cuarto grado del nivel de educación secundaria, en casi todas las dimensiones tienen un estilo de vida saludable. Se obtuvo el resultado de que los estudiantes de secundaria en su mayoría han alcanzado hábitos de vida saludable.

Lozano Quiroz (2021), planteó una indagación descriptivo-propositivo, para lo cual diseñó un programa de acciones cooperativas para fortalecer la buena

convivencia en la escuela. Con un muestreo de 60 niños de 10 a 12 años de una escuela de la ciudad de Cajamarca, los resultados evidenciaron la primacía del nivel alto de convivencia escolar para el 86.67% de los niños, resaltando el nivel alto en la convivencia inclusiva con el 85%, la convivencia democrática con el 88.33%, y en la convivencia pacífica con el 83.33%, el plan estuvo fundamentado en los juegos colaborativos de Garaigordobil, de acuerdo a la teoría del aprendizaje social. Comprendió 12 actividades de aprendizaje orientadas a la evaluación de la convivencia escolar antes de la aplicación de los juegos cooperativos y después de toda la experiencia.

Ventura Fernández (2016), en su tarea investigativa plantea demostrar que la estrategia de aplicación de juegos cooperativos contribuye a mejorar los desempeños de escucha, meditación y reflexión en los estudiantes. Dicha experiencia la integraron 134 estudiantes, distribuidos en cuatro secciones, precisando un muestreo para el grupo experimental de 34 escolares y 33 escolares en el grupo control. El resultado demostró la hipótesis que establecía que el taller de juegos cooperativos logró fortalecer habilidades y destrezas de atención y concentración en estudiantes de nivel secundaria.

Lozano Estrada & Paredes Fernández (2019), explican su investigación con la finalidad de establecer si la ejecución de una planificación de juegos cooperativos incide en perfeccionar las capacidades sociomotrices de los educandos. Un trabajo de enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, con una muestra de 54 estudiantes, dividido en dos grupos de trabajo: 26 en el grupo experimental y 28 en el grupo de control; a los cuales se les administró el pretest y postest. Referente al nivel de las capacidades sociomotrices, se evidenció respecto al pretest que el 27% y 65% de los estudiantes del grupo experimental están en el nivel muy deficiente y deficiente, y en el grupo de control el 21% y 75% se ubican en el nivel muy deficiente y deficiente. Luego de la intervención del programa de juegos cooperativos, se observó que un sólido 81% de estudiantes del grupo experimental alcanzaron nivel bueno. Mientras que el grupo de control, a quien no se le midió ningún plan de actividades de juegos cooperativos, el 75% de escolares aún permanecen el nivel deficiente. Concluyendo que la planificación y/o participación en juegos

cooperativos impacta de manera positiva en la evolución de habilidades sociomotrices como de incorporación, interrelación asertiva y desempeño en equipo.

Polo Vargas (2019), en su investigación refiere como objetivo resolver en qué dimensión la realización de juegos cooperativos, bajo la estrategia de Taller, afecta las interrelaciones escolares en el contexto educativo. Dicho trabajo de característica experimental y con población muestra de 45 estudiantes obtuvo como resultado que dicho taller tuvo impacto positivo en la población de estudio.

Meza Mariscal (2018), expone que su investigación está orientada a definir cómo los juegos cooperativos modifican positivamente el clima y relación escolar en una institución educativa de primaria. Partiendo de una mirada aplicativo experimental. Se realizó un conjunto de actividades, teniendo como muestra no probabilística a 35 estudiantes, quienes participaron en prueba de entrada y salida. Se pudo determinar que los juegos cooperativos fortalecen de modo relevante la convivencia escolar en los estudiantes del grupo experimental. La realización de juegos cooperativos permite mejorar de manera importante la convivencia escolar en los estudiantes del quinto grado de primaria, evidenciando que el 48% de los discentes tienen escaso nivel de convivencia escolar, el 52% procuran un nivel regular en sus interrelaciones y espacios cooperativos, alcanzando un nivel de tolerancia social, mecanismo de autoaceptación, con un 84% en buen nivel de desarrollo de la variable estudiada.

Avila Azán (2020), refiere que su estudio se planteó con la finalidad de establecer la influencia de los juegos cooperativos para la convivencia en estudiantes del primer grado de secundaria. Basado en fundamentos teóricos, la variable juegos cooperativos, se cimienta en la Teoría del juego, de Torres (2002), y el modelo teórico de Orlick (1996); de otro lado, la variable convivencia escolar se sostiene en la Teoría de Aprendizaje Social de Bandura (1977). El tipo de estudio fue correlacional, cuantitativo, transversal, con diseño no experimental correlacional causal. La población fue de 140 estudiantes, de los cuales 24 conformaron la muestra. Se empleó la técnica de la encuesta y se

usó como instrumento de recojo de información el cuestionario. Concluyendo que las extensiones de la variable predictora, participación, cooperación y diversión afectan de manera mínima en la convivencia escolar de los estudiantes.

La epistemología, como teoría, explica el conocimiento riguroso y sistemático, es decir, aquel que cumple con los principios y procesos de la investigación científica, mientras que otras formas de hacer conocimiento obedecen a otra teorización menos rigurosa. Realizar un proceso de indagación postgrado conlleva a conocimientos estructurados y sistematizados, supeditado al nivel académico del investigador, dicha orientación tendrá su fundamento en principios epistémicos, paradigmáticos y metodológicos que orienten dicho proceso (Ríos Rosas & Martínez Marín, 2006).

Lave & Packer (2011), epistemólogos, sostienen que este contexto no es sino una serie concreta de elementos, fenómenos y acontecimientos, todos perceptibles y sensibles. Está claro que éste es una percepción antigua dualista de sujeto y objeto. Es como decir, un computador en sí mismo es un objeto que ocupa un espacio, además de ser computacional, tiene una memoria. Esta teorización distribuye un grupo común de situaciones hipotéticas. En primer término, sujeto y naturaleza se interpreta como entes de dos formas evidentemente establecidos, el sujeto es una esencia mental y cognoscente, mientras que la naturaleza es un espacio ordenado de materia con particularidades definidas. El sujeto es un ser natural, mientras el contexto o realidad es un ambiente sin cronología. Mediante esta perspectiva debemos buscar el desprendimiento de lo cotidiano y rutinario, a lo reflexivo y trascendente, es decir encontrar el cambio en actitud y formas de pensamiento donde se puede alcanzar el conocimiento auténtico.

Todo proceso de indagación y experimentación se mueve dentro de la modificación del conocimiento, más durante el proceso educativo, porque a través de él se accede a reconocer situaciones, teorizar, probar, estimar o enjuiciar para la toma de decisiones que repercutan en espacios y contextos por el bien común. De allí que, cuando el que indaga empieza a expresar un proyecto, es esencial el conocer y posesionarse en un determinado paradigma

que encamine su trabajo de investigación. No se puede emprender la averiguación sin una clara percepción y conocimiento de qué ideal orientará sus aproximaciones, el positivismo o el constructivismo, para dicha circunstancia o situación de análisis (Ramos, 2015). El positivismo diseña que todo suceso o acontecimiento real es evidente absoluto y cuantificable, la conexión del que investiga y situación experiencial debe ser moderado, sin incidencia al realizar el proyecto.

En la sociedad actual coexisten muchos valores, pero no se debe aceptar que todos valen, ni tampoco la diversidad de valores o la ausencia de juicio sobre lo que es o no debe ser. Existen valoraciones negativas, contradictorias a lo que es de aspirar en un colectivo democrático, por tanto, hay que revelarlos como contravalores. La relatividad del “todo vale” debe cambiarse por sólo lo que tiene significación positiva, y que en todo proceso de investigación resultaría extraordinario.

El asunto ético, no es que no que este claro, sino que frecuentemente pasa inadvertido o es ambiguo, por lo que resulta fundamental tener algunos factores de formalidad que precisen los hábitos o conductas aceptables. Aclarando, la existencia de normas específicas respecto al entorno de la investigación, sobre todo en cuanto a seres humanos, asimismo, no dañar a los participantes y asegurarles el derecho a un trato digno e igualitario, es decir, el derecho a la privacidad, ya que con reiteración, en la indagación social se da un alto grado de intrusión en la intimidad de las personas (Maraví, 2007).

De allí que, un aspecto esencial que importa en cualquier profesión, actividad o faceta de la vida debe estar relacionada a la ética y a la forma de como manejamos los procedimientos de una investigación, no puede estar ajeno a considerarlo. Las razones aparecen porque todo trabajo de experimentación e investigación repercute en los derechos, el bienestar y en la vida particular de las personas involucradas. En este actuar, la honestidad y la honradez son principios fundamentales. Lo referido a la ética y la moral en la indagación científica han calado con mucha significancia en nuestro país en los últimos años, resultado al hallazgo y la denuncia de varios casos de comportamientos no éticos en la tarea académica.

Lopez Calca (2019), explica que el origen de la contradicción ética es la consecuencia del error y la ilusión, el conocimiento está supeditado a ellos, asimismo lo está la actitud moral. Las distorsiones éticas son ocasionalmente el efecto de limitaciones y dificultades de interpretación crítica y de carencia de conocer pertinente. Es así como, Morín llama “auto-ceguera” y que tiene en el autoengaño e ilusión una concentración común. El descubrimiento de la magnitud política de la ética y de la extensión ética de la política tiene implicancias esenciales para desarrollar la reflexión y la acción hacia la consolidación de la armonía entre ética e investigación.

Uno de los desafíos necesarios e indispensables que tiene todo sistema educativo es proporcionar los mecanismos que orienten a la identificación, reconocimiento, razonamiento, pensamiento crítico y al actuar en defensa de las facultades humanas, que la sociedad nos prevé. Además, no es suficiente una formación en derechos, lo que insta en esta sociedad, y por tanto en la escuela, está relacionado con la necesidad de promover espacios o entornos saludables y una cultura de derechos. Poco aportaría que seamos eruditos en el conocimiento en derechos humanos, si actuamos con modos y estilos ajenos a su cultivo en la praxis que garanticen una buena conservación de estas. De allí que todo escenario investigativo debe estar encaminado a determinar de qué manera se están administrando las vivencias y las prácticas en derechos a lo interior de la vida escolar (Pérez et al., 2013).

Gracia & Gozávez (2016), indican que un estudio es responsable de integrar de manera total la educación en valores ético-cívicos y de fortalecer las habilidades y capacidades sociales y ciudadanas en el quehacer educativo, desde un armazón o estructura teórica y filosófica, bajo principios democráticos con la posibilidad de ser genérica a diversas posiciones ideológicas, religiosas o morales que, desde la multiplicidad honorable, han de coincidir en ese ambiente ético colectivo al que cualquier alternativa se puede acoger o ser reconocida en democracia. Un contexto que permita progresar en el plan axiológico integrado en cualquier constitución democrática es la condicionante dentro del sinnúmero de posibilidades para la convivencia de la pluralidad y las libertades en un colectivo multicultural.

Como se puede apreciar, los valores deben estar ligados a la ciudadanía y la democracia, como entes que permitan transformar a toda persona e investigador, la educación necesita de ciudadanos con buena moral para poder influenciar en su comunidad que aspira a la evolución comunitaria.

Actualmente, variados hechos o acontecimientos pueden generar disyuntivas o conflictos de valores respecto a las formas de informar, entre los más conocidos está el corrupto uso de la información, violación de datos e información de una empresa o persona de carácter privado, recabar datos de una persona sin su permiso, vulnerar programas y bases de datos privados de una organización, producir y sembrar virus y realizar uso inadecuado del correo electrónico, entre otras páginas privadas. Los fundamentos y caracterización ética relacionado a un escrito integran elementos de valoración de un software que adicionado a tratamientos de evaluación se enganchen a la tecnología de la información, la enseñanza, la didáctica y la gestión del conocimiento (Ruiz Piedra & Gómez Martínez, 2013).

La presente propuesta de investigación dadas estas conceptualizaciones axiológicas de un comportamiento ético durante el proceso de investigación permitirá gestionar la información y el conocimiento con principios de respeto, idoneidad, responsabilidad y credibilidad, actitudes que conducirán a una apertura de todos los actores involucrados, prestando la importancia requerida. Lo que otorgará respaldo pertinente y validará todo accionar a la solución de problemáticas educativas con el propósito de lograr objetivos institucionales y educativos, aportando al nuevo orden comportamental que debe tener la persona y el colectivo social con respecto a los fenómenos o acontecimientos locales, nacionales y mundiales.

Desde la teorización que sustenta las variables de investigación del presente trabajo se intenta fundamentarlas bajo conceptualizaciones tanto de autores como instituciones, partiendo de El Ministerio de Salud del Perú, según Reglamento Ley N.º 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en su quinto artículo, señala que el Minsa gesta e innova las directrices para promover e impulsar una nutrición balanceada respetando la interculturalidad del país. Es necesario que el Minedu y demás dependencias implementen

acciones de sensibilización e instruir en alimentación, formas saludables de informarse, práctica deportiva y actividad física, mejora de relaciones interpersonales (Ministerio de Salud, 2017). La salud, como medio vital, debe emprenderse desde diversos entornos, la actividad pedagógica y su contexto constituye capital pertinente para el aprendizaje de comportamientos saludables sostenibles a lo largo de la vida de la persona (Rodríguez et al., 2017).

Promocionar la salud en la escuela con enfoque amplio, implica buscar de manera permanente benevolencia no solo que comprenda lo personal sino que vaya hacia el análisis y trabajo armonioso (Hernández-Sánchez et al., 2019). Debe ser imprescindible pactar la comunicación con la familia, estrategia del sistema de salud para aproximarse a los hogares, de otro lado, involucra la observación de necesidades e intereses fortaleciendo la relación entre usuarios y profesionales de salud, democratizando así el servicio (Guevara Francesa & Solís Cordero, 2018). De allí que, promover la salud reproduce un proceso esperanzador que genera observación de la diversidad de limitantes que perturban a grupos sociales y poblaciones cercanas (De Alencar et al., 2020).

La psicología examina los comportamientos humanos convirtiéndose en profesión básica para fomentar la salud, orientando sus funciones en la Psicología aplicada a la salud con estudio de elementos cognoscentes, emotivos y comportamentales (Calpa Pastas et al., 2019). La temática emprendida, en la presente, es extensa y compleja, aún no se adquiere responsablemente acciones para alcanzar ambientes salubres en distintas regiones del continente, observándose limitaciones en la promoción de la salud en el contexto educativo (Coronel Carbo & Marzo Páez, 2017).

Antonovsky, autor de la teoría salutogénica abordó algunas cuestiones: ¿qué conserva a las personas en alto nivel de bienestar?, ¿cuál es el actuar cotidiano de los individuos hacia una convivencia salutogénica o sostenimiento?, lo importante de las interrogantes es que es lo que origina salud y no las motivaciones de la enfermedad. Sus conceptualizaciones otorgan a las personas información, saberes y procesos para modificar sus habilidades que consientan superponer sus talentos, estableciendo que todo individuo puede

fortalecer su bienestar, donde la forma de apreciar la vida afecta realmente la felicidad de los miembros de la familia (Rivera, 2019). Asimismo, Quilla, Maquera & León (2019), explican que fomentar salud implica modificar actitudes de riesgo y ensayar otros estilos saludables, aceptando que todo individuo es un ser biológico y social; por tanto, le es menester el aporte de un profesional en salud. En consecuencia, es relevante preparar a los docentes como activistas de la promoción de la salud (Hernández Reyes, 2016).

Borga Gonzáles & Del Pozo Serrano (2017), se permiten una observación pedagógica social en diferentes contextos y ambientes vulnerables, planteando que educar en salud debe constituir una potencialidad en el campo sanitario, suponiendo juicios fundamentales hacia la investigación pedagógica, social y la praxis educativa en salud, a partir la reflexión y prevención.

Mendieta-Izquierdo & Cuevas-Silva (2017), defienden que la bioética y ética en la medicina, enfocadas a la salud del pueblo deben generar la reflexión y comprensión entre las situaciones que formulan los contextos de la salud de los ciudadanos y, así lograr relacionar el pensamiento moral y actuar con principios éticos, consolidando a la salud de los pueblos bajo las perspectivas de las políticas públicas sanitarias, modificando el comportamiento social hacia una bioética contextualizada de acuerdo al grupo social.

Nola Pender, académica norteamericana en enfermería, creadora del Modelo de Promoción de la Salud, manifiesta que la actitud humana se estimula por la motivación de ser capaz y alcanzar su bienestar. Tal enfoque precisa, de forma amplia, acontecimientos importantes para cambiar el actuar de los individuos que, con el desarrollo de sus actividades fortalezca la práctica de buena salud. Inspira en dos juicios: los conceptos de Alberto Bandura respecto a que el aprendizaje es social y, de otro lado, la apreciación de Feather referente a la valoración de intereses por motivaciones humanas (Aristizabal Hoyos et al., 2011).

Fomentar salud debe implicar la comprensión de empoderar a la ciudadanía. Es evidente que la tecnología de la información a distancia no reemplaza necesariamente a los mediadores de dicha labor, su uso reduce la relación

natural entre en grupo social y gestores de la salud, contribuyendo a la escasa prevención de la salud (Chapela et al., 2002).

Considero que la promoción de la salud es un asunto que merece ser atendido por las instancias públicas y privadas. El motivo es que se convierta en una herramienta esencial en la generación de talento y destrezas individuales para orientar la evolución de comportamientos relativos a la salud y sostenimiento de costumbres o rutinas saludables. De esa forma, coadyuvan a mejorar el modo de vida de las familias que constituyen el grupo social, por consiguiente, pretender disminuir los costos económicos del caos salud y salubridad en la población (Giraldo Osorio et al., 2010).

La adolescencia compone una etapa de mutación o metamorfosis durante el cual se pueden dar situaciones de exposición al peligro, comprometiendo su fragilidad. Los riesgos de la salud en los adolescentes son producto de comportamientos que la vulneran, las formas de vida familiar y en el espacio cultural y social donde se desenvuelve tiene influencia en dicha problemática.

La idea de hábito vital se identifica con concepciones de conductas personales y parámetros de comportamiento, situaciones relacionadas que se subordinan al conjunto de normas psicológicas, sociales y culturales. Las conductas de vida dependen de cómo se vive una serie de acciones, costumbres y rutinas, como peculiaridades respecto a la alimentación, descanso, consumo de bebidas alcohólicas y sustancias alucinógenas, practica del ejercicio físico y relativo al comportamiento sexual (Fonseca Villamarín et al., 2007).

Aclarando un poco más las concepciones que vienen analizando, Gárciga Ortega (2007), refiere que el bienestar individual es el objetivo de vida que toda persona anhela y si se lo propone puede alcanzar una formación integral, es decir, de su corporeidad (biológico, mente, social, economía y espiritualidad), que conllevará a un equilibrio consigo mismo y con la sociedad, dando lugar a una vida tranquila y sosegada.

El propósito fundamental para una educación en salud, es desplegar acciones y motivar al estudiante a obtener un nivel alto respecto a salud, a través del despliegue de aprendizajes y desarrollo de su talento que apoyen la opción y

ajuste en rutinas cotidianas de vida salubre; explorando acciones de colaboración, interrelación y la adhesión comunitaria, desarrollando habilidades de enjuiciamiento y creatividad, es decir, encontrar alternativas de solución. Promocionar la educación en salud debe desencadenarse desde el espacio educativo, constituyéndose en herramienta esencial de participación colaborativa (Monsalve Lorente, 2013).

Se puede percibir no solo el canje de información, sino que la promoción del estímulo, la técnica personal y valoración positiva hacia uno mismo, son imprescindibles para elegir alternativas. La salud en la escuela debe integrar no sólo las referencias o datos relacionados a la situación social, económica y ambiental implicada en ella, sino además debe abarcar a los agentes de peligro y conductas de exposición a la vulnerabilidad. La finalidad es incentivar, adiestrar y preparar a los individuos en fortalecer sus potencialidades cognitivas y de conducta que, de manera contextualizada a su edad, les confiera el progreso en estilos de bienestar y confort, salud en vida.

La Organización Mundial de la Salud puntualiza que los hábitos saludables son el resultado de estilos que generan una posición de completa satisfacción física, psicológica y colectiva. Por tanto, involucra contenidos de nutrición, actividad física, promoción de la salud, ocupación laboral, interacción con el contexto, sueño y descanso, disfrute y diversión.

Entonces, respecto a las costumbres y conductas de vida saludable es necesario considerar la medida corporal, la ejercitación física, el cuidado de la higiene y el espacio ordenado, lo cual afectan la salud, prerrogativas importantes tanto a nivel de la educación básica, la familia y comunidad. La necesidad imperiosa de tener una alimentación conveniente, óptima condición física y participación en actividades de ejercitación física permanentemente, es una buena forma de crear barreras respecto de los agentes que producen enfermedades, conservando un adecuado nivel de bienestar y salud. Asimismo, se puede afirmar que el espacio físico cumple un papel importante en la creación o generación de un buen estilo de vida; así, si una persona es feliz en el espacio donde vive estará contento consigo mismo y con sus acciones cotidianas (De la Peña-de León et al., 2017).

Dadas las circunstancias actuales, en la población nacional y regional o de la comunidad más pequeña y distante se viene percibiendo un aumento en alteraciones emocionales, como el desaliento y angustia en edad temprana, lo que puede ocasionar complicaciones graves como las de autocastigarse, violencia e inclusive la actitud temeraria; los púberes, adolescentes y jóvenes conforman un colectivo de riesgo, siendo de atención oportuna para luego no lamentar (Barajas Márquez, 2016).

Para mediar respecto al cambio de comportamientos en los adolescentes y de cualquier individuo, referente a la manera de percibir la vida, se debe hacer uso de metodologías y recursos para crear niveles de actuación reflexiva y sostenible, los docentes utilizan métodos, técnicas, estrategias y procesos que hacen más sencillo el actuar respecto a la inmensurable información y conocimiento generado hasta la actualidad. Por tanto, se ha decidido implementar la práctica de *juegos cooperativos* que fortalezcan la competencia curricular *asume una vida saludable*.

Desde tiempos antiguos, han existido actuaciones y formas de pensar respecto a cómo mantenerse con buena salud, algunas de esas formas aún existen en diferentes culturas, por decir, el uso de amuletos, semillas en los juguetes de los niños o niñas, pulseras magnéticas, los colores, entre otras. La misma Biblia contiene información que hace alusión a prácticas de prevención individual y de grupo social de la salud, específicamente en el Antiguo Testamento, un ejemplo es lo promueve en los soldados: "Y llevarás también una estaca entre tus armas; y será que cuando salgas allí fuera, cavarás con ella y luego te volverás y cubrirás con la tierra tu excremento". En los tiempos griegos, Esculapio (Asklepios) hacia 1250 a. c., era el Dios de la salud y su adoración permaneció por muchos años. Se sabe que tuvo dos hijas, Panacea, se le conocía como diosa de la curación e Hygea, de la "salud", dando nacimiento a la palabra "Higiene".

En Grecia, la higiene tenía una significación extensa, a Hygea se le idolatraba como la diosa de la habilidad de estar sano, es decir el recato en la manera de vivir; Panacea, considerada la diosa de la medicina y los procesos terapéuticos, evidencias que constan en la obra *Corpus Hippocraticum* de Hipócrates. En

tiempo de Homero se oraba a los dioses por una vida duradera y morir sin dolor, por tanto, envejecer sanamente.

Posteriormente, durante los siglos VI y V a. c. aumentaron los valores hacia la salud y a permanecer saludable. Los filósofos griegos disertaban que estar saludable era obra de los dioses. Platón manifestaba que era mejor tener poco dinero y gozar de buena salud, antes que estar enfermo y tener mucho dinero. Hipócrates, fue un máximo representante del pensamiento griego respecto a vida saludable como manantial de riqueza, ahora esencial en los enfoques de promoción de la salud. Los partidarios de Pitágoras fueron, más que doctores en medicina, una hermandad que aconsejaba una vida purificada, mediante alimentación saludable y prácticas con armonía musical, con rasgos terapéuticos que devuelvan el equilibrio.

El pueblo romano tuvo una percepción más real de la salud, no tan contemplativa, sin embargo, mantuvieron práctica de higiene de los griegos y egipcios. El médico Plutarco, ponía de relevancia al trabajo como fundamento de la salud, manifestando que el hombre con buena salud no puede tener mejor propósito que ocuparse a actividades humanas beneficiosas. Además, argumentaba que cuidar de manera excesiva al cuerpo era inútil y afeminado, lo que dio origen a la frase "mente sana en cuerpo sano", declarada por Juvenal. El filósofo Ateneo sacramentó su ideal de que los niños y niñas deben tener un desarrollo integral, con alimentación adecuada y una convivencia de confort y juego, para luego encargar su instrucción a maestros gentiles y proceder humanista. Galeno, representante máximo de la medicina romana, manifestó que obtener una vida saludable no será posible si es que no procuramos independencia. El imperio romano contribuyó eficazmente al sistema sanitario y las líneas que conducen el agua; asimismo, la concreción de políticas de salud en favor de su población, mejorando el servicio de la salud en clínicas y hospitales.

Durante el cristianismo no se promovió el cuidado del cuerpo, se glorificó al espíritu como parte principal de la salud; manifestando que la práctica pagana de la higiene no conserva una buena salud y no hay necesidad de ejercicio ni dietas, sino de bautismos. Durante la edad media, se dio prioridad a la higiene

colectiva; el baño constituyó una actividad esencial, se dieron lugar a baños turcos dentro de los monasterios, desde luego, no se lograron avances contundentes en higiene y salud pública; es en esta etapa que se produjo la epidemia de la "Peste o Muerte Negra" que arrasó a la población mundial en el siglo XIV, dan origen al concepto de cuarentena, decisión tomada para proteger la salud de la comunidad, acción aplicada en nuestros días para contrarrestar la propagación del Covid 19.

Con el denominado proceso de la llegada de los españoles a América, donde se originó encuentro de culturas, la salud tuvo una gran repercusión en cuanto al conocimiento y prácticas de salud. No sólo hubo intercambio de enfermedades sino de acciones de prevención y promoción, sin embargo, se cuenta con escasa información. Es probable que ciertas culturas indígenas hubiesen manejado mejor los aspectos relacionados a salud y enfermedad.

Ya para el siglo XVIII se produjeron cambios referentes a la salud física como mental, para las personas y población. Johann Peter Frank, exponente alemán, dio grandes aportes a la salud pública. Otra corriente totalmente diferente de este siglo XVIII, es la inspirada en la filosofía de la Iluminación, por Jean Jacques Rousseau, quien se centró en la persona, argumentando que el ser humano está lleno de bondad, es pensamiento y es quien puede modificar su modo de vida; sin embargo, ignora muchas cosas debido a que no se le da el conocimiento necesario; de otra parte, el Estado al actuar con opresión, tiranía y corrupción no favoreció su desarrollo. John Locke, implementó un plan de salud física y mental mediante la educación, sostuvo que el niño representa el interés superior de salud en dicha etapa, una de las obras que destacó en aquellos tiempos es el Catecismo de la Salud, por Bernhard Christoph Faust, publicada en 1794, siendo un médico de pueblo, en Alemania, dedicando su vida a promover la salud y bienestar de la población.

En el siglo XIX dado el avance de la ciencia médica, la fisiología, la microbiología, la medicina preventiva, la medicina clínica, entre otras ramas, desarrolladas por personajes como Jenner, Bernard, Finlay, Pasteur, Snow; pusieron énfasis en la promoción de la salud, entendida como la relación entre salud y forma de vida que puede determinar las enfermedades. En esta etapa

se da una relación entre filosofía y salud, las reflexiones de Jeremy Bentham (1748-1832), estudiante de leyes, afirmó su ideal respecto de que la mayor felicidad para el mayor número de personas se logra promoviendo la consolidación de una regulación legal en el campo sanitario. Posteriormente, Rudolf Virchow, patólogo alemán, denominado el padre de la medicina social por lograr descubrir modificaciones patológicas en la célula humana, convirtiéndose en el más importante salubrista-político de todos los tiempos. Los últimos años han dado inicio al fortalecimiento del conocimiento teórico-práctico de promoción de la salud, iniciada con Henry Sigerist, considerado quizá el mejor salubrista en su tiempo y que proyectó cuatro roles de la medicina como: promocionar la salud, prevenir la enfermedad, restaurar al enfermo y rehabilitarlo. Otro personaje importante de este siglo es Thomas McKeown, quien teorizó mediante el método científico situaciones que evidencian la reducción de muertos en Inglaterra luego de 1840, lo que se debió en mayor índice al crecimiento económico, a la adecuada nutrición y a las favorables modificaciones en el estilo de vivir de los ingleses y no, necesariamente a las intervenciones de la medicina. Lo surgido posteriormente constituyen los lineamientos de lo que es la nueva disciplina de promoción de la salud, donde descollan escritos con argumentos, informes de congresos y conferencias mundiales; acogándose a fundamentos, procedimientos y estrategias que han promovido trasladarse de teoría a la acción en lo que hoy se considera salud pública, es decir promoción de la salud, lo que se ha establecido en la Carta de Ottawa de 1986 (Restrepo & Málaga, 2001).

Es pertinente considerar en este proceso de investigación, conceptos claves en cuanto a las variables puestas en análisis, para Paredes Ortiz (2002), el juego es una práctica de las personas que se ha realizado en las diferentes épocas del desarrollo social y cultural, estando siempre en nuestro actuar cotidiano. Mediante el juego se vivencia el entorno y existencia que cobija, es decir, se conecta la realidad intrapersonal con el mundo exterior; por consiguiente, se experimentan roles que la sociedad demandará posteriormente.

El término juego tiene origen en el latín "iocus" (acción o efecto de jugar, broma, diversión) y Ludus-ludere (lúdico) que significa juego infantil, recreo,

competición, juegos públicos, juegos de azar, representación teatral. De otro lado, el Diccionario de la Real Academia Española, define al juego como una actividad recreativa sometida a reglas, supeditada a ganar o perder, asimismo, hace referencia a espectáculo público y las fiestas. Lo que significa actuar con alegría y con la sola intención de distraerse, de gozo y diversión (García Fernández, 2005). Asimismo, refiere otras concepciones de expresión juego o jugar, por decir: actividad inherente al ser humano que obedece a algunas normas y retos a superar, procurando satisfacción moral del triunfo; ejercicio responsable con el propósito de diversión y entretenimiento; experiencia libre ejecutada bajo ciertos parámetros establecidos en el espacio y el tiempo, bajo reglas aceptadas voluntariamente; acción natural del niño que le genera agrado y disfrute, desde luego bajo premisas del grupo o adulto (Omeñaca Cilla & Ruiz Omeñaca, 2005).

El juego es la vivencia connatural al hombre, existe desde los albores de la humanidad, pero lo lúdico siempre ha sido como fenómeno de escaso propósito. Al respecto, durante el proceso histórico de la humanidad, la situación lúdica de la vivencia humana se ha visto ocultada; la mirada utilitaria sobre las cosas, es probable haya sido origen de dicho olvido. El temor a lo imaginario, es la libertad, motivación que ha pretendido abatir a las fiestas y, en consecuencia, al juego, tratando de reglamentarlo en todas sus expresiones. La consideración beneficiosa del *homo ludens* se ha centrado a espacios y tiempos determinados de su pensamiento. La civilización griega representó esos espacios, particularmente durante la fase presocrático, inteligencia y juego caminaban unidos, el juego proyectaba la experiencia práctica; por tanto, en dicha cultura el juego constituyó un medio para formarse hacia la vida adulta, idea plasmada por Platón en su escrito las *Leyes*, luego por Aristóteles, en su obra la *Política* refiere la importancia de que los niños practiquen juegos orientados a la vida real, en desmedro de aquellos que procuran la fatiga y servilismo. Quintiliano, filósofo romano, consideraba al juego ligado al niño y necesario para su instrucción en el contexto educativo, bajo la práctica lúdica. Tomás de Aquino, atribuyó al juego valor práctico como actividad física que permite descanso psíquico. Existiendo muchos años de silencio respecto a una vivencia inherente a la persona y que requiere vital atención. Recién a finales

del siglo XIX, se dieron las primeras teorizaciones sobre el juego, desde ese instante aparecieron conceptualizaciones a la razones del movimiento lúdico (Omeñaca Cilla & Ruiz Omeñaca, 2005).

En el siglo XIX, se fortalecieron la gimnasia, el deporte, el juego y la educación física escolar, efectos del pensamiento de la ilustración y revolución francesa, donde se originan los ejercicios de gimnasia en la escuela sueca, francesa y alemana, siendo la etapa de las escuelas gimnásticas. Paralelo a dicha corrientes se desarrolló el movimiento deportivo inglés. La atracción de los juegos ingleses, por carácter lúdico y competitivo coadyuvaron a la consolidación del juego y deporte moderno con finalidad educativa (Lleixà Arribas et al., 2010).

Existen teorías que establecen que la educación es el fundamento del juego, orientado al logro de aprendizajes; sin embargo, dada la integración del hombre a las grandes ciudades el juego tiene dos objetivos: diversión y competencia. Otras teorías argumentan que el juego tiene origen a la adoración de los dioses, a través de danza, canticos y rituales; mientras que, otros preceptos aseveran que el principio del juego es la identificación con los roles de las personas en la sociedad.

García Fernández (2005), hace referencia de teorías en cuanto a las razones del juego, aclara que están agrupadas en dos: las de causalidad, que es lo que moviliza al juego, y las de la finalidad, el propósito que orienta al participante al jugar. De allí, se tiene, como *teorías de la causalidad*, a aquellas que explican ¿por qué la persona juega?, entre ellas: a) *Teoría del sobrante de energía* (Spencer, 1855), que formula que el juego es una distensión de gozo y de liberación de energía, actividad que orienta las actuaciones del niño, b) *Teoría del descanso* (Lazarus, 1883) y Steinthal precisan al juego como reposo y desahogo, apreciación basada en que al recrearse el sistema nervioso reestablece sus funciones después de la fatiga laboral, c) *Teoría de la ficción* (Claparede, 1932), asegura que el juego sigue pistas con objetivos supuestos, otorgando satisfacciones en momentos que nuestra realidad se ve entorpecida respecto a los anhelos íntimos, el juego un rol simbólico, d) *Teoría catártica liberación* (Carr, 1925), manifiesta que el juego es útil para contrarrestar

situaciones antisociales, asimismo sirve como medio de tratamiento para liberar tensiones de angustia y estrés, con equilibrio de funciones básicas. De otro lado, las *teorías de la finalidad* responden a ¿con qué propósito jugamos?, a) *Teoría del placer funcional* (Bühler, 1924), manifiesta que el juego da placer funcional originado por la conveniencia de una tarea creativa del pensamiento, independientemente de los resultados y los motivos que existan, b) *Teoría del ejercicio preparatorio o de anticipación funcional* (Groos, 1889), define al juego como el ejercicio de acondicionamiento para la vida, constituyéndose en una forma de estimular los aprendizajes y el desarrollo de la persona, c) *Teoría de la derivación por ficción*, considera al juego como diligencia permanente del niño, que se transforma y adapta a cómo va evolucionando el comportamiento de los niños, d) *Teoría psicoanalítica* (Freud, 1898), percibe al juego como la exteriorización de inclinaciones y aspiraciones ocultas. La libido es el centro de la persona, que proyecta la búsqueda de sensaciones afectivas y placenteras. Entre otras teorías como: la *teoría metafísica* (Platón, s. IV-III a. C.), relaciona el arte con el juego, las expresiones del alma con la pintura, la poesía y el arte, imitando lo real, imaginadas a forma de juego, los infantes al jugar se divierten y se desenvuelven con naturalidad mostrando actuaciones pragmáticas y energía lúdica; la *teoría del recreo o estética* (Schiller, 1793) entiende al juego como el fundamento de esparcimiento, recrearse y liberarse, su comprensión está orientada a la estética y al ocio; la *teoría del trabajo* (Wundt, 1887), atribuye que el juego aparece del trabajo, la necesidad de subsistir dio origen al trabajo donde todo individuo aprendió a utilizar sus fuerzas como manantial de placer convirtiendo al trabajo en juego, entonces, el niño aprende durante el juego a desplegar sus energías para que en su adultez los aplique en sus tareas cotidianas; y, la *teoría de la dinámica infantil* (Koffka) que enmarca al juego como la experiencia particular del niño, caracterizando al mundo infantil como el de la impulsividad, de fantasía, con algunos niveles de irresponsabilidad y cierta contradicción sensorio motriz o mental. En consecuencia, el juego permite desarrollar fines y objetivos, inclusive exteriores a él, como medio de lucha por la supervivencia.

Paredes Ortiz (2002), en su trabajo de investigación “El deporte como juego: un análisis cultural” también hace notar alguna clasificación respecto a las

teorías del juego, según la psicología y su contribución en la práctica pedagógica. Es decir, reflexiona respecto a su influencia en los procesos psicológicos del ser humano, además, de su significado y resultados en la educación. Menciona a diferentes teóricos del juego, entre ellos: Friedrich Richter (1763-1825), quien en su obra sobre educación manifiesta que el juego una de las actividades más serias del niño, dándole éste un toque de creatividad, asimismo, dice que el juego pierde su originalidad cuando lo imponen y no permite canalizar las energías de los infantes, a través de él todo niño encuentra sincronía con el entorno; el juego es la manifestación inherente a la espiritualidad humana.

Édouard Claparede (1873-1940), psicólogo y pedagogo suizo, plantea que la esencia del juego es la motivación propia del individuo ante su contexto, siendo lo fundamental la ficción, es decir, el comportamiento real se convierte en lúdica mediante la ficción; de allí que resulte vital la tarea de un educador permitiendo jugar a los niños y mediar vivencias personales y de grupo; su reflexión asegura que el juego admite expresar el "Yo", desarrollando su individualidad al límite, al no poder participar en experiencias más serias.

Karl Bühler (1879-1963), comprende el juego como disfrute funcional, sin tener en cuenta el fin que se persiga, dicho disfrute o placer constituye el mecanismo interior que sostiene su reiterada práctica, hace una diferenciación entre el motivo por los que juega un bebé y los propósitos de los juegos de los adultos.

Para Jean Piaget (1896-1980), el juego se constituye como una actitud o nivel conductual de la asimilación de todo espacio o contexto, alejada de la acomodación, esta experiencia del juego consolida los estructuras físicas y psicológicas del sistema nervioso y mental. Además, acentúa tres esquemas básicos, vinculados: el juego-ejercicio, los juegos simbólicos y los juegos con reglas, como referentes conductuales. La diferencia corresponde al espacio y tiempo en cada etapa de desarrollo es asimilada, según esquemas del pensamiento, así se dan las situaciones lúdicas. Concluye que el juego simbólico satisface el propósito básico en el desarrollo del niño, su armonía intelectual y afectiva.

Respecto a Jean Chateau, psicólogo francés, refiere la diversión que provoca el juego, afirmando que el disfrute del niño fortalece su moralidad, dicha diversión se vincula a cómo se desarrolla el juego y sus reglas. Asimismo, determina que el juego es el medio por el cual el niño consigue autoafirmarse. La disciplina y el orden que imponen las reglas permiten al niño la necesidad de resolver desafíos, procurando ser fuerte y poderoso, bajo preceptos morales.

Para, L. S. Vigostky (1933) y Elkonin (1980), exponentes de la teoría sociocultural del juego, plantean en su tesis principios básicos: El juego se origina por tendencias que no se concretan al momento (los niños quieren satisfacer de inmediato sus deseos), lo esencial del juego es satisfacer los deseos; el eje que caracteriza la actividad lúdica es crear una experiencia imaginaria, que no deja de ser un juego con reglas, y todo juego reglado constituye un actividad ficticia; asimismo, las reglas del juego él las establece, en cuyos términos actúa pero respaldados con acciones reales. Vigostky determinó la relación entre el juego y la realidad sociocultural en la que el niño se desarrolla, estos proyectan las acciones de los adultos, de su cultura e imaginan futuras funciones y valores. Además, concibe que la imitación es una norma interna de los juegos de roles, lo que permite al niño apoderarse del componente sociocultural expresado en las actividades de las personas.

Elkonin (1985), argumenta que el fin del juego es social ya que su naturaleza lo es. Pone énfasis en lo natural de los juegos infantiles que solo se comprende por la interrelación existente entre estos y las vivencias del niño en el grupo social. Señala que el juego tiene un origen simbólico estrechamente vinculado con la preparación e instrucción del niño, orientado por los mayores y describe que la actuación del niño en el juego protagonizado se relaciona directamente con las reglas. Vygotsky y Elkonin valoran que el juego infantil se consolida a través del juego protagonizado, particularidad de la etapa preescolar, en sus últimos años. Se trata, entonces, de juego cooperativo, reconstrucción de roles, social y de interacciones al interior del grupo social (Gallardo López & Gallardo Vásquez, 2018).

Por tanto, el juego constituye una de las actividades esenciales de la vida del niño, por él modifica sus destrezas motrices, cognoscitivas, sociales, sensoriales, comunicativas, emotivas y afectivas, asimismo interioriza aprendizajes de manera efectiva. Este es el motivo por el cual se acrecienta la actividad lúdica en el ambiente educativo, cumpliendo función motivadora. Se sabe que al niño le encanta jugar. A través de él exterioriza experiencias, emociones, sentimientos y vivencias que transforman su realidad en fantasía, produciendo un mundo imaginario, por el juego simbólico todo infante aprende a inferir otros roles, intenta imitar a los adultos, permitiéndose entender y asimilar su entorno (Gallardo López, 2018).

Por consiguiente, el juego permite al niño expresarse con originalidad, por medio de éste satisfacen necesidades e intereses de manera positiva. El juego debe promover actitudes de relación social, canalizar y reducir comportamientos violentos fortalecer la autoestima, fomentar interrelaciones saludables, procurar participación activa, colaborativa y creativa, con enfoque de valores orientados a conseguir bienestar físico y emocional.

Herrador Sánchez (2012), define a juego cooperativo como la actividad donde los involucrados no luchan, la peculiaridad es alcanzar un objetivo común, en consecuencia, estos ganan o pierden como equipo. Por tanto, los integrantes deben actuar solidariamente, el juego constituye una competencia sana entre jugadores. En conclusión, los participantes escogen las estrategias mediante una toma de decisiones consensuadas y pactadas bajo el principio de compañerismo y donde se ponga de relieve el respeto y empatía hacia los demás dejando de lado el protagonismo personal e individual. El éxito de cada participante está sujeto al esfuerzo que despliegan sus pares de equipo.

Garaigordobil Landazabal & María (2006), indican que los programas de juego abarcan un sinnúmero de juegos cooperativos que promueven el comportamiento prosocial (actuaciones de colaboración, cooperación o confianza), y la creatividad en diferentes dimensiones (verbal, plástica, constructiva, dramática e intuitiva). En suma, los juegos cooperativos generan la comunicación, la confianza, la unión y desarrollo creativo, de tal manera que

todo participante se adapte, coopere, comparta e invente jugando junto a los demás.

Ruiz Manuera et al. (2005), en su libro de "Educación Física" formula que los juegos cooperativos son actividades no competitivas, donde la oposición entre jugadores no es lo relevante, los integrantes de un equipo orientan su accionar a un mismo objetivo. Se distinguen dos tipos de juegos: de objetivo medible porque comprueba si se logra el propósito o no, aquí todos ganan o todos pierden, dependiendo si alcanzan o no el objetivo propuesto, pueden ser con tanteo (hacer el mayor número de puntos) o sin tanteo cuando lo que hay que superar su propio récord o cumplir con la prueba; por otro lado, los de objetivo cualificable, no puede evaluarse por juicios rigurosos, es improbable determinar si se logró, no hay ganadores ni perdedores.

En conclusión, utilizar el juego en educación, tiene aportaciones pedagógicas importantes como la de convertirse en una realidad motriz que genera placer y satisfacción, permite al estudiante fortalecer su aptitud física y destrezas básicas, promueve aprendizajes significativos, permitiendo al estudiante aportar estrategias ante situaciones problemáticas con pensamiento crítico y desde luego desarrolla todas las dimensiones humanas: cognición, motricidad, socioafectividad y espiritualidad.

