



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA
UNIVERSITARIA**

**Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes
universitarios, 2023**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Ferrando Gomez, Carlos Alberto (orcid.org/0009-0009-1209-1230)

ASESORES:

Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín (orcid.org/0000-0002-9756-8772)

Mtra. Aliaga Herrera, Cynthia Mabel (orcid.org/0000-0002-3121-7101)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Diseño y Desarrollo Curricular

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA – PERÚ

2023

Dedicatoria:

Dedico este trabajo a mi amado creador, mis padres Sara y Alberto, mis hijos Josué, Diana, Alison quienes me alentaron en todas sus formas y confiaron en que lo lograría.

Agradecimiento:

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a todos aquellos que se tomaron el tiempo de asesorarme y corregir mi investigación, con el firme propósito de lograr un impacto positivo en mi trabajo.

Índice de Contenidos

| | Pg. |
|---|-----|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice de Contenidos..... | iv |
| Índice de Tablas | vi |
| Índice de Gráficos y Figuras..... | vii |
| Resumen..... | ix |
| Abstract..... | x |
| I. Introducción | 1 |
| II. Marco Teórico | 5 |
| III. Metodología | 14 |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación..... | 14 |
| 3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización | 14 |
| 3.3. Escenario de estudio..... | 15 |
| 3.4. Participantes | 15 |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 18 |
| 3.6. Procedimientos | 18 |
| 3.7. Rigor científico..... | 19 |
| 3.8. Método de análisis de la información | 19 |
| 3.9. Aspectos éticos | 20 |
| IV. Resultados y Discusión..... | 21 |
| V. Conclusiones | 78 |
| VI. Recomendaciones..... | 79 |
| Referencias | 80 |
| ANEXOS | 84 |

Índice de Tablas

| | Pg. |
|---|-----|
| Tabla 01: Matriz de Categorización Apriorística | 15 |
| Tabla 02: Link de entrevistas a expertos | 19 |

Índice de Gráficos y Figuras

| | Pg. |
|--|-----|
| Figura 01: Educación Nube de Palabras (NP) | 22 |
| Figura 02: Educación Mapa Mental (MM) | 23 |
| Figura 03: Enseñanza (NP) | 25 |
| Figura 04: Enseñanza (MM) | 27 |
| Figura 05: Descanso (NP) | 30 |
| Figura 06: Descanso (MP) | 31 |
| Figura 07: Armonía (MP) | 33 |
| Figura 08: Armonía (MM) | 34 |
| Figura 09: Salud (NP) | 36 |
| Figura 10: Salud (MM) | 38 |
| Figura 11: Información (NP) | 39 |
| Figura 12: Información (MM) | 40 |
| Figura 13: Hábitos (NP) | 43 |
| Figura 14: Hábitos (MM) | 44 |
| Figura 15: Hábitos (NP) | 46 |
| Figura 16: Hábitos (MM) | 47 |
| Figura 17: Recursos Nube de Palabras | 50 |
| Figura 18: Recursos Mapa Mental | 51 |
| Figura 19: Recursos (NP) | 53 |
| Figura 20: Recursos (MM) | 54 |
| Figura 21: Ambiental Nube de Palabras | 56 |
| Figura 22: Ambiental Mapa Mental | 57 |
| Figura 23: Ambiental (NP) | 59 |
| Figura 24: Ambiental (MM) | 60 |
| Figura 25: Nube de Palabras (NP) | 63 |
| Figura 26: Personal (MM) | 64 |
| Figura 27: Higiene Personal (MP) | 65 |
| Figura 28: Personal (NP) | 68 |
| Figura 29: Higiene Personal (MM) | 69 |
| Figura 30: Actividad Física (MP) | 71 |
| Figura 31: Actividad Física (MM) | 72 |

Figura 32: Actividad Física (NP)

75

Figura 33: Actividad Física (MM)

76

Resumen

La higiene física es un elemento clave para la salud y el bienestar, especialmente entre los jóvenes universitarios. El objetivo general de este estudio cualitativo fue interpretar la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios en el 2023. Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 5 expertos mediante la técnica de bola de nieve. Los resultados indican que la educación en hábitos de higiene física busca generar conciencia y cambios de comportamiento, promoviendo una cultura de higiene adecuada. La transmisión de conocimientos y estrategias por parte de los educadores es crucial. Se recomienda incorporar contenidos prácticos sobre higiene física en todas las carreras, desarrollar campañas de concientización dirigidas a estudiantes e impulsar políticas institucionales que faciliten la adopción de estas rutinas saludables en las universidades. En conclusión, la educación en hábitos de higiene física en el nivel universitario es fundamental para la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar entre los jóvenes. Se requiere un abordaje integral que favorezca el cambio de comportamientos hacia una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Educación, deporte, salud, bienestar, actividad física

Abstract

Physical hygiene is a key element for health and wellbeing, especially among young university students. The overall objective of this qualitative study was to interpret the teaching of physical hygiene in university students in 2023. Semi-structured interviews were conducted with 5 experts using the snowball sampling technique. The results indicate that education in physical hygiene habits seeks to raise awareness and promote behavior change, fostering an adequate hygiene culture. The transmission of knowledge and strategies by educators is crucial. It is recommended to incorporate practical content on physical hygiene in all university programs, develop awareness campaigns aimed at students, and promote institutional policies that facilitate the adoption of these healthy routines in universities. In conclusion, education in physical hygiene habits at the university level is essential for disease prevention and promotion of wellbeing among youth. A comprehensive approach is required that encourages behavior change towards a better quality of life.