Tarabini (2020), al desarrollar su investigación titulada ¿Para qué sirve la escuela?, con enfoque sociológico dada la coyuntura de pandemia actual, formula que el pensamiento reflexivo constituye el actuar necesario en toda escuela. Finaliza, afirmando que la interrupción de las actividades académicas ha puesto en evidencia las brechas que existen en las familias e instituciones educativas, las cuales no han podido hasta la actualidad satisfacer las exigencias de la tarea enseñanza - aprendizaje, mostrando limitaciones al interactuar y reduciendo el rol de equidad que debe desempeñar el centro educativo.

Trigueros-Ramos et al. (2019), detallan que, según estudio de la OMS del año 2018, los adolescentes no tienen un comportamiento de autosuficiencia respecto al deporte y la actividad física, por encima del 80%. De allí que, la

educación física en la escuela debe comprometerse con esta problemática. La práctica física continua contribuye a la buena salud, de tal manera que fortalezca en el adolescente un actuar saludable, rutina preventiva a probables enfermedades, además de alejarlo del consumo de sustancias nocivas y otros riesgos. Por consiguiente, orientar a los jóvenes en nutrición y alimentación permite implementar actividades que generen salud, como Webinar, con gestión de contenidos que fomenten la protección ante enfermedades (Olivares Garrido & Chávez Mora, 2019).

Ramos Valencia et al. (2017), en su indagación para determinar hábitos saludables en contextos educativos, aclaran que el origen de actuaciones no salubres está determinado por el círculo social y fenómenos de riesgo; asimismo, el uso desmedido de tecnología digital y hábitos diarios negativos. El producto de la investigación observa la exigencia de formular e implementar políticas públicas orientadas a fortalecer actuaciones que transformen y permitan prevenir, en adolescentes, la ingesta de fármacos y sustancias nocivas.

Melgosa (2017), manifiesta que un actuar personal autónomo y positivo le permitirá una salud mental adecuada, eligiendo ser feliz, procurando una vida de confort, entonces, un sentir positivo y con equilibrio, la actuación proactiva, la sana convivencia con los demás y relación de esperanzadora hacia Dios aceptando sus bendiciones, son lineamientos que contribuyen al bienestar. El cambio actitudinal de todo individuo, respecto a la manera de percibir su realidad y repensarla, es obligación de la comunidad, experimentar procesos para innovar comportamientos conscientes y pertinentes, desde luego, la escuela y profesores están comprometidos directamente en modificar la cultura escolar.

Siemens (2004), expone su teoría el conectivismo, planteándola bajo los principios de las teorías de la red y complejidad, del caos y la autoorganización. El aprendizaje es una sucesión de fenómenos que se dan en espacios sombríos y cambiantes que no están controlados por las personas. De allí que pueda ubicarse fuera del individuo, es decir en una base de datos, en ese sentido, amalgamada para relacionar bloques de información disciplinaria con

conexiones fortalecen los aprendizajes, más significativos que la realidad actual de nuestro conocimiento. La facultad de identificar diferencias entre información relevante y no relevante es esencial. De allí que, el conectivismo se rige bajo principios, como el aprender y el conocer se cimientan en la variedad de juicios o reflexiones. El aprendizaje es una conexión de nódulos especializados o matriz de información, el aprendizaje se puede almacenar en objetos artificiales, la facultad de saber es un tanto más crítica de lo que actualmente se estima; es importante promover y conservar las conexiones procurando el aprendizaje continuo, la vigencia de la precisión del conocimiento y actualizado es el propósito del aprendizaje conectivista, tomar decisiones implica en sí aprender, elegir la información y que aprender genera cambio y transformación, la respuesta válida de hoy y mañana puede ser incorrecta, pues existen cambios en los fines de la información que repercuten en las decisiones.

Hendricks (2019), manifiesta que el conectivismo reta al conductismo, el cognitivismo y el constructivismo, teorías que ubican el aprendizaje en el núcleo del desarrollo cognitivo del alumno. El conectivismo destaca que el aprendizaje se encuentra en diversas redes y la construcción social del conocimiento hace que el que aprende juegue un rol fundamental en crear el conocimiento. El conectivismo es el argumento de que la información y conocimiento están repartidos en una red de conexiones; entonces, el aprender implica asumir la oportunidad de fabricar y traspasar esas redes, siendo un espacio de aprendizaje por donde el estudiante se enlaza a la red, crea y personaliza sus aprendizajes. En cambio, los sistemas de aprendizaje tradicionales como el conductismo, teoría del aprendizaje cimentada en la premisa de que los comportamientos se obtienen por condicionamiento; el cognitivismo, propone que el aprendizaje es un fenómeno activo y de construcción; y el constructivismo, teoría que explica que las personas crean conocimiento y le dan significado desde sus vivencias; de otro lado, el conectivismo, expone que el aprendizaje se determina por conexiones a una red de conocimiento bajo cualquier tipo de interacción, se anclan en tecnologías Web 2.0., constituyendo un giro de paradigma respecto a las teorías de aprendizaje tradicionales a una nueva forma de aprender mediante redes, la web y base de datos en diversas plataformas virtuales. Los expertos sostienen que el conectivismo como la

premisa del aprendizaje tuvo su desenvolvimiento para acusar las restricciones del conductismo, cognitivismo y conjeturas del constructivismo. El conectivismo como teoría se insertó como aprendizaje bajo el principio de que la información y el conocimiento está en el entorno en lugar de la psiquis de la persona, y sugiere lineamientos parecidos a la teoría de Vygotsky, que acepta que el conocimiento se encuentra en la praxis; asimismo tiene similitud con la teoría del aprendizaje social que establece que los individuos aprenden mediante la interacción. El conectivismo se precisa como el afianzamiento del cognitivismo, constructivismo y conductismo (Masethe et al., 2017).

Uno de los pioneros del conectivismo, es autor de la psicología práctica del psicoanálisis, Freud (1900-1953). El conectivismo tiene algunas semejanzas con esta escuela psicológica, como ambas propuestas fueron estudiadas por una sola persona: Freud (1899) y Siemens (2004), dichas teorías se establecieron con el propósito de examinar características del comportamiento de las personas. Freud buscaba entender la motivación humana, Siemens, pretendía explicar inexactitudes originadas por las teorías tradicionales del aprendizaje, la semejanza más significativa entre ellas está dado delinea en que la mente del ser humano funciona como una red. Los exponentes de la escuela de la Gestalt perciben el desarrollo de los aprendizajes como la creación de nuevas ideas o como se transforman las ideas que existen, según Wertheimer y Riezler, 1944. En ese sentido, el estudiante debe cumplir un rol activo, en vista que el aprendizaje se alcanza mediante la exploración deliberada del contexto circunstancial. Dicho pensamiento se relaciona con el conectivismo ante el cual los nodos del aprender deben ser cambiados y acoplados. Siemens manifiesta que un estudiante crea redes de aprendizaje que se ajustan a sus propósitos actuales, luego se transforman en la forma que se modifican su interés. Existen autores importantes que han contribuido al pensamiento de Siemens y Downes, entre ellos, Bandura, Piaget, Gagné, Bruner y Ausubel; mientras que respecto a las escuelas tenemos a la Neurociencia, Teoría del Caos y Teoría de Redes que constituyen la base conectivista (Sánchez Cabrero & Costa-Román, 2018).

La pandemia, que aqueja estos tiempos, promueve que se aprenda de manera autónoma en todo momento, las circunstancias han constituido un escenario de nuevas oportunidades como opción de aprendizaje ante la presente crisis. Las competencias que desarrollan las personas necesitan del fortalecimiento de conexiones. Para colaborar con los aprendizajes, en estos momentos de digitalización del conocimiento, se hace necesario consolidar capacidades donde se formen conexiones que generen lineamientos de información útil. Actualmente, es vital comprender que el aprendizaje sucede como un mecanismo de auto-organización de exploración de datos y referencias que, desde luego, deben estar estructurados en operadores de línea abierta y libre acceso. Toda comunidad de aprendizaje o red social virtual funciona como aula de clase donde la cuestión que interesa no necesariamente tiene tema prefijado, en ese campus no hay un docente que gestione y oriente los procesos, no hay orden establecido por situación de tiempo y espacio (Gargicevich, 2020).

Utilizar la tecnología y herramientas digitales al implementar planes de estudio a distancia y mixto como Google Meet y Zoom, con respecto a la organización de clases prácticas, sincrónicas, entre otras aplicaciones, permite que los costos que demandan los aprendizajes sean reducidos, es decir, no hay gastos de alquiler, no existe desplazamiento de docentes y estudiantes al lugar de estudio o trabajo, así como, en capacitar a varias personas, brinda la oportunidad de tener acceso a otro tipo de herramientas y bibliotecas virtuales, creando un entorno cooperativo y colaborativo (Dudar et al., 2021).

Enseñar en línea representa una función fundamental en el proceso educativo de la educación actual, por razones del Covid-19. Muchos países establecieron diversas aplicaciones, herramientas virtuales y equipos tecnológicos. Entre ellos, el ZOOM, herramienta de apoyo para estudiantes y docentes en el trabajo sincrónico, dicha plataforma conjuga la videoconferencia, reunión al mismo tiempo y chat grupal e individual al instante. Plataforma que motiva la participación en equipo, facilita la comunicación a distancia, compartir información y es de amplia aceptación en el aprendizaje a distancia. Además, es bueno aclarar que se tiene algunas desventajas al usar ZOOM, a los

docentes se les dificulta el proceso de evaluación a estudiantes de forma adecuada y hay que sincerar la información diciendo que algunos estudiantes no son atraídos por dicho método (Ramadani, 2020).

Como aplicación virtual, tenemos, Educaplay, juego gratuito, plataforma web a la que se accede para desarrollar una variedad de enseñanza digital en línea y actividades de aprendizaje. Registrarse es sencillo, rápido y gratis solo con la dirección de correo electrónico. Existen otros niveles de servicio dentro de la plataforma, pero son pagados por la privacidad que otorga la mínima publicidad que presenta. El sitio da la oportunidad de elaborar diferentes actividades para enseñar y aprender, como videos, cuestionarios, crucigramas, juegos de correspondencias, búsquedas de palabras, acertijos, completar los espacios en blanco, PowerPoint, entre otras, adecuadas para diferentes edades. Las actividades están predeterminadas para incluir videos y sonido, imágenes, además, se puede generar un tiempo prudencial para desarrollar cada propuesta (Taylor, 2018).

De otro lado, Quizizz es una herramienta digital educativa que permite la creación de cuestionarios. Dentro del proceso de gamificación, es una aplicación que permite enseñar y evaluar en línea a los estudiantes; asimismo, aumenta el entendimiento de contenidos. Este software puede elaborarse con mapeo, preguntas de verdadero o falso, preguntas de opción múltiple en línea, y entradas cortas (Darmawan et al., 2020).

Nuestra tarea de indagación se sostiene, además, en lo que Vergara Rodríguez et al. (2019), en su artículo de investigación sostuvo, que la conocida herramienta digital, de formato tipo test o cuestionario, llamado Quizizz, se cimienta en tres componentes: el empleo de medios virtuales en la clase, la gamificación educativa y el aprendizaje colaborativo. Diseñada para dar la oportunidad a que los educandos procuren el estudio permanente durante el desarrollo de las competencias curriculares. De otro lado, la herramienta Quizizz conlleva a que los escolares jueguen un papel más activo en las clases, dejando de ser meros espectadores. Muchos de los estudiantes están familiarizados con las aplicaciones digitales, lo que resultaría de beneficio para

conjugar procesos didácticos con sus vivencias cotidianas, valioso activo para mejora de los aprendizajes (Bottentuit Junior, 2020).

Kahoot, es una aplicación web que da la oportunidad al docente para formular debates, encuestas, cuestionarios, en ellos se puede incluir imágenes, texto, vídeos. El estudiante puede tener acceso desde diferentes dispositivos, tableta, computadora, teléfono inteligente entre otros. El docente también podría agregar un tiempo prudencial para participar en cada actividad. Dicha herramienta tiene algunas características como crear relaciones de trabajo flexibles entre escolares; permite la comunicación horizontal en docentes y estudiantes, aumenta o disminuye niveles de energía, y reenfoca los procesos de atención y concentración (Mansur & Fadhilawati, 2019). Kahoot, en ese sentido, es un medio o plataforma que cumple con algunas expectativas, se puede hacer preguntas, se usa para jugar, discusión y encuesta. En conclusión, Quizizz es una herramienta virtual para enseñar y evaluar. Kahoot! y Quizizz permiten que los escolares se motiven adecuadamente para resolver la prueba (Wahyu Lestari, 2019).

El avance de la ciencia, la tecnología y transformación de digitalización de los servicios ha copado los procesos educativos, debido a circunstancias ajenas a nuestra voluntad, con una labor no presencial respecto a años anteriores, una de las alternativas que viene prevaleciendo en el contexto educativo es el sistema híbrido, de forma que el mundo real y el digital convivan amigablemente. Lo sucedido con el comercio electrónico, quien no ha podido rebasar el comercio físico, incluso se han asimilado, las tiendas físicas como en línea conviven sin depredarse, producto de un modelo de comercio híbrido. Tal situación se ha dado en la educación, de la participación presencial mediante Tic e internet surgió la relación enseñanza-aprendizaje en línea, conocido como E-learning. Así, ha comenzado a desarrollar modelos híbridos de enseñanza-aprendizaje, es decir, mediados por tecnología (Zalik Nuryana et al., 2021).

Jazil et al. (2020), refiere que el desarrollo de las Tic se ha incorporado en la educación; ello permite elaborar pruebas en línea bajo parámetros de la tecnología de la información y comunicación, como es el formulario de

Google. Respecto a tal situación los estudiantes hacen notar actuaciones positivas como negativas. Dentro de esos comportamientos se presenta la reflexión sobre cómo hacer una mejor medición de los estudiantes. Para Hsu & Wang (2017), Google forms una aplicación gratuita que permite elaborar documentos basados en la nube, herramienta de aula que facilita recoger información de datos y contribuye al análisis. Asimismo, tiene anexadas las funciones de hoja de cálculo que otorga a los usuarios el análisis de datos en formatos variados. En Google Forms se puede formular interrogantes, recoger y almacenar información de entrevistados o encuestados y presentarlos en gráficos mediante hoja de cálculo.

Por tanto, Google forms permite ciertos beneficios, aunque también tiene limitaciones. Hoy en día, los formularios de Google no acceden a simbología matemática, salvo la de ecuaciones básicas. Además, no trae formato como subrayado, texto en cursiva o negrita. Entre otras preocupaciones, es que los escolares se pueden distraer rápidamente al tener sus equipos inteligentes/portátiles en uso. Sin embargo, dichos inconvenientes se pueden tratar, por ejemplo, al incluir imágenes en el caso no se logre escribir una simbología matemática, aclarar palabras en mayúscula para hacerlas notorias o relevantes, monitorear a todos los estudiante vigilando los proceso de aprendizaje en el aula (Nguyen et al., 2018).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La presente tarea investigativa está enmarcada en una óptica cuantitativa, por seguir un proceso rígido, secuencial y probatorio, sometido a comprobación estadística. Pretende determinar relaciones de causa entre variables con el propósito de comprobar hipótesis, constituyendo una investigación de tipo básica aplicada cuyo propósito fundamental es verificar hipótesis causales o explicativas (Esteban Nieto, 2018). La formulación de hipótesis es vital porque sirven para orientar el proceso de investigación, la prueba de las mismas permitirá determinar la causalidad. El análisis de resultados y el establecer conclusiones promueven un saber más profundo.

Teniendo en cuenta a José Supo, el presente trabajo es de tipo experimental de acuerdo a la intervención del investigador en lo que corresponde a la manipulación de una variable (VI) y el control de la otra (VD), prospectivo debido a la falta de datos o información por lo que tiene que ser planificada, por su diseño de preprueba y posprueba y grupo de control realizando comparaciones antes – después, de acuerdo a la cantidad de variables de interés es de tipo analítico por constar de dos variables y que ponen a prueba hipótesis y, por consiguiente, será explicativa de causa –efecto por el control de las variables.

Diseño de investigación

El proceso de indagación se encuadra en un diseño cuasiexperimental con atención de preprueba y postprueba con grupo de control. Los participantes fueron designados de manera No probabilística y posteriormente se les aplicó la preprueba de forma simultánea; uno de los grupos recibió intervención experimental mientras que el otro no, por ser el grupo control; luego de terminado el proceso de experimentación se aplicó de manera

simultánea una postprueba (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

El diseño se diagrama como sigue:

GE	O ₁	X	O ₃
GC	O ₂	—	O ₄

Donde:

GE	:	Grupo Experimental
GC	:	Grupo de Control
O ₁ y O ₂ :		Medición de la variable (preprueba)
X	:	Estímulo aplicado (programa didáctico)
O ₃ y O ₄ :		Medición de la variable (postprueba)

3.2 Variables y operacionalización

3.2.1 Variable independiente: Juegos cooperativos

Definición conceptual

El juego puede definirse como una experiencia de disfrute, placer y libertad que evoluciona en sí mismo, obedece a desafíos del entorno, compromete al individuo en su totalidad ofreciéndole recursos para expresarse, comunicarse y aprender (Omeñaca Cilla & Ruiz Omeñaca, 2005).

Gil Madrona & Naveiras (2007), conceptualiza que los juegos cooperativos o de cooperación son aquellos donde la colaboración entre los participantes se hace imprescindible e indispensable, y donde cada persona puede aportar diferentes habilidades; su característica es crear un ambiente que repercuta en cooperar dentro del grupo, a diferencia del juego competitivo. Este juego pretende que el grupo o equipo en su conjunto tenga posibilidades de participar y divertirse sin recurrir a la exclusión y discriminación.

Definición operacional

La implementación de juegos cooperativos será de acuerdo a las dimensiones que propone Terry Orlick (1996), según lo describe Chavieri Salazar (2017): la cooperación, participación y diversión.

La cooperación, dimensión que se caracteriza por el valor que se le da a las habilidades y destrezas para resolver situaciones en equipo, de la manera más pertinente. La participación, valora la integración al equipo que de forma colectiva se resuelvan objetivos de juego generando sociabilidad y confianza recíproca entre participantes. La dimensión de diversión caracterizada por el desarrollo de las emociones y efectos positivos entre participantes del equipo y de clase.

Indicadores

Se desarrolló 13 actividades de aprendizaje. Dichas actividades tuvieron la pertinencia que corresponde a características y/o dimensiones del juego que propone Orlick, 1996, de cooperación, participación y diversión (Chavieri Salazar, 2017).

Escala de medición

Será ordinal y de intervalo.

3.2.2 Variable Dependiente: Asume una vida saludable

Definición conceptual

Minedu (2016), refiere que asumir una vida saludable implica adoptar actitud reflexiva respecto a la calidad de vida, incorporando acciones autónomas hacia un bienestar integral. La relación entre estilos saludables y bienestar conlleva a tener alimentación saludable, realizar deporte y actividad física, educación de postura corporal, prácticas de higiene y buen uso del entorno, todo ello para promover la prevención enfermedades.

Definición operacional

Asumir estilos de vida saludable está referido al actuar individual, bajo normas de conducta debidamente aceptadas, relacionadas con esquemas psicosociales y socioculturales de las personas. Los estilos de vida hacen referencia a los hábitos cotidianos o costumbres respecto a la familia y amigos, alimentación, al descanso o sueño, a la ingesta de comida chatarra y sustancias psicoactivas (alcohol y tabaco), actividad física, vida sexual, orden e imagen personal.

Entre las dimensiones a modificar respecto a la variable independiente tenemos: familiares y amigos, actividad física y social, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior, control de salud y sexualidad y orden.

Indicadores

Detallados según instrumento de evaluación, cuestionario FANTASTICO (Betancurth Loaiza et al., 2015), entre sus dimensiones: familiares y amigos, actividad física y social, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior, control de la salud y sexualidad y orden.

Escala de medición

Será ordinal y de intervalo.

3.3 Población (Criterios de selección), muestra, muestreo, unidad de análisis.

Población

La población del presente estudio estuvo constituida por los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria de la Institución Educativa “Luis Eduardo Valcárcel”, caserío Ventanillas, y la Institución Educativa “Juan

Velasco Alvarado”, caserío Tolón, distrito Yonán, integrada por 100 escolares, según nóminas de matrícula para el período lectivo 2021.

Cuadro 1 Población, distribución de estudiantes del VII ciclo de educación secundaria

Institución educativa	Grado y secciones	Cantidad	Porcentaje
Luis Eduardo Valcárcel	3º Única	19	19,00
	4º Única	18	18,00
	5º Única	13	13,00
Juan Velasco Alvarado	3º Única	13	13,00
	4º Única	20	20,00
	5º Única	17	17,00
Total		100	100,00

Nota: Nóminas de matrículas de las instituciones educativas.

● Criterios de inclusión

La muestra estuvo marcada por algunas condiciones referentes a la selección de los estudiantes, entre ellas, las posibilidades de conectividad a internet, debido a que las actividades de aprendizaje se desarrollaron vía plataforma Zoom y WhatsApp. El grupo experimental integrado por estudiantes de la institución educativa “Luis Eduardo Valcárcel” y el grupo de control integrado por estudiantes de la Institución “Juan Velasco Alvarado”.

● Criterios de exclusión

Se prescindió de escoger estudiantes de otros ciclos, teniendo en cuenta las características que debe tener una muestra peculiar.

Muestra

Conformada por 32 escolares del séptimo ciclo de la Institución “Luis Eduardo Valcárcel”, que conformaron el grupo experimental y una muestra de 32 escolares de la Institución “Juan Velasco Alvarado”, para grupo control. Se definió por un número equitativo entre ambas instituciones con la finalidad de tener una percepción más sólida respecto al tratamiento estadístico. Se aclara que en la preprueba participaron 71

estudiantes, mientras que en la posprueba sólo lo hicieron 64 estudiantes, 32 para GE y 32 GC, ausentismo por razones de conectividad y trabajo.

Muestreo

La muestra fue seleccionada mediante la técnica de muestreo no probabilístico, de tal manera que sea representativa y con integrantes de particularidades uniformes.

Cuadro 2 *Muestra de estudio*

Grupo	Institución educativa	Total
Experimental	Luis Eduardo Valcárcel	32
Control	Juan Velasco Alvarado	32
Total		64

Nota: Tomado de las nóminas de matrícula de las instituciones educativas.

Unidad de análisis

Constituido por escolares que integran la muestra representativa, grupo experimental y control.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se consideró como técnica de investigación la encuesta y el cuestionario (Google Forms), como instrumento para recoger los datos, con condiciones de fiabilidad, objetividad y validez que fue observado durante el estudio.

3.5 Procedimientos

Para recoger la información respecto de la variable independiente, *juegos cooperativos*, se tuvo en cuenta el instrumento, ficha de autoevaluación a lo largo del proceso de la experiencia, actividades de aprendizaje, con criterios diseñados respecto a las dimensiones de cooperación, participación y diversión. En tanto, referente a la variable dependiente, *asume estilos de vida saludable*, la recolección de información se realizó

mediante cuestionario, instrumento que se aplicó antes de la estrategia y después de la misma, de 30 ítems formulados bajo las siguientes dimensiones: familiares y amigos, actividad física y social, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior, control de salud y sexualidad y orden, con 2 o 3 ítems respectivamente y alternativas de valoración: siempre (2 puntos), algunas veces (1 punto) y nunca (0 puntos) (Betancurth Loaiza et al., 2015).

3.6 Método de análisis de datos

Incluye el método de procesamiento y análisis de datos, tanto a nivel descriptivo como inferencial.

Se utilizó el SPSS Alfa de Cronbach, obteniendo lo siguiente: En cuanto al resumen de procesamiento de casos el 88% constituyen un parámetro válido, mientras que el 11,1 % tiene un carácter de excluido(a). Ello responde a que nuestro instrumento de recolección de datos responde a un puntaje de 0,811 en la estadística de fiabilidad de un total de 30 elementos. Lo que se considera de un rango de aceptable.

3.7 Aspectos éticos

Actualmente, todo proceso de indagación necesita orientarse por normas internacionales y nacionales, por tanto, Miranda-Novales y Villasís-Keever (2019), manifiestan que los procesos investigativos con seres humanos deben suceder teniendo en cuenta principios éticos de beneficencia, autonomía y justicia. En el devenir del avance científico se puso en relevancia la necesidad de consolidar una ruta o guía de conducta evitando situaciones de conflicto en la sociedad. Los primeros ideales se plasmaron en la Declaración de Helsinki hace 50 años, en esos tiempos se identificaron hechos de investigación que no respetaron dichos principios. De allí que, se estableció la conformación de comités de ética, exigencia de ley para las investigaciones en o con personas. Actualmente, las revistas científicas demandan recibo o certificado de aprobación y evaluación respecto a los peligros a los que fueron arriesgados los participantes en el estudio y si los beneficios alcanzados lo justifican.

Adoptar un comportamiento de acuerdo a recomendaciones éticas no es una imposición, es la responsabilidad y compromiso decente que debe primar entre investigador y otros actores del estudio.

Alvarez-Viera (2018), destaca que todo comité de ética realiza un juicio respecto a los protocolos que una investigación amerita, generalmente se tiene en cuenta lo siguiente: desde un marco ético, todo estudio en seres humanos debe ser ejecutado por profesionales de la salud, con formación académica en investigación y experiencia profesional; el principio de justicia demanda otorgar a cada quien lo necesario para una participación equitativa de los involucrados; instaurar el respeto por la población del estudio, independencia y/o autonomía a través de documento consentimiento informado; además, de indicar las medidas que protección la privacidad de los participantes y de información obtenida. En conclusión, actuar con ética en un estudio con personas se basa en convicciones fundamentales como: consideración a las persona, altruismo y justicia. Estos se examinan como principios universales que traspasan las fronteras culturales, económicas, sociales, legales, políticas y geográficas.

Zerón (2019), precisa que un profesional no sólo debe tener habilidades, destrezas y conocimientos sino debe tener actuaciones éticas, como persona y profesional. Explica que entre los principios éticos tenemos: la beneficencia, implica hacer el bien en beneficio del usuario o “paciente”, es decir, contribuir a su bienestar; la no maleficencia, entendida como el no hacer perjuicio a quien atendemos o participantes de un proceso de investigación; la veracidad, conocida como la actuación pertinente, sincera y confiable de un profesional; la equidad, principio que permite actuar sin distinción de género, raza o status social, dando a quien según sus necesidades y la confidencialidad, como el actuar respetuoso a los derechos del usuario o participante, en cuanto a la privacidad de sus datos e información que genere.

Maguiña-Vargas (2018), refiere que ser íntegro en ciencia es actuar en un esquema de principios y valores que aseguren un proceso decente y

exacto. Se tiene un comportamiento responsable en investigación cuando el investigador procede conforme a principios morales y esquema de valores de la ciencia; es decir, plantear, ejecutar, interpretar e informar constituyen procesos honestos, decorosos y de precisión. Entendiendo que un mal proceder en la práctica científica puede estar relacionada con la falsificación, fabricar datos o plagiar ideas y propuestas, sin construir nuevo conocimiento, estas actitudes indecentes se cometen de manera premeditada o con intención de aprovechamiento ilícito; claro considerando algunos errores razonables y diferente expresión.

Hall (n.d.), considera cuatro principios de la investigación social: respeto a los participantes en su integridad sin poner en riesgo y de manera innecesaria la salud física y mental; proteger la dignidad de los participantes bajo información consentida; defender la información privada y actuar bajo principio de confidencialidad, por último, actuar bajo un enfoque de bien común, respetando los grupos sociales o comunidades sin ocasionar daños.

Espinoza-Freire y Calva-Nagua (2020), refieren que la ética es parte del actuar humano afectada por diferentes razones, situación que no es ajena al campo científico y al espacio educativo. Los principios esenciales que encaminan la acción investigativa y que como valores deben orientar el proceder de todo investigador son la justicia, compromiso de verdad, la disciplina, honestidad, la confianza, la creatividad y pensamiento crítico, así como, rendir cuentas de los resultados obtenidos. Indagar en el contexto educativo obedece a tener en consideración el valorar a los sujetos involucrados, al saber y conocer, la práctica democrática, la eficiencia investigativa, la autonomía académica y al libre albedrío; beneficencia, implica no ocasionar daños maximizando beneficios para mitigar perjuicios y *justicia*, el proceder con rectitud y equidad; así como, la decencia, compromiso, entereza, objetividad, secretismo y aptitud profesional.

Durán-Solórzano y Martínez-Minda (2018), explican que los avances sucedidos en el contexto educativo demanda de profesores en formación

constante que contribuyan a actuar bajo fundamentos éticos, desarrollar competencias del ser, conocer, querer, hacer y convivir, tratando de modificar prácticas de antivalores mostradas actualmente por algunos grupos sociales. Un buen trabajo educativo afronta con responsabilidad la formación integral de la persona bajo principios de ética y moral.

Díaz-Bazo et al. (2016), destacan que la ética en investigación tiene origen desde la inquietud por la entereza y comodidad del investigador, protegiéndolo ante casuales de malas prácticas. Además, refieren que todo proceso de investigación debe estar sustentado en ideales éticos propios del proceso de indagación, el Comité de ética de la Pontificia Universidad Católica del Perú, estableció el año 2009 la valoración por la persona, beneficencia y no maleficencia, rectitud y equidad, entereza al hacer ciencia y cumplimiento de obligaciones.

La Universidad César Vallejo (2020), en su Resolución de Consejo Universitario N° 0262-2020/UCV resuelve aprobar la actualización del código de ética para procesos de investigación, en el Capítulo II, artículo que establece como lineamientos de proceder con ética: Independencia, beneficencia, aptitud profesional, conservación de la biodiversidad, entereza personal, justicia, libertad, no maleficencia, probidad, respeto a la probidad intelectual, responsabilidad, transparencia y precaución. En el Capítulo III, artículo cuarto, detalla las normas éticas a tener en cuenta al realizar investigaciones con personas, poniendo énfasis en el asentimiento informado y autónomo de los sujetos que participan al desarrollar el proyecto, información adecuada y oportuna de los propósitos durante el desarrollo del mismo, beneficios y posibles riesgos, los participantes pueden revocar su consentimiento, salvaguardar los derechos de las personas, dignidad e integridad física y mental, solicitar las autorizaciones que correspondan a terceros, privacidad de datos y resultados, salvo la participación de éstos últimos a los involucrados (personas e instituciones).

De otra parte, la Universidad César Vallejo (2020), según su misión, promueve la formación de profesionales emprendedores, con valores,

sentido humanista, científico y tecnológico; involucrados con el cambio de la sociedad en general hacia el desarrollo sostenible. Según su visión, al 2021, será reconocida como una institución innovadora que forma emprendedores con responsabilidad social. De allí que, dicha alma mater proyecta la Responsabilidad Social Universitaria como la aportación al cambio social, fomentando el confort y el desarrollo sustentable, proponiendo alternativas diversas a la solución de situaciones que se presentan y gerenciando con ética y eficacia los impactos posteriores. Por tanto, de acuerdo al artículo dos de la Resolución de Gerencia General N° 026A-2020 / UCV, que determina las Líneas de Acción de Responsabilidad Social Universitaria, el presente trabajo de investigación se enmarca en línea dos: Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles, por estar ceñido al campo educativo, además, se relaciona con la línea de uno, referida a la promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria, por ser un estudio orientado a determinar estilos de vida saludables.

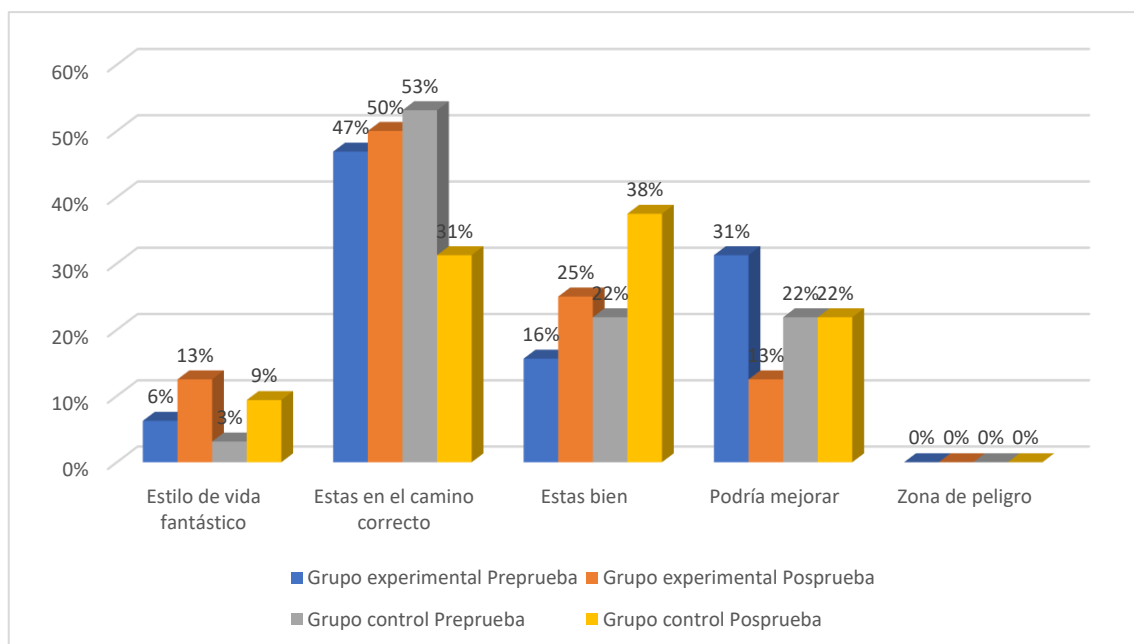
IV. RESULTADOS

Tabla 1 Niveles de estilo de vida de pre y posprueba de ambos grupos

Estilos de vida	Grupo experimental				Grupo control			
	Preprueba		Posprueba		Preprueba		Posprueba	
	Número	Porcentaje	Número	Porcentaje	Número	Porcentaje	Número	Porcentaje
Estilo de vida fantástico	2	6%	4	13%	1	3%	3	9%
Estas en el camino correcto	15	47%	16	50%	17	53%	10	31%
Estas bien	5	16%	8	25%	7	22%	12	38%
Podría mejorar	10	31%	4	13%	7	22%	7	22%
Zona de peligro	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	32	100%	32	100%	32	100%	32	100%

Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Figura 1 Porcentajes por niveles de estilo de vida de ambos grupos



Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

En la tabla 1 y figura 1, el resultado de la preprueba muestra respecto al grupo experimental, solo un 6% de estudiantes se encuentra en el nivel más elevado de estilo de vida fantástico el 47% de estudiantes está en el camino correcto, el 16% en nivel estas bien, el 31% en podría mejorar, además, como algo importante, ningún estudiante en el nivel de zona de peligro, es decir 0%; de otro lado, el 3% de estudiantes del grupo control se ubica en el nivel estilo fantástico, el 53% está en el camino correcto, un 22% está bien y podría mejorar respectivamente, y un 0% de estudiantes en nivel de zona de peligro. Lo que permite determinar que la comunidad educativa propia del estudio muestra buena salud, incluso antes de aplicar el programa de actividades de aprendizaje. En la posprueba se obtuvo que un 13% de estudiantes del grupo experimental se encuentra en el nivel de estilo de vida fantástico, el 50% estas en el camino correcto, el 25% de estudiantes en el nivel estas bien, un 13% en podrías mejorar, y un 0% en zona de peligro; de otro lado, los estudiantes del grupo de control en cuanto al nivel estas en el camino correcto ha disminuido al 31%, pero consiguió un incremento al 38% del nivel estás bien y se mantiene el 22% del nivel podría mejorar; por último, el nivel de estilo de vida fantástico se ha incrementado a un 9% de estudiantes; mientras que el nivel de zona de peligro se ha mantenido en 0%. Por tanto, se puede apreciar que después de desarrollar las actividades de aprendizajes de juegos cooperativos o actividades en equipo mediante participación sincrónica virtual, secciones de grupo, representa un mayor cambio respecto al grupo de control. Lo que implica que la propuesta cumplió con modificar las actuaciones de los estudiantes, de educación secundaria, de manera relevante respecto a asumir estilos de vida saludable.

Tabla 2 *Media alcanzada según dimensiones de estilo de vida de pre y posprueba de ambos grupos*

Dimensiones	Grupo experimental		Grupo control	
	Preprueba	Posprueba	Preprueba	Posprueba
Familiares y amigos	4.25	4.53	4.50	4.41
Actividad física y social	1.84	2.22	1.88	1.78
Nutrición	5.28	5.66	5.38	5.09
Toxicidad	5.06	5.41	5.38	5.28
Alcohol	5.15	5.19	5.09	5.03
Sueño y estrés	3.94	4.19	4.22	4.16
Tipo de personalidad y satisfacción escolar	6.22	6.41	5.84	5.91
Imagen interior	3.78	3.72	3.44	3.59
Control de salud y sexualidad	3.47	4.00	3.50	3.41
Orden	3.19	3.28	3.16	3.25
Total	41.87	44.59	42.38	41.91

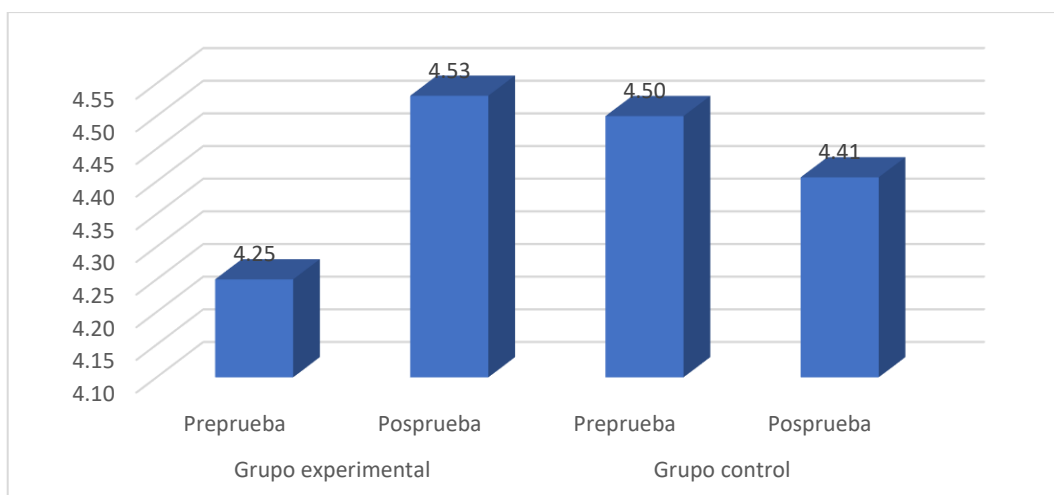
Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Según tabla 2, los puntajes media alcanzados por cada una de las dimensiones respecto al grupo experimental y grupo de control permite inferir que la comunidad educativa muestra buena salud, dados los resultados de la preprueba y posprueba. Sin embargo, en el grupo experimental se aprecia limitaciones respecto al asumir estilos de vida saludable en las dimensiones de la preprueba como es en actividad física y social, con una media de 1,84, sueño y estrés con un puntaje media de 3,94, imagen interior con un puntaje de 3,47 y control de salud y sexualidad con una media 3,47; asimismo, el grupo de control muestra puntajes relativamente bajos en la preprueba, un puntaje media de 1,88 en la dimensión actividad física y social; de 3,44 en la dimensión imagen interior y 3,50 en control de salud y sexualidad, las mismas dimensiones respecto al grupo experimental. De otro lado, de acuerdo a los resultados de la posprueba del grupo experimental, se aprecia que el puntaje media de todas las dimensiones se ha incrementado en varias décimas respecto a la preprueba, mientras que el grupo de control solo han incrementado su puntaje media en las dimensiones de: tipo de personalidad y satisfacción escolar, imagen interior y orden; mientras

que en las otras dimensiones ha descendido en algunas décimas referente a la preprueba, representando algunas limitaciones al asumir estilos de vida saludable en las dimensiones de actividad física y social, nutrición y, control de salud y sexualidad. En consecuencia, se puede afirmar que la propuesta de actividades de aprendizaje planificadas para cada una de las dimensiones propias del instrumento de investigación, cuestionario FANTÁSTICO (*Anexo 2*) ha sido significativas, respecto del grupo experimental, lo mismo no se puede apreciar en los resultados del grupo de control. Además, las dimensiones que muestran puntajes media más bajos en la preprueba y posprueba son Actividad física y social con 1,84 a 2, 22 del grupo experimental y 1,88 a 1,78 del grupo de control, de otra parte, la dimensión Imagen interior con una media de 3,47 a 3,72 y 3,44 a 3,59 respectivamente.

Figura 2 *Media según dimensión Familiares y amigos de pre y posprueba de ambos grupos*



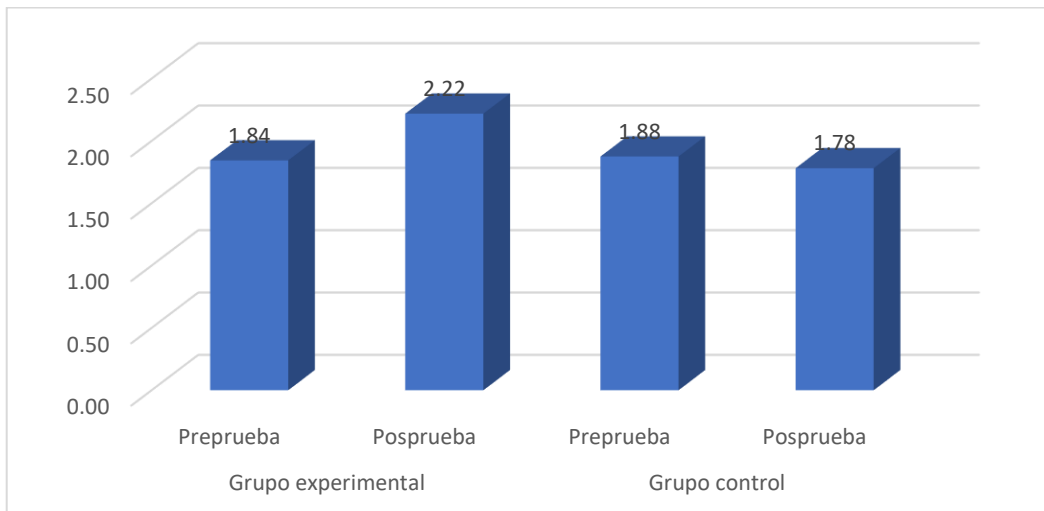
Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

De acuerdo a la figura 2, muestra en la dimensión Familiares y amigos que el grupo experimental ha logrado un incremento en el puntaje media de 4,25 a 4,53 de la preprueba hacia la posprueba, lo que conlleva a inferir que las actividades de aprendizaje desarrolladas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 1*) modificaron la percepción de los estudiantes referente a dicha dimensión, en cuanto a tengo con quien hablar cosas importantes para mí y de dar o recibir cariño (*Anexo 2*);

mientras que en el grupo de control se aprecia una disminución del puntaje media de 4,50 a 4,41 de la preprueba hacia la posprueba, generando una percepción que obedecería a las circunstancias actuales o mediáticas, limitando algunas actuaciones hacia estilos de vida saludable.

Figura 3 Media según dimensión Actividad física y social de pre y posprueba de ambos grupos

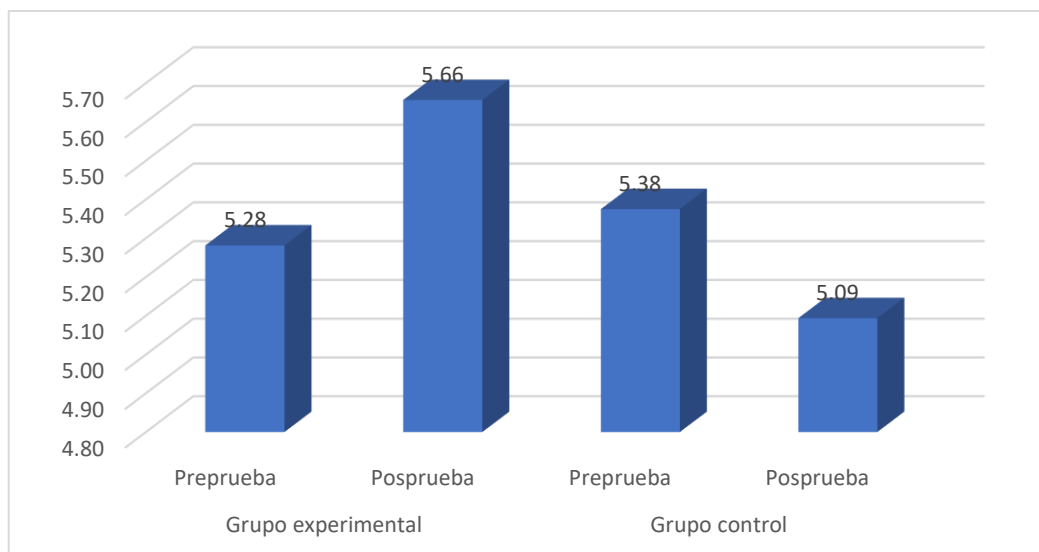


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Según la figura 3, muestra los resultados de puntaje media de la dimensión Actividad física y social, donde el grupo experimental ha logrado un incremento de puntaje de 1,84 a 2,22 de la preprueba hacia a la posprueba, lo que conlleva a deducir que las actividades de aprendizaje expuestas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 1 y 12*) han modificado las actuaciones de los estudiantes referente a dicha dimensión, en lo que respecta a sí se integra a un grupo o club y sí ha realizado actividad física en los últimos siete días, por un tiempo mínimo de 30 minutos y de manera intensa (*Anexo 2*); mientras que para el grupo de control se observa una ligera disminución del puntaje media de 1,88 a 1,78 de la preprueba hacia la posprueba, situación debida probablemente a circunstancias actuales o mediáticas limitando algunas actuaciones hacia estilos de vida saludable.

Figura 4 Media según dimensión Nutrición de pre y posprueba de ambos grupos

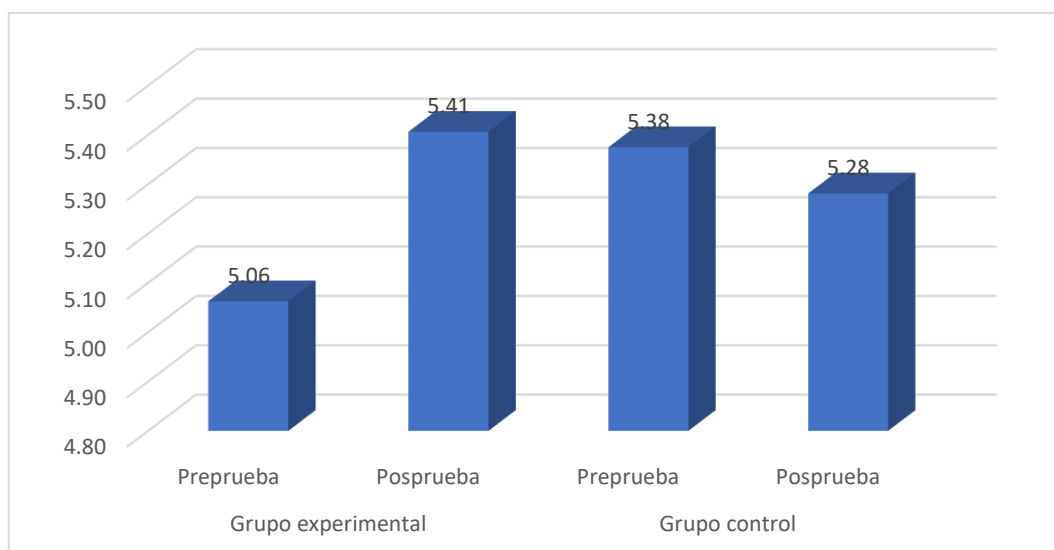


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

De acuerdo a la figura 4, referente a la dimensión Nutrición, el puntaje promedio del grupo experimental es 5,28 a 5,66 de la preprueba hacia a la posprueba, lo que implica que las actividades de aprendizaje propuestas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 3*) generaron un cambio en el actuar de los estudiantes respecto a dicha dimensión, en cuanto a mi alimentación es balanceada, diariamente ingiero las tres comidas, con frecuencia consumo alimentos altos en azúcar, grasas y chatarra, hago control periódico de mi peso (*Anexo 2*); mientras que para el grupo de control se percibe una disminución del puntaje media de 5,38 a 5,09 de la preprueba hacia la posprueba, considerada abrupta, situación debida probablemente a circunstancias actuales o mediáticas limitando algunas actuaciones hacia estilos de vida saludable.

Figura 5 Media según dimensión Toxicidad de pre y posprueba de ambos grupos

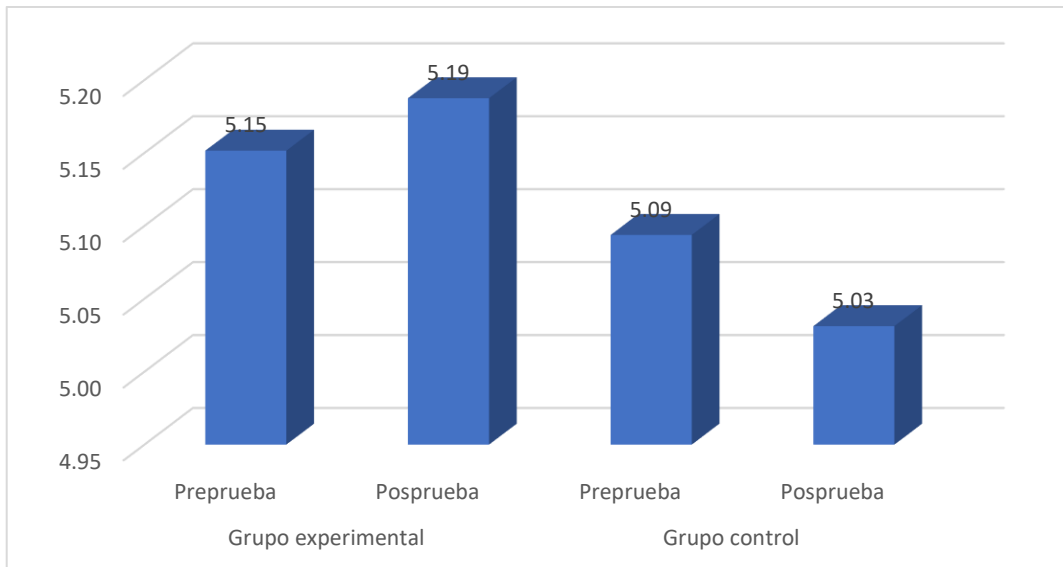


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

De acuerdo a la figura 5, en relación a la dimensión Toxicidad, el grupo experimental ha obtenido un puntaje promedio de 5,06 a 5,41 de la preprueba hacia a la posprueba, relativamente bastante aceptable, lo que significa que las actividades de aprendizaje expuestas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 4*) generaron un cambio en las actuaciones de estilos de vida saludable en los estudiantes, referidos a: en algún momento ha fumado un cigarrillo, uso medicamentos sin fórmula médica, consumo de bebidas con cafeína y otros energizantes (*Anexo 2*); en cuanto al grupo de control se aprecia una disminución del puntaje media de 5,38 a 5,28 de la preprueba hacia la posprueba, situación debida probablemente a circunstancias mediáticas que limitaron prácticas saludables.

Figura 6 Media según dimensión Alcohol de pre y posprueba de ambos grupos

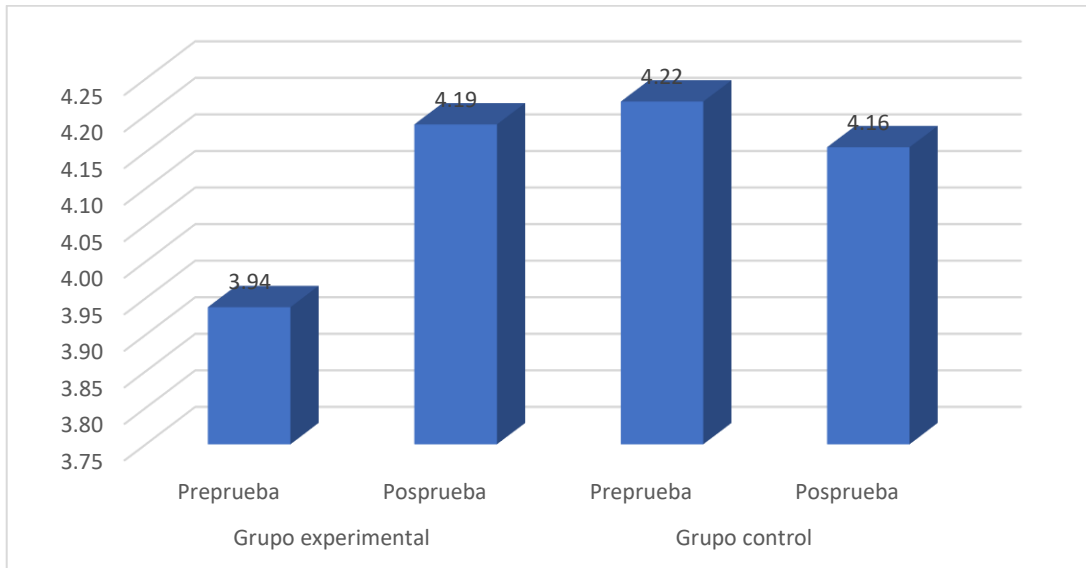


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Según la figura 6, en correspondencia a la dimensión Alcohol, el grupo experimental alcanzó un puntaje promedio de 5,15 a 5,19 de la preprueba hacia a la posprueba, media muy aceptable para la dimensión; asimismo, implica que las actividades de aprendizaje implementadas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 5*) fortalecieron la buena actuación de los estudiantes en cuanto a: no he consumido alcohol en los últimos 6 meses, considero que los efectos del licor son dañinos y las personas con quienes vivo no toman licor (*Anexo 2*); respecto al grupo de control se observa una disminución del puntaje media de 5,09 a 5,03 de la preprueba hacia la posprueba, situación ocasionada probablemente por circunstancias sociales, aún mínima, pero que limitaron la abstención.

Figura 7 Media según dimensión Sueño y estrés de pre y posprueba de ambos grupos

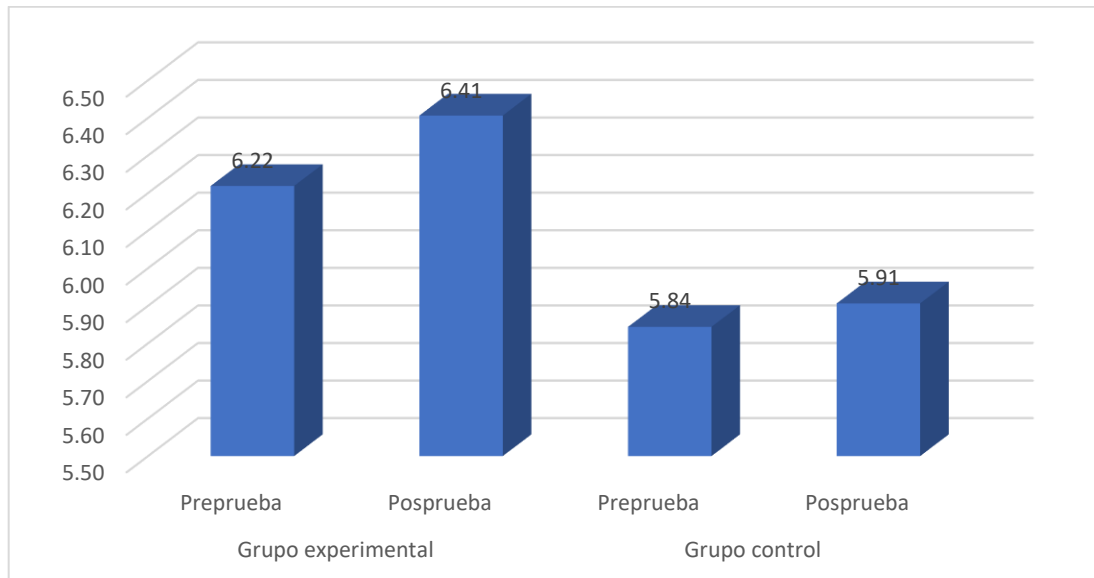


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

De acuerdo a la figura 7, en cuanto a la dimensión Sueño y estrés, el grupo experimental logró un puntaje promedio de 3,94 a 4,19 de la preprueba hacia a la posprueba, media aceptable, lo que significa que las actividades de aprendizaje propuestas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 6*) modificaron actuaciones de los estudiantes en cuanto a: duermo bien y me siento descansado al levantarme, me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encuentro alternativas de solución, me relajo y disfruto de mi tiempo libre (*Anexo 2*); referente al grupo de control se examina una disminución del puntaje media de 4,22 a 4,16 de la preprueba hacia la posprueba, relativamente pequeña, acontecimiento ocasionado probablemente por razones personales o familiares.

Figura 8 Media según dimensión Tipo de personalidad y satisfacción escolar de pre y posprueba de ambos grupos

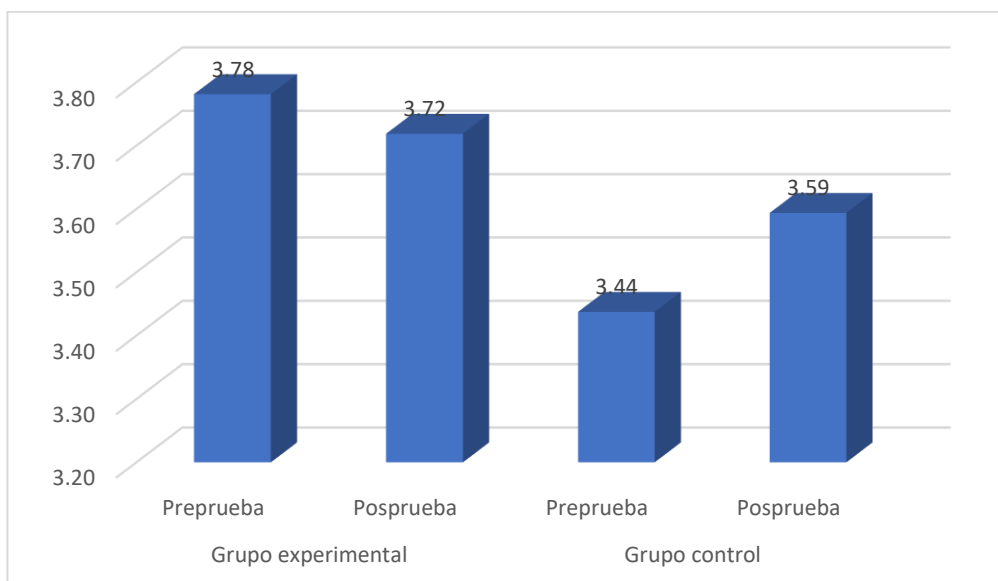


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Conforme a la figura 8, en razón a la dimensión Tipo de personalidad y satisfacción escolar, el grupo experimental alcanzó un puntaje promedio de 6,22 a 6,41 de la preprueba hacia a la posprueba, lo que conlleva a deducir que las actividades de aprendizaje propuestas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 7*) fortalecieron las actuaciones de los estudiantes en cuanto a: sin razón me siento molesto y/o enojado, me siento de buen humor, alegre y activo, me siento contento con mi estudio, me he sentido presionado, agredido o maltratado (*Anexo 2*); asimismo, respecto al grupo de control se percibe un incremento del puntaje promedio de 5,84 a 5,91 de la preprueba hacia la posprueba, situación que permite inferir que los estudiantes han mantenido y aún fortalecido de manera personal sus actuaciones referente a prácticas saludables. Además, es pertinente aclarar que el índice de incremento en el grupo experimental es mayor al del grupo control, lo que permite establecer que las actividades compartidas han jugado un rol importante.

Figura 9 Media según dimensión Imagen interior de pre y posprueba de ambos grupos

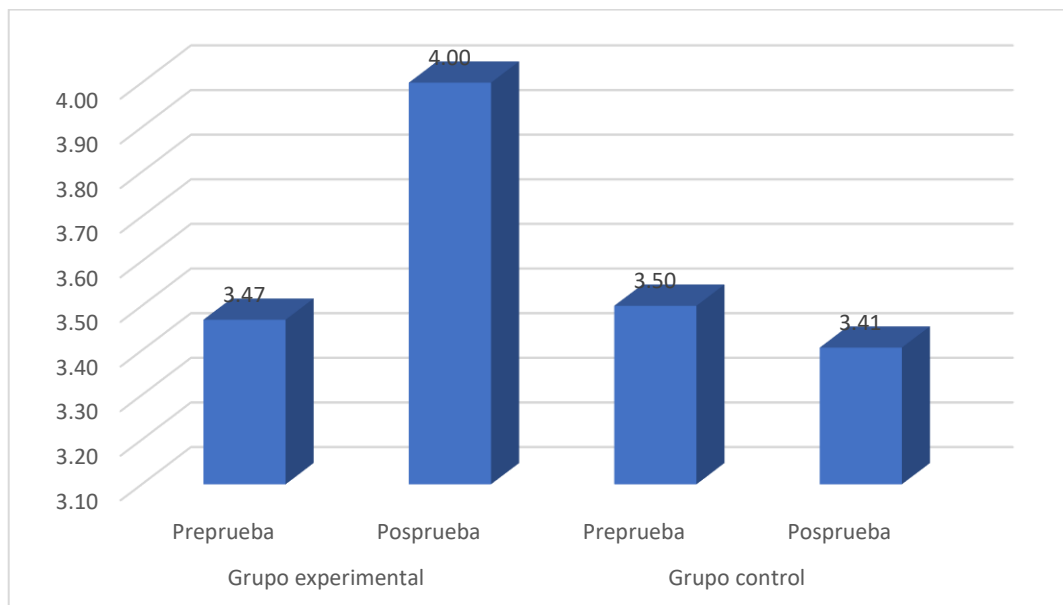


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Según la figura 9, en relación a la dimensión Imagen interior, el grupo experimental logró un puntaje promedio de 3,78 a 3,72 de la preprueba hacia a la posprueba, lo que permite concluir que las actividades de aprendizaje compartidas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 8 y 13*) no incidieron de manera notable referente a: tengo pensamientos positivos y optimistas, me siento tenso o estresado y me siento deprimido o triste (*Anexo 2*); mientras que respecto al grupo de control se examina un incremento del puntaje promedio de 3,44 a 3,59 de la preprueba hacia la posprueba, a pesar de no haber sido involucrado en el programa, situación que permite inferir que los estudiantes tienen un nivel de autoconcepto y autoestima aceptable. Sin embargo, es conveniente aclarar que la presente dimensión es una de las que más bajo puntaje promedio ha alcanzado. Aun así, se observa que el índice de incremento del grupo experimental ha descendido respecto del grupo control, concluyendo que las actividades socializadas relativamente no han sido significativas.

Figura 10 Media según dimensión Control de salud y sexualidad de pre y posprueba de ambos grupos

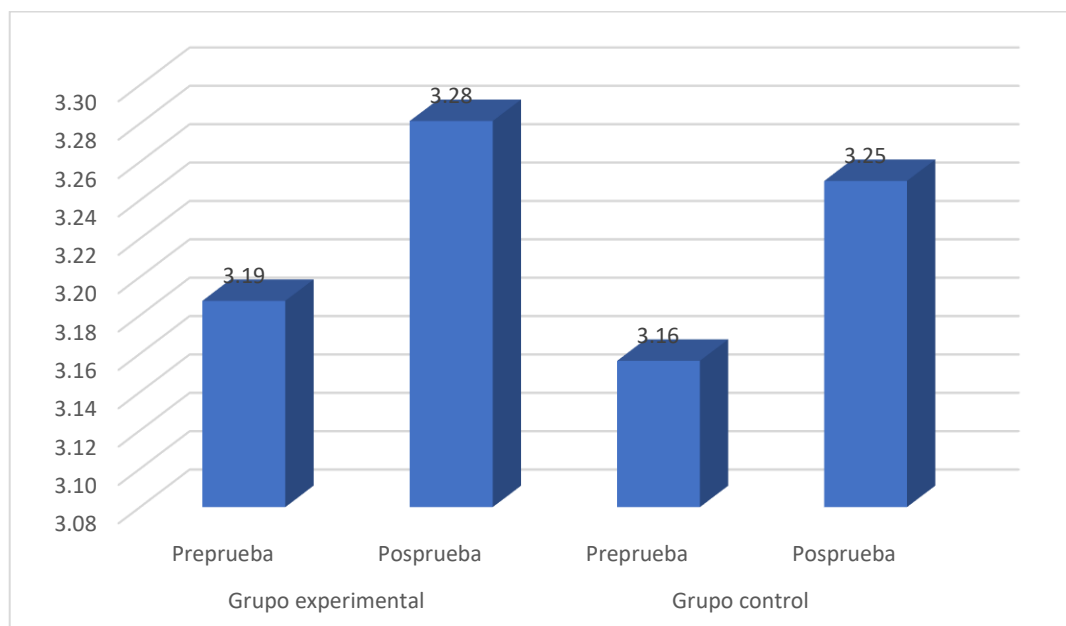


Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

De la figura 10, se puede analizar en relación a la dimensión Control de salud y sexualidad, que el grupo experimental obtuvo un puntaje promedio de 3,47 a 4,00 de la preprueba hacia a la posprueba, de lo se infiere que las actividades de aprendizaje socializadas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 9 y 11*) fomentaron actuaciones saludables en cuanto a: asisto a consulta para vigilar mi estado de salud, converso con mis familiares temas de sexualidad y me acepto y me siento satisfecho con mi apariencia física o la forma como me veo (*Anexo 2*); por otra parte, el grupo de control logró un descenso en su puntaje promedio de 3,50 a 3,41 de la preprueba hacia la posprueba. Corresponde precisar que la presente dimensión ha logrado un promedio aceptable respecto a estilo de vida saludable, donde se observa implicancias significativas de las actividades socializadas.

Figura 11 Media según dimensión Orden de pre y posprueba de ambos grupos



Nota: Matriz de datos de los resultados de la prueba de estilos de vida saludable.

Interpretación:

Según la figura 11, respecto a la dimensión Orden, el grupo experimental consiguió un puntaje promedio de 3,19 a 3,28 de la preprueba hacia a la posprueba, lo que permite concluir que las actividades de aprendizaje compartidas (*Anexo 4; Activ. Aprend. N° 10*) fortaleciendo actuaciones saludables en cuanto a: soy organizado con las responsabilidades diarias y respeto las normas de tránsito (*Anexo 2*); en tanto que el grupo control obtuvo una media de 3,16 a 3,25 de la preprueba hacia la posprueba, a pesar de no haber sido involucrado en el programa, situación que permite inferir que los estudiantes tienen un nivel de Orden apreciable. Es pertinente aclarar que el grupo experimental y grupo de control incrementaron su nivel de índice promedio en 0,9 lo que implica que quizá las actividades no fueron muy relevantes, pero si se puede observar que el grupo de control tiene un ligero mejor nivel de actuación respecto a prácticas saludables de orden.

Resultados de medias de posprueba grupo experimental y grupo control

Prueba de hipótesis general

H_i: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán 2021.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán 2021.

Tabla 3 Prueba T para muestras emparejadas de grupo experimental y grupo control

Estadísticas de muestras emparejadas						
GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	PUNT_TOT_post	89,19	32	12,860	2,273
		PUNTAJE_TOTAL	84,38	32	12,312	2,177
G_CONTROL	Par 1	PUNT_TOT_post	83,81	32	12,581	2,224
		PUNTAJE_TOTAL	84,75	32	11,900	2,104

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 3, se evidencia de una muestra de 32 estudiantes para el grupo experimental y de control, respectivamente, las medias alcanzadas son relativamente equivalentes en la preprueba de 84,75 puntos para el grupo de control y de 84,38 puntos para el grupo experimental, de acuerdo a las categorías del instrumento de evaluación se encuentran en nivel de buen estilo de vida saludable; mientras que en la posprueba el grupo experimental a incrementado su promedio a 89,19; mientras que el grupo de control ha descendido a 83,81 puntos. En consecuencia, los juegos cooperativos si mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021.

Tabla 4 Prueba T para diferencias emparejadas de grupo experimental y grupo control

			Prueba de muestras emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
GRUPO			Diferencias emparejadas							
			Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Inferior	Superior			
G_EXPERIMENTAL	Par 1	PUNT_TOT_post - PUNTAJE_TOTAL	4,813	6,114	1,081	2,608	7,017	4,453	31	,000
G_CONTROL	Par 1	PUNT_TOT_post - PUNTAJE_TOTAL	-,937	6,365	1,125	-3,232	1,357	-,833	31	,411

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 4, la media del grupo experimental se incrementó en 4,813 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto a la variable fue notable, se muestra en las cantidades del 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,937 respecto de preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 5,75 puntos a favor del grupo experimental respecto del grupo control.

Prueba de hipótesis específica 1

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión familiares y amigos.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión familiares y amigos

Tabla 5 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión familiares y amigos

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	p1	4,53	32	1,164	,206
		D1	4,25	32	1,270	,225
G_CONTROL	Par 1	p1	4,41	32	1,160	,205
		D1	4,50	32	1,107	,196

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

De acuerdo a la Tabla 5, se percibe que la media de la dimensión familiares y amigos se ha incrementado de 4,25 en la preprueba a 4,53 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay un descenso de 4,50 a 4,41. Reflejado en una desviación estándar de 1,164 para el grupo experimental y de 1,160 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión familiares y amigos, después de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 6 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión familiares y amigos

GRUPO			Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
			Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Inferior	Superior			
G_EXPERI MENTAL	Par 1	p1 - D1	,281	,813	,144	-,012	,574	1,958	31	,059
G_CONTR OL	Par 1	p1 - D1	-,094	,689	,122	-,342	,155	-,770	31	,447

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 6, la media del grupo experimental se incrementó en 2,81 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades del 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,094 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,375 puntos a favor del grupo experimental. Lo que muestra que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 2

H_i: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión actividad física y social.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión actividad física y social.

Tabla 7 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión actividad física y social

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	p2	2,22	32	1,070	,189
		D2	1,84	32	,987	,175
G_CONTROL	Par 1	p2	1,78	32	,751	,133
		D2	1,88	32	1,008	,178

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 7, se observa que la media de la dimensión actividad física y social se ha incrementado de 1,84 de la preprueba a 2,22 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 1,88 a 1,78. Reflejado en una desviación estándar de 1,070 para el grupo experimental y de 0,751 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión actividad física y social, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 8 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión actividad física y social

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Par	p2 - D2	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
			Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Inferior	Superior			
G_EXPERIMEN TAL	Par 1	p2 - D2	,375	1,100	,194	-,022	,772	1,929	31	,063
G_CONTROL	Par 1	p2 - D2	-,094	1,027	,182	-,464	,277	-,516	31	,609

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 8, la media del grupo experimental se incrementó en 0,375 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,094 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,469 puntos a favor del grupo experimental. Lo que muestra que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 3

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión nutrición.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión nutrición.

Tabla 9 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión nutrición

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	p3	5,66	32	1,096	,194
		D3	5,28	32	1,114	,197
G_CONTROL	Par 1	p3	5,09	32	,995	,176
		D3	5,38	32	,976	,172

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 9, se observa que la media de la dimensión nutrición se ha incrementado de 5,28 de la preprueba a 5,66 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 5,38 a 5,09. Reflejado en una desviación estándar de 1,096 para el grupo experimental y de 0,995 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión nutrición, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 10 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión nutrición

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO			Media	Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)
				Desv.	Desv. Error	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Desviación	promedio			
G_EXPERIMENTAL	Par 1	p3 - D3	,375	1,040	,184	,000	,750	2,041	31	,050
G_CONTROL	Par 1	p3 - D3	-,281	,888	,157	-,602	,039	-1,791	31	,083

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 10, la media del grupo experimental se incrementó en 0,375 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,281 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,656 puntos a favor del grupo experimental. Lo que muestra que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 4

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión toxicidad.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión toxicidad.

Tabla 11 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión toxicidad

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P4	5,41	32	,615	,109
		D4	5,06	32	,801	,142
G_CONTROL	Par 1	P4	5,28	32	,683	,121
		D4	5,38	32	,751	,133

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 11, se observa que la media de la dimensión toxicidad se ha incrementado de 5,06 de la preprueba a 5,41 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 5,38 a 5,28. Reflejado en una desviación estándar de 0,615 para el grupo experimental y de 0,683 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión toxicidad, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 12 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión toxicidad

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Media	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
		Desv.	Desv. Error	95% de intervalo de confianza de la diferencia						
		Desviación	promedio	Inferior	Superior					
G_EXPERIMENTAL Par 1 P4 - D4	,344	,745	,132	,075	,612	2,609	31	,014		
G_CONTROL Par 1 P4 - D4	-,094	,689	,122	-,342	,155	-,770	31	,447		

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 12, la media del grupo experimental se incrementó en 0,344 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,094 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,438 puntos a favor del grupo experimental. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 5

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión alcohol.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión alcohol.

Tabla 13 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión alcohol

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P5	5,19	32	,780	,138
		D5	5,16	32	,677	,120
G_CONTROL	Par 1	P5	5,03	32	,782	,138
		D5	5,09	32	,818	,145

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 13, se observa que la media de la dimensión alcohol se ha incrementado de 5,16 de la preprueba a 5,19 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 5,09 a 5,03. Reflejado en una desviación estándar de 0,780 para el grupo experimental y de 0,782 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión alcohol, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 14 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión alcohol

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Diferencias emparejadas								t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)			
				Inferior	Superior						
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P5 - D5	,031	,595	,105	-,183	,246	,297	31	,768	
G_CONTROL	Par 1	P5 - D5	-,062	,619	,109	-,286	,161	-,571	31	,572	

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 14, la media del grupo experimental se incrementó en 0,031 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,062 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,093 puntos a favor del grupo experimental. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable, aunque relativamente mínima.

Prueba de hipótesis específica 6

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión sueño y estrés.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión sueño y estrés.

Tabla 15 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión sueño y estrés

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P6	4,19	32	1,176	,208
		D6	3,94	32	1,105	,195
G_CONTROL	Par 1	P6	4,16	32	1,167	,206
		D6	4,22	32	,870	,154

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 15, se observa que la media de la dimensión sueño y estrés se ha incrementado de 3,94 de la preprueba a 4,19 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 4,22 a 4,16. Reflejado en una desviación estándar de 1,176 para el grupo experimental y de 1,167 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión sueño y estrés, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje.

Tabla 16 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión sueño y estrés

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO			Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
			Medi a	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
						Inferior	Superior			
G_EXPERIM ENTAL	Par 1	P6 - D6	,250	1,107	,196	-,149	,649	1,277	31	,211
G_CONTROL	Par 1	P6 - D6	-,062	1,162	,205	-,482	,357	-,304	31	,763

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 16, la media del grupo experimental se incrementó en 0,250 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control disminuyó su puntaje promedio en -0,062 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,312 puntos a favor del grupo experimental. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 7

H_i: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar.

Tabla 17 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar

Estadísticas de muestras emparejadas						
GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P7	6,41	32	1,292	,228
		D7	6,22	32	1,157	,204
G_CONTROL	Par 1	P7	5,91	32	1,376	,243
		D7	5,84	32	1,394	,246

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 17, se observa que la media de la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar se ha incrementado de 6,22 de la preprueba a 6,41 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 5,84,22 a 5,91. Reflejado en una desviación estándar de 1,292 para el grupo experimental y de 1,376 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar, luego de aplicar el programa de actividades de aprendizaje, asimismo se aprecia para el grupo de control a pesar no haber sido intervenido también mejoro aunque en menor puntaje.

Tabla 18 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Diferencias emparejadas				
				Inferior	Superior			
G_EXPERIMENTAL Par 1 P7 - D7	,188	,780	,138	-,094	,469	1,359	31	,184
G_CONTROL Par 1 P7 - D7	,063	,801	,142	-,226	,351	,442	31	,662

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 18, la media del grupo experimental se incrementó en 0,188 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control también aumento su puntaje promedio en 0,063 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,125 puntos a favor del grupo experimental. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión ha sido favorable a pesar que el grupo control también mejoro.

Prueba de hipótesis específica 8

H₁: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión imagen interior.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión imagen interior.

Tabla 19 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión imagen interior

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P8	3,72	32	,991	,175
		D8	3,78	32	,975	,172
G_CONTROL	Par 1	P8	3,59	32	,946	,167
		D8	3,44	32	,801	,142

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 19, se observa que la media de la dimensión imagen interior ha disminuido de 3,78 de la preprueba a 3,72 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control existe un incremento de 3,44 a 3,59. Reflejado en una desviación estándar de 0,992 para el grupo experimental y de 0,946 para el grupo de control. En consecuencia, se percibe que los juegos cooperativos no mejoraron la dimensión imagen interior.

Tabla 20 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión imagen interior

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO			Diferencias emparejadas				t	gl	Sig. (bilateral)	
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia					
					Inferior	Superior				
G_EXPERIM ENTAL	Par 1	P8 - D8	-,062	,669	,118	-,304	,179	-,528	31	,601
G_CONTROL	Par 1	P8 - D8	,156	,767	,136	-,120	,433	1,153	31	,258

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 20, la media del grupo experimental se decreció en -0,062 puntos hacia la posprueba, lo que demuestra que la intervención respecto de la dimensión no fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control también aumento su puntaje promedio en 0,156 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,218 puntos, en este caso a favor del grupo control, quien a pesar de no haber sido intervenido mejoro sus actuaciones respecto de la dimensión imagen interior. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión en el grupo experimental no tuvo los resultados esperados.

Prueba de hipótesis específica 9

H_i: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión control de salud y sexualidad.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión control de salud y sexualidad.

Tabla 21 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión control de salud y sexualidad

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P9	4,00	32	1,270	,225
		D9	3,47	32	1,164	,206
G_CONTROL	Par 1	P9	3,41	32	1,043	,184
		D9	3,50	32	1,344	,238

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 21, se observa que la media de la dimensión control de salud y sexualidad se ha incrementado de 3,47 de la preprueba a 4,00 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 3,50 a 3,41. Reflejado en una desviación estándar de 1,270 para el grupo experimental y de 1,043 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión control de salud y sexualidad.

Tabla 22 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión control de salud y sexualidad

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
				Diferencias emparejadas				
				Inferior	Superior			
G_EXPERIMENTAL Par 1 P9 - D9	,531	,983	,174	,177	,886	3,056	31	,005
G_CONTROL Par 1 P9 - D9	-,094	1,058	,187	-,475	,288	-,501	31	,620

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 22, la media del grupo experimental se incrementó en 0,531 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control también aumento su puntaje promedio en -0,094 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,625 puntos a favor del grupo experimental. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión control de salud y sexualidad ha sido favorable.

Prueba de hipótesis específica 10

H_i: Los juegos cooperativos mejoran notablemente la dimensión orden.

H₀: Los juegos cooperativos no mejoran notablemente la dimensión orden.

Tabla 23 Prueba T para muestras emparejadas de dimensión control de orden

Estadísticas de muestras emparejadas

GRUPO			Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
G_EXPERIMENTAL	Par 1	P8_F	3,28	32	,634	,112
		D10	3,19	32	,644	,114
G_CONTROL	Par 1	P8_F	3,25	32	,880	,156
		D10	3,16	32	,954	,169

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 23, se observa que la media de la dimensión control de salud y sexualidad se ha incrementado de 3,19 de la preprueba a 3,28 en la posprueba para el grupo experimental; mientras que para el grupo de control hay una disminución de 3,16 a 3,25. Reflejado en una desviación estándar de 0,634 para el grupo experimental y de 0,880 para el grupo de control. En consecuencia, queda verificado que los juegos cooperativos si mejoran notablemente la dimensión orden.

Tabla 24 Prueba T para diferencias emparejadas de dimensión orden

Prueba de muestras emparejadas

GRUPO	Media	Diferencias emparejadas						t	gl	Sig. (bilateral)
		Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl			
				Inferior	Superior					
G_EXPERIMENTAL Par 1 P8_F - D10	,094	,641	,113	-,137	,325	,828	31	,414		
G_CONTROL Par 1 P8_F - D10	,094	,689	,122	-,155	,342	,770	31	,447		

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según Tabla 24, la media del grupo experimental se incrementó en 0,094 puntos hacia la posprueba, lo que respalda que la intervención respecto de la dimensión fue notable, se muestra en las cantidades al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Mientras que el grupo de control también aumento su puntaje promedio en 0,094 respecto de la preprueba con la posprueba, lo que se ve reflejado en las cantidades que se percibe al 95% de intervalo de confianza de la diferencia y un margen de error del 5%. Existiendo una diferencia de 0,000 puntos, ambos grupos quedaron al mismo nivel. Lo que determina que la intervención respecto a la dimensión orden no ha repercutido en el grupo experimental.

Resultados de diferencias de medias de posprueba grupo experimental y grupo control

Tabla 25 Prueba T de diferencias de medias entre grupo experimental y grupo control

Estadísticas de grupo					
	GRUPO	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
DIF_TOTAL	G_EXPERIMENTAL	32	47,0000	7,96768	1,40850
	G_CONTROL	32	41,4375	7,99975	1,41417

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

De acuerdo a la Tabla 25, se evidencia una media de 47,0000 puntos alcanzado por el grupo experimental, con 7,96768 de desviación estándar, y de 41,4375 puntos logrado por el grupo control, con desviación estándar de 7,99975; respecto de la posprueba. La media del grupo experimental es mayor a la media del grupo control, lo que demuestra que la intervención sobre la variable dependiente ha sido notable o favorable.

Tabla 26 Prueba T para diferencia de grupo por dimensión

Estadísticas de grupo					
	GRUPO	N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
DIF_1	G_EXPERIMENTAL	32	,2813	,81258	,14364
	G_CONTROL	32	-,0937	,68906	,12181

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

En la Tabla 26, se muestra que la media del grupo experimental se incrementó en 0,2813 puntos, mientras que en el grupo control descendió (-0,937). Evidenciando un puntaje de 0,375 de diferencia entre ambos grupos a la posprueba, enfatizando que la intervención repercutió en la dimensión familiares y amigos.

Tabla 27 Prueba T para diferencias de grupo según dimensiones

		Estadísticas de grupo			
GRUPO		N	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
DIF_2	G_EXPERIMENTAL	32	,3750	1,09985	,19443
	G_CONTROL	32	-,0937	1,02735	,18161
DIF_3	G_EXPERIMENTAL	32	,3750	1,03954	,18377
	G_CONTROL	32	-,2812	,88843	,15705
DIF_4	G_EXPERIMENTAL	32	,3438	,74528	,13175
	G_CONTROL	32	-,0937	,68906	,12181
DIF_5	G_EXPERIMENTAL	32	,0313	,59484	,10515
	G_CONTROL	32	-,0625	,61892	,10941
DIF_6	G_EXPERIMENTAL	32	,2500	1,10716	,19572
	G_CONTROL	32	-,0625	1,16224	,20546
DIF_7	G_EXPERIMENTAL	32	,1875	,78030	,13794
	G_CONTROL	32	,0625	,80071	,14155
DIF_8	G_EXPERIMENTAL	32	-,0625	,66901	,11827
	G_CONTROL	32	,1563	,76662	,13552
DIF_9	G_EXPERIMENTAL	32	,5313	,98323	,17381
	G_CONTROL	32	-,0937	1,05828	,18708
DIF_10	G_EXPERIMENTAL	32	,0938	,64053	,11323
	G_CONTROL	32	,0938	,68906	,12181

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según la Tabla 27, se percibe que las diferencias 2,3,4,5,6,7,9 tienen un puntaje positivo y de incremento del grupo experimental respecto del grupo de control, relacionado a las dimensiones: actividad física y social, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y satisfacción escolar y control de salud y sexualidad. En diferencia 8, notamos una contradicción, el grupo control tiene un incremento positivo mientras que el grupo experimental ha descendido hacia un puntaje negativo, referido a la dimensión imagen interior. En cuanto a la diferencia 10, dimensión orden, tanto el grupo experimental como de control han logrado igualar un puntaje positivo.

Tabla 28 Prueba T para diferencia total de muestras independientes

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior	
DIF	Se asumen varianzas iguales	,083	,774	2,787	62	,007	5,56250	1,99593	1,57269	9,55231
_TO	No se asumen varianzas iguales			2,787	61,999	,007	5,56250	1,99593	1,57269	9,55231
TAL										

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según tabla 28, se percibe que la diferencia total de medias a la posprueba es de 5,5625 puntos a favor del grupo experimental sobre el grupo de control, con un margen de error al 5% y de 95% de confiabilidad referente al intervalo de la diferencia. Haciendo notar que la existencia de una diferencia de error estándar de 1,99593 y una significancia de 0,007.

Tabla 29 Prueba T para diferencia de muestras independientes

Prueba de muestras independientes

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior	
D	Se asumen varianzas iguales	2,025	,160	1,991	62	,051	,37500	,18834	-,00148	,75148
IF	No se asumen varianzas iguales			1,991	60,387	,051	,37500	,18834	-,00168	,75168
-										
1										

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según tabla 29, muestra que la diferencia de medias es igual (0,37500) para ambos grupos, con un margen de error al 5% y de 95% de confiabilidad referente al intervalo de la diferencia. Haciendo notar que la existencia de una diferencia de error estándar de 0,18834 y una significancia de 0,75148.

Tabla 30 Prueba T para diferencia de muestras independientes

		Prueba de muestras independientes								
		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
									Inferior	Superior
DIF_2	Se asumen varianzas iguales	,247	,621	1,762	62	,083	,46875	,26605	-,06309	1,00059
	No se asumen varianzas iguales			1,762	61,714	,083	,46875	,26605	-,06313	1,00063
DIF_3	Se asumen varianzas iguales	,446	,507	2,715	62	,009	,65625	,24174	,17303	1,13947
	No se asumen varianzas iguales			2,715	60,531	,009	,65625	,24174	,17279	1,13971
DIF_4	Se asumen varianzas iguales	1,909	,172	2,438	62	,018	,43750	,17943	,07882	,79618
	No se asumen varianzas iguales			2,438	61,622	,018	,43750	,17943	,07878	,79622
DIF_5	Se asumen varianzas iguales	,762	,386	,618	62	,539	,09375	,15175	-,20959	,39709
	No se asumen varianzas iguales			,618	61,903	,539	,09375	,15175	-,20960	,39710
DIF_6	Se asumen varianzas iguales	,046	,831	1,101	62	,275	,31250	,28376	-,25473	,87973
	No se asumen varianzas iguales			1,101	61,854	,275	,31250	,28376	-,25475	,87975
DIF_7	Se asumen varianzas iguales	,425	,517	,632	62	,529	,12500	,19764	-,27008	,52008
	No se asumen varianzas iguales			,632	61,959	,529	,12500	,19764	-,27009	,52009
DIF_8	Se asumen varianzas iguales	,391	,534	-1,216	62	,229	-,21875	,17987	-,57830	,14080
	No se asumen varianzas iguales			-1,216	60,885	,229	-,21875	,17987	-,57843	,14093
DIF_9	Se asumen varianzas iguales	,010	,920	2,448	62	,017	,62500	,25536	,11454	1,13546
	No se asumen varianzas iguales			2,448	61,667	,017	,62500	,25536	,11449	1,13551
DIF_10	Se asumen varianzas iguales	,903	,346	,000	62	1,000	,00000	,16631	-,33245	,33245
	No se asumen varianzas iguales			,000	61,672	1,000	,00000	,16631	-,33248	,33248

Nota: Matriz de datos (Anexo7)

Interpretación:

Según tabla 30, muestra que la diferencia de medias es igual para ambos grupos, con un margen de error al 5% y de 95% de confiabilidad referente al intervalo de la diferencia. Las medias son equivalentes en términos positivos o negativos, como es el caso de la diferencia ocho, referente a la prueba t para la igualdad de medias; asimismo, la igualdad se muestra para t y sig. Para cada una de las diferencias o dimensiones.

V. DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación pretende determinar que los juegos cooperativos mejoran la competencia *asume una vida saludable* en estudiantes de secundaria, Yonán – 2021. Se presentan los argumentos correspondientes respecto a cada una de las variables de estudio, considerando las circunstancias actuales de pandemia por el Covid 19, en que los estudiantes de la población de estudio deben fortalecer hábitos de vida saludable, por tener algunas dificultades en el desarrollo de la competencia curricular *asume una vida saludable* propuesta en el plan de estudios de la educación básica regular peruana (Minedu, 2016).