Keywords: Education, sports, health, wellbeing, physical activity

I. Introducción

La enseñanza de la higiene física (HF) cobró especial relevancia durante la reciente pandemia a nivel mundial. Fue fundamental priorizar la formación de hábitos preventivos en los estudiantes universitarios para contribuir a su bienestar. Como grupo expuesto a diversos riesgos sanitarios, la población estudiantil requiere educación sobre la importancia de la higiene para prevenir enfermedades infecciosas y promover el cuidado personal. La formación en este sentido no solo beneficia la salud individual de los alumnos, sino que también protege la salud colectiva. La HF debe ser una prioridad en los planes educativos dado su impacto en la calidad de vida de los jóvenes y la comunidad universitaria. Así mismo, La educación en HF no solo beneficia la salud individual de los estudiantes, sino que también contribuye en proteger la salud de todos en general. La higiene dentro del contexto de la salud corporal cumple un papel fundamental para su desarrollo. La higiene, la actividad física, vida saludable y otros están inmersos en la salud de las personas, cuando éstas se ven afectadas por descuidos de diferentes índoles, el resultado es desfavorable; así se tiene, según datos de la Organización Mundial de la Salud – OMS, (2023) en el año 2020 murieron más de 1,5 millones de jóvenes y adultos, por enfermedades infecciosas, un promedio de 5000 muertes diarias. Los adolescentes presentan un menor riesgo de mortalidad, mientras que los adultos son los más afectados. La OMS reportó estas cifras en su boletín anual, donde destacó el alto impacto de las enfermedades infecciosas entre los jóvenes y adultos durante el 2020, representando miles de muertes evitables cada día.

Por otra parte, la malnutrición agrava aún más estas cifras; en tal sentido OMS, (2023) ha solicitado aumentar la inversión en el sector público para garantizar que los sistemas de salud estén mejor preparados ante futuras emergencias, sin descuidar los servicios esenciales. El representante de la Organización Panamericana de la Salud, Jarbas Barbosa, señaló que a pesar de que los países de la región destinan más fondos para responder a la COVID-19, el desembolso continúa por debajo del 6% del PIB, perjudicando a los sistemas sanitarios para próximas pandemias. Barbosa destacó el gran impacto de la COVID-19 en la región y la importancia de contar con un sistema de salud global, bien financiado, que priorice la atención primaria y garantice el acceso universal.

A nivel nacional, en Perú el Ministerio de Salud, (2018) enfatiza la relevancia del lavado de manos como medida de prevención contra enfermedades diarreicas y respiratorias. Además, desde el punto de vista de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria, (SUNEDU) organismo que representa al Estado en la educación y control de las universidades en el Perú, no se han abordado temas referidos a la higiene y la salud de manera pública en su portal web, enfocándose principalmente en aspectos cognitivos y administrativos, pero algunas universidades en el Perú como la Pontificia Universidad Católica del Perú – PUCP, (2021) resaltó en su portal la importancia de cuidar la salud en la vida diaria, no solo durante la pandemia; donde, se enfatizó que la salud física y mental es esencial para las actividades cotidianas, reducir el estrés y contribuir a la sociedad; por tanto, se sugería priorizar el bienestar integral y tomar medidas preventivas para mantener el equilibrio. No obstante, existen también diversas universidades que han desarrollado programas de educación en HF para sus estudiantes, como la ad Universidad Peruana de Ciencia Aplicadas, (2023) que promueve la práctica deportiva a través de talleres para obtener una buena salud, basándose en su misión y visión institucional. Adicionalmente, otra entidad relevante es la DIGESA que en su Resolución N° 173-MINSA/2021/DIGESA incluye a los estudiantes de manera integrada dentro de la normativa de alimentación colectiva. El propósito es establecer normas generales de higiene para todo establecimiento que ofrezca alimentos a grupos como estudiantes, trabajadores y comunidades. Por lo expuesto, tanto organismos internacionales y nacionales abordan temas relacionados con la HF, pero aún hace falta profundizar en la complejidad y amplitud del tema.

Por otra parte, desde una perspectiva social, enseñar HF correctamente a estudiantes universitarios se basa en fomentar hábitos de protección y prevención para cuidar la salud, reducir la incidencia de enfermedades y mejorar de forma saludable a la población; por tanto, como grupo expuesto a diversos riesgos sanitarios, los estudiantes requieren educación sobre la relevancia de la HF para prevenir enfermedades infecciosas y promover el autocuidado. Así se tuvo al Ministerio del Ambiente, (2022) donde se recalcó en su reglamento la importancia de la educación en HF para salvaguardar la salud pública. Estas regulaciones se aplican a proyectos relacionados con vivienda, urbanismo, construcción y

saneamiento, pero no incluyen de igual manera a estudiantes universitarios. Además de beneficiar la salud individual de los alumnos, la formación en este tema contribuiría también a proteger la salud colectiva. En síntesis, la educación en HF no solo mejoraría el bienestar de los propios estudiantes, sino que tendría un impacto positivo en la salud pública al generar una cultura preventiva desde las aulas universitarias.

Adicionalmente, desde una perspectiva filosófica, Universidad La Salle, (2021), Caraballo tomó el concepto de higiene mental de Augusto Comte como una visión centrada en la limpieza intelectual y el rechazo a la información negativa en los medios; esto se trata de un proceso filosófico que busca curar intelectualmente a la persona mediante una educación positiva, con el fin de lograr la evolución intelectual de la sociedad. En cuanto a la perspectiva axiológica, Stefanía *et al.*, (2020) señalaron que la educación física (EF) debe implementar una metodología que fortalezca la conciencia axiológica corporal en términos de protección personal y acción social. Lamentablemente, la aplicación de prácticas inadecuadas hallevado a una falta de interés y conocimiento sobre la relevancia de trabajar estos aspectos. Esto no sólo afecta el esparcimiento, interrelación, distracción y desarrollo cognitivo del estudiante, sino que también inhibe su capacidad para aceptar y valorar su cuerpo en la manifestación individual y grupal. Por tanto, es necesario orientar la EF hacia prácticas idóneas para el crecimiento corporal en la competencia axiológica. Frente a estos hechos sociales y axiológicos, surge la necesidad de mirar nuestro fenómeno de estudio, entendido como la HF, desde una perspectiva educacional; así se ha considerado León *et al.*, (2020) quienes señalaron que, los estudiantes universitarios en formación consideran que las clases de EF tienen una relevancia significativa en la educación infantil. Asimismo, destacan la importancia de fomentar la actividad física entre los niños para incrementar la valoración de la psicomotricidad, socialización, autoestima, entre otros; pero cabe precisar que no solo debe ser vista desde las primeras edades sino como un hábito saludable durante toda la vida del individuo, llegando a pasar por la formación universitaria. Así también, desde una óptica epistemológica de la EF, Bungenstab, (2020) planteó las teorías de la "vertiente científica" y la "vertiente pedagógica". La primera establece que la EF es un campo de estudio y