Por tanto, aplicada la propuesta de 13 actividades de aprendizaje de 90 minutos referente a temas relacionadas a las dimensiones del cuestionario “Fantástico” (Betancurth Loaiza et al., 2015), y después de realizar un análisis descriptivo, los hallazgos evidencian según figura 1, la preprueba del grupo experimental muestra que del 6% de estilo de vida fantástico se ha incrementado a un 13% en la posprueba, del 47% de estudiantes que están en el camino correcto se elevó al 50% en la posprueba; mientras que se observa un 16% en el nivel estas bien que se incrementó al 25% en la posprueba, y del 31% del nivel podría mejorar de la preprueba descendió al 13% mostrando un cambio favorable después de la aplicación de las actividades de aprendizaje, asimismo hay que valorar que en el nivel de zona de peligro no existe ningún estudiante.

Respecto al grupo de control se percibe que en el nivel de vida fantástico en la preprueba de un 3% de estudiantes ascendió al 9% en la posprueba, en la categoría estás en el camino correcto del 53% de la preprueba descendió al 31% en la posprueba, que desvirtúa lo alcanzado en la preprueba, pero para el nivel estás bien, de un 22 % de la preprueba de estudiantes se elevó al 38%, permitiendo observar que aún los estudiantes tienen un nivel de estilo de vida saludable bastante aceptable a pesar de no tener ningún programa de intervención; en el nivel podrías mejorar el 22% de estudiantes se mantiene de la preprueba a la posprueba, valorando que en zona de peligro no existe ningún estudiante. En conclusión, se puede visualizar que los estudiantes involucrados en el estudio tienen un estilo de vida saludable bueno, en ambos

grupos existe el 0% de estudiantes en zona de peligro, tanto en la preprueba como posprueba, mejor el avance logrado por el grupo experimental, desde luego sometido a intervención, en comparación al grupo de control, siendo de impacto la propuesta para modificar las actuaciones de los estudiantes de educación secundaria, de manera significativa respecto a asumir estilos de vida saludable.

Resultados análogos se han obtenido en otros contextos respecto al tratamiento de las variables de estudio los juegos cooperativos y estilos de vida saludable. Según tabla 4, los puntajes media alcanzados por cada una de las dimensiones respecto al grupo experimental y grupo de control permite inferir que la comunidad educativa muestra buena salud, dado los resultados de la preprueba y posprueba. En contraste con el trabajo de Bullon Rosales & Monzon Palomino (2019), cuyo objetivo es reconocer hábitos de vida en educandos de secundaria 2019, basado en el estudio de Nola Pender, académica de Michigan – EE.UU., colocando de relevancia el de promover la salud, una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básico, nivel descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal; de otro lado, el presente estudio que se basa en el cuestionario “FANTÁSTICO”, instrumento delineado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad de McMaster de Canadá, que favorece medir el estilo de vida de una población específica, según (Ramírez-Vélez & Agredo, 2012), una investigación de enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo y diseño cuasi-experimental. Ambos instrumentos tienen la finalidad de evaluar los hábitos o estilos de vida desde adolescentes hasta adultos. En el estudio de Bullon Rosales & Monzon Palomino (2019), la población fue de 132 estudiantes de educación secundaria con una muestra de 99 estudiantes, la técnica utilizada fue la encuesta y el cuestionario como instrumento, de 45 interrogantes estructuradas 8 dimensiones pertenecientes al Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996); mientras que, el estudio que abordamos con tuvo una población de 71 estudiantes del VII ciclo de educación secundaria y una muestra de 64 estudiantes, 32 para el grupo experimental y 32 en el grupo de control, siendo la técnica y e instrumento de recolección de datos similar, pero consta de 10 dimensiones y 30 ítems. Entre los resultados alcanzados por Bullon Rosales &

Monzon Palomino (2019) se tiene, el 1,0%(1) tiene un nivel no saludable, el 37,4%(37) moderadamente saludable y el 61,6% (61) saludable, en la dimensión nutrición 48,5%(48) son saludables, dimensión ejercicio se encontró que el 48,5%(48) poseen un estilo de vida saludable, dimensión Higiene el 78,8%(78) son saludables, dimensión sueño el 76,8%(76) son saludables, dimensión Relaciones interpersonales el 70,7%(70) son saludable, dimensión manejo del estrés el 46,5%(46) son saludables, dimensión sexualidad el 3,0% (3) es saludable y finalmente en la dimensión sustancias nocivas el 78,8%(78) son saludables. En conclusión, se puede afirmar que los estudiantes del cuarto grado del nivel educación secundario en casi todas las dimensiones tienen un estilo de vida saludable. De otro lado, el presente estudio muestra los siguientes resultados referentes al grupo experimental, con 32 estudiantes de muestra, en la posprueba se obtuvo un 13% (4) de estudiantes se encuentra en el nivel de estilo de vida fantástico, el 50% (16) estas en el camino correcto, el 25% (8) de estudiantes en el nivel estas bien, un 13% (4) en podrías mejorar, y un 0% (0) en zona de peligro. Por consiguiente, se determina que los estudiantes de educación secundaria tienen un estilo de vida saludable bueno. Como se puede contrastar la población y muestra.

Entre uno y otro trabajo tienen un margen de diferencia considerable en un 100%, sabiendo que se ha trabajado en una zona rural, en lo que concierne a las dimensiones ambos instrumentos tienen mucha similitud en cuanto a las dimensiones con pequeñas diferencias entre ellas y los ítems, resaltando que en dichos estudios se logró fortalecer hábitos o estilos de vida saludable, según se observa en la evaluación de dimensiones y categorías respectivas.

Navarro-Patón et al. (2018), cuyo trabajo tuvo la finalidad explicar las implicancias de un programa didáctico de juegos cooperativos respecto a las motivaciones personales, los intereses emocionales y la diversión en estudiantes, durante actividad física. La población estuvo conformada por 101 escolares ($10.40 \pm .50$ años) de Lugo (España). Se utilizó un diseño cuasi-experimental pre-posttest con un grupo de control, muy similar al del presente estudio. El grupo control y el experimental lo integraron por 50 y 51 estudiantes respectivamente, relativamente mayor al descrito en esta oportunidad, que por

razones de análisis e interpretación conveniente se decidió en 32 integrantes del grupo experimental y 32 del grupo de control, por limitaciones de conectividad y pequeña población en la educación rural. Para calcular el autoconcepto físico se procedió con la escala de autoconcepto físico (PSPP), mientras que para procesar los datos de estilo de vida se empleó el aplicativo Excel. Los resultados determinaron impactos positivos del programa respecto a la condición física ($p < .001$); apariencia ($p = .001$); competencia percibida ($p < .001$), fuerza ($p < .001$) y autoestima ($p = .015$). Por tanto, la media o promedio alcanzado en las dimensiones del cuestionario "Fantástico", según Bullon Rosales & Monzon Palomino (2019), utilizado en la recolección de datos del presente trabajo, tenemos: familia y amigos 4,53; actividad física y social 2,22; nutrición 5,66; toxicidad 5,41; alcohol 5,19; sueño y estrés 4,19; tipo de personalidad y satisfacción escolar 6,41; imagen interior 3,72; control de salud y sexualidad 4,00 y orden 3,28; medias consideradas aceptables y/o buenas respecto a estilo de vida saludable, que en contraste al trabajo de Navarro-Patón et al. (2018) las dimensiones engloban aspectos humanos similares, salvo que el cuestionario "Fantástico" es más específico. En conclusión, la información de ambos trabajos muestra que implementar actividades de aprendizaje referente a juegos cooperativos influyen de manera positiva en desarrollo de la motivación personal, el bienestar psicológico y bienestar de escolares en la educación básica, por consiguiente, en el logro de estilos de vida saludable en estudiantes de la educación básica.

Fernández Argüelles & González de Mesa (2018), en su artículo de investigación aplicó un modelo de aprendizaje cooperativo, en el nivel secundario, clase de educación física. La propuesta de estudio tuvo grupo experimental de $n=15$ y grupo control $n=16$, en tanto que el presente trabajo alcanzó una muestra de 32 estudiantes en el grupo experimental y de 32 estudiantes en el grupo control respectivamente, equiparados por situaciones del propio proceso. En ambos casos, los grupos experimentales fueron objeto de intervención en torno a actividades de juegos cooperativos y de bajos índices competitivos; además, Fernández Argüelles & González de Mesa (2018), respecto al grupo control impartió clases con metodología tradicional y presencia competitiva; mientras el presente estudio no intervino en el grupo de

control. Se obtuvo como resultados una disminución en la desmotivación de los estudiantes del grupo experimental, reflejado en una mejora del índice de satisfacción al participar en juegos cooperativos; de otro lado, en contraste al presente trabajo, aplicación de actividades de aprendizaje basadas en juegos cooperativos permitió fortalecer estilos de vida saludable hacia el nivel de bueno.

Lozano Estrada & Paredes Fernández (2019), desarrollan una investigación con la finalidad de establecer si la ejecución de una planificación de juegos cooperativos incide en perfeccionar las capacidades sociomotrices de los educandos; mientras que el presente trabajo busca determinar si los juegos cooperativos mejoran la competencia curricular asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria. Respecto al tipo de trabajo, diseño, técnica e instrumento de recolección de datos, ambos procesos coinciden, enmarcados en el enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental, preprueba y posprueba. Mientras el trabajo de Lozano Estrada & Paredes Fernández (2019), tiene una muestra de 54 estudiantes, dividido en dos grupos de trabajo: 26 en el grupo experimental y 28 en el grupo de control; mientras que el presente trabajo tiene una muestra de 32 estudiantes, tanto para el grupo experimental y el de control, mostrando relativamente escasa diferencia. Luego de la intervención del programa de juegos cooperativos, se observó que un sólido 81% de estudiantes del grupo experimental alcanzaron nivel bueno respecto al desarrollo de capacidades sociomotrices; mientras que en el presente trabajo después de aplicar un plan de actividades de juegos cooperativos, se puede concluir que el 88% de escolares tienen estilo de vida bueno. En ese sentido, la planificación y/o participación en juegos cooperativos impacta de manera positiva en la evolución de habilidades sociomotrices como de incorporación, interrelación asertiva y desempeño en equipo, por un lado; mientras que, por el otro, consolida la práctica de un buen estilo de vida saludable.

Referente a Avila Azán (2020), en su estudio planteó establecer la influencia de los juegos cooperativos para la convivencia en estudiantes del primer grado de secundaria; basándose en fundamentos teóricos, la variable juegos

cooperativos, se cimienta en la Teoría del juego, de Torres (2002), y el modelo teórico de Orlick (1996); de otro lado, la variable convivencia escolar se sostiene en la Teoría de aprendizaje social de Bandura (1977). Con respecto a la implementación de los juegos cooperativos para mejorar los estilos de vida saludable, la presente investigación está fundamentada en la teoría sociocultural de Vygotsky, que sostiene que el aprendizaje se desarrolla mediante interacción social, siendo el juego de roles sociales la base del cambio de comportamiento en del niño, creando la zona de desarrollo próximo. Asimismo, Avila Azán (2020), realiza un estudio correlacional, cuantitativo, transversal, con diseño no experimental correlacional causal; el cual difiere del presente estudio, por cuanto, éste es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicativo, de diseño cuasi-experimental, con grupo experimental y de control, con preprueba y posprueba, coincidiendo referente a la técnica la encuesta y como instrumento de recojo de datos el cuestionario. En cuanto a la muestra y población no fueron similares, en cuanto a cantidades, pero sí respecto a los sujetos de estudio, escolares. Concluyendo, Avila Azán (2020), señala que la variable predictora en sus dimensiones de participación, cooperación y diversión influyen de manera mínima en la convivencia escolar de los estudiantes; a decir, los juegos cooperativos tienen un impacto positivo en el desarrollo de los estilos de vida saludable, determinan una mejora en la convivencia escolar y los estilos de vida saludable.

Muñoz-Arroyave et al. (2020), manifiesta que afinar aptitudes emocionales genera resultados positivos en el desenvolvimiento escolar y felicidad de los estudiantes, trabajándolo desde la infancia. El campo temático teórico-práctico del área de educación física abraza un cúmulo de recursos de la enseñanza que promueve la formación integral, entre ellos los juegos motores. Su estudio planteó como objetivo descubrir la capacidad de comportamiento de variables relacionadas al juego, la práctica de diferentes clases de juego respecto a la energía emotiva de los estudiantes; en contraste, la motivación del presente estudio es determinar la influencia de los juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en los estudiantes de educación secundaria de Yonán, 2021. Alcanza a los sujetos de la indagación; teniendo como referente una población similar de 91 y 87 estudiantes respectivamente.

El estudio de Muñoz-Arroyave et al. (2020), implemento ocho sesiones, mientras que la otra 13, existiendo una diferencia considerable para efectos de resultados alcanzados; además, para el análisis de la información se utilizaron dos estrategias estadísticas distintas, pero si complementarias, ecuaciones de estimación generalizadas y árboles de clasificación; mientras que en el actual trabajo se utilizó la aplicación Excel. Según, Muñoz-Arroyave et al. (2020), los resultados encontrados hacen referencia que mediante el juego motor se reafirma fortalecer capacidades y habilidades motoras, así como, las habilidades socioemocionales; además, el docente de educación física debe conocer que la competencia durante el juego contribuye también a emociones favorables; por último, el juego cooperativo constituye un recurso fundamental para desarrollar experiencias saludables. Coincidencia con el trabajo que describimos, la implementación de actividades de aprendizaje sobre los juegos cooperativos, modifican significativamente estilos de vida saludable.

Andueza & Lavega (2017), determinaron las implicancias de una programación de juegos cooperativos respecto a la aceptación y rechazo y las particularidades del grupo. Se procedió mediante procesos de investigación-acción, involucrando a 78 estudiantes de siete a nueve años de edad ($M = 8,3$; $DP = 0,33$), 38 varones (48,7%) y 40 mujeres (51,3%). Al iniciar y concluir la UP se empleó un cuestionario sociométrico que permitió identificar díadas concretas de opción y de rebote, y las dinámicas grupales (Índice de Cohesión Grupal: ICG y del Índice de Disociación Grupal: IDG). Los efectos señalan que los juegos cooperativos permiten un incremento referente a la aceptación, específicamente en las damas, y de rebote en varones, encontrando disminución en la cantidad de estudiantes apartados. En consecuencia, la planificación logra ser esencial para consolidar la movilidad intragrupo e integrar al mismo. Mientras que el presente trabajo de juegos cooperativos para mejorar los estilos de vida guarda relación al precedente en cuanto a las dimensiones de la variable dependiente sujetas a intervención por la propuesta, la aceptación hacia uno mismo y hacia los demás, el fortalecimiento de la dinámica de grupo son extensiones que tienen vinculación con las dimensiones que propone en cuestionario "FANTÁSTICO" según Betancurth Loaiza et al. (2015).

De otro lado, Rodríguez García (2000), formuló como objetivo en su trabajo de investigación el de reforzar los valores en los educandos del octavo grado mediante la práctica de juegos cooperativos como recurso metodológico; utilizando una indagación cualitativa-descriptiva y metodología de participación activa. Las acciones implementadas produjeron cambios en actitudes y comportamientos de los escolares, aceptando los beneficios de la práctica de principios como el cumplimiento de sus compromisos, trabajo cooperativo y respeto, evidenciado en la mejora del clima escolar, facilitando un buen desempeño académico. Mientras que nuestra experiencia ha contribuido a fortalecer casi los mismos principios desde la óptica de estilos de vida saludable, aclarando que mientras que ambos han pasado por un proceso de participación activa de los involucrados; siendo la diferencia los enfoques, uno desarrollado bajo una perspectiva cualitativa el otro es cuantitativo.

Por tanto, es de importancia considerar que los juegos cooperativos constituyen un recurso vivencial que contribuye al desarrollo de las diferentes dimensiones del desarrollo humano, aclarando que su implementación ha tenido un mecanismo virtual de interacción sincrónica para alcanzar determinar que estos benefician la modificación de comportamientos respecto a estilos de vida saludables. Ello ha quedado verificado en los resultados obtenidos a nivel descriptivo e interpretativo, después de haber sido desarrollado un plan de actividades de aprendizaje, relacionados a las dimensiones del cuestionario de recolección de información, mencionado en las líneas precedentes. Implementar este tipo de recurso con características pedagógicas permite la mejora positiva de actuaciones respecto a estilos de vida saludable de los estudiantes de educación secundaria.

VI. CONCLUSIONES

1. Los juegos cooperativos mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. De los resultados de la posprueba en el grupo experimental se tiene que un 88% tienen un estilo de vida significativamente buena; mientras que el grupo de control logró un 78 %, con una modificación mínima en algunas dimensiones, disminuyendo en tres de las 10 dimensiones respecto a la preprueba, de acuerdo a los resultados de tabla 1.
2. Los juegos cooperativos mejoran la competencia asume una vida saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Los resultados de la media (tabla 2), respecto a cada una de las dimensiones a modificar, se hacen notorios respecto de la preprueba hacia la posprueba del grupo experimental y grupo de control; aclarando que en ambos grupos coinciden las dimensiones de actividad física, imagen interior, además, de control de salud y sexualidad, con un desarrollo bastante limitado, mostrando índices de incremento relativamente bajos y, aún, desfavorables, respecto al fortalecimiento de estilos de vida saludable.
3. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión familiares y amigos en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. En esta dimensión, con un puntaje máximo de seis, figura 2, se percibe una media de 4,25 a 4,53 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental; es decir, una diferencia de incremento de 0,28; mientras en el grupo de control se presenta una media de 4,50 a 4,41 donde se puede notar un descenso de 0,9. Lo que permite deducir que las actividades de aprendizaje fueron de impacto significativo para el grupo experimental.
4. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión actividad física y social en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Según los datos estadísticos de la figura 3, en esta dimensión cuyo puntaje máximo es cuatro, se aprecia una media de 1,84 a 2,22 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental; es decir, una diferencia en ascenso de 0,38; mientras en el grupo de control se presenta una media de 1,88 a 1,78 donde se puede notar una diferencia de -0,10. Lo que permite deducir que las actividades de aprendizaje fueron de impacto significativo para el grupo experimental,

mientras que el grupo de control muestra que no mantuvo un aceptable proceder.

5. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión nutrición en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Dicha dimensión, con un puntaje máximo de ocho, según datos estadísticos de la figura 4, se aprecia una media de 5,28 a 5,66 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental, es decir, una diferencia en ascenso de 0,38; mientras en el grupo de control se presenta una media de 5,38 a 5,09 donde se puede notar una descenso de 0,29. Lo que permite inferir que las actividades de aprendizaje fueron relevantes para el grupo experimental; mientras, que el grupo de control no pudo mantener su puntaje de preprueba.
6. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión toxicidad en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Esta dimensión con un puntaje máximo de seis, arroja según datos estadísticos de la figura 5, una media de 5,06 a 5,41 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental; es decir, una diferencia en ascenso de 0,35; mientras en el grupo de control se presenta una media de 5,38 a 5,28 donde se puede notar una diferencia de -0,10. Lo que permite deducir que las actividades de aprendizaje fueron de impacto significativo para el grupo experimental, mientras que el grupo de control tuvo limitaciones para seguir consolidando sus actuaciones ante la dimensión.
7. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión alcohol en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. La dimensión cuyo puntaje máximo es seis, según los datos estadísticos de la figura 6, muestra una media de 5,15 a 5,19 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental; es decir, una diferencia en ascenso de 0,04; mientras en el grupo de control se presenta una media de 5,09 a 5,03 donde se puede notar una diferencia de -0,06. Se concluye que, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron importantes para mantenerse con puntaje adecuado y seguir consolidando su actuar al respecto; mientras que el grupo de control tuvo ligeras limitaciones para seguir consolidando sus actuaciones ante la dimensión.

8. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión sueño y estrés en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. La dimensión con un puntaje máximo de seis, según datos estadísticos de la figura 7, muestra una media de 3,94 a 4,19 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental, es decir, un incremento de 0,25; mientras en el grupo de control se presenta una media de 4,22 a 4,16 donde se puede notar una diferencia de -0,06. Se determina, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron importantes para mantenerse con puntaje adecuado y seguir consolidando su actuar al respecto; a la dimensión; por tanto, el grupo de control tuvo ligeras limitaciones para seguir consolidando sus actuaciones referentes a la dimensión.
9. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión tipo de personalidad y satisfacción escolar en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Dimensión con un puntaje máximo de ocho, según datos estadísticos de la figura 8, muestra una media de 6,22 a 6,41 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental, es decir, un incremento de 0,19; mientras en el grupo de control se presenta una media de 5,84 a 5,91 percibiendo una diferencia positiva de 0,07. Se observa que, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron importantes para mantener un puntaje adecuado y seguir consolidando su actuar al respecto a la dimensión; asimismo, el grupo de control logró, en este caso, un incremento de su media referente a la dimensión.
10. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión imagen interior en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Dimensión con un puntaje máximo de seis, según datos estadísticos de la figura 9, muestra una media de 3,47 a 3,72 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental; es decir, un incremento de 0,25; mientras en el grupo de control se muestra una media de 3,44 a 3,59 respectivamente, notando una diferencia positiva de 0,15. Se aprecia que, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron significativas para consolidar su actuar al respecto a la dimensión; asimismo, el grupo de control logro, en este caso, un incremento de su media referente a la dimensión.

11. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión control de salud y sexualidad en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Dimensión con un puntaje máximo de seis, según datos estadísticos de la figura 10, muestra una media de 3,47 a 4,00 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental, es decir, un incremento de 0,53; mientras en el grupo de control se muestra una media de 3,50 a 3,41 respectivamente, notando una diferencia negativa de 0,09. Entonces, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron significativas para consolidar su actuar al respecto a la dimensión; asimismo, el grupo de control no pudo mantener su puntaje de preprueba, apreciándose un descenso, deduciendo algunas limitantes referentes a la dimensión.
12. Los juegos cooperativos mejoran la dimensión orden en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021. Dimensión con un puntaje máximo de cuatro, según datos estadísticos de la figura 11, muestra una media de 3,19 a 3,28 de la preprueba hacia la posprueba, en el grupo experimental, es decir, un incremento de 0,09; mientras en el grupo de control se aprecia una media de 3,16 a 3,25 respectivamente, notando un incremento de 0,09. Entonces, para el grupo experimental, las actividades de aprendizaje fueron relevantes para mantener y seguir fortaleciendo actuaciones respecto a la dimensión; asimismo, el grupo de control incrementó su puntaje de preprueba, concluyendo un avance referente a la dimensión, a pesar no ser grupo mediado por la intervención.

VII. RECOMENDACIONES

De acuerdo al análisis descriptivo realizado del presente proceso de investigación, se ha concluido que los juegos cooperativos constituyen un recurso significativo para desarrollar competencias, particularmente de estilos de vida saludable en estudiantes de la educación básica, en tal sentido, invitamos a los responsables de la Gestión Pedagógica de la Dirección Regional de Educación de Cajamarca tener en cuenta el presente programa de juegos cooperativos para mejorar el desarrollo de competencias curriculares; asimismo, como recurso pedagógico en el diseño de actividades de aprendizaje de las diferentes áreas, consolidando la promoción de aprendizajes bajo características de trabajo en equipo, solidaridad, respeto, cooperación y amigabilidad, donde prima la resolución de un reto, situación o desafío de manera colectiva y menos individualizada y competitiva. Es más, a los especialistas que tienen a cargo el modelo de desarrollo de escuela DECO, “Escuela que genera desarrollo de la comunidad”, para promover y fortalecer estilos de vida saludable mediante el desarrollo de actividades de aprendizajes con énfasis en juegos cooperativos.

A la obtención de resultados favorables después de la aplicación del juego cooperativo como recurso pedagógico para mejorar estilos de vida saludable, sugerimos su consideración de parte de los responsables del Área de Gestión Pedagógica y especialistas de educación de la Ugel – Contumazá, además, a los directores de instituciones educativas de la jurisdicción para su implementación en la planificación curricular e inserción en las actividades de aprendizaje.

Invocamos la consideración de los diferentes tipos de juegos cooperativos que puedan desarrollarse en la presencialidad y virtualidad académica por parte de los docentes de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” y otros de la zona de influencia de la institución, con el propósito de fortalecer el desarrollo de competencias respecto a estilos de vida saludable.

VIII. PROPUESTA

La propuesta denominada “*Los juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable*” constituye un recurso pedagógico, donde el estudiante cumple un rol protagónico en la edificación de sus aprendizajes, por consiguiente, de su conocimiento, donde media la intervención del docente durante su práctica, con énfasis en el desarrollo de principios como el disfrute, trabajo en equipo, respeto, la participación, cooperación, colaboración y resolución de situaciones o desafíos de manera conjunta, que repercute en la toma de decisiones oportunas y pertinentes como transferencia de aprendizajes a situaciones cotidianas nuevas y reales.

El programa se fundamenta en la teoría sociocultural de Vigostsky, el socioconstructivismo de Piaget y Ausubel (aprendizaje significativo) respecto a la forma cómo el estudiante aprende, siendo él mismo quien construye su propio aprendizaje; es decir, partiendo de situaciones significativas de su interés que movilizan saberes previos en actividades mediadas por el docente, con el propósito de consolidar la adquisición de estilos de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.

La propuesta fue estructurada en un tiempo de tres meses, con 13 actividades de aprendizaje (*Anexo 4*) orientadas a sensibilizar, experimentar y reflexionar respecto a cómo los juegos cooperativos permiten fortalecer estilos de vida según cuestionario “Fantástico” (*Anexo 2*).

REFERENCIAS

- Alvarez- Viera, P. (2018). Ética e investigación. *Ética e Investigación*, 7(2).
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434/430>
- Alvarez- Viera, P. (2018). Ética e investigación. *Ética e Investigación*, 7(2).
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434/430>
- Álvarez Marmolejo, J. A., & Ramírez Rengifo, S. (2020). *Programa lúdico basado en juegos cooperativos para el desarrollo de la competencia ciudadana de convivencia de paz; en estudiantes del grado 6° del colegio Municipal del Deporte Comude del municipio de Buga en el 2020*.
<http://dspace.uceva.edu.co:8080/bitstream/handle/123456789/918/T00031616.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andueza, J., & Lavega, P. (2017). Incidencia de los juegos cooperativos en las relaciones interpersonales. *Movimiento*, 23(1), 213–227.
<https://www.redalyc.org/pdf/1153/115350608016.pdf>
- Aristizabal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), 16–23. <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Avila Azán, M. (2020). Juegos cooperativos y su incidencia en la convivencia escolar de estudiantes en una institución educativa, Sullana - 2020. In *Universidad César Vallejo*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/49999/Avila_AM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barajas Márquez, M. W. (2016). Problemáticas actuales en los jóvenes: la importancia del contexto social y su relación con la salud mental. *Psicología Iberoamericana*, 24(2), 5–7.
<https://www.redalyc.org/pdf/1339/133949832001.pdf>
- Betancurth Loaiza, D. P., Vélez Álvarez, C., & Jurado Vargas, L. (2015). Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Salud Uninorte*, 31(2), 214–227. <https://doi.org/10.14482/sun.31.2.5583>

- Borga Gonzáles, J., & del Pozo Serrano, F. J. (2017). Educación para la salud con adolescentes: un enfoque desde la pedagogía social en contextos y situaciones de vulnerabilidad. *Salud Uninorte*, 33(2), 213–223. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/817/81753189014/index.html>
- Bottentuit Junior, J. B. (2020). Assessment for learning with mobile Apps: Exploring the potential of Quizizz in the educational context. *International Journal of Development Research*, 10(1), 33366–33371. http://www.journalijdr.com/sites/default/files/issue-pdf/18040_0.pdf
- Bullon Rosales, E. L., & Monzon Palomino, I. K. (2019). “Estilos de vida de estudiantes del cuarto grado de secundaria. Institución Educativa Inca Manco Cápac, San Juan de Lurigancho 2019.” https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35544/BULLON_RE%2CMONZON_PI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calpa Pastas, A. M., Santacruz Bolaños, G. A., Álvarez Bravo, M., Zambrano Guerrero, C. A., Hernández Narváez, E. de L., & Matabanchoy Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: Estrategias y escenarios. *Hacia Promoc. Salud.*, 24(2), 139–155. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.2.11>
- Cerdas Agüero, E. (2019). Reflexiones acerca de prácticas lúdicas en educación en derechos humanos: el juego cooperativo. *Revista Universidad En Diálogo*. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/dialogo/article/view/11956/16735>
- Chapela, M. del C., Gómez, M. A., García, D., & Jarillo, E. C. (2002). Bibliotecas a distancia para promover la salud. *Reencuentro*, 35, 49–59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=34003505>
- Chavieri Salazar, M. (2017). Juegos cooperativos y habilidades sociales en niños del II ciclo de la Institución Educativa Alfredo Bonifaz, Rímac, 2016. In *Universidad César Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/8627/Chavieri_SMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cobaleda Perez, C., Burgos Castañeda, N., & Conde Forero, R. (2017). Juego

cooperativo, conflicto y clima escolar. In *Universidad Pontificia Bolivariana*.
[https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3339/EL JUEGO COOPERATIVO .pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/3339/EL_JUEGO_COOPERATIVO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Congreso constituyente democrático. (1993). *Constitución Política del Perú*. Diario El Peruano.

Congreso de la República. (2003). *Ley General de Educación N° 28044* (pp. 1–36).
http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf

Coronel Carbo, J., & Marzo Páez, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *Medisan*, 21(12), 3415–3423.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1029-30192017001200016&lng=es&nrm=iso

Corpas Escudero, A. I. (2018). *Aplicación y beneficios del juego cooperativo durante la etapa de secundaria*. <https://zaguan.unizar.es/record/78662/files/TAZ-TFG-2018-1190.pdf>

Cubillos Quintero, L. R. (2020). *Los juegos cooperativos: Una estrategia lúdica que favorece el trabajo en equipo en clase de educación física*.
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3311/Cubillos_Luis_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Darmawan, M. S., Daeni, F., & Listiaji, P. (2020). The use of Quizizz as an online assessment application for science learning in the pandemic era. *Unnes Science Education Journal*, 9(3), 144–150.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/usej%0ATHE>

De Alencar, O. M., Paiva de Abreu, L. D., Ferreira da Silva, M. R., Miranda Pereira, T., & De Sá Barreto Marinho, M. N. A. (2020). Conocimiento y prácticas de los agentes de salud comunitarios en el contexto de la promoción de la salud : una revisión integradora Saberes e práticas dos agentes comunitários de saúde no contexto da promoção da promoção : an integrative review. *Revista Electrónica Trimestral de Enfermería*, 19(3), 626–641.
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/eglobal.411151>

De la Peña-de León, A., Amezcua-Núñez, J. B., & Hernández-Bonilla, A. (2017). La

- promoción de estilos de vida saludable aprovechando los espacios públicos. *Horizonte Sanitario*, 16(3), 201–210. <https://doi.org/10.19136/hs.a16n3.1878>
- Díaz-Bazo, C., Suárez-Díaz, G., & Flores-Flores, E. (2016). *Guía de Investigación - en educación -* (P. universidad católica del Perú (ed.)). <http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/133219>
- Díaz, A., & Quiroz, R. (2013). La formación integral: una aproximación desde la investigación. *Ikala*, 18(3), 17–29.
- Dudar, V. L., Riznyk, V. V., Kotsur, V. V., Pechenizka, S. S., & Kovtun, O. A. (2021). Use of Modern Technologies and Digital Tools in the Context of Distance and Mixed Learning. *Linguistics and Culture Review*, 5(S2), 733–750. <http://www.lingcure.org/index.php/journal/article/view/1416/160>
- Durán-Solórzano, S. A., & Martínez-Minda, H. A. (2018). *La ética en la práctica docente*. Revista Atlante. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/11/etica-practica-docente.html>
- Espinoza-Freire, E. E., & Calva-Nagua, D. X. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333–340. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400333
- Esteban Nieto, N. T. (2018). Tipos de investigación. *Universidad Santo Domingo de Gúzman*, 1–4. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Fernández Argüelles, D., & González de Mesa, C. (2018). Educación Física y Aprendizaje Cooperativo: Una Experiencia Práctica. *Journal of Sport and Health Research*, 10(1), 43–64. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6350336>
- Fonseca Villamarín, M. E., Maldonado Hernández, A., Pardo Holguín, L., & Soto Ospina, M. F. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 11, 44–57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30401105>
- Gallardo López, J. A. (2018). Teorías del juego como recurso educativo.

Innovagogía., *March*, 12.
[https://www.researchgate.net/publication/324363292_TFile:///D:/4º](https://www.researchgate.net/publication/324363292_TFile:///D:/4º UNIVERSIDAD/TFG/El_uso_de_juegos_en_la_ensenanza_del_ing.pdf)
UNIVERSIDAD/TFG/El_uso_de_juegos_en_la_ensenanza_del_ing.pdfORIA
S_DEL_JUEGO_COMO_RECURSO_EDUCATIVO

Gallardo López, J. A., & Gallardo Vázquez, P. (2018). Teorías sobre el juego y su importancia como recurso educativo para el desarrollo integral infantil. *Revista Educativa Hekademos*, 24, 41–51.
<https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/6786/hekademos18.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Garaigordobil Landazabal, M., & María, F. A. J. (n.d.). *El juego cooperativo para prevenir la violencia en los centros escolares*. Ministerio de educación y ciencia.
<https://books.google.co.id/books?id=j1RtDwAAQBAJ&printsec=frontcover>

García Fernández, P. (2005). *Fundamentos teóricos del juego*.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UGFrCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA8&dq=el+origen+del+juego&ots=jlX2etycVA&sig=1_J09je5bGpiCNA0tAg1v1kGzBA#v=onepage&q=el+origen+del+juego&f=false

Gárciga Ortega, O. (2007). *Estilo de vida saludable*.
<http://www.cedro.sld.cu/bibli/l/14.pdf>

Garfía Álvarez, S. C., & Guillén Rodríguez, L. (2018). *Programa de intervención sobre el desarrollo socioemocional a través del juego*.
https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/81805/194_30255232.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gargicevich, A. (2020). En tiempos de pandemia y cuarentena : el conectivismo como nueva teoría de aprendizaje en la era digital . *Agromensajes*, 5–8.
<https://fcagr.unr.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/01AM56.pdf>

Gil Madrona, P., & Naveiras, D. (2007). *La Educación Física Cooperativa* (pp. 1–148).
<https://books.google.com.pe/books?id=0ODyCgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>

- Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, Adriana María Valencia Garcés, C. A., & Palacio Rodríguez, S. (2010). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 15(1), 128–143. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309126693010>
- Gracia, J., & Gozávez, V. (2016). Justificación filosófica de la educación en valores éticos y cívicos en la educación formal. Análisis crítico de la LOMCE. *Revista Interuniversitaria*, 28(1), 83–103. <https://doi.org/10.14201/teoredu201628183103>
- Guevara Francesa, G., & Solís Cordero, K. (2018). Visita domiciliaria: un espacio para la adquisición y modificación de prácticas en salud. *Revista Electrónica Enfermería Actual En Costa Rica*, 34. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/enfermeria/n34/1409-4568-enfermeria-34-82.pdf>
- Hall, R. T. (n.d.). Ética de la investigación social. In *Universidad Autónoma de Querétaro*. [https://www.issea.gob.mx/Docs/Bioetica/ETICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL.pdf](https://www.issea.gob.mx/Docs/Bioetica/ETICA_DE_LA_INVESTIGACIÓN_SOCIAL.pdf)
- Hendricks, G. P. (2019). El conectivismo como teoría del aprendizaje y su relación con la educación a distancia abierta. *Sabinet*, 41(1). <https://journals.co.za/doi/pdf/10.25159/0256-8853/4773>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa y cualitativa y mixta* (M.-H. I. E. S. A. DE C.V. (ed.)). <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández-Sánchez, J., Oviedo-Cáceres, M. P., Rincón-Mendez, A.-Y., Hakpiet-Plata, M.-C., & Mantilla-Urbe, B.-P. (2019). Tendencias teóricas y prácticas de la promoción de la salud en el ámbito escolar en Latinoamérica. *Revista de La Universidad Industrial Santander, Salud.*, 51(2), 155–168. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/9542/9337>
- Hernández Reyes, V. E. (2016). La promoción de salud y el papel del maestro en la prevención de adicciones. *Atenas*, 2(34). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=478054643007>

- Herrador Sánchez, J. Á. (2012). *101 juegos cooperativos: Propuestas lúdicas para trabajar en equipo y en grupo*. <https://books.google.com.pe/books?id=fMTNCgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Hsu, H.-Y., & Wang, S. (2017). Integrating Technology: Using Google Forms to collect and analyze data. *Research Gate*. <https://doi.org/10.2505/4/ss17>
- Jazil, S., Firdaus, K., Ayuningtyas, L., & Mega Chayani, P. (2020). Students' Attitudes Towards the Use of Google Forms as an Online Grammar Assessment Tool. *Atlantis Press*, 434, 166–169. https://www.researchgate.net/publication/341291563_Students'_Attitudes_Towards_the_Use_of_Google_Forms_as_an_Online_Grammar_Assessment_Tool
- Lave, J., & Packer, M. (2011). Hacia una ontología social del aprendizaje. *Revista de Estudios Sociales*, 40(40), 12–22. <https://doi.org/10.7440/res40.2011.02>
- Lleixà Arribas, T., González Arévalo, C., Hernández Álvarez, Juan Luis Hernández Vázquez, F. J., Casamort i Ayats, J., Peiró Velert, C., Chavarria Navarro, X., Sebastián Obrador, E. M., Devís Devís, J., & Velazquez Buendia, R. (2010). *Educación Física. Complementos de formación disciplinar* (p. 133). <https://books.google.com.pe/books?id=Wmc1Vj4lmikC&pg=PA11&dq=el+juego+educativo+en+la+antiguedad&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjNgrn-65v0AhVQm2oFHeg2AmIQ6AF6BAgCEAI#v=onepage&q=el+juego+educativo+en+la+antiguedad&f=false>
- López Belmonte, J., Pozo Sánchez, S., Fuentes Cabrera, A., & Vicente Bujez, M. R. (2019). Los juego populares como recurso didáctico para la mejora de hábitos de vida saludables en la era digital. *Retos*, 36(2), 266–272. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/67812/43208>
- Lopez Calca, J. M. (2019). Ética en la investigación educativa: crisis, complejidad y desafío formativo. *Red de Investigadores Educativos Chihuahua*, 223–235. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7042304>
- Lozano Estrada, J. C., & Paredes Fernández, O. W. (2019). Programa de juegos

- cooperativos como estrategia didáctica para mejorar las capacidades sociomotrices de los estudiantes de tercer grado de educación secundaria. *Educación*, 30(2), 475–483. <http://journal.upao.edu.pe/PuebloContinente/article/view/1355>
- <http://200.62.226.189/PuebloContinente/article/view/1355>
- Lozano Quiroz, A. M. (2021). Propuesta de intervención basada en los juegos cooperativos para la convivencia escolar en niños de una institución educativa de Cajamarca, 2020. In *Universidad César Vallejo*. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57638/Lozano_QAM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Maguiña-Vargas, C. (2018). Integridad científica: necesidad que la normativa nacional incluya criterios para decidir ante casos de mala conducta científica. *Acta Médica Peruana*, 35(2), 85–86. <https://doi.org/10.35663/amp.2018.352.569>
- Mansur, M., & Fadhilawati, D. (2019). Applying Kahoot to Improve the Senior High School Students' Vocabulary Achievement. *Voices of English Language Education Society*, 3(2), 164–173. <https://doi.org/10.29408/veles.v3i2.1591.g933>
- Maraví, R. M. (2007). *Contexto ético de la investigación social*. 11(19), 137–151. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/educa/article/download/3624/2933>
- Masethe, M. A., Masethe, H. D., & Odunaike, S. A. (2017). Scoping Review of Learning Theories in the 21 st Century. *WCECS*, 1, 25–27. http://www.iaeng.org/publication/WCECS2017/WCECS2017_pp227-231.pdf
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitario*, 7(2), 84–89. <https://doi.org/10.17162/au.v7i2.198>
- Mendieta-Izquierdo, G., & Cuevas-Silva, J. M. (2017). Bioética de la salud pública. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 17(2), 1–5. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127053118001>

- Meza Mariscal, M. (2018). *Juegos Cooperativos para mejorar la convivencia escolar en el quinto grado de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima de Chinchero*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/35591/meza_m_m.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa curricular educación secundaria* (pp. 1–259). <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>
- Ministerio de Salud. (2017). *Decreto Supremo que aprueba el reglamento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable* (pp. 1–12).
https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/189851/189343_DS_017-2017-SA.PDF20180823-24725-1gajie4.PDF
- MINSA. (2017). *D.S. N°017-2017-SA, Aprueba Reglamento de Ley N° 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable*. (Vol. 01, pp. 1–7).
- Miranda-Novales, M. G., & Villasís-Keever, M. Á. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista Alergia Mexico*, 66(1), 115–122. <https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594>
- Monsalve Lorente, L. (2013). La educación para la salud en la escuela en la adquisición de estilos de vida saludables. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 1(1), 107–123.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6419069>
- Muñoz-Aroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes, A., Damian, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos*, 38, 166–172.
<https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/68981/031137.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Naciones Unidas. (1948). *universal-declaration-of-human-rights @ www.un.org*.
- Naciones Unidas - CEPAL. (2015). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*.
- Navarro-Patón, R., Rego Ferreira, B., & García García, M. (2018). Incidencia de los

- juegos cooperativos en el autoconcepto físico de escolares de educación primaria. *Retos*, 34, 14–18.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/58803/36726>
- Nguyen, H., Stehr, E. M., Eisenreich, H., & An, T. (2018). Using Google Forms to Inform Teaching Practices. *ResearchGate*, 2(10).
<https://doi.org/10.20429/stem.2018.020110>
- Olivares Garrido, M., & Chávez Mora, E. (2019). Uso de las redes sociales como estrategia de promoción de alimentación saludable en adolescentes. *ECIMED*, 11(1), 113–124. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcim/v11n1/1684-1859-rcim-11-01-113.pdf>
- Omeñaca Cilla, R., & Ruiz Omeñaca, J. V. (2005a). *Juegos Cooperativos y Educación Física* (pp. 1–348).
<https://books.google.co.id/books?id=j1RtDwAAQBAJ&printsec=frontcover>
- Omeñaca Cilla, R., & Ruiz Omeñaca, J. V. (2005b). *Juegos cooperativos y educación física* (p. 274).
https://books.google.com.pe/books?id=fy_qy1n84H8C&pg=PA1&dq=omeñaca+ruiz&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwil4tno6Jv0AhVhm2oFHeAsDKYQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=omeñaca+ruiz&f=false
- Paredes Ortiz, J. (2002). *El deporte como juego: un análisis cultural*.
<http://es.scribd.com/doc/214238384/Paredes-Ortiz-Jesus-El-Deporte-Como-Juego-Un-Analisis-Cultural#scribd>
- Pérez Azahuanche, M. A. (2019). *Gestión estratégica para la formación integral del estudiante - Proyecto de investigación de programa (P.I.P)* (pp. 1–16).
<https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-4829-6544>
- Pérez, P., Hernando, T., Hernando, T., & Pérez, P. (2013). *Aproximaciones al estado de la cuestión de la investigación en educación y derechos humanos **.
- Polo Vargas, L. L. (2019). *Taller de Juegos Cooperativos en la Convivencia Escolar de Estudiantes de una Institución Educativa Estatal de Santiago de Chuco*.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/46736/Polo_VLL

-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Quilla, R., Maquera, E., & León, D. L. (2016). Eficacia del programa “adolescencia saludable” para mejorar estilo de vida en estudiantes del 4to año de educación secundaria de un colegio privado confesional. *Apuntes Universitarios*, 6(1), 79–86. <https://doi.org/10.17162/au.v6i1.94>
- Ramadani, A. (2020). Teacher s ' experiences with online teaching using the zoom platform with efl teachers in high schools in. *Scendo*, 15(1), 142–155. <https://doi.org/10.2478/seeur-2020-0009>
- Ramírez-Vélez, R., & Agredo, R. A. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev. Salud Pública*, 14(2), 226–237. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-00642012000200004&script=sci_abstract&tlng=es
- Ramos, C. A. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica Scientific research paradigms*. 23(1), 9–17.
- Ramos Valencia, O. A., Bahos Ruano, L. X., Buitron Gonzáles, Y., Jaimes, M. A., & Andrade, P. A. (2017). Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la Ciudad de Popayán, 2016. *Investigaciones Andina*, 19(34), 1845–1862. <https://doi.org/10.33132/01248146.581>
- Restrepo, H. E., & Málaga, H. (2001). Promoción de la salud: Cómo construir una vida saludable. In *médica internacional (Ed.)*, *Medica panamericana*. <https://www.iberlibro.com/buscar-libro/isbn/9589181554/>
- Ríos Rosas, F., & Martínez Marín, A. (2006). Los Conceptos de Conocimiento, Epistemología y Paradigma, como Base Diferencial en la Orientación Metodológica del Trabajo de Grado. *Cinta de Moebio: Revista Electrónica de Epistemología de Ciencias Sociales*, 25, 8.
- Rivera, E. (2019). Camino salutogénico : estilos de vida saludable. *Revi Digital Postgrado*, 8(1), e159. <http://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/10/1022825/16111-144814484303-1-sm-3.pdf>

- Rodríguez García, C. A. (2000). *El juego cooperativo como estrategia pedagógica para el fortalecimiento de los valores en estudiantes de grado octavo*. https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/6977/2019_Articulo_Carlos_Andres_Rodriguez_Garcia.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R. E., Altamirano Vaca, E. J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, J. C., & Calero Morales, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Revista Cubana de Educacion Medica Superior*, 32(4), 1–11.
- Ruiz Manuera, F. C., Ruiz Manuera, A. J., Perelló Talens, I., & Caus I Pertegaz, N. (2005). *Educación Física* (pp. 1–348). <https://books.google.co.id/books?id=j1RtDwAAQBAJ&printsec=frontcover>
- Ruiz Piedra, A. M., & Gómez Martínez, F. (2013). Software educativo y principios éticos. *Educación Médica Superior*, 27(2), 160–165. <http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v27n2/ems02213.pdf>
- Sánchez Cabrero, R., & Costa-Román, Ó. (2018). Psychopedagogical Predecessors of Connectivism as a New Paradigm of Learning. *International Journal of Educational Excellence*, 4(2), 29–45. <https://doi.org/10.18562/IJEE.037>
- Tarabini, A. (2020). ¿Para qué sirve la escuela? Reflexiones sociológicas en tiempos de pandemia global. *Revista de Sociología de La Educación-RASE*, 13(2), 145–155. <https://doi.org/10.7203/rase.13.2.17135>
- Taylor, L. (2018). *Educaplay*. <https://www.proquest.com/openview/b4f58751acd1ff8d32a7ab7449fdad32/1?pq-origsite=gscholar&cbl=296199>
- Tenorio Maldonado, P., Prado Solis, M., & Cedeño Cortez, M. (2017). Resiliencia y juegos cooperativos en el contexto escolar. *Dominio de Las Ciencias*, 3(mon), 456–469. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6102831>
- Trigueros-Ramos, R., Gómez, N. N., Aguilar-Parra, J. M., & León-Estrada, I. (2019). Influencia del docente de Educación Física sobre la confianza, diversión, la motivación y la intención de ser físicamente activo en la adolescencia.