conocimiento, mientras que la segunda la considera un método y estilo que se asocia con otras ciencias.

Finalmente, tras describir y fundamentar los diferentes contextos donde se verifica un vacío del conocimiento en términos de HF, se tiene como propósito conocer cómo se debería enseñar de manera eficiente y significativa la HF a niveles universitarios y actualizar el concepto de HF desde la mirada de la educación; por tanto, el objetivo principal, quedó dado como la interpretación de la enseñanza de la HF en estudiantes universitarios en el año 2023. Así también, se consideró como objetivos específicos, el conceptualizar la terminología más relevante hasta el momento del estudio, relacionada con la enseñanza de la HF, el conocer los elementos apriorísticos de la conciencia sanitaria (CS) y el análisis de los elementos de los HF.

II. Marco Teórico

Considerando la relevancia de la higiene de manos como parte de un estilo de vida saludable (O'Donnell, 2022) publicó una investigación realizada en Irlanda sobre conocimientos, actitudes y prácticas auto reportadas de higiene de manos en estudiantes de medicina versus población general. Se precisa del texto que debido al COVID-19 surgieron necesidades y se adoptaron medidas preventivas para cuidar la salud, desarrollando objetivos para evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas de higiene de manos tanto en estudiantes como en el público general, en el marco de la pandemia. Así mismo, este estudio evidencia que la higiene de manos se volvió un asunto de importancia global a raíz del COVID-19. Se hallaron diferencias en los hábitos de higiene entre estudiantes y población general, concluyendo que tanto estudiantes como público reconocieron la relevancia del lavado de manos durante el aislamiento. Por otra parte, la higiene no solo guarda relación con el lavado de mano; sino también, podría verse desde otro aspecto como la del sistema metabólico, comprendiéndose que éste cumple un rol muy importante en la condición física de las personas, especialmente en estudiantes universitarios. Ospina *et al.*, (2022) examinaron componentes del síndrome metabólico y factores de riesgo para la salud en estudiantes de una universidad en Colombia, considerando que los cambios en su estilo de vida se reflejan en la composición corporal y alteraciones metabólicas. El objetivo principal fue evaluar el síndrome metabólico y proponer un programa de nutrición y dietética. A través de un cuestionario se evaluó síndrome metabólico, actividad física, consumo de alcohol, horas de sueño y tabaquismo. Se encontró que la mayoría pasa 9 horas en sedentarismo, un 6,7% consume alcohol, 19% fuma y 63,3% duerme inadecuadamente. Se precisa que, aunque el presente antecedente es de diseño cuantitativo, formó parte del conocimiento para interpretar adecuadamente la *enseñanza* de la higiene física (EHF); en tanto, se comprendió con este estudio que, la condición física de los estudiantes se ve seriamente afectada por el sedentarismo y pocas horas de sueño. Estas variables deben considerarse en los programas nutricionales. Tanto la nutrición como el descanso son fundamentales para garantizar la forma física en estudiantes universitarios. Organismos como la OMS enfatizan la práctica de actividad física y sueño reparador para mantener una buena salud.

Adicionalmente, para lograr una adecuada EHF, fue imprescindible entenderla desde diferentes perspectivas; así se tuvo que, la masa ósea juega un rol importante en la salud de las personas, por lo que su cuidado y conservación durante el desarrollo humano es clave para el futuro. (Zenbaba *et al.*, 2022) realizaron un estudio transversal en Etiopía junto a un grupo de expertos, analizando los síntomas musculoesqueléticos relacionados con el trabajo y factores asociados en personal académico universitario y estudiantes. Así se obtuvo que, aproximadamente el 77,2% de 472 participantes del personal académico presentaba síntomas musculoesqueléticos en alguna parte del cuerpo relacionados con su labor, siendo la zona lumbar la más afectada. Esto indica que la actividad laboral impacta la salud corporal del ámbito académico, dado que cualquier postura física en el trabajo tiende a ser perjudicial; por tanto, el estudio permitió resaltar que toda labor, por liviana que parezca, conlleva daños musculoesqueléticos.

Además, desde el aspecto hormonal para la adecuada EHF se analizó que una de las características del cuerpo humano es que se regula corporalmente a través de la temperatura y de manera hormonal y cíclica, lo que puede generar trastornos emocionales y físicos. En ese sentido se interiorizó la investigación de Ortiz *et al.*, (2022) quienes realizaron una investigación en la Universidad de Haramaya en Etiopía con estudiantes féminas sobre dismenorrea y cómo afecta al rendimiento académico universitario; resultando que, el 74,7% de 266 estudiantes experimentaron un impacto en su desempeño académico debido a la dismenorrea. Se precisa de los resultados que los factores asociados incluyen síndrome premenstrual, menarquia temprana y dolor moderado/severo durante la dismenorrea; por tanto, se puede entender que la dismenorrea dificulta el estudio y genera pérdida de concentración en clase. En conclusión, la regulación corporal afecta al estudiante en lo emocional, físico y en su capacidad de concentración, impactando el rendimiento académico.

Así también, desde una perspectiva de higiene mental, los antecedentes nacionales tienen como contexto la pandemia del 2020 y las consecuencias que generó, como ansiedad y problemas de salud mental en estudiantes universitarios, así como las acciones reprimidas ante esto. En este sentido se consideró a Vivanco-Vidal *et al.*, (2020) quienes investigaron cómo afectó la condición mental por el COVID-19 en

estudiantes de dos universidades del norte de Perú. Los resultados indicaron que la angustia por la pandemia se relacionaba negativamente con el estado mental, siendo las mujeres quienes presentaban mayores niveles de ansiedad. Se concluyó que existe correlación entre la ansiedad por COVID-19 y el estado mental de los estudiantes. Entonces se infiere que, una pandemia puede afectar directamente la salud mental al generar ansiedad y alteración emocional. Los cuidados en salud mental son esenciales, considerando que los estudiantes también se preocupaban por posibles contagios a sus familiares. Se resalta la importancia de que la salud mental sea abordada por especialistas en el tema. Asimismo, se tuvo en relevancia que la actividad física cumple un rol clave en la salud de las personas; su falta puede ocasionar obesidad, problemas musculares, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensión, estrés, entre otros. Así se contó con Paredes, (2023) que investigó la relación entre estrés, actividad física (AF) e índice de masa corporal (IMC) en docentes universitarios durante la pandemia. El objetivo fue examinar la asociación entre estas variables en profesores. Se utilizaron pruebas de AF y estrés; obteniendo resultados muy bajos de AF en docentes, siendo 58,86% en mujeres y 41,14% en hombres. En la prueba de estrés, el 91,95% experimentaba estrés laboral. Además, se encontró sobrepeso y obesidad, siendo los hombres quienes presentaron mayor tendencia con 67,59% versus 32,41% en mujeres. Se demostró que los docentes universitarios presentan altos márgenes de sobrepeso y obesidad, evidenciando que la falta de actividad física también genera problemas físicos y emocionales a nivel universitario, como consecuencia del COVID-19.

Adicionalmente otro término importante para el estudio está relacionado con la *alimentación*; así se obtuvo que, la ingesta juega un rol prioritario para el ser humano; sin embargo, son pocos los estudios que abordan los cuidados que se debe tener con la alimentación y la información real sobre lo que debemos considerar para una buena nutrición. Además, Alcides, (2021) realizó un estudio sobre la evaluación del perfil de acumulación lipídica y del índice de triglicéridos y glucosa para el síndrome metabólico (SM) en adultos en Perú. Se buscó evaluar los diagnósticos de adiposidad visceral (VAI), índice de masa corporal (IMC), índice de triglicéridos y glucosa (TyG) e índice de almacenamiento de grasa (LAP) para SM. Se utilizó un análisis de pruebas diagnósticas considerando sexo y edad. El reporte indica que el perfil de LAP presentó el mejor desempeño para evaluar SM

en hombres y mujeres independientemente de la edad, con un AUC de 0,929 en mujeres y 0,950 en hombres. La sensibilidad fue de 84,5% en mujeres y 91,6% en hombres. El VAI presentó un AUC de 0,905 en hombres y 0,914 en mujeres. Se concluye que el LAP resultó ser el índice con mejor rendimiento para detectar SM en ambos sexos. Además, con relación al *descanso* corporal es fundamental para una correcta HF en las personas. Así se analizó lo vertido por Roque-Aycachi, (2021) quien realizó estudios sobre el sueño y sus trastornos en relación con estado de ánimo en estudiantes, para analizar esta asociación y sus graves consecuencias. Se planificó un estudio transversal en estudiantes de medicina en Perú, evaluando sueño y midiendo rangos de estrés y depresión. Se halló que el 83,9% de los estudiantes tenía mala calidad de sueño. En varones, los trastornos del estado de ánimo se asociaron con sueño deficiente. En mujeres se dio un patrón similar de mal sueño y cambios de ánimo. Se concluye que la falta de sueño puede tener efectos adversos en el estado mental y físico de los estudiantes, así como en su futuro desempeño profesional en salud. Por consiguiente, es recomendable generar hábitos en estudiantes de pregrado sobre la importancia de una buena higiene del sueño y las consecuencias de los malos hábitos.

Frente a los antecedentes estudiados, se previó mantener alguna terminología fruto de los nuevos conocimientos brindados por otros investigadores; por tanto, cabe la necesidad de delimitar la investigación a los cánones del pensamiento; así se tuvo en consideración a la teoría paradigmática del cognitivismo, estando éste implícito en las leyes de reforma educativa, donde también se evidencian paradigmas socio conductuales, con importantes contradicciones actuales. Se entiende por paradigma educativo al macro modelo teórico de la enseñanza como ciencia que fundamenta su teoría y práctica. Así también, la teoría humanista se considera un paradigma educativo que se caracteriza por situar al sujeto en el centro del hecho educativo. Esta teoría plantea que una decisión educativa debe permitir cubrir todas las expectativas del individuo. El humanismo en educación hace referencia a la perspectiva del desarrollo humano, su dignidad y el valor intrínseco de cada sujeto. Para este paradigma el estudiante busca el autodescubrimiento y la autorrealización, enfatizando la autonomía, imaginación y pensamiento. Carl Rogers resaltó que el educador cumple un rol fundamental en facilitar y motivar el aprendizaje del alumno partiendo de lo significativo. En adición, dentro de las

teorías humanistas, en este estudio se consideró la del psicólogo Abraham Maslow. Según Euroinova, (2022) esta teoría se centra en las necesidades humanas y plantea que las personas trabajan para satisfacer necesidades de orden jerárquico, comenzando por las fisiológicas básicas y progresando hacia las psicológicas y de autorrealización. Su pirámide consta de 5 niveles: fisiológicas, seguridad, amor y pertenencia, estima y autorrealización. Para Maslow las personas no pueden alcanzar el siguiente nivel hasta satisfacer plenamente el inferior.