Cuadernos de Psicología Del Deporte, 19(1), 222–232.
<https://doi.org/https://doi.org/10.6018/cpd.347631>

Universidad César Vallejo. (2020a). *Resolución de consejo universitario N° 0262-2020/UCV*. Vicerrectorado de Investigación.

Universidad César Vallejo. (2020b). *Resolución de gerencia general N° 026A-2020 / UCV* (pp. 1–4).

Ventura Fernández, E. G. (2016). Taller de juegos cooperativos en la atención y concentración de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de la Institución Educativa Marcial Acharán y Smith. In *Universidad César Vallejo*.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/20105/Ventura_FEG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vergara Rodríguez, D., Mezquita Mezquita, J. M., & Isabel, G. V. A. (2019). Metodología innovadora basada en la gamificación educativa: Evaluación tipo test con la herramienta Quizizz. *Revista de Currículum y Formación Del Profesorado*, 23(3), 363–387.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/11232/9313>

Wahyu Lestari, T. (2019). ¡kahoot! y quizizz: un estudio comparativo sobre la implementación de la aplicación de e-learning para estudiantes motivación. *Lestari*, 2(2), 13–22.

Ylarragorry, E. (2018). Juegos Cooperativos y su relación con las habilidades Sociales. In *Biblioteca digital de la Universidad Católica Argentina*.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/563/1/doc.pdf>

Zerón, A. (2019). Beneficencia y no maleficencia. *Rev. ADM*, 76(6), 306–307.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=QXmKN34hbtM>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos
Variable independiente: Juegos cooperativos	Gil Madrona & Naveiras (2007) conceptualiza que los juegos cooperativos o de cooperación son aquellos donde la colaboración entre los participantes se hace imprescindible e indispensable, y donde cada persona puede aportar diferentes habilidades, su característica es crear un ambiente que repercuta en cooperar dentro del grupo, a diferencia del juego competitivo. Este juego pretende que el grupo o equipo en su conjunto tenga posibilidades de participar y divertirse sin recurrir a la exclusión y discriminación.	La implementación de juegos cooperativos será de acuerdo a las dimensiones que propone Terry Orlick (1996), según lo describe Chavieri Salazar (2017): la cooperación, participación y diversión. La cooperación, dimensión que se caracteriza por el valor que se le da a las habilidades y destrezas para resolver situaciones en equipo, de la manera más pertinente. La participación, valora la integración al equipo que de forma colectiva se resuelvan objetivos de juego generando sociabilidad y confianza recíproca entre participantes. La dimensión de diversión caracterizada por el desarrollo de las emociones y efectos positivos entre participantes del equipo y de clase.	Cooperación	<ul style="list-style-type: none"> -Promovemos la práctica de la actividad física y la pertenencia a un grupo social. -Promovemos una alimentación saludable con productos regionales. - Reconocemos tipos de personalidad y valoramos nuestra satisfacción escolar. -Participa en actividades colaborativas de promoción de la salud y prevención de enfermedades. -Promueve actitudes asertivas respecto al desarrollo de una sexualidad integra frente a entornos virtuales. 	Ficha de autoevaluación
			Participación	<ul style="list-style-type: none"> -Participa de manera asertiva desarrollando lazos familiares y de amistad positivos, al involucrarse en juegos y dinámicas de equipo; generando interacciones saludables. -Participamos en actividades de sensibilización al consumo de sustancias tóxicas. -Participamos en actividades de sensibilización al consumo de alcohol. -Participa asertivamente promoviendo el orden personal y social, mediante actividades virtuales. 	
			Diversión	<ul style="list-style-type: none"> -Participamos en juegos de sensibilización para el descanso y manejo del estrés. -Participa en actividades cooperativas fortaleciendo su autoconcepto y autoestima. -Participamos en actividades físicas y sociales con promoción de la recreación comunitaria. - Fortalecemos nuestra imagen interior mediante actividades de relajación y automotivación. 	

Variable dependiente: Asume una vida saludable (estilos de vida saludable)	Minedu (2016), refiere que asumir una vida saludable implica adoptar actitud reflexiva respecto a la calidad de vida, incorporando acciones autónomas hacia un bienestar integral. La relación entre estilos saludables y bienestar conlleva a tener alimentación saludable, realizar deporte y actividad física, educación de postura corporal, prácticas de higiene y buen uso del entorno, todo ello para promover la prevención enfermedades.	Asumir estilos de vida saludable está referido al actuar individual, bajo normas de conducta debidamente aceptadas, relacionadas con esquemas psicosociales y socioculturales de las personas. Los estilos de vida hacen referencia a los hábitos cotidianos o costumbres respecto a la familia y amigos, alimentación, al descanso o sueño, a la ingesta de comida chatarra y sustancias psicoactivas (alcohol y tabaco), actividad física, vida sexual, orden e imagen personal.	Familiares y amigos	-Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí. -Yo doy cariño. -Yo recibo cariño.	Cuestionario
			Actividad física y social	-Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil). -En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado(a).	
			Nutrición	-Mi alimentación diaria es balanceada (Frutas: alimentos 2 o 3 porciones al día. Verduras: al menos 1 o 2 porciones al día. Calorías: 2 porciones con cada comida principal, arroz, papa, plátano. Fuente de proteínas: al menos una porción de carnes al día, como: pollo o res o cerdo o pescado o sardinas o atún o huevo. Leche y sus derivados: Al menos 4 al día, cómo: leche o yogurt o queso o kumis. Entre 4 y 6 vasos de agua. -Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como. -Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, dulce entre comidas o comida chatarra. -Hago control periódico de mi peso	
			Toxicidad	-En algún momento he fumado un cigarrillo. -Uso medicamentos sin fórmula médica. -Tomo bebidas que contengan cafeína: Café, Coca Cola, Pepsi y bebidas energizantes (vive 100, red bull, ciclón, monster).	
			Alcohol	-He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente) -Considero que los efectos del licor son dañinos. -Las personas con quienes vivo toman licor.	
			Sueño y estrés	-Duelmo bien y me siento descansado/a al levantarme. -Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución. -Me relajo y disfruto mi tiempo libre.	
			Tipo de personalidad y satisfacción escolar	-Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a. -Me siento de buen humor, alegre y activo/a. -Me siento contento/a con mi estudio. -Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	
			Imagen interior	-Tengo pensamientos positivos y optimistas. -Me siento tenso/a o estresado/a. -Me siento deprimido/a o triste.	
			Control de salud y sexualidad	-Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud. -Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad. -Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma como me veo.	
			Orden	-Soy organizado/a con las responsabilidades diarias. -Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	

Anexo 2. Instrumento de recolección de información

¿cómo es mi estilo de vida?

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
FAMILIARES Y AMIGOS	ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL	NUTRICIÓN	TOXICIDAD	ALCOHOL	SUEÑO Y ESTRÉS	TIPO DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR	IMAGEN INTERIOR	CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	ORDEN
<p>Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Ya doy cariño:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p> <p>Yo recibo cariño:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p> 	<p>Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil):</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado/a):</p> <p>2 5 o más veces 1 Entre 2 y 4 veces 0 Entre 0 y 1 vez</p> 	<p>Mi alimentación diaria es balanceada* (ver hoja 2):</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p> <p>Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y cena:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Casi Nunca</p>  <p>Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, mecate o comida chatarra:</p> <p>2 Ninguna de éstas 1 Algunas de éstas 0 Todas éstas</p> <p>Hago control periódico de mi peso:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>	 <p>En algún momento he fumado un cigarrillo:</p> <p>2 Nunca 1 Alguna vez 0 Siempre</p> <p>Uso medicamentos sin fórmula médica:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas Veces 0 Siempre</p>  <p>Tomo bebidas que contienen cafeína (Café, Coca Cola, pepsi, viva 100, red bull, cidón, Monster):</p> <p>2 Menos de 3 al día 1 De 3 a 6 al día 0 Más de 6 al día</p>	<p>He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, conefozo, ron, aguardiente):</p> <p>2 0 veces 1 1 a 3 veces 0 Más de 3 veces</p>  <p>Considero que los efectos del licor son dañinos:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Las personas con quienes vivo toman licor:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre</p>	 <p>Duerma bien y me siento descansado/a al levantarme:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p> <p>Regularmente me duermo a las _____ y me levanto a las _____</p> <p>Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>	<p>Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre</p> <p>Me siento de buen humor, alegre y activo/a:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p> <p>Me siento contento/a con mi estudio:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre</p>	 <p>Tengo pensamientos positivos y optimistas:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o estresado/a:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre</p> <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p>2 Nunca 1 Algunas veces 0 Siempre</p>	<p>Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma cómo me veo:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>	<p>Soy organizado/a con las responsabilidades diarias:</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>  <p>Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo):</p> <p>2 Siempre 1 Algunas veces 0 Nunca</p>

Puntaje Final

 **x 2 :**

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones.

- | | |
|---------------------|---|
| De 103 a 120 | Felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico. |
| De 85 a 102 | Buen trabajo. Estás en el camino correcto. |
| De 73 a 84 | Adecuado, estás bien. |
| De 47 a 72 | Algo bajo, podrías mejorar. |
| De 0 a 46 | Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor. |

Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. ¡Buena suerte!

Cuestionario Preprueba

Recibidos (442) - gracianoenri... | Resultados de la búsqueda - Go... | A_CUESTIONARIO FANTÁSTICO - x +

docs.google.com/forms/d/10znAryMGMlaRa97noBn_abbT_QBlv0eYsyaY1BDXg2U/edit

Aplicaciones Recibidos (47) - gra... https://books.googl... SIAGIE com03418.pdf SIAGIE Campus Virtual: Ent... Facebook - Inicia se... La educación ambie... Aula Virtual | Educa... Lista de lectura

A_CUESTIONARIO FANTÁSTICO ☆

Preguntas Respuestas 57 Configuración

Sección 1 de 11


CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado estudiante, de la IE "Luis Eduardo Valcárcel" - VII Ciclo, reciba saludos cordiales. Para solicitar su participación y apoyo como parte de trabajo de investigación, "Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021", referido a ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, a cargo del Mg. Graciano Enrique Gálvez León, para optar grado de Doctor en Educación, UCV - Trujillo. En ese sentido, agradezco tenga bien sea sincero al responder cada ítem o pregunta, ello permitirá que nuestro trabajo sea realista, aclarando que los datos obtenidos serán de carácter confidencial entre Ud. y el investigador. Asimismo, solicito su autorización y participación dentro del GRUPO EXPERIMENTAL, con quien desarrollaremos Actividades de Aprendizaje orientados al título de la investigación.

Apellidos y Nombres

Texto de respuesta breve

¿Cómo es mi estilo de vida?



22°C Despejado 2041 3/12/2021

Recibidos (442) - gracianoenri... | Resultados de la búsqueda - Go... | B_CUESTIONARIO FANTÁSTICO - x +

docs.google.com/forms/d/1aC_B652wW9Dh3DmdlB6EXzR9kiIkBpC1cmPkO4Pwps/edit

Aplicaciones Recibidos (47) - gra... https://books.googl... SIAGIE com03418.pdf SIAGIE Campus Virtual: Ent... Facebook - Inicia se... La educación ambie... Aula Virtual | Educa... Lista de lectura

B_CUESTIONARIO FANTÁSTICO ☆

Preguntas Respuestas 64 Configuración

Sección 1 de 11


CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado estudiante, de la IE "Juan Velasco Alvarado" - VII Ciclo, reciba saludos cordiales. Para solicitar su participación y apoyo como parte de trabajo de investigación, "Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021", referido a ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, como GRUPO CONTROL, a cargo del Mg. Graciano Enrique Gálvez León, para optar grado de Doctor en Educación, UCV - Trujillo. En ese sentido, agradezco tenga bien sea sincero al responder cada ítem o pregunta, ello permitirá que nuestro trabajo sea realista, aclarando que los datos obtenidos serán de carácter confidencial entre Ud. y el investigador.

Apellidos y Nombres

Texto de respuesta breve

¿Cómo es mi estilo de vida?



22°C Despejado 2043 3/12/2021

Anexo 3. Juicio de expertos y matriz de evaluación de instrumento de recolección de información



VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO		
DATOS DEL DOCTORANTE		
Apellidos y Nombres:	Gálvez León Graciano Enrique	
DATOS DEL INSTRUMENTO		
Nombre del instrumento:	CUESTIONARIO FANTÁSTICO	
Objetivo:	Determinar el nivel de estilo de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.	
Dirigido a:	Estudiantes	
JUEZ EXPERTO		
Apellidos y Nombres: Castañeda Zamora Milton Ronald.		
Documento de Identidad: 26697435		
Grado Académico: Doctor		
Especialidad: Educación		
Experiencia Profesional (años): 26 años		
JUICIO DE APLICABILIDAD		
Aplicable	Aplicable después de corregir	No aplicable
X		
Sugerencia:		
Lugar y fecha: Cajamarca, 09 de setiembre del 2021		
<p>Dr. Milton Ronald Castañeda Zamora DNI: 26697435 Teléfono: 944655113 E-mail: rcastaneda@ugelcajamarca.gob.pe</p> <p style="text-align: right;"><i>Castañeda</i></p>		

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Criterio de experto:

Validez del cuestionario FANTÁSTICO para caracterizar el estilo de vida en adolescentes escolarizados.

Experto N° 01

Apellidos y Nombres: Castañeda Zamora Milton Ronald	Cargo actual: Especialista de Educación
Especialidad: Educación Física	Titulado/a: Universitario: Especialista () Magister () Doctor (X)
Categoría Docente: (si aplica)	Años de experiencia en la profesión: 27 años.

Los ítems de cada dimensión deben calificarse marcando una x en escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la mejor.

Dimensión	Pertinencia					Relevancia					Utilidad					Redacción y extensión					Claridad y apariencia				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30 ítems evaluados					X					X					X					X					X

Puntaje de valoración: 25

Lugar y fecha: Cajamarca, 09 de setiembre del 2021

Dr. Milton Ronald Castañeda Zamora
 DNI: 26697435
 Teléfono: 944655113
 E-mail: rcastaneda@ugelcajamarca.gob.pe



FIRMA

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO		
DATOS DEL DOCTORANTE		
Apellidos y Nombres:	Gálvez León Graciano Enrique	
DATOS DEL INSTRUMENTO		
Nombre del instrumento:	CUESTIONARIO FANTÁSTICO	
Objetivo:	Determinar el nivel de estilo de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.	
Dirigido a:	Estudiantes	
JUEZ EXPERTO		
Apellidos y Nombres: JORGE NELSON TEJADA CAMPOS		
Documento de Identidad: 26709691		
Grado Académico: DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN		
Especialidad: LICENCIADO EN EDUCACIÓN – FÍSICA Y MATEMÁTICAS		
Experiencia Profesional (años): 35 AÑOS		
JUICIO DE APLICABILIDAD		
Aplicable	Aplicable después de corregir	No aplicable
X		
Sugerencia:		
Lugar y fecha: Cajamarca, 10 de setiembre del 2021		
<p> Dr. Jorge Nelson Tejada Campos DNI: 26709691 Teléfono: 950082700 E-mail: jtejada@unc.edu.pe </p> <div style="text-align: right;">  FIRMA </div>		

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Criterio de experto:

Validez del cuestionario FANTÁSTICO para caracterizar el estilo de vida en adolescentes escolarizados.

Experto N° 02

Apellidos y Nombres: Jorge Nelson Tejada Campos	Cargo actual: Docente Principal Universidad Nacional de Cajamarca
Especialidad: Licenciado en Educación Física y Matemáticas	Titulado/a: Universitario: Especialista (<u> </u>) Magister (<u> </u> x) Doctor (<u> </u> x)
Categoría Docente: (si aplica) Docente Principal	Años de experiencia en la profesión: 35

Los ítems de cada dimensión deben calificarse marcando una x en escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la mejor.

Dimensión	Pertinencia					Relevancia					Utilidad					Redacción y extensión					Claridad y apariencia				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30 ítems evaluados					x					x					x					x					x

Puntaje de valoración: 25

Lugar y fecha: Cajamarca, 10 setiembre de 2021.

<p>Dr. Jorge Nelson Tejada Campos</p> <p>DNI: 26709691</p> <p>Teléfono: 26709691</p> <p>E-mail: jtejada@unc.edu.pe</p> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;">  </div>
--

VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO		
DATOS DEL DOCTORANTE		
Apellidos y Nombres:	Gálvez León Graciano Enrique	
DATOS DEL INSTRUMENTO		
Nombre del instrumento:	CUESTIONARIO FANTÁSTICO	
Objetivo:	Determinar el nivel de estilo de vida saludable en estudiantes de educación secundaria.	
Dirigido a:	Estudiantes	
JUEZ EXPERTO		
Apellidos y Nombres: LEON MUGUERZA ZONIA MARIBEL		
Documento de Identidad: 27153111		
Grado Académico: Doctor		
Especialidad: Educación		
Experiencia Profesional (años): 30		
JUICIO DE APLICABILIDAD		
Aplicable	Aplicable después de corregir	No aplicable
Esa aplicable		
Sugerencia: Es un instrumento cuyo contenido es validado según el grado de relevancia y formulación de sus ítems y es aplicable a objetos o campos de estudio relacionados.		
Lugar y fecha:		

Dr. Zonia Maribel León Muguerza
 DNI:27153111
 Teléfono: 982012649
 E-mail: zonialeonmuguerza2067@gmail.com


FIRMA

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Criterio de experto:

Validez del cuestionario FANTÁSTICO para caracterizar el estilo de vida en adolescentes escolarizados.

Experto N°03.....



Apellidos y Nombres: León Muguerra, Zonia Maribel	Cargo actual:
Especialidad: Educación	Titulado/a: Universitario: Especialista () Magister () Doctor (x)
Categoría Docente: (si aplica)	Años de experiencia en la profesión: 30

Los ítems de cada dimensión deben calificarse marcando una x en escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la mejor.

Dimensión	Pertinencia					Relevancia					Utilidad					Redacción y extensión					Claridad y apariencia				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30 ítems evaluados																									

Puntaje de valoración: **25**

Lugar y fecha:Contumazá, 09 de Setiembre del 2021.....

<p>Dr. Zonia Maribel León Muguerra</p> <p>DNI: 27153111</p> <p>Teléfono: 982012649</p> <p>E-mail: zonialeonmuguerra2967@gmail</p>	 
---	---

	TOXICIDAD	En algún momento he fumado un cigarrillo.							
		Uso medicamentos sin fórmula médica.							
		Tomo bebidas que contengan cafeína: Café, Coca Cola, Pepsi y bebidas energizantes (vive 100, red bull, ciclón, monster).							
	ALCOHOL	He consumido licor en los últimos 6 meses: (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente)							
		Considero que los efectos del licor son dañinos.							
		Las personas con quienes vivo toman licor.							
	SUEÑO Y ESTRÉS	Duelmo bien y me siento descansado/a al levantarme.							
		Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.							
		Me relajo y disfruto mi tiempo libre.							
	TIPOS DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN ESCOLAR	Sin razón me siento molesto/a y/o enojado/a.							
		Me siento de buen humor, alegre y activo/a.							
		Me siento contento/a con mi estudio.							
		Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.							
	IMAGEN INTERIOR	Tengo pensamientos positivos y optimistas.							
		Me siento tenso/a o estresado/a.							
		Me siento deprimido/a o triste.							
	CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.							
		Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.							
		Me acepto y me siento satisfecho/a con mi apariencia física o la forma como me veo.							
	ORDEN	Soy organizado/a con las responsabilidades diarias.							
Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).									

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

Criterio de experto:

Validez del cuestionario FANTÁSTICO para caracterizar el estilo de vida en adolescentes escolarizados.

Experto N°

Apellidos y Nombres:	Cargo actual:
Especialidad:	Titulado/a: Universitario: Especialista () Magister () Doctor ()
Categoría Docente: (si aplica)	Años de experiencia en la profesión:

Los ítems de cada dimensión deben calificarse marcando una x en escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la mejor.

Dimensión	Pertinencia					Relevancia					Utilidad					Redacción y extensión					Claridad y apariencia				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30 ítems evaluados																									

Puntaje de valoración:

Lugar y fecha:

Dr.

DNI:

Teléfono:

E-mail:

FIRMA

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

El presente instrumento tiene por finalidad determinar el nivel de estilo de vida saludable en adolescentes.

Docente: Graciano Enrique Gálvez León.

Instituciones educativas: A_ "Luis Eduardo Valcárcel" – Ventanillas; B_ "Juan Velasco Alvarado" -Tolón.

DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA			
		Siempre	Algunas veces	Nunca	
FAMILIA Y AMIGOS	Tengo con quien hablar sobre cosas que son importantes para mí.	2	1	0	
	Yo doy cariño.	2	1	0	
	Yo recibo cariño.	2	1	0	
ACTIVIDAD FÍSICA Y SOCIAL	Asisto a un grupo conformado (grupos de scouts, cruz roja, deportivo, religioso, cultural o juvenil).	2	1	0	
	En los últimos 7 días he realizado ejercicio físico durante 30 minutos, tan intenso como para sentirme agitado/a y terminar fatigado (a).	5 o más veces 2	Entre 2 y 4 veces 1	Entre 0 y 1 vez 0	
NUTRICIÓN	Mi alimentación diaria es balanceada (Frutas: alimentos 2 o 3 porciones al día. Verduras: al menos 1 o 2 porciones al día. Calorías: 2 porciones con cada comida principal, arroz, papa, plátano. Fuente de proteínas: al menos una porción de carnes al día, como: pollo o res o cerdo o pescado o sardinas o atún o huevo. Leche y sus derivados: Al menos 4 al día, cómo: leche o yogurt o queso o kumis. Entre 4 y 6 vasos de agua).	Siempre 2	Algunas veces 1	Nunca 0	
	Diariamente por lo menos desayuno, almuerzo y como.	Siempre 2	Algunas veces 1	Casi nunca 0	
	Con frecuencia consumo mucha azúcar, sal, grasas, dulce entre comidas o comida chatarra.	Ninguna de estas 2	Algunas de estas 1	Todas estas 0	
	Hago control periódico de mi peso.	Siempre 2	Algunas veces 1	Nunca 0	
	TOXICIDAD	En algún momento he fumado un cigarrillo.	Nunca 2	Alguna vez 1	Siempre 0
		Uso medicamentos sin fórmula médica.	2	1	0
Tomo bebidas que contengan cafeína (Café, Coca Colca, Pepsi, vive 100, red bull, ciclón, Monster)		Menos de 3 al día 2	De 3 a 6 al día 1	Más de 6 al día 0	

		0 veces	1 a 3 veces	Más de 3 veces
ALCOHOL	He consumido licor en los últimos 6 meses (cerveza, cocktail, canelazo, ron, aguardiente).	2	1	0
	Considero que los efectos del licor son dañinos.	Siempre	Algunas veces	Nunca
		2	1	0
	Las personas con quienes vivo toman licor.	Nunca	Algunas veces	Siempre
		2	1	0
	SUEÑO Y ESTRÉS	Duermo bien y me siento descansado/a al levantarme	Siempre	Algunas veces
2			1	0
Me siento capaz de manejar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución.		2	1	0
Me relajo y disfruto mi tiempo libre.		2	1	0
TIPOS DE PERSONALIDAD Y SATISFACCIÓN	Sin razón me siento molesto/a y/o enojado.	Nunca	Algunas veces	Siempre
		2	1	0
	Me siento de buen humor, alegre y activo/a.	Siempre	Algunas veces	Nunca
		2	1	0
	Me siento contento/a con mi estudio.	2	1	0
	Me he sentido presionado/a, agredido/a físicamente o maltratado verbalmente por parte de mis compañeros.	Nunca	Algunas veces	Siempre
2		1	0	
IMAGEN INTERIOR	Tengo pensamientos positivos y optimistas.	Siempre	Algunas veces	Nunca
		2	1	0
	Me siento tenso/a o estresado/a.	Nunca	Algunas veces	Siempre
		2	1	0
Me siento deprimido/a o triste.	2	1	0	
CONTROL DE SALUD Y SEXUALIDAD	Asisto a consulta para vigilar mi estado de salud.	Siempre	Algunas veces	Nunca
		2	1	0
	Converso con integrantes de mi familia temas de sexualidad.	2	1	0
Me siento deprimido/a o triste.	2	1	0	
ORDEN	Soy organizado/a con las responsabilidades diarias.	2	1	0
	Respeto las normas de tránsito (Cinturón de seguridad, paso por las cebras, puentes peatonales, semáforo).	2	1	0

PUNTAJE FINAL:

$$\text{.....} \times 2 = \text{.....}$$

Se suma todos los resultados de las columnas y se multiplica el puntaje final por 2.
Observar lo que significa tu puntaje.

De 103 a 120 : Felicitaciones. Tienes un **estilo** de vida **Fantástico**.

De 85 a 102 : Buen trabajo. Estás en el camino **correcto**.

De 73 a 84 : **Adecuado**. Estas bien.

De 47 a 72 : **Algo bajo**. Podrías mejorar.

De 0 a 46 : Estás en la **zona de peligro**.

Anexo 4. PROPUESTA

LOS JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Público Objetivo** : Estudiantes
- 1.2. Nivel** : Secundaria.
- 1.3. Investigador** : Graciano Enrique Gálvez León.
- 1.4. E-mail** : gracianoenriquegalvezleon@gmail.com

II. FUNDAMENTACIÓN

El proceso educativo en el mundo, particularmente en el Perú ha pasado por varios cambios en los últimos décadas, desde luego, las intenciones han sido alcanzar mejoras en los aprendizajes de los estudiantes como parte de la contribución de la calidad de los procesos educativos; tal es así, el Ministerio de Educación desde el año 2017 viene implementando un nuevo Diseño Curricular Nacional, fundamentado en el enfoque por competencias y bajo premisas de aprendizaje contextualizado desde situaciones significativas y tarea auténtica, generando interés por aprender, aprender haciendo desde el error, tener en cuenta los saberes previos para generar conflicto cognitivo y construcción del conocimiento, asimismo, promover el aprendizaje cooperativo y colaborativo, todo ello con la finalidad de desarrollar el pensamiento complejo.

Debido al COVID 19, el proceso educativo se tuvo que reinventar dando origen a la modalidad de educación a distancia, situación que nuestro país viene asumiendo con algunas limitaciones, pero con gran compromiso de parte de los actores educativos, siendo la educación básica la más vulnerable. El Estado propuso la estrategia Aprendo en Casa y reparto de tabletas a estudiantes, muchos de ellos fueron beneficiados permitiendo una rápida adaptación a las tecnologías de la información a la par de los docentes. En ese sentido, las circunstancias han permitido desarrollar las competencias transversales del currículo nacional, Gestiona su aprendizaje de manera autónoma y Se desenvuelve en los entornos virtuales generados por las TIC:

La propuesta del Juego Cooperativo para mejorar la competencia asume una vida saludable, se convierte en un recurso pedagógico que por sus características permite al docente, no solo de educación física, elaborar actividades significativas para el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes, sino promover el aprendizaje cooperativo y colaborativo en todas las áreas curriculares. El maestro con rol mediador y facilitador de los aprendizajes debe desarrollar actuaciones de construcción de los aprendizajes bajo las premisas del constructivismo, desarrollo de las estructuras del pensamiento de Jean Piaget, el aprendizaje significativo de David P. Ausubel y el aprendizaje producto de interacción social como proceso lógico de su inmersión a una forma de vida de Vigotsky; además, no podemos dejar de lado al conectivismo,

teoría del aprendizaje para la era digital de George Siemens y Stephen Downes, que explica el efecto de la tecnología en la manera que actualmente vivimos y nos comunicamos, sustentando que el aprendizaje ya no es solo una actividad interna del individuo, sino que puede residir fuera de nosotros, es decir en una base de datos.

III. JUSTIFICACIÓN:

La propuesta de utilizar los juegos cooperativos como recurso pedagógico o estrategia didáctica, desde los aprendizajes de los estudiantes en educación secundaria permite desarrollar actuaciones donde los involucrados no luchan, pretenden un objetivo común, en consecuencia, estos ganan o pierden como equipo. De otra perspectiva, los participantes deben actuar solidariamente donde el juego constituye una competencia sana entre jugadores. En consecuencia, los actores escogen las estrategias mediante toma de decisiones consensuadas y pactadas bajo el principio de compañerismo y donde se ponga de relieve el respeto y empatía hacia los demás dejando de lado el protagonismo personal e individual. El éxito de cada participante está sujeto al esfuerzo que desplieguen sus pares de equipo.

El programa comprende una variedad de juegos cooperativos que promueven el comportamiento prosocial (actuaciones de colaboración, cooperación o confianza), y la creatividad en diferentes dimensiones (verbal, plástica, constructiva, dramática e intuitiva). En suma, los juegos cooperativos generan la comunicación, la confianza, la unión y desarrollo creativo, de tal manera que todo participante se adapte, coopere, comparta e invente jugando junto a los demás, que muy bien se puede insertar en el desarrollo de las competencias de cualquier área curricular.

En conclusión, utilizar el juego en educación, tiene aportaciones pedagógicas importantes como la de convertirse en una realidad motriz que genera placer y satisfacción, permite al estudiante fortalecer no solo su aptitud física y destrezas básicas, sino que promueve aprendizajes significativos permitiendo al estudiante aportar estrategias ante situaciones problemáticas con pensamiento crítico y, desde luego, desarrolla todas las dimensiones humanas: cognición, motricidad, socioafectividad y espiritualidad.

IV. OBJETIVOS:

4.1. Objetivo General:

Desarrollar actividades de aprendizaje de juegos cooperativos para mejorar los estilos de vida y los aprendizajes, en estudiantes de educación secundaria.

4.2. Objetivos Específicos:

- a) Identificar el nivel de estilo de vida de los estudiantes de educación secundaria.
- b) Sensibilizar a estudiantes, padres de familia y docentes sobre la importancia de la inserción de los juegos cooperativos en la planificación, ejecución y evaluación curricular, como recurso pedagógico de aprendizaje cooperativo y colaborativo.

- c) Fortalecer en los estudiantes competencias digitales para participar en las sesiones virtuales.
- d) Participar en las actividades de aprendizaje haciendo uso de plataformas y herramientas virtuales.
- e) Evaluar el uso de la estrategia metodológica como resultado de las experiencias vividas en aplicación del programa.
- f) Socializar el uso del recurso pedagógico, juego cooperativo, como estrategia para el desarrollo de competencias curriculares en estudiantes de educación secundaria, fomentando su sostenibilidad.

V. PROCEDIMIENTO:

La propuesta de los juegos cooperativos para mejorar el estilo de vida debe adoptar postura de transversalidad en el proceso educativo, a continuación, se plantea cómo se puede usar las actividades de aprendizaje para alcanzar mejores aprendizajes, desde la forma lúdica y de diversión hasta la construcción de conocimientos relevantes. Entre sus fases a seguir, tenemos:

- 5.1. **Fase diagnóstica:** Que consiste en indagar sobre el conocimiento que tienen los estudiantes y docentes respecto a su participación en tipos de juego, entre ellos el juego cooperativo. En cuántas áreas se ve reflejado su utilización. Para ello se plantea la aplicación de una encuesta la que será procesada y considerada como base para la continuidad de la propuesta luego de los resultados producto de la sistematización de la misma.
- 5.2. **Fase de sensibilización:** Con la finalidad de lograr concientizar a los estudiantes y docentes sobre la importancia del juego cooperativo y su aplicación mediante herramientas virtuales, en el ejercicio del profesor se plantea el desarrollo de taller informativo.
- 5.3. **Fase de inducción:** Con la finalidad que estudiantes y docentes tengan conocimiento del formato sugerido, su uso, funciones y planifiquen las actividades relacionadas con las competencias a desarrollar mediante los juegos cooperativos.
- 5.4. **Fase de aplicación:** La aplicación de las actividades de aprendizaje se realizará en tres meses, con la finalidad que los estudiantes mejoren su desempeño respecto a estilo de vida. Las actividades como parte de la planificación, ejecución y evaluación curricular deben consensuarse o socializarse, para establecer nuevos desafíos y a partir de ello hacer nuevas propuestas.
- 5.5. **Fase de evaluación:** Se realizará cada mes de la aplicación del programa con el propósito de obtener resultados y contrastarlos entre los obtenidos en el diagnóstico y los actuales, ya que luego de sistematizar la información podremos valorar la efectividad del proceso enseñanza – aprendizaje, tanto a nivel de estudiantes como de maestros.
- 5.6. **Fase de sostenibilidad:** La propuesta será sostenible en la medida que docentes y autoridades educativas, a partir de los resultados alcanzados decidan su incorporación

permanente en las actividades de aprendizaje de diferentes áreas curriculares, es decir, en el proyecto curricular institucional.

VI. ACTIVIDADES A DESARROLLAR:

En la siguiente tabla se plantea los nombres de las actividades de aprendizaje:

Nivel Educativo	Área Curricular	Competencias a Desarrollar	Actividad de aprendizaje
Secundaria	Educación física	<p>Asume una vida saludable.</p> <p><i>-Interactúa a través de sus habilidades sociomotrices.</i></p> <p><i>Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad</i></p>	1. Fortalecemos lazos familiares y de amistad mediante juegos cooperativos.
			2. Promovemos la práctica de la actividad física y la pertenencia a un grupo social.
			3. Promovemos una alimentación saludable con productos regionales.
			4. Participamos en actividades de sensibilización al consumo de sustancias tóxicas.
			5. Participamos en actividades de sensibilización al consumo de alcohol.
			6. Participamos en juegos de sensibilización para el descanso y manejo del estrés.
			7. Reconocemos tipos de personalidad y valoramos nuestra satisfacción escolar.
			8. Fortalecemos nuestro autoconcepto y autoestima como dimensiones de nuestra imagen interior
			9. Promovemos control de la salud permanente y sexualidad integral responsable.
			10. Promovemos el orden en el hogar y contexto donde vivimos
			11. Promovemos estrategias de prevención a nuestra integridad en entornos virtuales
			12. Participamos en actividades físicas y sociales con promoción de la recreación comunitaria.
			13. Fortalecemos nuestra imagen interior mediante actividades de relajación y automotivación.

VII. DESCRIPCIÓN DEL JUEGO COOPERATIVO COMO ESTRATEGIA PEDAGÓGICA:

Abordar lo relacionado con la parte de la pedagogía, es tener en cuenta aspectos de la formación integral de la persona como ente social, vinculando perspectivas culturales, económicas y sociales del contexto; es así, el hombre al ser parte de grupos sociales, pretende una mejor convivencia. En este sentido, para hablar de pedagogía se debe hacer referencia a algunas civilizaciones antiguas y/o grupos sociales que dieron origen a la organización del conocimiento; por lo tanto, "pedagogía se desprende del griego Paidos que significa niño y gogia que quiere decir llevar o conducir". Entendiendo por estrategia pedagógica, aquella acción que realiza el docente con el propósito de facilitar la formación y mejora de los aprendizajes en las disciplinas del conocimiento. Aplicar una estrategia es adoptar decisiones conscientes e intencionales para lograr de manera eficaz un objetivo que en entornos

educativos podría afectar el aprendizaje (estrategia de aprendizaje) o de enseñanza (estrategia pedagógica).

Los juegos cooperativos crean un clima afectivo, el cual hace que cada persona se sienta libre de la presión, por rendir más o menos que los demás, eliminando la competencia, libre de la lucha por el resultado y libre para buscar soluciones en un ambiente armónico y distendido, como se pretende en la aplicación del manual pedagógico dentro de las sesiones de clase. De este modo, el proyecto de investigación, busca posibilitar nuevas formas de aprender de manera cooperativa. Por lo tanto es importante, socializar y encontrar un camino que lleve a la comunión, dándole término a la venganza, al suicidio y a la falta de oportunidades; ya que es por esta razón, la cual ha determinado que los *juegos cooperativos son un recurso útil* para que cada estudiante explore sus posibilidades corporales e integre momentos de aprendizaje que propician la adaptación del movimiento, a múltiples situaciones de trabajo en equipo, presentadas en las distintas actividades a desarrollar dentro de la sesión de clase.

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 1

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	1	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 01: Fortalecemos lazos familiares y de amistad mediante juegos cooperativos.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: -Participamos en juegos y/o dinámicas de equipo para fortalecer lazos familiares y amistad. RETO: -Reconocer a la familia y amigos como fuentes de la afectividad y sus beneficios del trabajo en equipo.	EVIDENCIA: - Llenar sopa de letras en plataforma Educaplay. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: -Mostrar nivel adecuado y bueno en el desarrollo de estilos de vida saludable, según Cuestionario FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

Participa de manera asertiva desarrollando lazos familiares y de amistad positivos, al involucrarse en juegos y dinámicas de equipo; generando interacciones saludables.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

Autor: José Luis Iglesias Diz.

Adolescente y familia La comunicación y el afecto

¿Por qué nos comunicamos?: A través de la comunicación observamos a los demás, podemos percibir las preferencias y las respuestas de los individuos, aunque no siempre seamos capaces de desentrañar lo que piensa el otro.

Por lo tanto, la familia a través de esa comunicación establece los vínculos que van a marcar el desarrollo futuro de cada individuo. Esa comunicación es lógicamente de distinta índole: aprendemos, nos divertimos, nos informamos, pero nada de esto crea una vinculación tan fuerte como la afectiva. Los lazos afectivos que se establecen entre los miembros de la familia con el bebé, luego niño y más tarde adolescente son vitales para que este se desarrolle adecuadamente. La **afectividad** crea vínculos y estos son permanentes (para bien o para mal), crean nuestra propia "historia" o "relato" y las relaciones con las personas a las que estamos vinculadas afectan a nuestra vida. **No somos nosotros solos, somos lo que somos respecto a los demás.** Todo lo que nos sucede tiene relación con otros a los que estamos vinculados o con los que interactuamos.

Un vínculo afectivo positivo es aquel que nos hace más seguros y por ello más autónomos, el "buen vínculo" es lo contrario de la dependencia. También interactuamos con otras personas a las que tratamos con deferencia o educación, pero sin la *carga afectiva* que existe en la vinculación en la que las necesidades o problemas de la otra persona pasan a ser prioritarias para nosotros.

<https://www.adolescenciasema.org/adolescente-familia-la-comunicacion-afecto/>



La pandemia es una gran oportunidad para reafirmar el vínculo afectivo entre padres e hijos



En ese sentido:

- ¿Qué implica comunicación y afecto adolescente en familia?
- Argumentamos: "No somos nosotros solos, somos lo que somos respecto a los demás".

La importancia de la amistad en la adolescencia

Jimena Ocampo Lozano
Psicopedagoga

La amistad en la adolescencia es fundamental para un desarrollo efectivo y social sano y adecuado en todas las etapas del desarrollo.

Entre las funciones que cumple el grupo de amigos en la adolescencia:

- Ofrece apoyo para ajustarse a los **cambios sociales**, como, por ejemplo, el paso a la educación superior.
- Sirve de referencia para la **identidad personal**.
- Los amigos ayudan a definir sus propios **valores**.
- Son **fuentes de comprensión** y de apoyo ante los cambios físicos y emocionales.

<https://www.guiainfantil.com/adolescencia/la-importancia-de-la-amistad-en-la-adolescencia/>

Cultivando la amistad en tiempos de pandemia

May 31, 2021



Por: Marilía Cortez Vidal
Docente de la Escuela de Psicología USAT

Entonces:

- ¿Qué significa ser amigo/a y tener amigos/as?
- ¿Te consideras un buen amigo?

2.- DESARROLLO

Tiempo: 50'



Tipos de juegos cooperativos

- De presentación.
- De distensión.
- De conocimiento.
- De afirmación.
- De cooperación.
- De confianza.
- De resolución de conflictos.
- De comunicación.



Los juegos cooperativos

Los juegos cooperativos se refieren a:

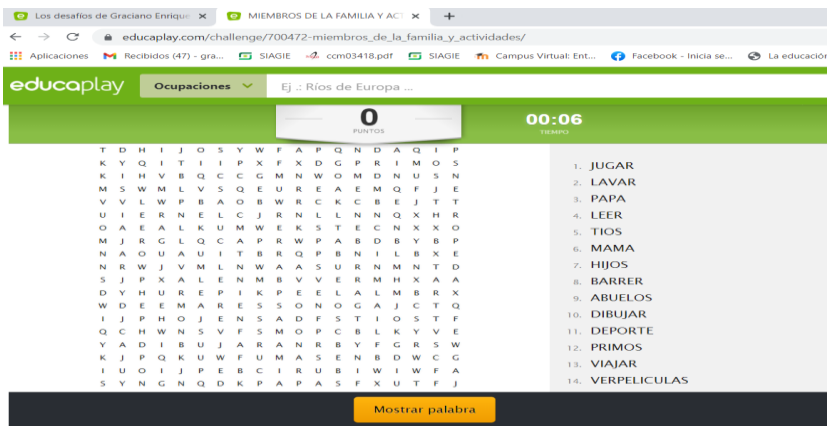
[...] propuestas que buscan **disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad**. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros (Pérez, 1998:1).