Integrando los conceptos que se aúnan a esta investigación, la Enciclopedia de Humanidades (2023) define a la *educación* como el estudio de distintos enfoques y técnicas de enseñanza y aprendizaje en diversos contextos, cuya finalidad es transmitir conocimientos, valores, habilidades, creencias y hábitos. Siendo un proceso que brinda al individuo conocimientos, experiencias y destrezas necesarias para una vida plena según sus posibilidades. Así también, sobre la educación física, Márquez-Barquero *et al.*, (2023) analizaron la percepción estudiantil al respecto, concluyendo que la ven positiva para la formación de hábitos saludables, higiene y AF desde el inicio. Se infiere que la educación genera aprendizajes beneficiosos para el estudiante. La EF mejora sustancialmente la salud, por lo que es importante implementarla consistentemente en todas las etapas de la vida para mantener la HF. Por otra parte, el *concepto* se define como una abstracción mental para entender, categorizar y organizar información. El diccionario de la Real Academia de la Lengua - RAE, (2023) lo plantea como la idea de entender algo. Britannica, (2023) lo define como el proceso de ordenar experiencias en reglas generales. Desde la escuela analítica, son entidades lógicas, no mentales. En conclusión, los conceptos se forman mediante experiencias e interacción con el entorno, a partir de percepciones, conocimientos previos y razonamiento. Facilitan la comprensión del contexto, comunicación, aprendizaje y resolución de problemas. La Organización Mundial de la Salud OMS, (2023) ha definido la higiene de los *alimentos* como un conjunto de pasos esenciales para asegurar la salud de las personas desde el momento en que se ingieren los alimentos hasta que se obtiene el producto final. Un estudio realizado en Malasia por (PT *et al.*, 2023) ofrece un ejemplo de cómo se debe practicar la higiene alimentaria. Los resultados revelaron que los participantes en este estudio consideraron aspectos como los atributos fisiológicos de la personalidad, la disponibilidad de alimentos, la buena higiene, la

preocupación por la salud, el estilo de vida familiar y la buena conducta alimentaria desde las primeras etapas de la vida. En conclusión, una comprensión clara de la importancia de la higiene garantiza la salud de los alimentos que consumimos y, a su vez, contribuye a mantener una buena salud al consumir los alimentos necesarios.

El objetivo que tiene la *educación* es desarrollar habilidades de aprendizaje emocionales y sociales en los estudiantes Márquez-Barquero *et al.* (2023). Según su investigación, tanto los estudiantes como los graduados y los maestros valoran positivamente las habilidades de enseñanza adquiridas durante la capacitación inicial en educación física, recreación y deportes. Los factores clave que influyen en esta percepción son la educación física, el proceso de aprendizaje, el desarrollo físico y psicomotor, el contenido y las actividades de aprendizaje, así como los hábitos saludables. Por otro lado, la *enseñanza* se refiere a los cambios en ideas, sentimientos y comportamientos de las personas. En este sentido, la Revista enseñanza de la física, (2022) indica que implica promover prácticas adecuadas y efectivas a través de planes, métodos y procedimientos que consideren los procesos de adquisición de conocimiento, el cambio de sentimientos y comportamientos. La higiene en la enseñanza se refiere a las medidas tomadas para mejorar la salud de los estudiantes, tanto en las escuelas como en niveles superiores, incluyendo la promoción de buenos hábitos y el uso adecuado de dispositivos y sistemas. Por otra parte, en cuanto a la *alimentación*, según la definición de la OMS, (2023) es esencial para la vida y proporciona los nutrientes necesarios para una buena salud, crecimiento y fortalecimiento de los órganos. La alimentación y la nutrición se diferencian en el proceso de consumo y asimilación de nutrientes. Es importante promover una alimentación saludable entre los universitarios, como indicó El -Qudah, (2023) en su investigación, donde se encontró que era necesario aumentar la ingesta de verduras, frutas y productos lácteos. Esto proporciona una base para desarrollar programas de intervención adecuados para promover dietas saludables entre los estudiantes. En resumen, es fundamental fomentar la educación física, la enseñanza higiénica y una alimentación saludable como componentes esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Según Normodorm, (2023), el descanso es una condición de reposo que surge después de la actividad física y mental, lo que resulta en una

sensación de renovación, rejuvenecimiento y preparación para continuar con las actividades diarias. Descansar no es simplemente estar inactivo, sino que implica un proceso de relajación física y mental, liberándose del miedo y del rigor de la actividad realizada. Podemos afirmar que descansar se interpreta como la necesidad de estar en calma tanto física como mentalmente, para permitir la recuperación de todos los órganos involucrados en la actividad realizada. Por otro lado, la *armonía*, según la definición de Euroinnova, (2022) se refiere a un estado de equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, con el objetivo de disfrutarlo en todo momento. En este sentido Significados, (2023) describe la *armonía* como la existencia de un equilibrio y concordancia que genera satisfacción a una circunstancia vinculada a los sentidos. Podemos decir que la armonía es un proceso de crecimiento personal donde se integran diferentes aspectos de la vida de una persona, experimentando la calma y el control de la felicidad consigo mismo y con los demás o con el entorno. Se demostró en la investigación realizada por Krok *et al.*, (2023) sobre la experiencia de armonía interior y sensibilidad, que los procesos de percepción y las dimensiones de la Triada de la Luz tienen una influencia directa en la sensibilidad ética y, de manera indirecta, afectan la armonía interna a través de los procesos de creación de significado y la percepción de estrés. En resumen, se puede afirmar que las estructuras y las reacciones emocionales son vitales para la experiencia de paz y tranquilidad. Al abordar la subcategoría de *conciencia sanitaria*, es relevante mencionar que la *información*, de acuerdo con Morales, (2019) se refiere a un conjunto de datos con significado que comúnmente se denomina información. Una vez organizada, esta información proporciona comprensión y la capacidad de tomar iniciativas, establecer objetivos y emprender acciones relacionadas con un tema específico. Podemos afirmar que la *información* recopila, procesa y organiza datos con el propósito de brindar nuevas evidencias en el ámbito personal. Además, es importante tener en cuenta que la información se estructura de acuerdo con la finalidad para la cual se requiere y se transmite de un emisor a un receptor específico. Por otra parte, importante comprender y definir qué son los *hábitos*, podemos mencionar que, según la definición de Concepto, (2021) un *hábito* es un comportamiento que se realiza de manera regular y se repite en un momento o época determinada. Los *hábitos* se aprenden y no son innatos, y generalmente requieren poco compromiso racional.