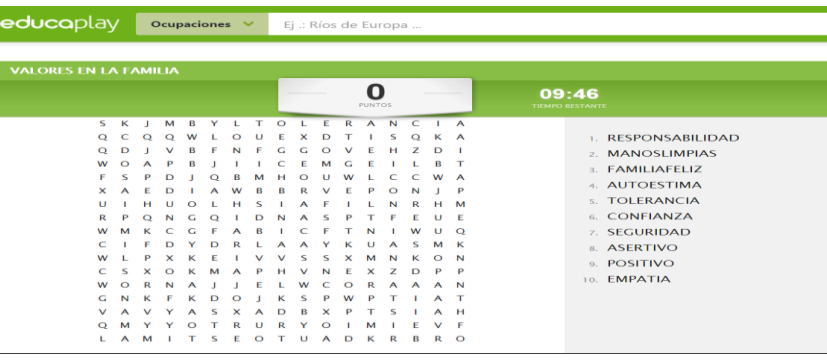
Generan oportunidades de forma cooperativa para el desarrollo de las relaciones humanas, las responsabilidades individuales y colectivas, la creatividad, la resolución alternativa de conflictos, la comunicación, el trabajo en equipo, etc.

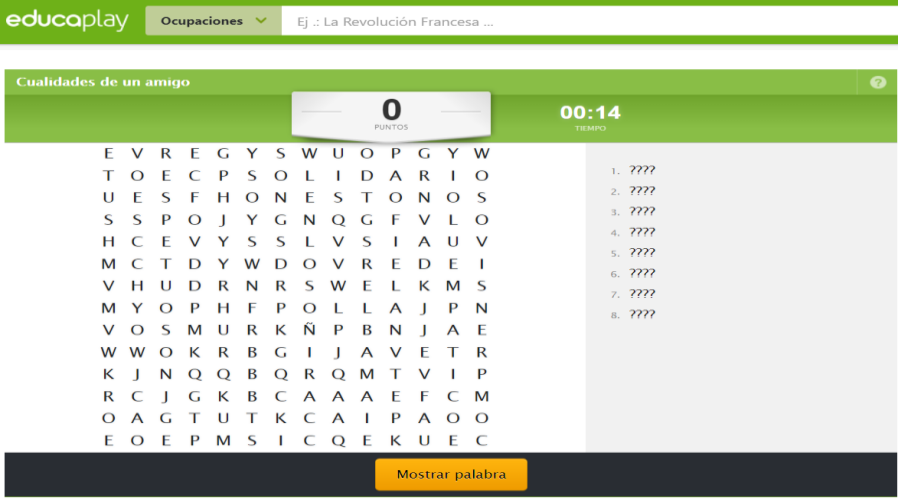
Fuente: Cerdas, E. (2013). Experiencias y aprendizajes con juegos cooperativos. *Revista de Paz y Conflictos*. Recuperado de <https://bit.ly/3rfy8bE>

Preguntamos: ¿Qué buscan los juegos cooperativos?

PARTICIPAMOS EN JUEGOS COOPERATIVOS

JUEGO 1	
NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos a integrantes y roles en la familia.
PROPÓSITO	Reconocer los miembros y las actividades de la familia.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se divide a los alumnos en salas zoom en grupos de cuatro estudiantes. - Se presenta la actividad o juego a realizar, sopa de letras. - Procedemos a enviar el link de la plataforma de juegos virtuales Educaplay. Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 611309
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo estipulado. -Tener una comunicación asertiva entre compañeros.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Promovemos la práctica de valores en familia.
PROPÓSITO	Fomentar la práctica de los valores en familia.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se describe el juego a realizar: sopa de letras. - Creamos las salas zoom en grupo de cuatro estudiantes. - Enviamos el link de la plataforma de juegos virtuales: Educaplay. LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 176057
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo estipulado. -Tener una comunicación asertiva entre compañeros.
EVIDENCIAS	

JUEGO 3	
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos lazos amicales entre estudiantes.
PROPÓSITO	Integración de estudiantes mediante lazos amicales.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se organiza a los estudiantes en grupos de cuatro estudiantes, en sala zoom. - Se describe el juego a realizar. - Procedemos a enviar el link de la plataforma de juegos virtuales Educaplay. Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 099168
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo estipulado. -Tener una comunicación asertiva entre compañeros.
EVIDENCIAS	

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 20'**

- PAUSA ACTIVA:** <https://www.youtube.com/watch?v=OjWgvJzKQeA>
- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Qué relación tiene con el desarrollo de estilos de vida saludable?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
Participe de manera asertiva desarrollando lazos familiares y de amistad positivos, me involucre en juegos y dinámicas de equipo; así mismo, genere actuaciones de interacción saludable.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 2

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	2	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 2:

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: -Participamos en juegos de equipo para promover cultura física y desarrollo de estilos de vida saludable de grupo social. RETO: -Informar y sensibilizar a la población de los beneficios que para la salud tiene la práctica de actividad física regular.	EVIDENCIA: - Práctica de rutina de ejercicios. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: Mostrar nivel adecuado y bueno en el desarrollo de estilos de vida saludable, según Cuestionario FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	De derechos	Libertad y responsabilidad: Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- **Participa en actividades físicas que promuevan una cultura física.**

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

1.- INICIO_EXPLORAMOS

Tiempo: 15'

Actividad física diaria

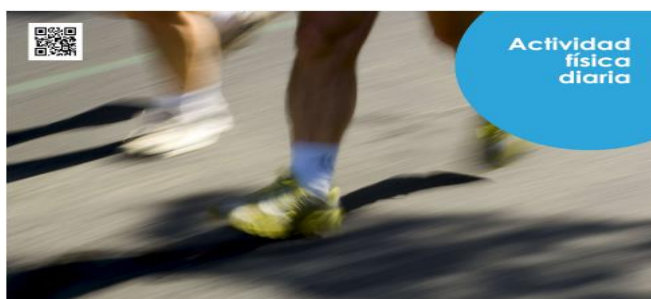
La actividad física es una importante alternativa para una vida saludable, incluyendo no tener dolores, no disminuir nuestras capacidades, mantenerse mentalmente activo y no reducir involuntariamente nuestras actividades.

La promoción de la práctica de actividad físico-deportiva se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa de la mayoría de los países desarrollados. Numerosas investigaciones destacan que el ejercicio físico adecuado, regular y sistemático mejora la salud y contribuye a la calidad de vida de manera notable.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Una práctica de actividad física-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. En este sentido, diversos estudios muestran que existen relaciones significativas entre la práctica de actividad física y la reducción de hábitos negativos para la salud de los adolescentes, como el consumo de tabaco y alcohol.

<http://circulosdelavida.es/actividad-fisica-diaria/>



MEJOR MOVERSE ALGO QUE NADA

La inactividad física constituye el 4º factor de riesgo más importante de mortalidad del mundo. Hacer ejercicio físico reduce la mortalidad de enfermedades como la diabetes, la hipertensión y el cáncer. La actividad física es buena y necesaria a cualquier edad y circunstancia. Procura caminar, nadar, bailar, subir escaleras, ir en bicicleta, hacer deporte ... al menos 30 minutos diarios, durante cinco o más días a la semana.

Cuidándote, darás en la diana



circulosdelavida.es

Entonces:


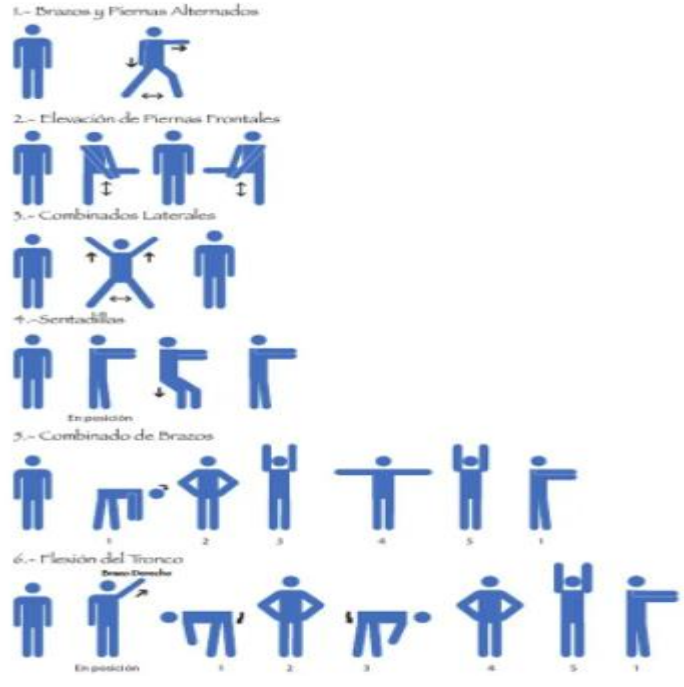
- ¿Cómo promover actividad física permanente?
- ¿De qué manera se compromete usted con su familia para promover la práctica de actividad física?


2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

- Pausa activa/gimnasia cerebral, con el propósito de activar las funciones ejecutivas del cerebro. https://www.youtube.com/watch?v=mEc_hjCJYsY&t=246s

PARTICIPAMOS EN JUEGOS COOPERATIVOS

JUEGO 1	
NOMBRE DEL JUEGO	Nos ejercitamos mediante secuencia de ejercicios.
PROPOSITO	Realizar ejercicios para fomentar la práctica de la actividad física.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<p>- Se explican los beneficios de realizar ejercicios físicos durante el tiempo libre. - Se explica el juego "Secuencia de ejercicios"</p> <p style="text-align: center;">JUEGO: SECUENCIA DE EJERCICIOS</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El moderador del juego realizará un ejercicio físico; por ejemplo, una sentadilla. 2. Posteriormente dirá al azar el nombre de un alumno que se encuentre en la sala de zoom. 3. El alumno elegido deberá repetir el ejercicio realizado por el moderador y realizar un ejercicio más; por ejemplo, sentadilla + polichinelas. 4. Después de realizar el ejercicio el alumno elegido deberá escoger a un nuevo compañero y este deberá de repetir el ejercicio del moderador, el de su compañero, añadir uno más y escoger a otro compañero dentro de la sala zoom. 5. Si un alumno ya no recuerda los ejercicios, no pasa nada, procedemos a iniciar la segunda actividad.
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	<div style="text-align: center;"> <p>SECUENCIA DE EJERCICIOS </p>  <p>1.- Bracos y Piernas Alternados</p> <p>2.- Elevación de Piernas Frontales</p> <p>3.- Combinados Laterales</p> <p>4.- Sentadillas</p> <p>5.- Combinado de Brazos</p> <p>6.- Flexión del Tronco</p> </div> <p style="text-align: center;">https://www.google.com.pe/search?q=secuencia+de+ejercicios&sxsrf=</p>

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	LO CONTRARIO
PROPOSITO	Fomentar la actividad física y la estimulación cognitiva en los estudiantes.
RECURSOS	Vídeo.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se muestra un vídeo respecto a una rutina de ejercitación básica. - Se comparte link de vídeo: <ul style="list-style-type: none"> • LA RUTINA DEFINITIVA DE CRISTIANO RONALDO https://www.youtube.com/watch?v=7JQ_WUmXpv0 - Se ejecuta las actividades en grupo de cuatro estudiantes. Donde se van monitoreando entre estudiantes y el docente hace lo propio.
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

LINK: <https://www.menti.com/mbdbvwzuds>
PIN: 3113 4811

- METACOGNICIÓN**
- ¿Qué implica practicar actividad física diaria?
 - ¿Considera importante pertenecer a un grupo amigos/social y en qué beneficia para desarrollar estilos de vida saludable?
 - **En conclusión:** ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación. gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participa en juegos cooperativos y actividad física de manera permanente, como forma de promover cultura física individual y de grupo.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 3

DATOS INFORMATIVOS

DATOS INFORMATIVOS						
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca	
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE	
Educación Física	VII	3	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León	

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 3: Promovemos una alimentación saludable con productos regionales.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Reconocemos las potencialidades de alimentos de nuestra región y sus beneficios de su consumo. RETO: - Formular una propuesta de ración alimenticia con productos regionales.	EVIDENCIA: - Cuestionario en kahoot y quizizz, sobre nutrición. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Mostrar nivel adecuado y bueno en el desarrollo de estilos de vida saludable, según Cuestionario FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	De derechos	Libertad y responsabilidad: Disposición a elegir de manera voluntaria y responsable la propia forma de actuar dentro de una sociedad.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Promueve el consumo de alimentos saludables de su región con propuesta de ración.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

OBSERVAMOS:

MACRONUTRIENTES

CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS
1 GR = 4 CALORÍAS	1 GR = 4 CALORÍAS	1 GR = 9 CALORÍAS
EJEMPLOS: FRUTAS VERDURAS GRANOS INTEGRALES	EJEMPLOS: HUEVOS POLLO ATÚN	EJEMPLOS: AGUACATE NUECES ACEITE DE COCO
AUMENTA EL RENDIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO	MEJORA LA RECUPERACIÓN MUSCULAR	PROMUEVE LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS

GRASAS
20-40%

CARBOHIDRATOS
40-80%

PROTEÍNAS
10-25%

* 20-25g cada 3h

Clasificación de las fuentes vitamínicas

Los círculos de colores representan las vitaminas adicionales que contiene cada producto.

LIPOSOLUBLES: A, D, E, K

WATER-SOLUBLES: B1, B2, B3, B5, B6, B8, B12, Ácido fólico, C

HAZ TU PLATO SALUDABLE

Elige aceites de calidad (AOVE)

Verduras y frutas
Consúmelas en abundancia y llena tu plato de color

Hidrátate con agua

Realiza ejercicio físico

Proteínas
Elige carnes magras, pescado, huevos y legumbres
Evita embutidos y carnes grasas

Hidratos de Carbono
Elige cereales integrales

@sabesnutricion

<https://www.google.com.pe/search?q=los+macronutrientes&sxsrf=>

Entonces:

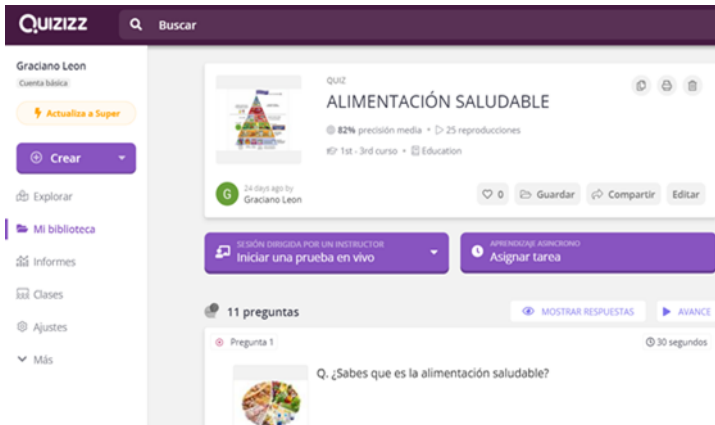
- ¿Qué alimentos produce nuestra comunidad y región?
- ¿Es posible que podemos elaborar platos saludables, por qué?

2.- DESARROLLO

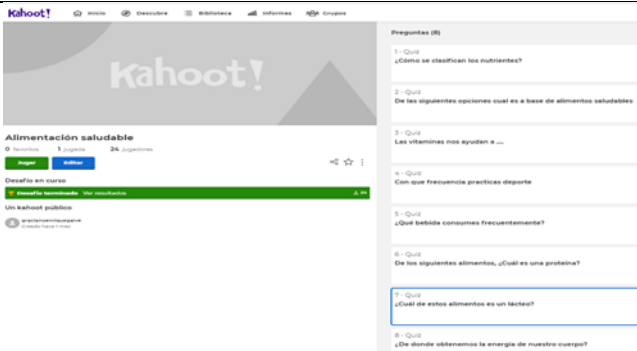
Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos productos de alimentación saludable.
PROPÓSITO	Reforzar en los estudiantes el conocimiento sobre una alimentación saludable.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Se explican los beneficios de tener una alimentación saludable.- Se forman equipos de cuatro estudiantes en sala zoom.- Se comparte un link de la plataforma de quizizz, para el desarrollo del cuestionario de manera cooperativa. <p>https://quizizz.com/join?gc=33454766 3345 4766</p>
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos micro y macronutrientes que favorecen una alimentación saludable.
PROPÓSITO	Reforzar en los estudiantes el conocimiento sobre una alimentación saludable.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Se explican los beneficios de tener una alimentación saludable.- Se conforman los subgrupos en plataforma zoom de cuatro estudiantes.- Se comparte un link de la plataforma de kahoot, para su desarrollo en equipo. <p>Link: https://kahoot.it/ PIN: 01555392</p>
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

Demostrando lo aprendido

	RACIÓN	kcal
DESAYUNO		
ALMUERZO		
COMIDA		
Nota	Convenimos que cada porción de alimento es de 100 gramos.	2800

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS

Tiempo: 15'

Pausa activa: Gimnasia cerebral. <https://www.youtube.com/watch?v=xljsZK58Sqc>

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:

(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Promueve el consumo de alimentos saludables de su región con propuesta de ración.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 4

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	4	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 4: Participamos en actividades de sensibilización al consumo de sustancias tóxicas.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Promover el desarrollo de hábitos saludables sin sustancias tóxicas. RETO: - Reconocer sustancias tóxicas nocivas para la salud mediante actividades colaborativas.	EVIDENCIA: - Participar en actividades de equipo en aplicación educaplay y nearpod. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Mostrar nivel adecuado y bueno en el desarrollo de estilos de vida saludable, según Cuestionario FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- **Participa con asertividad en aplicaciones virtuales sobre drogas y sustancias nocivas para promover actuaciones responsables.**

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones y estrés
- Disminución del consumo de tabaco y alcohol

aprendamos a cuidarnos juntos

Gestión e Investigación para el Desarrollo de la Amazonía

<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

El Tabaquismo

Según la Organización Mundial de la Salud, se refiere a los productos que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar.

Deficiencia de Nutrientes y Toxicidad

La planta de tabaco es extremadamente tóxica, no solo por sus compuestos orgánicos sino también por la gran cantidad de químicos que son utilizados en su cultivo y producción. Estas sustancias altamente dañinas afectan diversos órganos y funciones del cuerpo.

Como lidiar con estas inevitables consecuencias y las secuelas que deja esta adicción?

Hazle la guerra, cuestiona si el vicio te tiene a ti? ó tu tienes el vicio?

Me imagino no es fácil y se requiere de inmensa fuerza de voluntad, terapias y distintas fuentes de apoyo para deshacerse de la terrible adicción. Cambios en la alimentación, actividad física y suplementación nutricional son algunos de tus mejores aliados para recuperar tu salud de manera salubre y sostenible.

<http://www.vidaactiva.info/salud/2015/7/9/como-reducir-los-efectos-nocivos-del-tabaquismo-sobre-tu-salud>

Los fármacos

Cualquier sustancia que no sea alimento, y que se use para prevenir, diagnosticar, tratar o aliviar los síntomas de una enfermedad o afección. Hay fármacos que también pueden alterar el funcionamiento del encéfalo o del resto del cuerpo, y producir cambios en el estado de ánimo, la conciencia, los pensamientos, los sentimientos o el comportamiento. Es posible abusar del consumo de algunos tipos de fármacos, como los opioides, o que estos generen adicción.



Analgésicos

Su objetivo es aliviar el dolor físico producido por lesiones, golpes o heridas. Algunos pueden ser adquiridos sin receta ([ibuprofeno](#), [paracetamol](#)).

Antiácidos

Su función es combatir las secreciones gástricas y la acidez. El más conocido es el Omeprazol.

Antialérgicos

Estos medicamentos tratan de aliviar los efectos negativos de las alergias. Los más utilizados son los antihistamínicos.

Antidiarreicos

Su propósito es aliviar y frenar los efectos de las diarreas.

Antiinfecciosos y antiviral

Este tipo de medicamentos se recetan para hacer frente a las infecciones. Pueden ser:

- Antibióticos (contra bacterias)
- Antifúngicos (contra hongos)
- Antivirales (contra virus)
- Antiparasitarios (contra parásitos).

Antiinflamatorios

Su finalidad es desinflamar y en consecuencia alivian los dolores producidos por la inflamación.

Antidepresivos

Son un grupo de fármacos pertenecientes al grupo de los psicotrópicos, y se utilizan para tratar los trastornos depresivos, trastornos de ansiedad, desórdenes de la alimentación y alteraciones en el control de los impulsos.

ENTRE OTROS...



Bebida energizante

Descripción

Las bebidas energéticas o hipertónicas son bebidas sin alcohol, que contienen sustancias estimulantes, y que ofrecen al consumidor disminuir temporalmente la sensación de fatiga y el agotamiento, además de aumentar la habilidad mental y proporcionar un incremento de la resistencia física.



Entonces:

¿Qué otras sustancias tóxicas conoces?

2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1

NOMBRE DEL JUEGO	Promovemos actitudes positivas al consumo de drogas.
PROPÓSITO	Reforzar los saberes previos de nuestros estudiantes.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se divide a los estudiantes en grupos de zoom de 3 integrantes. - Se les brinda a los estudiantes un link, donde tendrán que completar el concepto de las drogas. <p>Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 904037</p>
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	<p>The screenshot shows a game interface with a score of 100 and a time of 02:56. The text reads: 'Se llama _____ a toda sustancia no _____ que produce _____ y a veces _____, cuyas _____ viajan al _____ y actúan sobre él, alterando las _____ o psicológicas y modificando el _____ de la _____.' To the right, there is a list of words to complete the spaces: sensaciones, cerebro, adicción, físicas, moléculas, alimenticia, droga, persona, comportamiento, tolerancia.</p>

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos sustancias toxicas nocivas para la salud
PROPÓSITO	Incentivar a los estudiantes a que reconozcan los distintos tipos de drogas.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Se divide a los estudiantes en grupos de zoom de 3 integrantes. - Se les brinda a los estudiantes un link, donde tendrán que emparejar conceptos y completar espacios en blanco, relacionados al tema. <p>Link:</p> <p style="text-align: center;">https://app.nearpod.com/?pin=D49D672F5B4B2955D28580830FD455E9-1</p>
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 3	
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos nuestra autonomía para la toma de decisiones.
PROPÓSITO	Reforzar en los estudiantes la toma de decisiones para no consumir fármacos o drogas.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Precisamos la finalidad de tomar decisiones responsables y oportunas respecto a fármacos y drogas. - Presentamos la actividad en la aplicación educaplay y debe ser socializada en grupo para tener el mejor desempeño de grupo o equipo al desarrollar la tarea. - Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. <p>LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 101247</p>
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión. - Socializar las preguntas y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.
EVIDENCIAS	

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS**Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?
- Ejecutamos activación pasiva.

NOS AUTOEVALUAMOS:

(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe con asertividad en aplicaciones virtuales sobre drogas y sustancias nocivas para promover actuaciones responsables.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 5

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	5	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 5: Participamos en actividades de sensibilización al consumo de alcohol.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Promover la prevención al consumo de alcohol, como habito de vida saludable. RETO: - Reconocer al alcohol como sustancia nociva para la salud al participar en actividades colaborativas.	EVIDENCIA: - Resolver cuestionarios de vídeos en App educaplay. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Mostrar nivel adecuado y bueno en el desarrollo de estilos de vida saludable, según Cuestionario FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- **Participa en actividades colaborativas reconociendo al alcohol como sustancia nociva para la salud.**

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones y estrés
- Disminución del consumo de tabaco y alcohol

aprendamos a cuidarnos juntos

<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

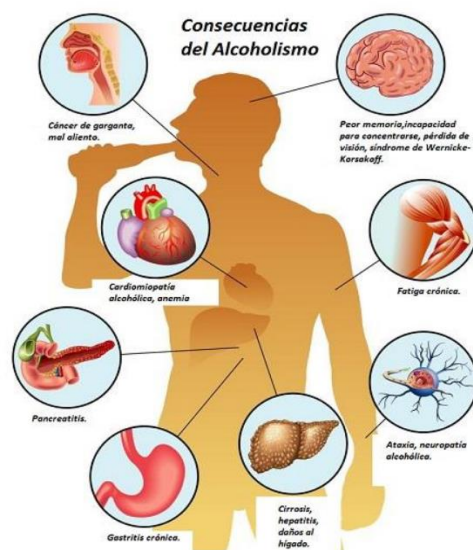
Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú

El consumo de alcohol es un importante factor de riesgo para diversas consecuencias adversas durante todo el ciclo vital; sin embargo, en la adolescencia cobra relevancia especial por sus efectos negativos en el desarrollo físico y mental. El involucramiento en el uso de bebidas alcohólicas por parte de los adolescentes se asocia, entre otros, con efectos negativos en el desarrollo cerebral, menor rendimiento académico, relaciones sexuales de riesgo, conductas delictivas, lesiones y accidentes, suicidio, así como con trastornos por abuso de alcohol en la edad adulta. Estos riesgos psicosociales y sanitarios vinculados al uso de alcohol justifican la necesidad de emprender esfuerzos de salud pública para los adolescentes.

A nivel mundial, 155 millones de adolescentes consumen alcohol, siendo el continente americano el segundo en magnitud. En el Perú, el alcohol es la droga más consumida entre los adolescentes.

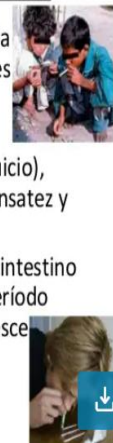
La información epidemiológica reciente sobre el consumo de alcohol en la población escolar de nivel secundario sugiere la presencia de un cambio en el patrón de uso que debe tomarse como un tema de preocupación para la salud pública, pero también como oportunidad para poner en marcha programas preventivos y terapéuticos sensibles al género y a la etapa de vida adolescente. En definitiva, la disminución de la brecha de consumo de alcohol entre mujeres y hombres adolescentes en el Perú es expresión de la naturaleza dinámica del consumo de drogas y conforma una problemática que demanda adaptabilidad y pronta respuesta desde las políticas e intervenciones.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000100148



QUÉ CONSECUENCIAS TIENE EL CONSUMO DE ALCOHOL EN ADOLESCENTES?

- El alcohol es adictivo para todos y cuando se inicia su consumo antes de los 18 años aumenta 5 veces la probabilidad de que se genere una adicción.
- Al ser un depresor del sistema nervioso central, lentifica funciones cognitivas (percepción y juicio), motoras (equilibrio y reflejos), y emocionales (sensatez y madurez).
- El alcohol afecta la absorción de nutrientes en el intestino delgado siendo esto contraproducente para el período de crecimiento en el que se encuentran los adolescentes.
- El alcohol incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes frente al consumo de otras sustancias adictivas.



<https://www.lifeder.com/consecuencias-del-alcoholismo/>

<https://es.slideshare.net/DanielGarciaArias/alcoholismo-en-adolescentes-25793159>

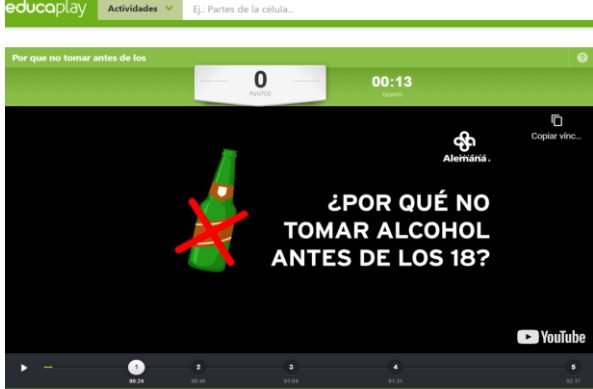
Entonces:

- ¿Qué consecuencias, cree usted, trae consigo el consumo de alcohol para una persona y para su familia?

2.- DESARROLLO**Tiempo: 60'**

-Resolvemos cuestionario respecto a conceptualizaciones básicas sobre alcoholismo.

<https://quizizz.com/join?gc=41173921>**4117 3921****PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO****JUEGO 1**

NOMBRE DEL JUEGO	Porque no tomar antes de los 18
PROPÓSITO	Promover actitudes positivas hacia el consumo de alcohol
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Precisamos la finalidad de tomar decisiones responsables y oportunas respecto al alcoholismo. - Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo. - Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. - LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 251775
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión. - Socializar las preguntas y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2

NOMBRE DEL JUEGO	Promovemos la prevención al consumo de alcohol.
PROPÓSITO	Prevención del uso de alcohol en jóvenes y adultos
RECURSOS	Plataforma virtual
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Precisamos la finalidad de tomar decisiones responsables y oportunas respecto al alcoholismo. - Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo. - Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. - LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 616331
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> - Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión. - Socializar las preguntas y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.

EVIDENCIAS	 <p>The screenshot shows a video player interface. At the top, it says 'educaplay' and 'Actividades'. Below that, the video title is 'Alcoholismo y su prevención'. The video is at 01:02. The main content of the slide is 'hábitos de vida saludable' and 'prevención del alcoholismo'. The video player controls are visible at the bottom.</p>
-------------------	--

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

Pausa activa: Gimnasia cerebral.
<https://www.youtube.com/watch?v=81W3weNt5Gg>

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
 (Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe en actividades colaborativas reconociendo al alcohol como sustancia nociva para la salud.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 6

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	6	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 6: Participamos en juegos de sensibilización para el descanso y manejo del estrés.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Promovemos acciones de descanso (el sueño) para manejar el estrés, como mejora de estilo de vida saludable. RETO: - Determinar recomendaciones que contribuyen al descanso y manejo del estrés.	EVIDENCIA: - Participar en juegos educaplay y kahoot. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: -Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Participa en juegos de sensibilización referente a propuesta de mejora del descanso y sueño.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones y estrés
- Disminución del consumo de tabaco y alcohol

aprendamos a cuidarnos juntos

Gestión e Investigación para el Desarrollo de la Amazonía

<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

¿Por qué es tan importante dormir?

Dormir es importante para dar lo mejor de uno mismo. Los adolescentes necesitan dormir para:

- Prestar atención y aprender en sus centros de estudios
- Mejorar su rendimiento atlético
- Crecer y desarrollarse con normalidad
- Estar sanos

El déficit de sueño puede conducir a sacar malas notas, tener problemas relacionales.

¿Qué puedo hacer para dormir más?

He aquí algunas de las cosas que te pueden ayudar a dormir mejor:

-Sigue un horario regular para acostarte y para despertarte. Trata de adaptarte a ese horario, con un margen de variabilidad de una a dos horas, incluso los fines de semana.

-Haz ejercicio físico con regularidad. Hacer ejercicio con regularidad te puede ayudar a dormir mejor. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte. Te podría activar y dificultar que conciliaras el sueño.

-Evita la cafeína. No tomes bebidas con cafeína, como los refrescos de cola, el té o el café, por la tarde. La nicotina (tanto fumada como vapeada) y el alcohol pueden provocar inquietud y hacer que te despiertes por la noche.

-Relájate reduciendo la intensidad de las luces. La luz le indica al cerebro que es hora de estar despierto. Mantenerse alejado de luces fuertes (incluyendo las pantallas de cualquier dispositivo), escuchar música suave y tranquila o meditar antes de acostarte te puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

-Desconéctate de la electrónica. No uses el teléfono móvil (incluyendo los mensajes de texto), la tableta, la computadora, la televisión u otros dispositivos electrónicos por lo menos durante 1 hora antes de acostarte.

-No hagas siestas demasiado largas. Dormir durante más de 30 minutos en las horas de sol o hacer la siesta demasiado tarde puede impedir que concilies el sueño cuando te acuestes por la noche.

-Crea un ambiente favorecedor del sueño. La gente duerme mejor en habitaciones oscuras y ligeramente frescas. Si tu entorno es ruidoso y necesitas desconectar del ruido para conciliar el sueño, utiliza sonidos de la naturaleza o una máquina (o aplicación) de ruido blanco.

Revisado por: Mary L. Gavin, MD Fecha de revisión: febrero de 2019.

<https://kidshealth.org/es/teens/how-much-sleep.html>

EL ESTRÉS

¿Qué es el estrés en la adolescencia?

- Agotamiento mental provocado por la exigencia de un alto rendimiento
- Etapa de obstáculos y desafíos en el que debe ir integrándose la personalidad hasta llegar a la madurez.
- Lo riesgoso, la incertidumbre, el egoísmo y la ambigüedad, los lleva a vivir acontecimientos estresantes en los que no siempre pueden implementar estrategias de afrontamiento.

TIPO DE ESTRESORES

Estresores personales	Estresores ambientales	Estresores vitales
<ul style="list-style-type: none"> • Exigencia escolar • Agenda de actividades completa • Cambios corporales • Baja tolerancia a la frustración • Baja autoestima • Necesidad de pertenencia grupal 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas socioeconómicos • Inseguridad del contexto habitacional • Cambios continuos • Discusiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Divorcio • Muerte • Enfermedades

SÍNTOMAS DE ESTRÉS ADOLESCENTE

Conductuales	Psicológicos	Físicos
<ul style="list-style-type: none"> • Transgresión a las normas • Agresividad • Aislamiento • Conductas de riesgo • Irritabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Confusión • Tristeza • Depresión • Narcisismo • Hedonismo • Miedo • Autocrítica 	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas gástricos • Cefaleas • Problemas dermatológicos • Problemas respiratorios • Alergias

<https://www.nobleseguros.com/sitio/2019/08/14/estres-en-la-adolescencia/>

Entonces:

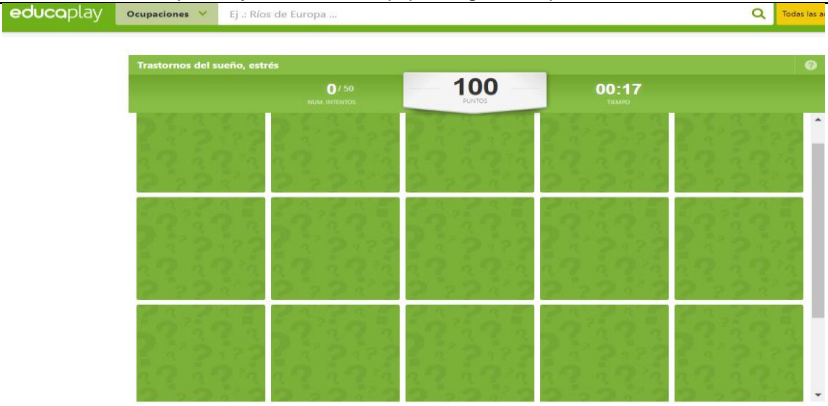
- ¿Qué debo tener en cuenta para dormir mejor? ¿Qué situaciones cree le crean cierto grado de estrés?

2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos los trastornos del sueño
PROPÓSITO	Reconocemos trastornos del sueño al emparejar cartas relacionadas.
RECURSOS	Plataforma virtual
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Precisamos que la intención es relacionar tarjetas respecto a trastornos del sueño.- Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo.- Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace.- https://game.educaplay.com/ PIN: 055963
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none">- Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.- Socializar el esquema y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2

NOMBRE DEL JUEGO	Determinamos las causas del estrés y proponemos soluciones
PROPÓSITO	Relacionamos etiquetas mediante trabajo cooperativo de equipo para reconocer soluciones al estrés.
RECURSOS	Plataforma virtual
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Precisamos que la intención es relacionar tarjetas respecto a trastornos del sueño.- Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo.- Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace.- https://game.educaplay.com/ PIN: 258082
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none">- Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.- Socializar el esquema y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.



JUEGO 3	
NOMBRE DEL JUEGO	Promovemos recomendaciones respecto al sueño y estrés.
PROPÓSITO	Sensibilización de actuaciones respecto al sueño y estrés.
RECURSOS	. Plataforma virtual
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Precisamos que la intención es relacionar tarjetas respecto a trastornos del sueño. - Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo. - Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. - LINK: https://kahoot.it/ PIN: 06450734
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión. -Socializar el esquema y resolver en equipo, según tiempo estimado de la actividad.
EVIDENCIAS	

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe en juegos de sensibilización referente a propuesta de mejora del descanso y sueño.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 7

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	7	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 7: Reconocemos tipos de personalidad y valoramos nuestra satisfacción escolar.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Reconocemos los tipos de personalidad y factores de satisfacción escolar. RETO: - Asumir actitudes positivas al relacionarse con sus pares y respecto a su desempeño académico.	EVIDENCIA: - Participar en juegos educaplay y quizizz. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: -Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Reconocer los tipos de personalidad y factores de satisfacción escolar mediante juegos colaborativos.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

Personalidad

La personalidad **es un patrón de actitudes, pensamientos y sentimientos recurrentes**, que son más o menos estables a lo largo de la vida de un individuo y que permiten cierto grado de predictibilidad respecto a su modo de ser. Sin embargo, **la personalidad puede cambiar**, modificarse paulatinamente a partir del tiempo y de las experiencias vividas.

Los elementos de la personalidad tienen que ver no sólo a las respuestas ante estímulos y situaciones determinadas, sino también al estilo de vida, las creencias y motivaciones, e incluso las concepciones del mundo.

Fuente: <https://concepto.de/personalidad/>



Cuatro tipos de personalidad

Por, **A. López**
24/09/2018 - 05:00

En la media/Normales

Este tipo era el más repetido en los cuestionarios y podríamos denominarlos como "**normales**". Muestran rasgos de responsabilidad (conciencia y consideración de una persona) y amabilidad (comprensión, escasa hostilidad) moderados, extroversión e inestabilidad emocional (o neuroticismo: cambios de humor, tendencia a sentirse enfadados o tristes) un poco más marcados, y con pocas expectativas (curiosidad y búsqueda nuevas experiencias y aprendizajes bajas).

Reservados

Son personas con **altos niveles de estabilidad emocional** unida a un carácter normal, ni abiertos ni neuróticos. No destacan por ser extravertidos, pero son amables y responsables. Son más bien tímidos, no suelen mirar a los ojos y ponen grandes distancias con los demás. Además, suelen ser bastante inseguros y guardan información acerca de sus emociones (tanto positivas como negativas). Su disposición suele ser empática y correcta y normalmente se molestan si alguien les levanta la voz sin motivo alguno.

Egocéntricos

Según los científicos, estas personas **son poco agradables de cara al resto**. Combinan una puntuación menor en amabilidad, apertura hacia y responsabilidad los demás. Tienen un alto grado en extroversión, pero poca franqueza y escrupulosidad. Además, se centran solo en sí mismos y prefieren no vivir nuevas experiencias.

Modelos a seguir

Tienen **altos niveles de extroversión, amabilidad y responsabilidad** con bajo grado de neuroticismo. Son muy abiertos en todos los sentidos, escrupulosos. Rasgos que predominan en las mujeres y que se cultivarían con la edad. Además, siempre se interesan y tienen en cuenta lo que los demás tienen que decir. Son líderes y emocionalmente estables y trabajadores.

https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-09-24/cuatro-tipos-de-personalidad-segun-la-ciencia_1619324/

La satisfacción escolar

Se puede conceptualizar como el bienestar que experimentan los estudiantes por sentir cubiertas sus expectativas académicas como resultado de las actividades que realiza la institución para atender sus necesidades educativas.

3.1 Método Sistémico - complejo



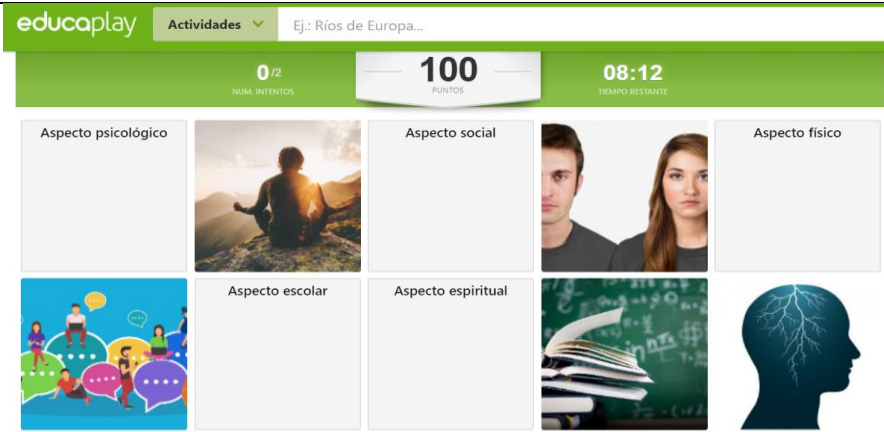
Figura 1: Principales factores que influyen en la satisfacción estudiantil de las universidades.

http://www.mqrinvestigar.com/1.ARTI_4.pdf

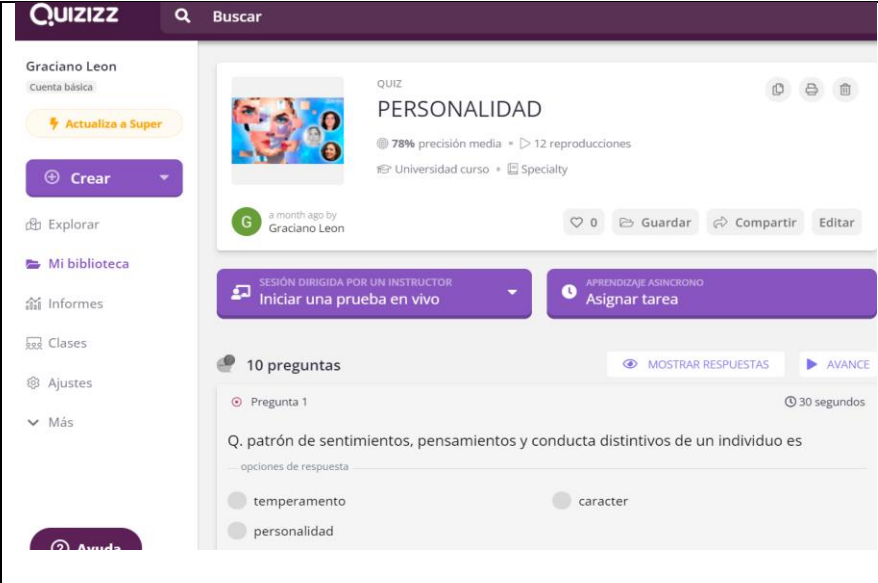
Entonces:

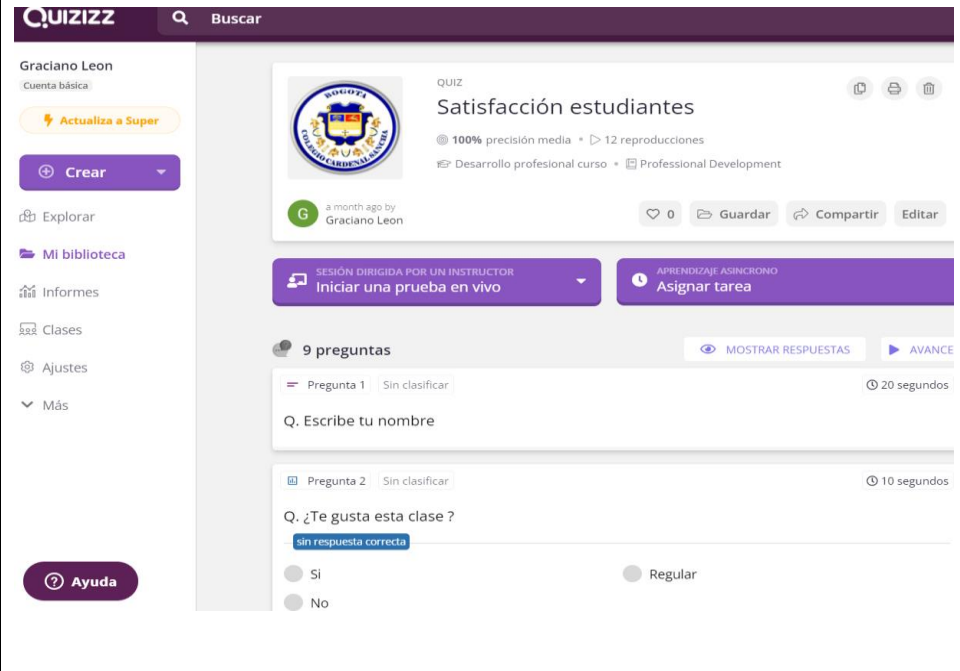
- ¿A qué tipo o tipos de personalidad cree pertenece su forma de ser?
- ¿Qué tan satisfecho está como estudiante?