Estos comportamientos, aunque pueden ser mínimos en cuanto a tiempo, pueden tener tanto beneficios como consecuencias perjudiciales para la salud. Como señala (Curso Virtual, 2023), los *hábitos* también son modelos de procedimiento que ayudan a los estudiantes a formarse de manera más efectiva, permitiéndoles organizarse tanto a nivel personal como colectivo. Estos pueden estar influenciados por el entorno ambiental, cultural, social, entre otros. Podemos afirmar que los hábitos generan conductas que son relevantes en el desarrollo sociocultural de las personas. Para la definición de *recursos*, se entiende que estos son medios utilizados para cumplir un fin, como satisfacer una necesidad. En el contexto de Significados, (2023) los *recursos* son varios medios o soportes utilizados para satisfacer diferentes necesidades y alcanzar objetivos. Asimismo, pueden ser entendidos como una serie de elementos disponibles para resolver diferentes necesidades y alcanzar objetivos específicos. Desde esta perspectiva, cada recurso es un elemento o conjunto de elementos cuya utilidad se basa en servir como mediación con objetivos más altos. La persona define los recursos dentro de su personalidad, y, por lo tanto, estos son identificados, valorados y considerados importantes en la sociedad. Dado que la definición es amplia, es claro que este término se utiliza en varios campos y circunstancias. Sin embargo, es importante tener en cuenta que existen áreas en las que su uso tiene diferentes enfoques y límites debido a su importancia y características específicas. Para la conceptualización de ambiente, según el Ministerio de Educación Minedu, (2023) la educación ambiental se refiere a la formación enfocada en el conocimiento y manejo adecuado de los entornos, con el objetivo de que los seres vivos se adapten a la naturaleza. Es fundamental que las personas aprendan a llevar una vida sostenible, disminuyendo el impacto negativo en el medio ambiente que les rodea y contribuyendo a la preservación del mundo. Además, es importante destacar que el medio ambiente engloba elementos como el paisaje, la flora, la fauna, el viento y los componentes bióticos y abióticos que caracterizan un lugar definido. Así mismo la - Academia de Fiscalización Ambiental - Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental, (2023) sostiene que la enseñanza de la ecoeficiencia es un componente fundamental para fortalecer el proceso de formación ambiental. Esto implica invertir recursos en la institución a través de temas, tácticas y dispositivos que se implementarán en comunidades educativas, con el objetivo de promover valores,

conocimiento, sensibilidad, reacciones y prácticas diarias que puedan ser actualizadas y mejoradas. Para entender el concepto de *personal*, se menciona la Definición y Concepto (2023) donde se establece que una persona es alguien que vive en sociedad, posee sensibilidad, inteligencia y voluntad. Desde la perspectiva de la psicología, una persona es un ser que engloba aspectos tanto físicos como psíquicos, los cuales lo definen en su condición de ser único. Por lo tanto, podemos concluir que al definir el significado de persona nos referimos a un individuo, es decir, a un ser humano, del cual a menudo desconocemos sus antecedentes, nombre, identidad y su historia. Para una definición de *Actividad Física*, como lo considera Actividad y vida Saludable (2023), refiere a cualquier actividad en la que los músculos esqueléticos del cuerpo se mueven, implicando un consumo de energía superior al nivel de reposo. Por otro lado, encontramos otra definición de Servicios e información, (2023) en el que se define como a una actividad física organizada, repetitiva y planificada, llevada a cabo con el propósito de mejorar o mantener la condición física. En resumen, las definiciones coinciden en el componente fisiológico de movimiento y gasto energético, pero discrepan en si requieren que la actividad tenga una estructura y objetivo de acondicionamiento físico.

III. Metodología

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

El estudio es de investigación básico con enfoque cualitativo; permitiendo analizar y recopilar datos en forma de opiniones, conceptos, experiencias y emociones expresadas en palabras, para comprender el tema en profundidad. La indagación desarrollada es de carácter elemental y detallado. La investigación elemental, también conocida como investigación pura o básica, se relaciona con la investigación científica cuyo objetivo es ampliar el conocimiento de los fenómenos sin buscar una aplicación inmediata. Se enfoca en la generación de teorías, principios y conceptos, así como en expandir la comprensión en un campo en particular.

3.1.2. Diseño de investigación

Se utilizó un enfoque cualitativo a través del método hermenéutico.