2.- DESARROLLO**Tiempo: 60'****PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO**

JUEGO 1	
NOMBRE DEL JUEGO	¿Qué aspecto tiene?
PROPÓSITO	Que los estudiantes identifiquen los aspectos de la personalidad
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se les brinda a los estudiantes un link de la plataforma virtual educaplay. Link: https://game.educaplay.com/ Pin: 964998 Se les pide a los estudiantes que desarrollen la actividad en equipo
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	 <p>The screenshot shows the 'educaplay' interface for a personality quiz. At the top, it displays 'Actividades' and 'Ej.: Rios de Europa...'. Below that, there are three progress indicators: '0 / 2' (NUM. INTENTOS), '100' (PUNTOS), and '08:12' (TIEMPO RESTANTE). The main area contains five categories with corresponding images: 'Aspecto psicológico' (person meditating), 'Aspecto social' (two people), 'Aspecto físico' (person's profile), 'Aspecto escolar' (books), and 'Aspecto espiritual' (head with lightning bolt).</p>

JUEGO N°02	
NOMBRE DEL JUEGO	¿Qué conozco de mi personalidad?
PROPÓSITO	Evaluar los conocimientos previos de los estudiantes.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se divide a los estudiantes en grupos de 3 mediante sala de zoom y se les brinda un enlace de la plataforma quizizz, donde pondrán a prueba sus conocimientos y su objetividad. https://quizizz.com/join?gc=39492126
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.

EVIDENCIAS	
	<p>Graciano Leon Cuenta básica</p> <p>Actualiza a Super</p> <p>Crear</p> <p>Explorar</p> <p>Mi biblioteca</p> <p>Informes</p> <p>Clases</p> <p>Ajustes</p> <p>Más</p> <p>Ayuda</p>

JUEGO 3	
NOMBRE DEL JUEGO	Determinamos nuestro nivel de satisfacción escolar.
PROPÓSITO	Identificar el nivel de satisfacción escolar de los estudiantes.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se les brinda a los estudiantes un link de la plataforma quizizz, donde darán a conocer su opinión mediante preguntas cerradas <p>Link: https://quizizz.com/join?gc=59507742</p>
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión. - Socializar el cuestionario teniendo en cuenta el tiempo previsto.
EVIDENCIAS	
	<p>Graciano Leon Cuenta básica</p> <p>Actualiza a Super</p> <p>Crear</p> <p>Explorar</p> <p>Mi biblioteca</p> <p>Informes</p> <p>Clases</p> <p>Ajustes</p> <p>Más</p> <p>Ayuda</p>

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS**Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:

(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Comprende los tipos de personalidad como factores de satisfacción escolar al participar en actividades cooperativas.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 8

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	8	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 8: Fortalecemos nuestro autoconcepto y autoestima como dimensiones de nuestra imagen interior.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Fortalecemos nuestro autoconcepto y autoestima como dimensión de nuestra imagen interior. RETO: - Asumir actitudes positivas para mejorar su imagen interior.	EVIDENCIA: - Participar en juegos educaplay. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Participa en actividades cooperativas fortaleciendo su autoconcepto y autoestima.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



1.- INICIO_EXPLORAMOS

¿Qué es la Imagen Personal?

Según el diccionario de la Real Academia Española, la palabra imagen viene del latín imago, quiere decir representación, figura, ícono. Imagen es la representación mental de algo o alguien.

Se refiere a todos aquellos juicios, ideas, percepciones que tenemos sobre la apariencia visible de las personas y los objetos.

A su vez, la palabra Persona etimológicamente deriva del latín "personare" y quiere decir "sonar a través de", mientras que en griego "proposon" significa máscara, aludiendo a las que llevaban los actores en la antigua Grecia para representar determinados personajes.

"Primero concóctete y luego adórnate en consecuencia" - Epicteto

La imagen personal se sustenta en cuatro pilares fundamentales:

La apariencia: conformada por la vestimenta, peinados y complementos.

El vestir constituye todo un sistema de signos siendo fundamentalmente un sistema de comunicación no verbal.

Los elementos que componen un atuendo: prendas, accesorios, peinados, maquillaje, tonalidades, texturas, están cargados de significados, de conceptos y los caracteriza más su valor simbólico que la función utilitaria que cumplen. Los zapatos, por ejemplo, son considerados símbolos de status.

El lenguaje gestual y la comunicación corporal: En la comunicación no verbal intervienen los gestos, los movimientos del cuerpo, las miradas, el tono de la voz. También incluye nuestro aspecto visual, la imagen estética que tenemos.

La comunicación verbal: El canal verbal se utiliza principalmente para proporcionar información mientras que el canal no verbal transmite toda una gama de emociones y estados de ánimo.

El comportamiento y la actitud: Cada comportamiento implica un acto de comunicación. Los elementos más importantes que componen la imagen personal no son tangibles, no se pueden tocar ni percibir de manera precisa, sino que se relacionan más con la actitud que emanamos y con las características que conforman nuestra singularidad, las cuales arrojarán como resultado un modo concreto de ser, sentir y actuar.

La apariencia exterior resultará efímera si no se tiene como base un trabajo interior de autoconocimiento.

Para construir una atractiva y saludable imagen personal no bastará con ocuparse solamente del aspecto externo.

<https://imagedemujer.com/la-imagen-personal-y-su-importancia/>

AUTOCONCEPTO

La palabra autoconcepto hace relación a los aspectos cognitivos, a la percepción y la imagen que cada uno tiene de sí mismo, mientras que el término autoestima indica los aspectos evaluativos y afectivos. No son conceptos excluyentes, todo lo contrario, se implican y se complementan. Un autoconcepto positivo lleva a una autoestima positiva y viceversa.

El autoconcepto es una realidad psíquica muy compleja. Dentro de lo que es autoconcepto general se distinguen otros autoconceptos más concretos:

–**Autoconcepto físico:** La percepción que uno tiene, tanto de su apariencia y presencia físicas como de sus habilidades y competencia para cualquier tipo de actividad física.

–**Autoconcepto académico:** El resultado de todo el conjunto de experiencias, éxitos, fracasos y valoraciones académicas que el alumno tiene a lo largo de los años escolares.

–**Autoconcepto social:** Consecuencia de las relaciones sociales, de su habilidad para solucionar problemas sociales, de la adaptación al medio y de la aceptación de los demás.

–**Autoconcepto personal:** Incluye la percepción de la propia identidad y el sentido de responsabilidad, autocontrol y autonomía personales.

–**Autoconcepto emocional:** Se refiere a los sentimientos de bienestar y satisfacción, al equilibrio emocional, a la aceptación de sí mismo y a la seguridad y confianza en sus posibilidades.

<https://roaeducacion.wordpress.com/2014/02/21/el-autoconcepto-la-autoestima-y-su-relacion-con-la-educacion-afectiva-que-recipientes-cuando-eramos-ninos/>




Entonces:

- Test de nivel de autoestima
https://es.educaplay.com/reto/679143-mi_reto/
PIN: 522763

2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1																						
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos nuestra autoconcepto y autoestima.																					
PROPÓSITO	Promover el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.																					
RECURSOS	Plataforma virtual.																					
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo.-Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 214268																					
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none">-Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.-Participar en el tiempo recomendado por la aplicación.																					
EVIDENCIAS	 <p>The screenshot shows the results of a challenge titled 'Resultados del reto AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA'. It features a 'Top 10 resultados' list with the following entries:</p> <table border="1"><thead><tr><th>Rank</th><th>Participant</th><th>Score</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>J,M,S,M,S (3/1 Actividades)</td><td>75 PUNTUACION</td></tr><tr><td>2</td><td>Elida y Janela (3/1 Actividades)</td><td>75 PUNTUACION</td></tr><tr><td>3</td><td>Pake (3/1 Actividades)</td><td>50 PUNTUACION</td></tr><tr><td>4</td><td>SYM (3/1 Actividades)</td><td>50 PUNTUACION</td></tr><tr><td>5</td><td>RODRIGUEZ CHACON, PEDRO ALON...</td><td>50 PUNTUACION</td></tr><tr><td>6</td><td>JBE (3/1 Actividades)</td><td>50 PUNTUACION</td></tr></tbody></table>	Rank	Participant	Score	1	J,M,S,M,S (3/1 Actividades)	75 PUNTUACION	2	Elida y Janela (3/1 Actividades)	75 PUNTUACION	3	Pake (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION	4	SYM (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION	5	RODRIGUEZ CHACON, PEDRO ALON...	50 PUNTUACION	6	JBE (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION
Rank	Participant	Score																				
1	J,M,S,M,S (3/1 Actividades)	75 PUNTUACION																				
2	Elida y Janela (3/1 Actividades)	75 PUNTUACION																				
3	Pake (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION																				
4	SYM (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION																				
5	RODRIGUEZ CHACON, PEDRO ALON...	50 PUNTUACION																				
6	JBE (3/1 Actividades)	50 PUNTUACION																				

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos nuestra autoconcepto y autoestima.
PROPÓSITO	Promover el autoconocimiento y el conocimiento de los demás.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">- Proponemos la actividad en la aplicación educaplay, la que debe socializarse en equipo para tener el mejor desempeño como trabajo cooperativo.- -Formamos sub grupos en plataforma zoom, de 3 ó 4 estudiantes y asignamos el siguiente enlace. <ul style="list-style-type: none">- https://game.educaplay.com/ PIN: 110669
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none">-Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.-Participar en el tiempo recomendado por la aplicación.

EVIDENCIAS	

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS

Tiempo: 15'

Pausa activa: - Ejercicios de estiramiento segmentada y respiraciones de relajación.

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:

(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe asertivamente en actividades cooperativas fortaleciendo su autoconcepto y autoestima.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 9

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	9	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 9: Promovemos control de la salud permanente y sexualidad integral responsable.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Promovemos el control de salud personal y familiar regularmente y educación sexual integral. RETO: - Participar en control de salud y educación sexual integral como prevención a enfermedades contagiosas.	EVIDENCIA: - Participar en juegos educaplay. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Participa en actividades colaborativas de promoción de la salud y prevención de enfermedades.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

El Control de Salud del Adolescente



Chequeo médico: MedlinePlu...



Éste debe realizarse con una periodicidad anual y está compuesto por diversas actividades o intervenciones que se llevarán a cabo con el joven y su familia. Ellas son: obtención de la historia, observación de la interacción entre el adolescente y sus padres, supervisión del desarrollo del joven, realización de un examen físico, indicación o administración de fármacos u otros, actualización de las inmunizaciones y provisión de guía anticipatoria. Para optimizar el uso del tiempo, es posible aplicar cuestionarios a los adolescentes y sus padres en forma previa (ej.: en la sala de espera), que permitan identificar áreas problema.

La participación del adolescente y sus padres durante el Control de Salud debe experimentar cambios paralelos a la autonomía progresiva que irá desarrollando el joven a lo largo de este período de la vida. En el caso del adolescente de 15 a 17 años, gran parte del Control **se puede** realizar a solas con el joven, siendo necesario acoger a los padres en algún momento.

Prioridades para los Controles de Salud en la Adolescencia

Se deben priorizar las inquietudes y preocupaciones del joven y sus padres, como también los cinco temas que se detallan a continuación:

- Crecimiento y desarrollo físico (salud física y oral; imagen corporal; alimentación saludable; actividad física).
- Capacidad social y académica (vinculación con la familia, los pares y la comunidad; relaciones interpersonales; desempeño académico/laboral).
- Bienestar emocional (afrentamiento; regulación del ánimo y salud mental; sexualidad).
- Reducción del riesgo (tabaco, alcohol y drogas; embarazo; ITS).
- Prevención de violencia y accidentes (uso de cinturón de seguridad y casco; conducción vehicular; abuso de sustancias y conducir o ser pasajero de un vehículo; acceso a armas de fuego; violencia interpersonal –riñas, violencia de pareja, acoso–; matonaje).

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-control-salud-del-adolescente-S0716864010706027>

¿QUÉ ES LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL?

Es el espacio sistemático de enseñanza y aprendizaje que promueve valores, conocimientos, actitudes y habilidades para la toma de decisiones conscientes y críticas con relación al cuidado del propio cuerpo, las relaciones interpersonales y el ejercicio de la sexualidad. Tiene como finalidad principal que los estudiantes vivan su sexualidad de manera saludable, integral y responsable en el contexto de relaciones interpersonales democráticas, equitativas y respetuosas.

Los objetivos de la Educación Sexual Integral son:

- Contribuir al bienestar y desarrollo integral de las y los estudiantes mediante el desarrollo socioafectivo, el pensamiento crítico, el establecimiento de relaciones afectivas igualitarias, armoniosas y libres de violencia, el comportamiento ético, y el cuidado del otro y el autocuidado, todo ello vinculado a la sexualidad saludable.
- Fortalecer la convivencia democrática, intercultural, igualitaria e inclusiva, libre de toda discriminación, exclusión y violencia que pueda afectar el libre desarrollo de la identidad y el ejercicio pleno de la sexualidad, con especial énfasis en la protección de las y los estudiantes.
- Contribuir a la prevención de diversas problemáticas vinculadas a la vivencia de la sexualidad, como el embarazo, la paternidad o maternidad a temprana edad, las infecciones de transmisión sexual, la violencia sexual, la trata de personas, la violencia en el enamoramiento, la violencia en entornos virtuales y el acoso escolar basado en la orientación sexual e identidad de género, entre otras.



Algunas situaciones adversas que la ESI contribuye a prevenir son:

- Embarazos a temprana edad.
- Brechas de género.
- Violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes.
- Violencia basada en género, como la violencia contra la mujer, la violencia durante el Enamoramiento y feminicidios.
- Trata de personas con fines de explotación sexual.
- Violencia en entornos virtuales, como grooming, extorsión sexual o ciberacoso.
- Acoso escolar por orientación sexual e identidad de género.
- Acoso sexual en espacios públicos.
- Infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.
- Uniones tempranas.

COMPONENTES DE LA EDUCACIÓN SEXUAL INTEGRAL

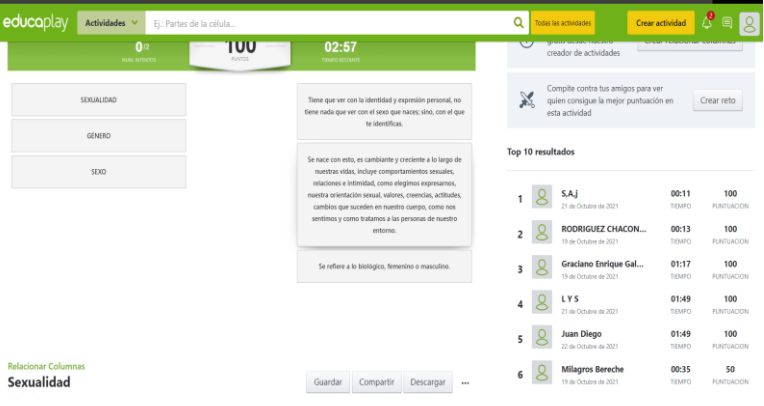
1. Identidad y corporalidad.
2. Autonomía y autocuidado.
3. Pensamiento crítico y comportamiento ético.
4. Afectividad y relaciones interpersonales.


<https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7640>


2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1																													
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos nuestra sexualidad integral.																												
PROPÓSITO	Promover una sexualidad integral responsable.																												
RECURSOS	Plataforma virtual.																												
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se explica a los estudiantes la actividad a realizar, la cual consta de visualizar un video en la plataforma de Educaplay, y responder a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción. Se envía el link y el código de ingreso de la actividad: Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 168949 Se divide a los estudiantes en salas de zoom conformadas por grupos de cinco (05) integrantes elegidos aleatoriamente. Se brinda 10 minutos para realizar la actividad. 																												
REGLAS/NORMAS	Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.																												
EVIDENCIAS	 <p>The screenshot shows the Educaplay interface for an activity titled 'Sexualidad'. It features a 'Relacionar Columnas' (Match Columns) task with a timer at 02:57 and a score of 100. A 'Top 10 resultados' (Top 10 results) table is visible, listing participants and their scores:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Rank</th> <th>Participant</th> <th>Time</th> <th>Score</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>S.A.J.</td> <td>00:11</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>RODRIGUEZ CHACON...</td> <td>00:13</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Craclano Enrique Gal...</td> <td>01:17</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>L Y S</td> <td>01:49</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Juan Diego</td> <td>01:49</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Milagros Bereche</td> <td>02:35</td> <td>50</td> </tr> </tbody> </table>	Rank	Participant	Time	Score	1	S.A.J.	00:11	100	2	RODRIGUEZ CHACON...	00:13	100	3	Craclano Enrique Gal...	01:17	100	4	L Y S	01:49	100	5	Juan Diego	01:49	100	6	Milagros Bereche	02:35	50
Rank	Participant	Time	Score																										
1	S.A.J.	00:11	100																										
2	RODRIGUEZ CHACON...	00:13	100																										
3	Craclano Enrique Gal...	01:17	100																										
4	L Y S	01:49	100																										
5	Juan Diego	01:49	100																										
6	Milagros Bereche	02:35	50																										

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos nuestra sexualidad
PROPÓSITO	Resolvemos sopa de letras sobre sexualidad adolescente.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se envía a los estudiantes un link donde mediante una sopa de letras deberán encontrar las palabras que se le solicita. Link: game.educaplay.com PIN: 185657 Se divide a los estudiantes en salas de zoom conformadas por grupos de cinco (05) integrantes. La actividad tiene un límite de 8 minutos para ser ejecutada.
REGLAS/NORMAS	Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 3	
NOMBRE DEL JUEGO	Participamos en cuestionario de autocuidado y sexualidad integral.
PROPÓSITO	Participamos en cuestionario que fortalezca actitudes positivas de autocuidado y sexualidad integral.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<p>Se explica a los estudiantes que en el siguiente link deberán de responder diversas interrogantes en relación a Autocuidado y Sexualidad, muchas de ellas son de opción múltiple; es decir, pueden elegir más de una respuesta. Link: https://quizizz.com/join?gc=15192446</p> <p>Se divide a los estudiantes en salas de zoom conformadas por tres (03) integrantes.</p>
REGLAS/NORMAS	Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

3.- CIERRE REFLEXIONAMOS**Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:

(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participa en actividades colaborativas de promoción de la salud y prevención de enfermedades.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 10

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	10	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 10: Promovemos el orden en el hogar y contexto donde vivimos.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Fortalecemos actitudes de orden en el hogar y comunidad. RETO: - Valorar el orden y responsabilidad de nuestras actuaciones en favor del cuidado de nuestra integridad.	EVIDENCIA: - Participar en aplicaciones kahoot y puzzel. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Participa asertivamente promoviendo el orden personal y social, mediante actividades virtuales.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones y estrés
- Disminución del consumo de tabaco y alcohol

aprendamos a cuidarnos juntos






División de Bienestar Universitario

<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>



CLAVES PARA MANTENER EN ORDEN EL HOGAR

Nadie dijo que fuera fácil y más si hay niños pequeños desordenando por la casa, pero puede ser más sencillo si llevamos a cabo una planificación de las tareas de la casa para todos los integrantes de la misma. Para mantener el orden en el hogar, todos debemos colaborar, es suficiente con que cada día realicemos tareas de 20 minutos de limpieza y orden en nuestro domicilio. Para empezar, diferenciaremos entre tareas que debemos realizar todos los días, que son las más básicas, de las tareas más laboriosas que realizaremos de forma semanal, mensual o trimestral.

Cómo mantener un hogar ordenado:

La clave principal para mantener el orden en el hogar es la planificación, a nivel psicológico una buena organización nos libera del estrés y nos ayuda a conseguir nuestros objetivos de limpieza y orden de una forma más sencilla que si realizamos las tareas de manera arbitraria. Tener la casa ordenada nos garantiza un estado de bienestar y armonía que nos hará más gratificante la estancia en nuestra vivienda.

Hábitos para mantener el orden en nuestra vivienda:

Para mantener la casa ordenada y limpia es necesario seguir una serie de hábitos de manera gradual.

1. Guardar las cosas al llegar a casa (abrigo, bolso, zapatos, ropa etc.)
2. Tener un lugar para cada cosa.
3. Tener una bandeja de entrada para las llaves.
4. Limpiar las estancias de la casa después de cada uso.
5. Recoger la mesa y lavar los platos justo después de comer.
6. Aprovechar para limpiar, barrer o fregar el suelo, cuando haya algo en el horno o en los fogones.
7. Reducir el espacio de almacenamiento.
8. Colgar la ropa o ponerla en el cesto de forma inmediata.
9. Ordenar durante 20 minutos todos los días.
10. Sacar la basura todos los días.

Simplemente deberemos repartir cada una de las tareas que se deban realizar cada semana y realizarlas a lo largo de cada día. Otros días, además de las tareas diarias como hacer la cama, ordenar superficialmente, limpiar el baño, fregar platos o poner lavavajillas, tendremos que hacer las tareas mensuales como ordenar el interior de los armarios o limpiar los azulejos y otros días tendremos que tener en cuenta las tareas trimestrales

<https://www.vivienasaludable.es/estilo-decoracion/organizacion-espacios/claves-para-mantener-el-orden-en-tu-hogar>

5 Consejos sobre seguridad vial que debes transmitir a tus hijos

La seguridad vial fomenta actitudes de conciencia ciudadana en niños y adolescentes. Además, mejora su capacidad de atención voluntaria y de observación, aumentando su curiosidad y motivación sobre las cosas que suceden en su entorno.

1. Caminar por la acera. Cuando vayamos andando con nuestros hijos hay que enseñarles desde bien pequeños que hay que caminar por la acera nunca por la carretera.
2. Comportarse bien en los transportes públicos. Por ejemplo, no se debe colocar ninguna parte del cuerpo fuera de las ventanas y que nunca se deben poner de pie mientras el autobús esté en marcha.
3. Conocer las reglas básicas de circulación. Nuestros hijos tienen que diferenciar las señales de tráfico que señalan peligro, prohibición u obligación.
4. Circular en bicicleta con seguridad. Siempre hay que revisar el estado de la bicicleta antes de dar cualquier paseo. Es obligatorio siempre circular con casco y por el carril de bicicleta si existe. En el caso de que no exista, debemos buscar la alternativa más segura.
5. Comportarse bien dentro del coche. La conducción exige atención máxima y debemos intentar que nuestros hijos se comporten lo mejor posible cuando están dentro del vehículo. Un comportamiento que deben mantener cuando no van con los padres o en el autobús de la ruta del colegio.

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/salud-infantil/consejos-seguridad-vial-hijos/>



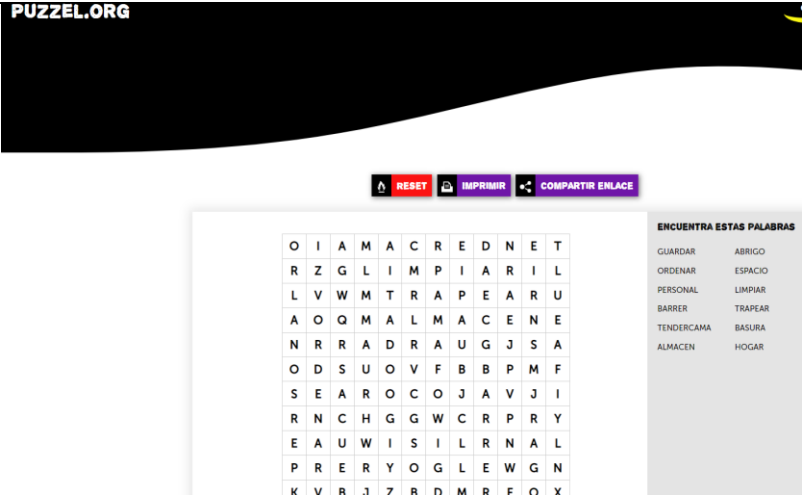
Entonces: ¿Qué situaciones de orden y seguridad considera en su hogar y cuáles en su comunidad?

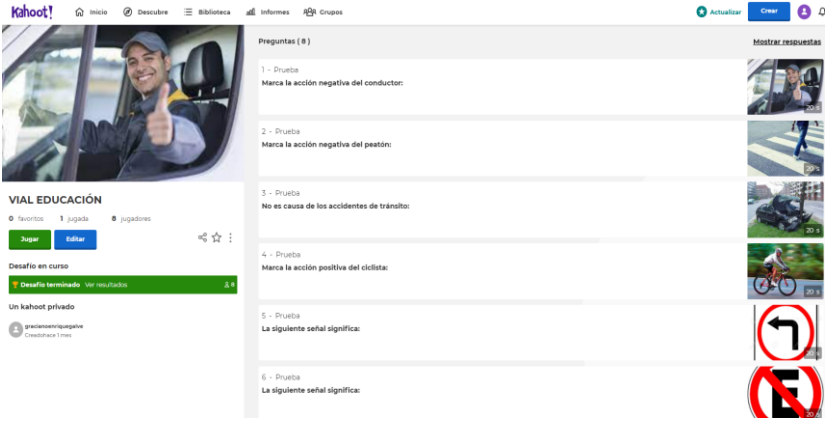
2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos actividades básicas de orden el hogar.
PROPÓSITO	Nos sensibilizamos respecto a actividades de orden en el hogar.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se explica a los estudiantes que los siguientes links corresponden a una sopa de letras y a un crucigrama, en el cual deberán de encontrar las palabras que se les solicita. Se divide a los estudiantes en salas de zoom de tres (03) integrantes y se envía el siguiente link, una vez que terminaron deben regresar a la sala principal, los estudiantes tienen 5 minutos para realizar la actividad. Link: https://puzzel.org/es/wordseeker/play?p=-Mm-fCB4BOo2cDzThUyO En los mismos grupos que se formó anteriormente, se envía el siguiente link y les pide que realicen la siguiente actividad, los estudiantes tienen 5 minutos para realizar la actividad.
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo de ejecución de la actividad (10 min) -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos actitudes positivas de educación vial.
PROPÓSITO	Reconocemos señales de tránsito para desenvolvemos con seguridad en la urbe.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se explica a los estudiantes la importancia de conocer las señales de tránsito. Se divide a los estudiantes en salas de zoom de dos (02) integrantes y se les envía la actividad preparada en la plataforma interactiva de Kahoot. <p>Link: https://kahoot.it/ PIN: 07156724</p>
REGLAS/NORMAS	Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	 <p>The screenshot shows a Kahoot! quiz interface. The title is 'VIAL EDUCACIÓN'. It lists 6 questions: <ol style="list-style-type: none"> 1 - Prueba: Marca la acción negativa del conductor: (with a photo of a driver giving a thumbs up) 2 - Prueba: Marca la acción negativa del peatón: (with a photo of a pedestrian crossing) 3 - Prueba: No es causa de los accidentes de tránsito: (with a photo of a car accident) 4 - Prueba: Marca la acción positiva del ciclista: (with a photo of a cyclist) 5 - Prueba: La siguiente señal significa: (with a 'no left turn' sign) 6 - Prueba: La siguiente señal significa: (with a 'no entry' sign) </p>

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

Pausa activa: - Movilidad articular de diferentes partes del cuerpo. – Respiración diafragmática.

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe asertivamente promoviendo el orden personal y social, mediante actividades virtuales.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 11

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	11	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 11: Promovemos estrategias de prevención a nuestra integridad en entornos virtuales.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: -Reconocer los riesgos en entornos virtuales y proponemos estrategias para afrontarlos. RETO: - Establecer estrategias personales ante riesgos en entornos virtuales.	EVIDENCIA: - Resolución de cuestionario quizzz y vídeo educaplay. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable,
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Promueve actitudes asertivas respecto al desarrollo de una sexualidad integra frente a entornos virtuales.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Manejo de emociones y estrés
- Disminución del consumo de tabaco y alcohol

aprendamos a cuidarnos juntos






División de Bienestar Universitario
 Gestión e Investigación para el Desarrollo de la Amazonia

https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/

Riesgos en los entornos virtuales

Los entornos virtuales nos pueden traer oportunidades de acceso a la información y desarrollo personal; sin embargo, también se pueden presentar situaciones de riesgo a las que debemos prestar mucha atención por nuestra seguridad y bienestar. A continuación, describimos algunas situaciones de riesgo que podemos encontrar por hacer uso inadecuado o malintencionado de las tecnologías.

a. Ciberacoso: Consiste en difundir o viralizar mensajes, chats, imágenes, memes, entablar videollamadas y/o transmisiones en vivo para humillar, molestar, hostigar y/o intimidar a una compañera o un compañero.

b. Grooming: Es el acoso sexual cibernético. Mediante este, un adulto adquiere una identidad falsa para entablar una relación virtual con niñas, niños o adolescentes con la intención de manipular, seducir y solicitar que se compartan fotos o videos de carácter íntimo, atentando contra nuestra dignidad, privacidad y bienestar.

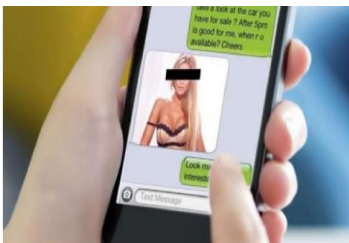
c. Sextorsión: En esta situación, el agresor tiene acceso a fotos o videos íntimos (o de naturaleza sexual), y buscará chantajearnos y extorsionarnos indicando que divulgará este material entre nuestra familia o amigos, o que lo publicará en las redes sociales en caso no accedamos a sus peticiones (dinero, practicar acciones de naturaleza sexual, entre otras), afectando nuestra privacidad y bienestar.

e. Sexting: Es el envío de contenidos de tipo sexual (principalmente fotografías y/o videos), está experimentando un constante aumento en personas de todas las edades y, como práctica de riesgo, está en el origen de numerosos problemas.

d. Acceso a información privada y confidencial de nosotros y nuestra familia: Personas desconocidas y con malas intenciones pueden difundir nuestra información privada familiar y ser una ventana para chantajes, extorsión, robos o phishing (estafas virtuales).

¿Y los videojuegos en red son un riesgo? Los videojuegos son una forma de ocio válida y entretenida si se usan con responsabilidad; de lo contrario, pueden generar dependencia y adicción. Por ello, es importante destinarles un tiempo limitado, así como respetar los horarios de estudio, labores de la casa, entretenimiento, entre otros.

Recuperado de <https://bit.ly/3sRjUP9>



Fuente: E-Consulta /Vía: Web E-Consulta



PROMOVEMOS ESTRATEGIAS PARA LA PREVENCI...

Estrategias para la prevención de riesgos en el entorno virtual

¿Cómo podemos identificar si alguna compañera o algún compañero está en una situación de riesgo virtual?

- Se siente angustiado y nervioso cuando se le pide prestado su celular o computadora.
- Se siente triste, nostálgico y con miedo, culpa o vergüenza sin motivo alguno.
- Reacciona de manera explosiva y agresiva de forma desmedida.
- Ha cambiado sus hábitos diarios, como los de aseo personal, sueño, juego y/o alimentación.
- Se desconcentra fácilmente de sus actividades escolares.
- Se muestra aislado, inhibido o con llanto repentino.
- Pierde la confianza en su familia, docentes, amigas y amigos.

¿Qué podríamos hacer nosotras y nosotros para prevenir estas situaciones de riesgo?

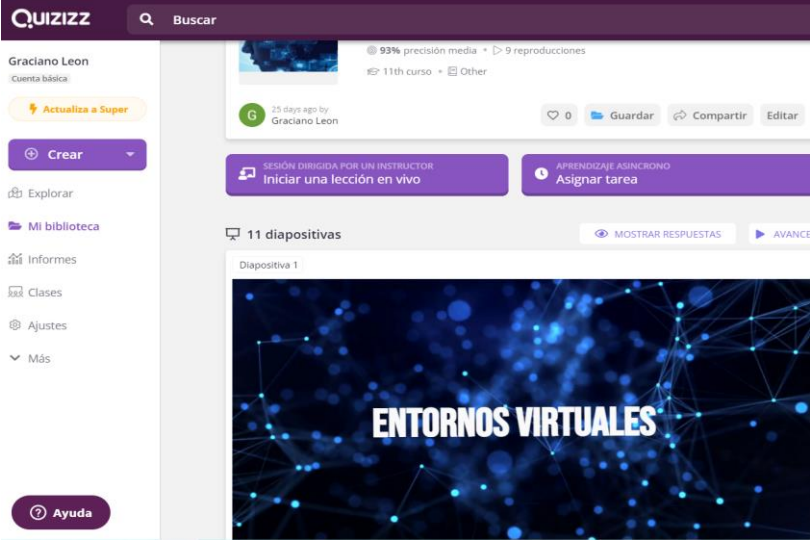
- *Dialogar con nuestra familia y docentes* de confianza sobre los diferentes tipos de riesgo que existen, como grooming, ciberacoso, sextorsión y acceso a contenido inapropiado o sexualmente explícito.
- *Dar a conocer a nuestra familia o persona de confianza* las redes sociales que empleamos (a veces solemos tener varias cuentas).
- *Configurar nuestras redes sociales* con las opciones de privacidad, de tal modo que solo puedan conectarse con nosotros, nuestra familia, amigas, amigos y personas de confianza. Evitar agregar a desconocidos.
- *Recordemos* que todo material que compartamos en las redes sociales está al acceso de muchas personas. Por ello, revisemos las fotos y videos que solemos compartir en redes, asegurándonos de que dicho material no nos exponga ni exponga a otros a situaciones de riesgo, como ciberacoso, grooming, etc.
- *Si conocemos algún caso* en que se puede estar afectando el bienestar de otros en el entorno virtual, debemos comunicarlo de manera inmediata a nuestra familia, docentes y/o personas de confianza. Seamos solidarios con nuestras compañeras y nuestros compañeros que puedan estar en situaciones de riesgo virtual.

Recuperado de <https://bit.ly/3sRjUP9>

Entonces:

- ¿Cuáles son los riesgos en los entornos virtuales?
- ¿De qué manera viene previniendo riesgos en redes sociales?

2.- DESARROLLO**Tiempo: 60'****PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO****JUEGO 1**

NOMBRE DEL JUEGO	Fortalecemos actitudes positivas ante riesgos en entornos virtuales.
PROPÓSITO	Diferenciamos diversos riesgos en entornos virtuales.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Se les indica a los estudiantes que en el link que se les enviará deberán prestar atención y leer muy bien las preguntas; así mismo, se les menciona que existen preguntas de opción múltiple, donde más de una respuesta es válida. Link: https://quizizz.com/join?gc=03524990 • Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom.
REGLAS/NORMAS	-Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2

NOMBRE DEL JUEGO	Promovemos educación sexual integral en entornos virtuales.
PROPÓSITO	Reconocemos terminología referente a riesgo en entornos virtuales.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> • Se envía el siguiente link a los estudiantes, en el cual deberán de visualizar el video e ir respondiendo a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción. Link: https://game.educaplay.com/ PIN: 552354 • Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom.
REGLAS/NORMAS	Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.

EVIDENCIAS	
-------------------	--

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Promoví actitudes asertivas respecto al desarrollo de una sexualidad integral frente a entornos virtuales.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 12

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	12	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 12: Participamos en actividades físicas y sociales con promoción de la recreación comunitaria.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Promovemos nuestra relación en comunidad mediante la actividad física y social. RETO: - Integrarse a grupos sociales en beneficio de la salud y recreación comunitaria.	EVIDENCIA: - Responde a actividades cooperativas en aplicación educaplay sobre comunidad y deporte. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO.
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Participa en acciones comunitarias que favorecen la promoción de la salud y recreación.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando la pandemia del COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente repercute en lo personal, familia y colectividad. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa de la IE “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, entre otras de la jurisdicción no están exceptas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha planteado el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y recursos digitales, entre otros de contexto?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

ACTIVIDAD FISICA Y SOCIAL

La comunidad y sus instituciones

Las instituciones que existen en nuestras comunidades son importantes porque nos entregan servicios para tener una mejor calidad de vida.

A nivel de capital de distrito, encontramos en primer lugar la municipalidad, la comisaría, fiscalía, DEMUNA, Juez de Paz, entre otras. A nivel de caserío instituciones que prestan diferentes tipos de servicios como: agencia municipal, gobernación, juez de paz, escuelas, iglesias, juntas de vecinos, clubes deportivos, posta médica, etc.

LA DIMENSIÓN SOCIAL DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA

En el desarrollo de las actividades recreativas las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene el tamaño justo para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad. En la RECREACIÓN COMUNITARIA se debe promover una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia.

Esta Dimensión social se expresa cuando:

- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginalizados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobre todo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes y lideradas de la misma comunidad.

<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/SAMartinez.html>



La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, hacer deporte, jugar, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.

En este sentido, las recomendaciones para promover la actividad física son claras. Al menos se debe practicar deporte de una intensidad moderada o alta 60 minutos al día.

El deporte, la cultura física y la recreación son una de las fuerzas mayores que debe tener un país para salir adelante en su desarrollo, por cuanto a través de ella se logra un apoyo al avance armónico en el estado de salud y social de la población. La preparación física logra ennoblecer al hombre y permite lograr su disciplina, su sentido de compañerismo, de tenacidad, de sacrificio, de entender que para lograr un resultado se necesita de mucho esfuerzo, todos estos son valores que se van adquiriendo y conforman una personalidad con cualidades que engrandecen la imagen del hombre y que son precisamente las cualidades que se tienen que formar en los niños, jóvenes y adolescentes.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000300008

Entonces:


¿En qué actividades socio recreativas participas en tu comunidad?

2.- DESARROLLO

Tiempo: 60'

PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO

JUEGO 1

JUEGO 1	
NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos las instituciones de mi comunidad.
PROPÓSITO	Fortalecer nuestra relación con la comunidad.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Se envía el siguiente link a los estudiantes, en el cual deberán de visualizar el video e ir respondiendo a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción.Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom.Mi comunidad: https://game.educaplay.com/ PIN: 151932Instituciones de mi comunidad: https://game.educaplay.com/ PIN: 799757
REGLAS/NORMAS	-Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	 The image shows a screenshot of the Educaplay platform. At the top, there is a green header with the 'educaplay' logo, a dropdown menu for 'Actividades', and a search bar containing 'Ej.: Ríos de Europa...'. Below the header, there are three tabs: 'NUM. INTENTOS', 'PUNTOS', and 'TIEMPO'. The main content area displays a colorful illustration of a town with various buildings and a mail carrier. The text 'Haz click en: Cartero' is overlaid on the image.

JUEGO 2

JUEGO 2	
NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos las instituciones de mi comunidad.
PROPÓSITO	Fortalecer nuestra relación con la comunidad.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none">Se envía el siguiente link a los estudiantes, en el cual deberán de visualizar el video e ir respondiendo a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción.Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom.https://game.educaplay.com/ PIN: 290836
REGLAS/NORMAS	-Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.

EVIDENCIAS

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

Pausa activa: Gimnasia cerebral.

- <https://www.youtube.com/watch?v=fkKWP2Uxg7s>

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
(Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Participe en acciones comunitarias que favorecen la promoción de la salud y recreación.			

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE 13

DATOS INFORMATIVOS

IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL			UGEL	Contumazá / Cajamarca
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	13	90 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: “Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021”

Actividad 13: Fortalecemos nuestra imagen interior mediante actividades de relajación y automotivación.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente. -Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida.	PROPÓSITO: - Practicamos ejercicios respiratorios de meditación para fortalecer la imagen interior. RETO: - Realzar ejercicios de Mindfulness para fortalecer la automotivación.	EVIDENCIA: - Realizar ejercicios respiratorios según vídeo. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: - Desarrollar cuestionario de estilos de vida saludable, FANTÁSTICO. -
ENFOQUES TRANSVERSALES	Búsqueda de la excelencia	Superación personal: Disposición a adquirir cualidades que mejorarán el propio desempeño y aumentarán el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias.	

CRITERIO (S) DE EVALUACIÓN

- Promueve la práctica de ejercicios respiratorios para fortalecer la imagen interior y automotivación.

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando una pandemia por el COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente viene repercutiendo en la salud personal, familiar y colectiva. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa que comprende las instituciones: “Luis Eduardo Valcárcel” del caserío de Ventanillas y “Juan Velasco Alvarado” de Tolón, distrito de Yonán, no son ajenas a dichas circunstancias. De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el período académico precedente se ha creído conveniente plantear el siguiente reto. **¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y los recursos que se encuentran en nuestro contexto, de acuerdo a las características, necesidades e intereses de los estudiantes del VII ciclo de educación secundaria?**



<https://www.uniamazonia.edu.co/bienestar/estilos-de-vida-saludable/>

IMAGEN INTERIOR

Ejercicios de conciencia plena

¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena es un tipo de meditación en la que te concentras en estar plenamente consciente de lo que estás experimentando y sintiendo en el momento, sin interpretaciones ni juicios. La práctica de la conciencia plena implica métodos de respiración, visualizaciones guiadas y otras prácticas para relajar el cuerpo y la mente y ayudar a reducir el estrés.

Pasar demasiado tiempo planificando, resolviendo problemas, soñando despierto o pensando pensamientos negativos o aleatorios puede ser agotador. También puede hacer que seas más propenso a experimentar estrés, ansiedad y síntomas de depresión. Practicar ejercicios de conciencia plena puede ayudarte a desviar tu atención de este tipo de pensamientos y a involucrarte con el mundo que te rodea.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

La meditación se ha estudiado en muchos ensayos clínicos. La evidencia general confirma la utilidad de la meditación para varias afecciones, entre ellas:

- Estrés
- ansiedad
- Dolor
- Depresión
- Insomnio
- Presión arterial alta (hipertensión)

La investigación preliminar indica que la meditación también puede ayudar a las personas con asma. La meditación puede ayudarte a tener pensamientos y emociones de mayor equilibrio y aceptación. Así como:

- Mejorar la atención
- Aliviar el agotamiento laboral
- Mejorar el sueño
- Mejorar el control de la diabetes

Hay muchas maneras sencillas de practicar la atención plena. Algunos ejemplos son:

- **Prestar atención.** Es difícil ir más despacio y observar las cosas en un mundo ajetreado. Trata de dedicarle tiempo a experimentar tu entorno con todos tus sentidos: el tacto, el oído, la vista, el olfato y el gusto. Por ejemplo, cuando comas un alimento favorito, tómate el tiempo para olerlo, saborearlo y disfrutarlo verdaderamente.
- **Vivir el momento.** Intenta prestar una atención intencionalmente abierta, tolerante y perceptiva a todo lo que haces, y busca la felicidad en los placeres simples.
- **Aceptarse a sí mismo.** Trátate a ti mismo del mismo modo en que trataría a un buen amigo.
- **Concentrarse en la respiración.** Cuando tengas pensamientos negativos, intenta sentarte, respirar hondo y cerrar los ojos. Concéntrate en tu respiración cuando el aire entra y sale de tu cuerpo. Sentarse y respirar durante solo un minuto puede ayudar.
- **Meditación sentada.** Siéntate cómodamente con la espalda recta, los pies apoyados en el suelo y las manos en tu regazo. Respira por la nariz, concéntrate en la respiración cuando el aire entra y sale de tu cuerpo. Si las sensaciones físicas o los pensamientos interrumpen la meditación, anota la experiencia y luego vuelve a concentrarte en tu respiración.
- **Meditación caminando.** Encuentra un lugar tranquilo de 3 a 6 metros de largo y comienza a caminar lentamente. Concéntrate en la experiencia de caminar, estando consciente de las sensaciones de estar de pie y de los movimientos sutiles que mantienen el equilibrio. Cuando llegues al final de tu camino, gira y continúa caminando, manteniendo la conciencia de tus sensaciones.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>

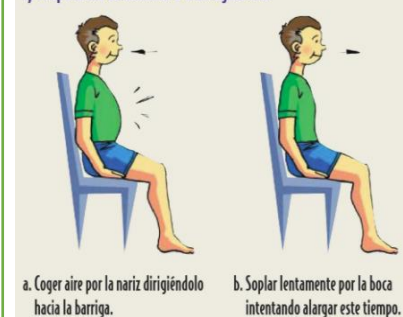
<https://www.google.com/search?q=mindfulness&sxsrf=>



Fundamentos básicos de la práctica del mindfulness

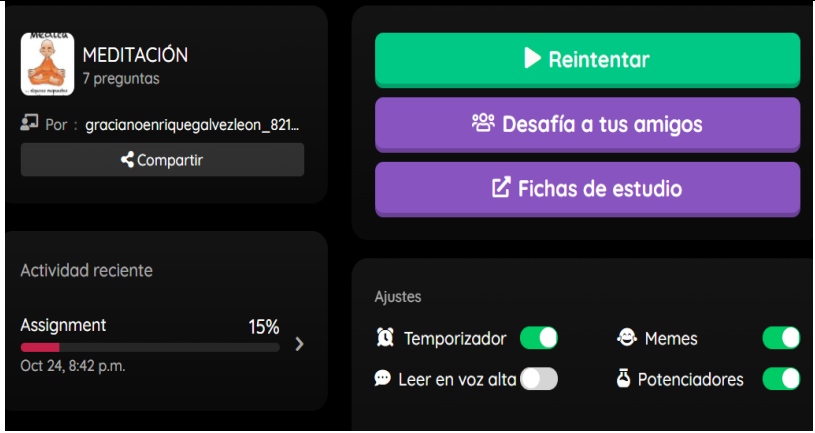


1) Respiración abdominal o diafragmática:



Entonces: <https://www.youtube.com/watch?v=bLpChrgS0AY>

2.- DESARROLLO**Tiempo: 60'****PARTICIPAMOS EN ACTIVIDADES DE EQUIPO****JUEGO 1**

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos la meditación como estrategia para fortalecer la imagen interior.
PROPÓSITO	Fortalecer nuestra relación consigo mismo.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se envía el siguiente link a los estudiantes, en el cual deberán de visualizar el video e ir respondiendo a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción. Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom. La meditación: https://quizizz.com/join?gc=65007102
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.
EVIDENCIAS	

JUEGO 2

NOMBRE DEL JUEGO	Reconocemos la meditación como estrategia para fortalecer la imagen interior.
PROPÓSITO	Fortalecer nuestra relación consigo mismo.
RECURSOS	Plataforma virtual.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Se envía el siguiente link a los estudiantes, en el cual deberán de visualizar el video e ir respondiendo a las preguntas que irán apareciendo durante su reproducción. Los estudiantes serán divididos en grupos de 3 estudiantes a través de salas de zoom. Mindfulness LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 995426 Mindfulness en la educación: LINK: https://game.educaplay.com/ PIN: 405204
REGLAS/NORMAS	<ul style="list-style-type: none"> -Respetar el tiempo de ejecución de la actividad. -Tener una comunicación asertiva durante el desarrollo de la sesión.