3.2. Categorías, Subcategorías y matriz de categorización.

Se tomó en consideración como categoría base la enseñanza de la *higiene física*; del mismo modo; las subcategorías que permitieron la comprensión y posterior interpretación fueron: conceptos, conciencia sanitaria e higiene, cada una de ellas con otras subcategorías que permitieron comprender a mayor profundidad el objeto de estudio. (Véase tabla 01)

Tabla 01

Matriz de Categorización Apriorística.

| Categoría Base | Subcategorías | Subcategoría |
|----------------|----------------------|------------------|
| Higiene física | Conceptos | educación |
| | | enseñanza |
| | | alimentación |
| | | descanso |
| | | armonía |
| | | salud |
| | Conciencia sanitaria | información |
| | | hábitos |
| | | recursos |
| | Higiene | ambiental |
| | | personal |
| | | actividad física |

Fuente: Propia

3.3. Escenario de estudio

La investigación se realizó a través de la plataforma ZOOM, dado que los expertos no contaban con disponibilidad para entrevistas presenciales. Esto también permite satisfacer el rigor académico, ya que quedan las grabaciones para posteriores auditorías.

3.4. Participantes

Para la investigación, se consideraron cinco expertos: cuatro de ellos con grado académico de Doctor en Educación, cada uno con diferentes especialidades, y un docente con grado académico de Magíster. Todos los mencionados se encuentran en ejercicio y cuentan con una amplia trayectoria en la docencia de pregrado, tal como se describe.

Experto 1:

Cuenta con una sólida formación y amplia experiencia en el campo de la psicología y la educación superior. Licenciado en Psicología con Maestría en Docencia Universitaria y Doctorado en Psicología. Además, posee una especialización en

Gestión de Recursos Humanos. Su dilatada trayectoria incluye el ejercicio profesional como Psicoterapeuta y la docencia universitaria tanto a nivel de pregrado como posgrado, dictando clases en maestrías y doctorados. Sus calificaciones académicas y experiencia práctica le permiten un manejo adecuado de las relaciones humanas. Él aporta a esta investigación su experticia en psicología educativa, metodologías de enseñanza superior y gestión de procesos de aprendizaje a nivel individual y colectivo. Su visión integral del ser humano enriquece el abordaje del tema desde una perspectiva multidimensional.

Experto 2:

Posee una sólida formación en educación física y psicología educativa. Doctor en Educación, Maestro en Psicología Educativa y Licenciado en Educación Física con especialización en Educación Física Especial. Cuenta con una extensa trayectoria docente universitaria como profesor nombrado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tanto a nivel de pregrado como posgrado. Adicionalmente, ha realizado diplomados en Animación Socio Cultural y en Motricidad en el Desarrollo Humano desde un Enfoque de Corporeidad. Ha ocupado importantes roles en la Facultad de Educación de la UNMSM, siendo miembro de la Comisión Científica de la Escuela de Educación Física, de la Comisión de Innovaciones Educativas y de la Comisión de Apoyo de Asuntos Académicos del Vicedecanato. También se ha desempeñado como Coordinador de Prácticas Preprofesionales en su especialidad. Su experticia en psicología, educación física y gestión educativa universitaria enriquece esta investigación con una mirada integral de la formación profesional y el bienestar del estudiante.

Experto 3:

Posee un excelente perfil académico y una vasta experiencia en el campo de la educación. Cuenta con un Doctorado en Administración de la Educación de la Universidad César Vallejo y otro de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Asimismo, realizó una Maestría en la Universidad Enrique Guzmán y Valle y una Especialización en Gimnasia y Psicomotricidad. En la actualidad se desempeña como docente de la prestigiosa Universidad Nacional Mayor de San Marcos, transmitiendo sus amplios conocimientos y experiencia a las nuevas generaciones.

Él aporta a esta investigación su perspectiva como gestor educativo, especialista en políticas y procesos administrativos del sistema universitario. Su visión integral de la educación física y la psicomotricidad enriquece el abordaje del desarrollo de hábitos saludables en estudiantes. Su trayectoria académica y profesional resulta invaluable para nutrir este estudio.

Experto 4:

Candidato a Doctor, cuenta con una amplia trayectoria docente a nivel universitario y en educación básica. Se ha desempeñado como profesor en la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos desde el 2018 hasta la actualidad. Posee una Maestría de la Universidad Enrique Guzmán y Valle La Cantuta y actualmente cursa el Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM. Adicionalmente, se ha desempeñado como Subgerente de Juventud y Deportes en la Municipalidad de Pueblo Libre. Con más de 15 años de experiencia en la docencia universitaria y 30 años en los niveles de primaria y secundaria. Él aporta una mirada integral de la formación en educación física y hábitos saludables desde la niñez hasta la etapa adulta. Su trayectoria en gestión educativa también nutre valiosamente esta investigación.

Experto 5:

Es docente de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao. Se desempeña como director de la Unidad Nacional de Capacitación y Perfeccionamiento del Boxeo. Actualmente se desempeña como dirigente deportivo en el Grupo de Trabajo de la Federación Peruana de Kung Fu, designado por el IPD. Ha sido consultor para validar mapas de progresión en la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte, así como para reajustar mapas de progreso y matrices de indicadores. También se ha desempeñado como consultor para asistir técnicamente y realizar capacitaciones regionales en Educación Física, en el marco del fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar. Adicionalmente, ha trabajado como consultor en el control de calidad de las preguntas para la incorporación de la Carrera Pública Docente.

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se tuvo como técnica la entrevista y para la recolección de la información, se realizó y aplicó una guía de preguntas semi estructuradas; la cual, estaba compuesta por 18 preguntas, todas ellas apuntaban a lograr comprender e interiorizar en conceptos y nuevos conocimientos sobre el objeto de estudio.