EVIDENCIAS	
-------------------	--

3.- CIERRE_REFLEXIONAMOS **Tiempo: 15'**

- Metacognición: ¿Qué aprendimos? ¿Para qué nos sirve?

NOS AUTOEVALUAMOS:
 (Usted mismo verá si es responsable con su participación, gracias.)

Competencia: Asume una vida saludable.

Criterios de evaluación	Lo logré	Estoy en proceso	Necesito mejorar
- Promueve la práctica de ejercicios respiratorios para fortalecer la imagen interior y automotivación.			

Anexo 5. Autorización y constancia de instituciones educativas para desarrollo de la investigación



“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Trujillo, 07 de septiembre de 2021

CARTA N° 093-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J

Mg. Edgar Romero Terrones

Director

Institución Educativa “Juan Velasco Alvarado”, Tolón, Yonán

UGEL Contumazá - Región Cajamarca (Grupo de control)

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICAR INSTRUMENTOS PARA EL DESARROLLO DE TESIS

Es grato dirigirme a Ud. para saludarle cordialmente y al mismo tiempo presentar al estudiante **GRACIANO ENRIQUE GÁLVEZ LEÓN**, del programa de **DOCTORADO EN EDUCACIÓN**, de la Escuela de Posgrado Trujillo de la Universidad César Vallejo.

El estudiante en mención solicita autorización para aplicar preprueba y posprueba a grupo de control, necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: **“LOS JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, YONÁN 2021”**, en la institución que Ud. dirige.

El objetivo principal de este trabajo de investigación es desarrollar actividades relacionadas a juegos cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en estudiantes de secundaria, Yonán – 2021.

Agradeciendo la atención que brinde a la presente, aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y respeto.

Atentamente. -



Dr. Emilio Alberto Soriano Paredes
Jefe de la Escuela de Posgrado-Trujillo
Universidad César Vallejo

ADJUNTO:

- Instrumentos de recolección de datos.



GOBIERNO REGIONAL DE CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL- CONTUMAZÁ
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JUAN VELASCO ALVARADO"-TOLÓN



"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Tolón, 10 de setiembre de 2021.

OFICIO N° 029-2021- GR-CAI/DRE/UGEL-CTZA-D-I.E. "IVA".

SEÑOR : Dr. Emilio Alberto SORIANO PAREDES.
Jefe de la Escuela de Posgrado-Universidad César Vallejo.
TRUJILLO.

ASUNTO: Autoriza la aplicación de instrumentos para el desarrollo de tesis.

REFER. : Carta Nro. 093-2021-UCV-VA-EPG-SL01/J.

De mi especial consideración:

Tengo el honor de dirigirme al Despacho de su digno cargo, con la finalidad de saludarlo cordialmente, así mismo indicar que de acuerdo al asunto del documento de la referencia, mi despacho ha decidido brindar la autorización para que el estudiante Graciano Enrique GÁLVEZ LEÓN aplique la preprueba y posprueba a grupo de control, necesarios para el desarrollo de su tesis denominada: "LOS JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, YONÁN 2021", en la institución educativa "Juan Velasco Alvarado" del Centro Poblado de Tolón, Distrito de Yonán, Provincia de Contumazá-Cajamarca.

Es propicia la oportunidad, para expresarle las muestras de mi especial consideración y alta estima.

Atentamente,

Prof. Edgar P. Romero Terrones
DIRECTOR
I.E. "Juan Velasco Alvarado"

Anexo 6. Consentimiento de padres de familia



**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA
PARTICIPAR EN UNA INVESTIGACIÓN:
PADRES DE FAMILIA**

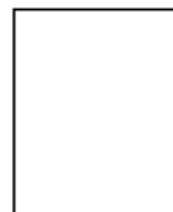
Yo,
identificado(a) con DNI N°, por medio del presente confirmo mi
consentimiento para que mi menor hijo(a)
estudiante del VII ciclo, de secundaria, participe en la investigación, denominada: Los juegos
cooperativos para mejorar la competencia asume una vida saludable en estudiantes de
educación secundaria, Yonán 2021.

Se me ha explicado que la participación de mi hijo(a) consistirá en lo siguiente:

Se aplicará una preprueba sobre estilos de vida para determinar el nivel en que se encuentra,
luego se desarrollará 13 sesiones o actividades de aprendizaje respecto a juegos cooperativos
orientadas a fortalecer las dimensiones del cuestionario "FANTÁSTICO", estilos de vida. Al
finalizar se aplicará una posprueba para el determinar el nivel alcanzado.

Aceptó voluntariamente que mi hijo(a) participe de esta investigación.

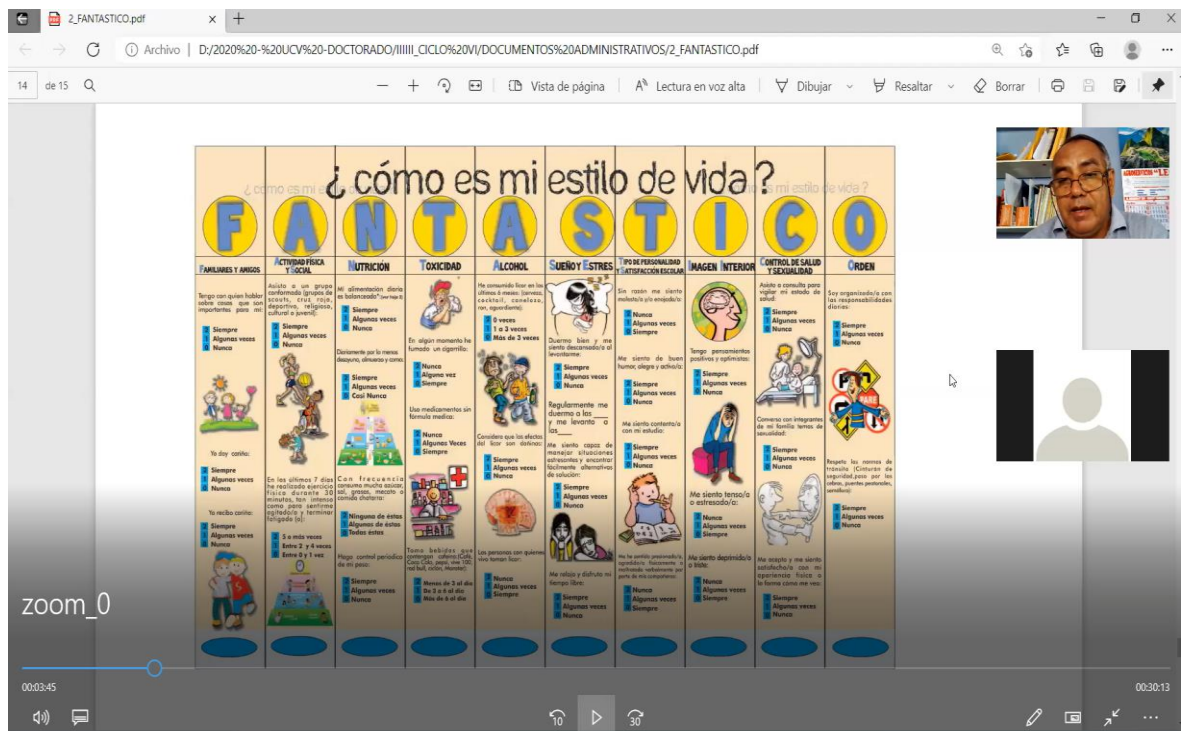
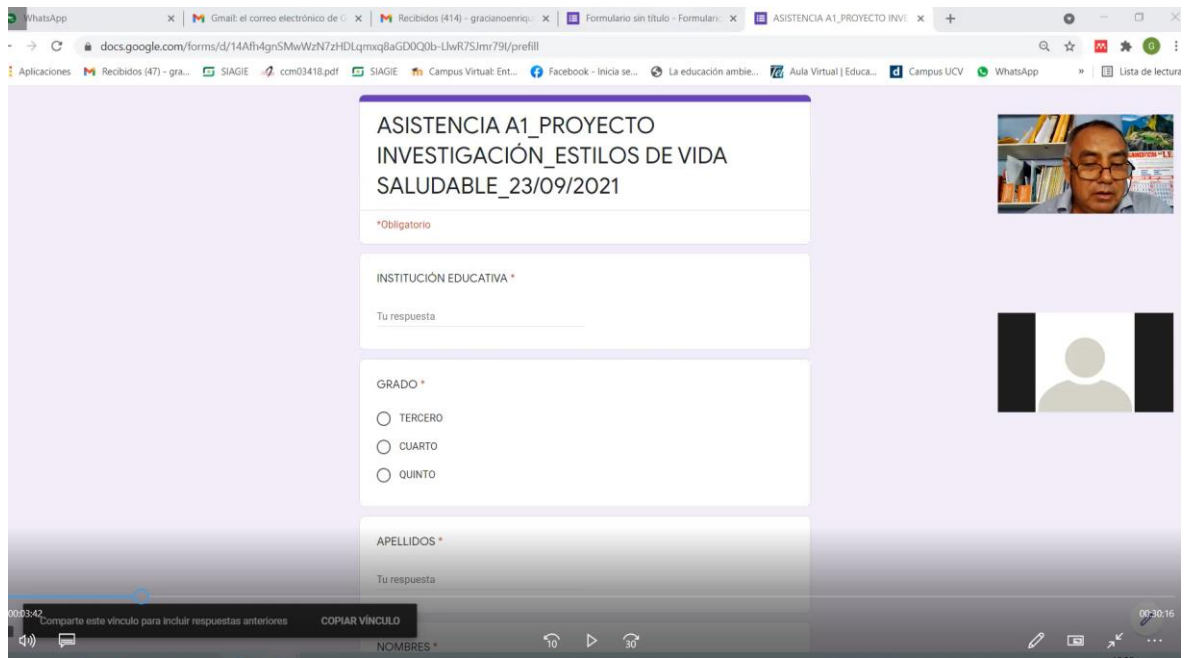
Ventanillas, 10-09-2021.



NOMBRE:
DNI.....

Graciano Enrique Gálvez León
Investigador
DNI 26694928

Anexo 8. Algunas fotografías de la aplicación de la propuesta



PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Graciano Enrique Gálvez León

Inicio Insertar Diseño Formato Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Calibri (Cuerp... 11 A A A

1 Descripción 1 Normal Subtítulo Sin espaci... Título 1 Título 2 Título 3 Título 4 Título 5 Título

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE

ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE N° 01

DATOS INFORMATIVOS					
IE	LUIS EDUARDO VALCÁRCEL		UGEL	Contumazá / Cajamarca	
ÁREA	CICLO	N° ACTIVIDAD	TIEMPO	FECHA	DOCENTE
Educación Física	VII	01	60 minutos		Graciano Enrique Gálvez León

PROYECTO: "Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021"

Actividad 01: Fortalecemos lazos familiares y de amistad mediante juegos cooperativos.

COMPETENCIA: Asume una vida saludable.	CAPACIDADES: -Comprende relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente.	PROPÓSITO: -Participamos en juegos y/o dinámicas de equipo para fortalecer lazos de familia y amistad. RETO: -Reconocer la	EVIDENCIA: - Llenar sopa de letras en educaplay y registro de opiniones en padlet. PRODUCTO DE LA EXPERIENCIA: -Mostrar alto nivel de desarrollo de estilos de vida saludable,
--	--	---	---

00:06:33 00:27:25

PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Graciano Enrique Gálvez León

Inicio Insertar Diseño Formato Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Arial 12 A A A

1 Descripción 1 Normal Subtítulo Sin espaci... Título 1 Título 2 Título 3 Título 4 Título 5 Título

Los juegos cooperativos

Los juegos cooperativos se refieren a:
[...] propuestas que buscan disminuir las manifestaciones de agresividad en los juegos promoviendo actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad. Facilitan el encuentro con los otros y el acercamiento a la naturaleza. Buscan la participación de todos, predominando los objetivos colectivos sobre las metas individuales. Las personas juegan con otros y no contra los otros; juegan para superar desafíos u obstáculos y no para superar a los otros (Pérez, 1998:1). Generan oportunidades de forma cooperativa para el desarrollo de las relaciones humanas, las responsabilidades individuales y colectivas, la creatividad, la resolución alternativa de conflictos, la comunicación, el trabajo en equipo, etc.

16

Fuente: Cerdas, E. (2013). E...cias y aprendizajes con juegos cooperativos. Revista de Paz y Conflictos. B...ado de <https://bit.ly/3fy8bE>

Preguntamos: ¿Que buscan los juegos cooperativos?

PARTICIPAMOS EN JUEGOS COOPERATIVOS

00:15:04 00:18:54

WhatsApp | Gmail: el correo electrónico de G... | Recibidos (414) - gracianoenri... | Formulario sin título - Formulari... | Mi reto - Educaplay Challenge

educaplay.com/challenge/659067-mi_reto/

Aplicaciones | Recibidos (47) - gra... | SIAGIE | ccm03418.pdf | SIAGIE | Campus Virtual: Ent... | Facebook - Inicia se... | La educación ambie... | Aula Virtual | Educa... | Campus UCV | What

Tipos de actividades | Centro de Apoyo | Ingresar tu Pin de juego

educaplay Ocupaciones Ej.: Partes de la celda ...

Miembros de la familia y acti

0 PUNTOS 00:44 TIEMPO

Los 10 mejores resultados

Grupo 3 (Enrique, Gaby, ...)

Ver resultados completos y jugadores

1. JUGAR
2. LAVAR
3. PAPA
4. LEER
5. TIOS
6. MAMA
7. HIJOS
8. BARRER
9. ABUELOS
10. DIBUJAR
11. DEPORTE
12. PRIMOS
13. VIAJAR
14. VERPELICULAS

00:26:45 Mostrar palabra 00:07:13

PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Graciano Enrique Gálvez León

Inicio | Insertar | Diseño | Formato | Referencias | Correspondencia | Revisar | Vista | Ayuda | ¿Qué desea hacer?

Calibrn (Cuerp... 8 A A Aa -

Portapapeles Fuente Párrafo Estilos

SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

La población mundial, por tanto, la peruana, viene afrontando una pandemia por el COVID 19, la comunidad local no está ajena a dichos riesgos de salud, a nivel físico y emocional, lo que definitivamente viene repercutiendo en la salud personal, familiar y colectiva. En ese sentido, no siempre estamos bien informados ni preparados respecto a actuaciones y/o protocolos que nos permitan prevenir dicha enfermedad y muchas otras que conviven con nosotros.

La comunidad educativa que comprende las instituciones: "Luis Eduardo Valcárcel" del caserío de Ventanillas, distrito de Yonán, no es ajena a dicha circunstancias De allí que, al observar un bajo nivel de logro referente a la competencia curricular Asume una Vida Saludable en el periodo académico precedente se ha creído conveniente plantear el siguiente reto: ¿Cómo se podría desarrollar actuaciones positivas respecto a estilos de vida saludable, de forma sostenible, aprovechando las virtudes del juego cooperativo y los recursos que se encuentran en nuestro contexto?

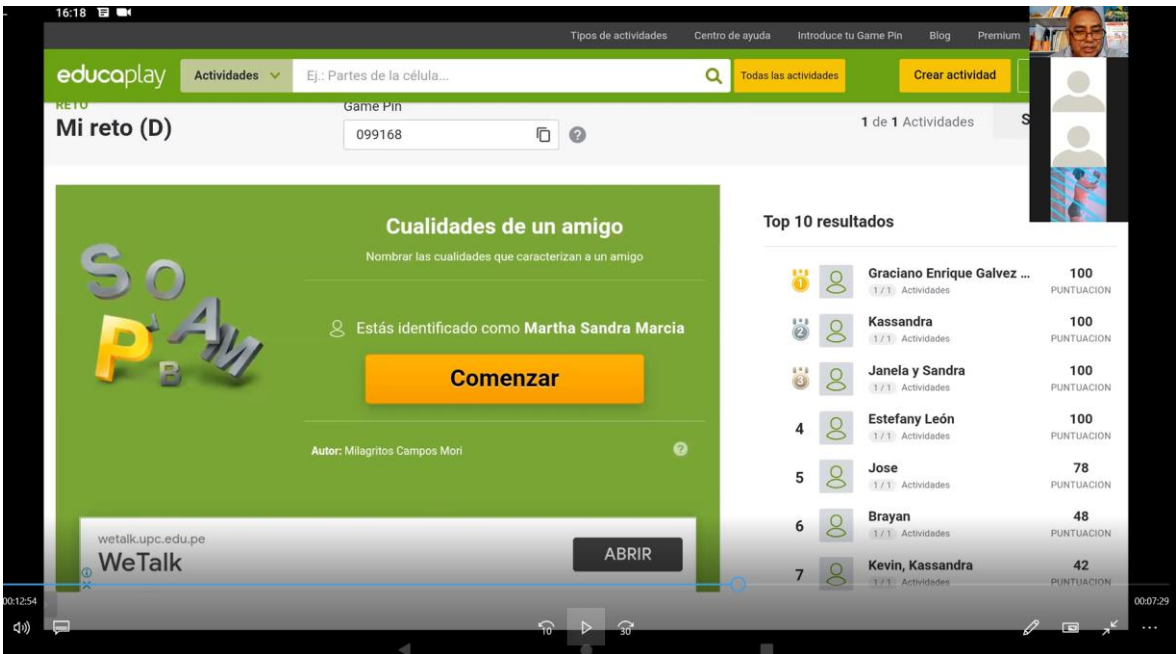
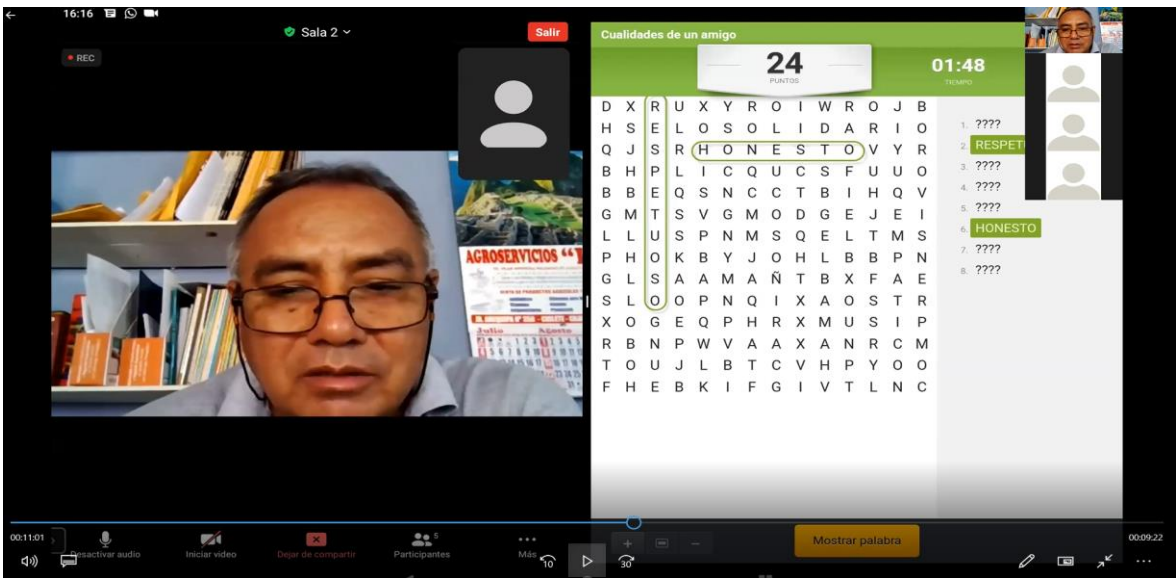
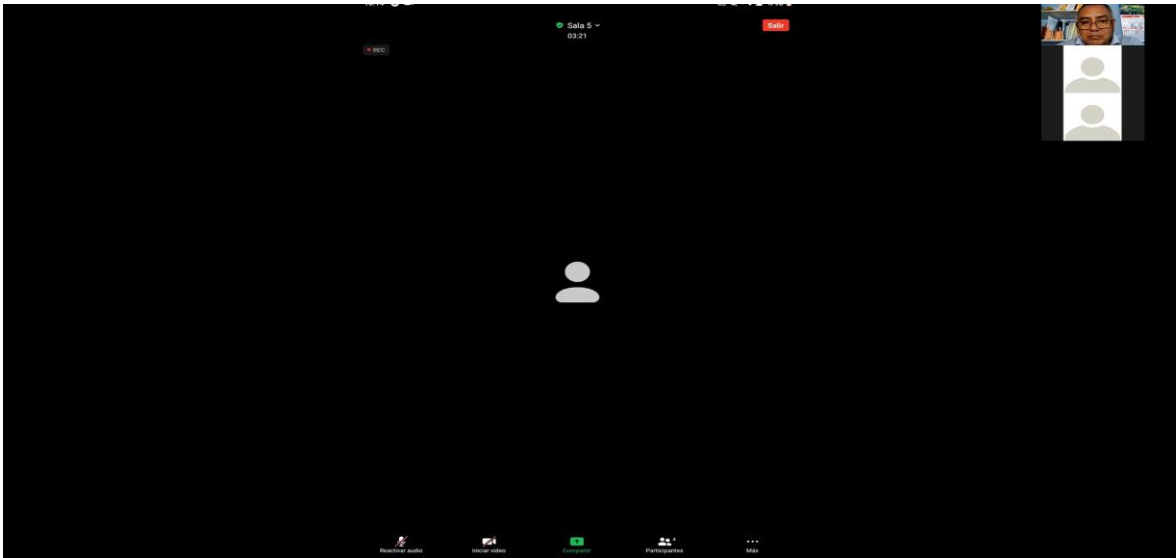
UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Aprendamos a mejorar nuestro estilo de vida con prácticos consejos sobre:

Alimentación saludable
Actividad física
Manejo de emociones y estrés

21 de 34 3390 palabras Español (Peru)

18°C Nublado 10:22



PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Herramientas de tabla ¿Qué desea hacer?

Graciano Enrique Galvez León

1.- INICIO_EXPLORAMOS Tiempo: 15'

El Tabaquismo
Según la Organización Mundial de la Salud, se refiere a los productos que están hechos total o parcialmente con tabaco, sean para fumar, chupar, masticar o esnifar.

Deficiencia de Nutrientes y Toxicidad

La planta de tabaco es extremadamente tóxica, no solo por sus compuestos orgánicos sino también por la gran cantidad de químicos que son utilizados en su cultivo y producción. Estas sustancias altamente dañinas afectan diversos órganos y funciones del cuerpo.

Como lidiar con estas inevitables consecuencias y las seculas que deja esta adicción?
¿Hazle la guerra, cuestiona si el vicio te tiene a ti? ó tu tienes el vicio?

Me imagino no es fácil y se requiere de inmensa fuerza de voluntad, terapias y distintas fuentes de apoyo para deshacerse de la terrible adicción. Cambios en la alimentación, actividad física y suplementación nutricional son algunos de tus mejores aliados para recuperar tu salud de manera salubre y

COMPONENTES DEL CIGARRILLO

00:03:19

Página 34 de 41 9113 palabras Español (Perú)

21°C Soleado

WhatsApp

Reporte Junio 2021 - gracianoenr... Nearpod

Retos de Graciano Enrique Galv... Pro tip for teachers

nearpod.com/library/?ks=1&origin=#

Comienza con Nearpod

- Juega una demo: Prueba Nearpod jugando con una demo interactiva.
- Explora recursos: Revisa nuestros materiales predefinidos y estandarizados.
- Crea y edita: Edita material prearmado, sube, o crea desde cero.
- Integra alumnos: Lanza una lección con estudiantes para ver la magia.

Mis Lecciones

Crear + Carpeta

Ordenar por: Reciente

EXPLORA LA BIBLIOTECA DE NEARPOD

Participa en Vivo

Al ritmo del estudiante

00:09:54

21°C Soleado

app.nearpod.com/presentation?pin=RJXY7

Completa los espacios

El cigarrillo es de forma cilíndrica, contiene nicotina y puede ser adictivo; así mismo, provoca ansiedad, baja la presión del cuerpo. Existen personas que han sido diagnosticadas con cáncer de pulmón a raíz de haber fumado la mayor parte de su vida.

LISTO

Activar Windows

00:24:12

Open notes navigator

11:30

PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE, 2021, ENRIQUE - Word

Graciano Enrique Gálvez León

1.- INICIO_EXPLORAMOS Tiempo: 15'

¿Por qué es tan importante dormir?

Dormir es importante para dar lo mejor de uno mismo. Los adolescentes necesitan dormir para:

- Prestar atención y aprender en sus centros de estudios
- Mejorar su rendimiento atlético
- Crecer y desarrollarse con normalidad
- Estar sanos

El déficit de sueño puede conducir a sacar malas notas, tener problemas relacionales.

¿Qué puedo hacer para dormir más?

He aquí algunas de las cosas que te pueden ayudar a dormir mejor:

- Sigue un horario regular para acostarte y para despertarte.** Trata de adaptarte a ese horario, con un margen de variabilidad de una a dos horas, incluso los fines de semana.
- Haz ejercicio físico con regularidad.** Hacer ejercicio con regularidad te puede ayudar a dormir mejor. Pero intenta no hacer ejercicio justo antes de acostarte. Te podría activar y dificultar que conciliaras el sueño.
- Evita la cafeína.** No tomes bebidas con cafeína, como los refrescos de cola, el té o el café, por la tarde. La nicotina (tanto fumada como vapeada) y el alcohol pueden provocar inquietud y hacer que te despiertes por la noche.

Página 29 de 41 5913 palabras Español (Perú)


Aprendo en casa

kahoot.it/challenge/3448ca55-b49f-421b-b8aa-12ade51a5aa2_1633096543904

Kahoot!

¡Te desafiaron!

Abierto por: 3 días



A5_SUEÑO Y ESTRÉS

10 preguntas Presentado por: gracianoenriquegalve

3 Jugadores

Natalia

M,Y, B, E, S

Unirse al juego

L,J

¡Listo, vamos!

Activar Windows

Ve a Configuración para activar Windows

01:01:26 00:23:22

quizizz.com


For Students - Quizizz

Play Kahoot! - Enter game

kahoot.it/challenge/3448ca55-b49f-421b-b8aa-

La exigencia escolar, cambios corporales, baja tolerancia a la frustración y baja autoestima, constituyen:

Incorrecto ¡Creemos en ti!



Estresores vitales ✘	Estresores personales ✔
Estresores psicológicos ✘	Estresores ambientales ✘

Siguiente

zoom_0

01:07:48

00:17:00

Rank	Participant	Score
1	L,J,I	4365
2	M,Y, B, E, S	4328
3	birth	4038
4	E,M,J	2891
5	Natalia	2797

16:19

¿Qué son los derechos de...

Nueva pestaña

Playing a Game - Quizizz

1/12

Atrás

Próximo

AUTOCUIDADO

zoom_0

00:34:32

00:40:29

4410

¿Qué dimensiones de la persona fortalece la Educación Sexual Integral?

Autonomía y Autocuidado.

Pensamiento crítico y comportamiento ético.

Identidad y corporalidad.

Afectividad y relaciones interpersonales.

Seleccionar todo eso aplica

PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

¿Qué desea hacer?

1. Guardar las cosas al llegar a casa (abrigo, bolso, zapatos, ropa etc.)
 2. Tener un lugar para cada cosa.
 3. Tener una bandeja de entrada para las llaves.
 4. Limpiar las estancias de la casa después de cada uso.
 5. Recoger la mesa y lavar los platos justo después de comer.
 6. Aprovechar para limpiar, barrer o fregar el suelo, cuando haya algo en el horno o en los fogones.
 7. Reducir el espacio de almacenamiento.
 8. Colgar la ropa o ponerla en el cesto de forma inmediata.
 9. Ordenar durante 20 minutos todos los días.
 10. Sacar la basura todos los días.

Simplemente deberemos repartir cada una de las tareas que se deban realizar cada semana y realizarlas a lo largo de cada día. Otros días, además de las tareas diarias como hacer la cama, ordenar superficialmente, limpiar el baño, fregar platos o poner lavavajillas, tendremos que hacer las tareas mensuales como ordenar el interior de los armarios o limpiar los azulejos y otros días tendremos que tener en cuenta las tareas trimestrales

<https://www.viviendasaludable.es/estilo-decoracion/organizacion-espacios/clave-para-mantener-el-orden-en-tu-hogar>

5 Consejos sobre seguridad vial que debes transmitir a tus hijos

La seguridad vial fomenta actitudes de conciencia ciudadana en niños y adolescentes. Además, mejora su capacidad de atención voluntaria y de observación, aumentando su curiosidad y motivación sobre las cosas que suceden en su entorno.

1. Caminar por la acera. Cuando vayamos andando con nuestros hijos hay que enseñarles desde bien

zoom_0

00:09:30

01:10:39

¿Cuál NO es una consecuencia de la víctima frente al ciberacoso?

1 Depresión.

2 Baja autoestima.

3 Ansiedad.

4 Seguridad de sí mismo.

zoom_0

00:47:26

00:32:43

PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Herramientas de dibujo

¿Qué desea hacer?

1.- INICIO_EXPLORAMOS Tiempo: 15'

ACTIVIDAD FISICA Y SOCIAL

La comunidad y sus instituciones

Las instituciones que existen en nuestras comunidades son importantes porque nos entregan servicios para tener una mejor calidad de vida. A nivel de capital de distrito, encontramos en primer lugar la municipalidad, la comisaría, fiscalía, DEMUNA, Juez de Paz, entre otras. A nivel de caserío instituciones que prestan diferentes tipos de servicios como: agencia municipal, gobernación, juez de paz, escuelas, iglesias, juntas de vecinos, clubes deportivos, posta médica, etc.

LA DIMENSIÓN SOCIAL DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA

En el desarrollo de las actividades recreativas las personas respaldan y se sienten respaldadas por sus vecinos. La recreación tiene el tamaño justo para que nadie se sienta olvidado ni rechazado, pues cada persona y cada grupo social tiene voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad. En la RECREACIÓN COMUNITARIA se debe promover una democracia en donde prima el respeto, la verdad y la justicia. Esta Dimensión social se expresa cuando:

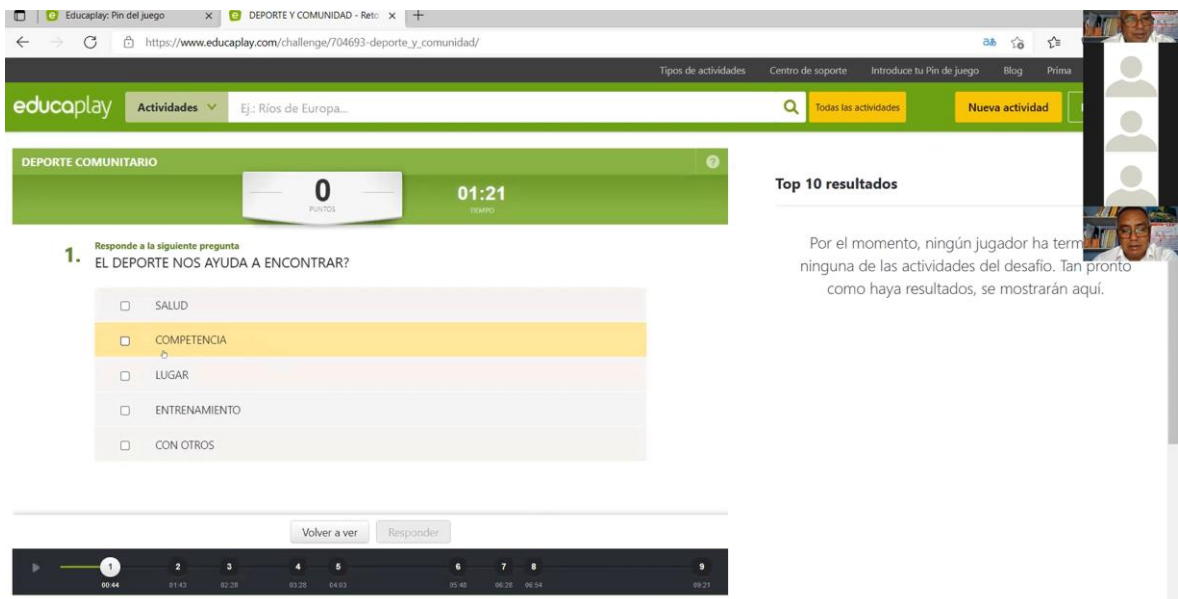
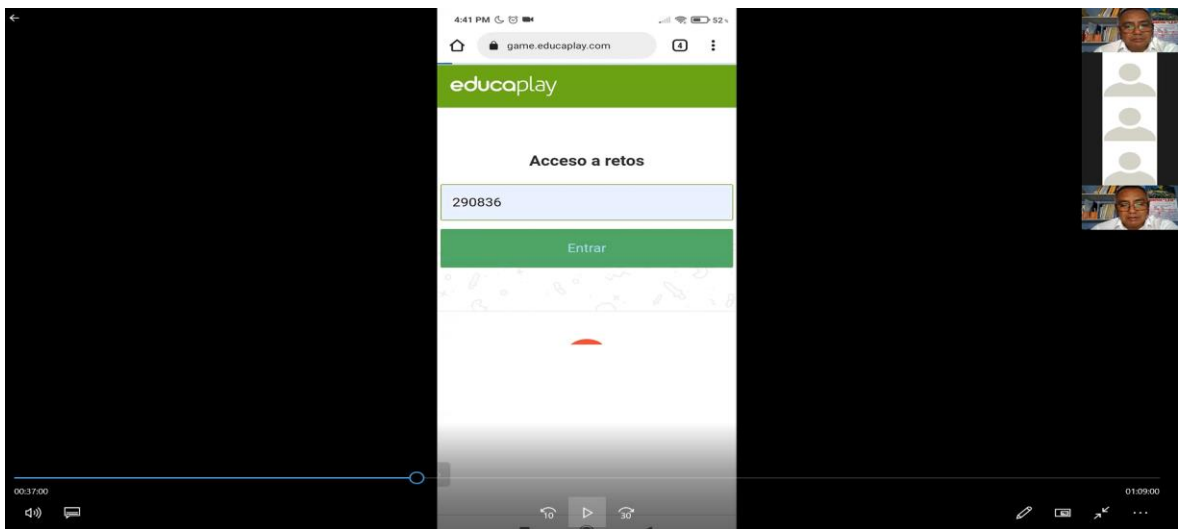
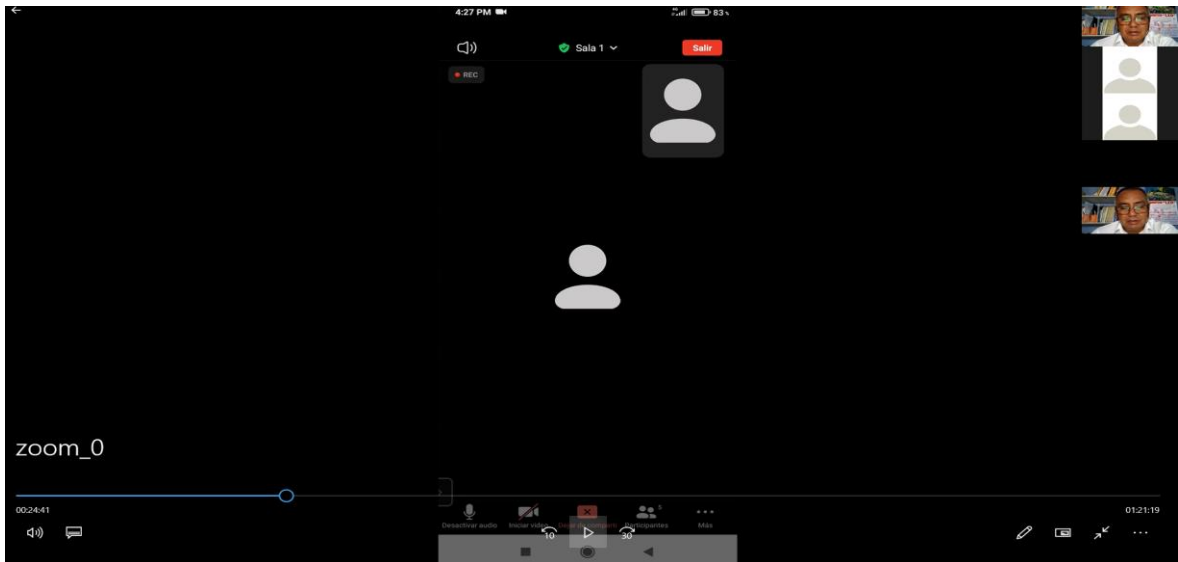
- Las personas se conocen, se relacionan y se sienten parte de una gran familia.
- Los integrantes de la comunidad logran hacer contratos de convivencia y promesas que en la medida de lo posible todos ponen en práctica.
- Se comparten recursos comunes, existe la ayuda mutua y se tiene especial atención por los más necesitados.
- Todas las organizaciones sociales se unen con el fin de realizar propósitos comunes.
- Se promueve la sana diversión, la prevención de riesgos y las prácticas de medicina preventiva.
- A todas las personas se les brinda la oportunidad de una labor significativa de cooperación dentro de la comunidad.
- Se integran los grupos sociales que han sido marginalizados.
- Se promueve la educación continuada de la comunidad, sobre todo de la tercera edad.
- Se resuelven constructivamente los conflictos y las diferencias.
- Se favorece el cultivo y la expresión de la cultura y el arte.
- Se promueve el surgimiento de líderes y lideradas de la misma comunidad.

<http://www.redrecreacion.org/documentos/simposio3ve/SAMartinez.html>

zoom_0

00:03:07

01:42:53



PLANTILLA DE ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE_2021_ENRIQUE - Word

Herramientas de tabla

Graciano Enrique Gálvez León

Inicio Insertar Diseño Formato Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda Diseño Presentación ¿Qué desea hacer?

Portapapeles

1.- INICIO_EXPLORAMOS Tiempo: 15'

IMAGEN INTERIOR

Ejercicios de conciencia plena

¿Qué es la conciencia plena?

La conciencia plena es un tipo de meditación en la que te concentras en estar plenamente consciente de lo que estás experimentando y sintiendo en el momento, sin interpretaciones ni juicios. La práctica de la conciencia plena implica métodos de respiración, visualizaciones guiadas y otras prácticas para relajar el cuerpo y la mente y ayudar a reducir el estrés.

Pasar demasiado tiempo planificando, resolviendo problemas, soñando despierto o pensando pensamientos negativos o aleatorios puede ser agotador. También puede hacer que seas más propenso a experimentar estrés, ansiedad y síntomas de depresión. Practicar ejercicios de conciencia plena puede ayudarte a desviar tu atención de este tipo de pensamientos y a involucrarte con el mundo que te rodea.

¿Cuáles son los beneficios de la meditación?

La meditación se ha estudiado en muchos ensayos clínicos. La evidencia general confirma la utilidad de la meditación para varias afecciones, entre ellas:

- Estrés
- ansiedad
- Dolor
- Depresión
- Insomnio

Mindfulness

Poner atención momento a momento, en el aquí y ahora con actitud de no juzgar
 aceptación incondicional
 desprenderse de los pensamientos indeseados
 perdonar y ser agradecidos
 compasión
 aprender con mente de principiante

Fundamentos básicos de la práctica del mindfulness

Tener mente de principiante

No juzgar Confiar

Ser paciente Dejar ir

Aceptar No forzar

03:53

00:42:07

zoom_0

01:45:28

00:00:32

zoom_0

01:45:28

00:00:32

zoom_0

01:45:28

00:00:32

Cuestionario posprueba

Recibidos (442) - gracianoenriq... x Mi unidad - Google Drive x A-F_CUESTIONARIO FANTÁSTICO: x +

docs.google.com/forms/d/1ehvyRhw.../edit

Aplicaciones Recibidos (47) - gra... https://books.googl... SIAGIE com03418.pdf SIAGIE Campus Virtual: Ent... Facebook - Inicia se... La educación ambie... Aula Virtual | Educa... Lista de lectura

A-F_CUESTIONARIO FANTÁSTICO ☆

Preguntas Respuestas 34 Configuración

Sección 1 de 11

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado estudiante, de la IE "Luis Eduardo Valcárcel" - VII Ciclo, reciba saludos cordiales. Para solicitar su participación en cuestionario, POSTPRUEBA, como parte de trabajo de investigación, "Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021", referido a ESTILOS DE VIDA SALUDABLE, UCV - Trujillo. En ese sentido, agradezco tenga bien sea sincero al responder cada ítem o pregunta, ello permitirá que nuestro trabajo sea realista, aclarando que los datos obtenidos serán de carácter confidencial entre Ud. y el investigador.

Apellidos y Nombres *

Texto de respuesta breve

Edad *

Texto de respuesta breve

¿Cómo es mi estilo de vida?

Recibidos (442) - gracianoenriq... x Resultados de la búsqueda - Go... x B-F_CUESTIONARIO FANTÁSTICO: x +

docs.google.com/forms/d/1eAzvSvIQMg7XDYb.../edit

Aplicaciones Recibidos (47) - gra... https://books.googl... SIAGIE com03418.pdf SIAGIE Campus Virtual: Ent... Facebook - Inicia se... La educación ambie... Aula Virtual | Educa... Lista de lectura

B-F_CUESTIONARIO FANTÁSTICO ☆

Preguntas Respuestas 32 Configuración

Sección 1 de 11

CUESTIONARIO FANTÁSTICO

Estimado estudiante, de la IE "Juan Velasco Alvarado" - VII Ciclo, reciba saludos cordiales. Para solicitar su participación en cuestionario, POSTPRUEBA, como parte de trabajo de investigación, "Los juegos cooperativos para mejorar la competencia Asume una Vida Saludable en estudiantes de educación secundaria, Yonán 2021", referido a ESTILOS DE VIDA SALUDABLE. En ese sentido, agradezco tenga bien sea sincero al responder cada ítem o pregunta, ello permitirá que nuestro trabajo sea realista, aclarando que los datos obtenidos serán de carácter confidencial entre Ud. y el investigador.

Apellidos y Nombres *

Texto de respuesta breve

¿Cómo es mi estilo de vida?



Declaratoria de Originalidad del Autor

Yo, GALVEZ LEON GRACIANO ENRIQUE estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "LOS JUEGOS COOPERATIVOS PARA MEJORAR LA COMPETENCIA ASUME UNA VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, YONÁN 2021", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
GALVEZ LEON GRACIANO ENRIQUE DNI: 26694928 ORCID 0000-0003-2788-1656	Firmado digitalmente por: GLEONGE el 04-01-2022 22:29:20

Código documento Trilce: INV - 0546345