3.6. Procedimientos

Inicialmente, se llevó a cabo una revisión exploratoria sobre higiene física, pero se encontró escasa información directa sobre el tema objeto de investigación. Es así, que se categorizó los datos en una matriz apriorística de acuerdo con los objetivos principales y específicos del estudio. Con la información obtenida, se formularon preguntas homogeneizadas para una entrevista semiestructurada, asignando un total de seis preguntas ponderadas por categoría. Seguidamente, se procedió a contactar a los expertos en los temas de interés a través de plataformas académicas como Google Scholar, ResearchGate y publicaciones en redes sociales. Una vez obtenidas las respuestas de varios expertos, se procedió a seleccionarlos y se les envió una invitación formal vía correo electrónico y, en algunos casos, por vía telefónica. Se les proporcionaron las preguntas en formato PPT para que pudieran revisarlas y aclarar sus dudas previo a la entrevista. Adicionalmente, se les solicitó información sobre su disponibilidad, así como una estimación del tiempo requerido para la entrevista. De esta manera, se aseguró que los expertos pudieran responder de forma cómoda, clara, objetiva y pertinente, aportando información valiosa para la investigación. Las entrevistas se llevaron a cabo iniciando con un saludo cordial, seguido de una breve descripción de la formación académica, especialidad y experiencia en el campo por parte del experto. Una vez obtenido su consentimiento, se dio inicio pausado al banco de preguntas que se les había proporcionado previamente. Al finalizar la entrevista, se les agradeció por su participación y se garantizó el anonimato de su identidad, salvo que fuera necesario para la sustentación del estudio.

3.7. Rigor científico

Para garantizar el rigor científico de la tesis, se realizó una exploración de temas poco investigados en bases de datos académicas. Definido el enfoque, se contactó a un experto asesor en investigación cualitativa. Con su guía y herramientas de la IA, se elaboró una matriz de categorización apriorística en Excel. Luego, cinco expertos fueron entrevistados para responder dicha matriz, grabándose con su consentimiento. Las transcripciones en Word mantuvieron anonimato. El software Atlas Ti9 analizó la confiabilidad de respuestas y ChatGPT integró los conceptos teóricos. Como respaldo, se generaron biodatas, cuestionarios en PPT y repositorio en Drive; garantizando el rigor, la ética y la credibilidad. (Véase tabla 02)

Figura 02

Link de entrevistas a expertos

| | |
|-----------|---|
| Experto 1 | https://acortar.link/ks1e9P |
| Experto 2 | https://acortar.link/kAkxOZ |
| Experto 3 | https://acortar.link/jfDJsY |
| Experto 4 | https://acortar.link/zrvqDr |
| Experto 5 | https://acortar.link/zYDFGR |

Fuente propia

3.8. Método de análisis de la información

Una vez finalizada la entrevista, se procedió a transcribir el audio al formato de texto utilizando Microsoft Office 365 Word. Se seleccionó la opción de identificar a los oradores para poder separar el diálogo del experto y el entrevistador. Este proceso se llevó a cabo con todos los expertos mencionados previamente, lo que nos permitió agrupar las respuestas para organizarlas según la correspondiente subcategoría de la pregunta. Después de esto, se empleó la inteligencia artificial ChatGPT para sistematizar las respuestas en una sola, combinando las aportaciones de los distintos expertos. El comando utilizado fue: "Responder la pregunta con la siguiente información". Esto generó un resultado que se aplicó de la misma forma a las demás preguntas de las otras subcategorías. La sistematización de la pregunta arrojó un resultado al que se le adicionó la información del investigador y el concepto de la subcategoría que se quería

abordar. El comando aplicado fue el siguiente: "Responder la pregunta con la siguiente información", repitiendo el procedimiento con las subcategorías siguientes. Terminado este procedimiento, se procedió a realizar la segunda parte de la triangulación utilizando ChatGPT con el comando: "Con la siguiente información, generar un concepto (La subcategoría a desarrollar) claro, preciso y relevante, redactado en prosa". Dando como resultado la sistematización de la pregunta. De igual forma, se repitió este procedimiento con las demás subcategorías. Posteriormente, para cada respuesta, se inició el uso del AtlasTi 9, aplicando la herramienta de nubes de palabras, utilizándola para un mejor manejo y fidelidad de la investigación, y logrando una mejor interpretación en el concepto de la subcategoría. Herramienta aplicada en su investigación por Rojas *et al.*, (2022). El procedimiento consistió en eliminar los conectores que eran más repetidos, confirmando así lo que la inteligencia artificial ChatGPT había generado. Posteriormente, se avanzó a la tercera fase de triangulación, que consistió en la creación de un organizador gráfico o, en algunos casos, un mapa mental para sistematizar la pregunta. Al aplicar esta herramienta se obtuvo como resultado que afloraran en algunas subcategorías temas que no habían sido considerados previamente. Estos temas fueron denominados "teorías emergentes". Para desarrollarlas, se utilizó nuevamente la inteligencia artificial, la cual proporcionó una teoría emergente basada en la información obtenida. Sistematizando, se llegó a una conclusión con respecto a la teoría resultante.

3.9. Aspectos éticos

La investigación se condujo con rigor ético. Las fuentes confiables brindaron respaldo al marco teórico. Para las citas bibliográficas se utilizó el software Mendeley, garantizando trazabilidad. Las normas APA 7 avalaron la validez. Se obtuvo consentimiento informado de expertos, enviándoles las preguntas con antelación para respuestas puntuales. Las entrevistas grabadas resguardaron el anonimato. Adicionalmente, se utilizó software anti-plagio, asegurando originalidad conceptual. El proceso transparente y participativo avaló la credibilidad y el impacto académico de la investigación.

IV. Resultados y Discusión

La *educación* en hábitos de higiene física en estudiantes universitarios es un concepto fundamental y relevante que busca generar conciencia, promover cambios de comportamiento y facilitar hábitos saludables en la comunidad estudiantil. Este enfoque va más allá de la higiene física e incluye aspectos de higiene orgánica y funcional, fomentando la responsabilidad personal y una ética académica acorde con la formación y el desarrollo como educadores. La socialización de conocimientos, estrategias y actitudes por parte de los educadores hacia los estudiantes es crucial para que puedan adoptar hábitos saludables que mejoren su calidad de vida. La prevención y la adopción de costumbres preventivas, para evitar contagios, contaminación y enfermedades, se reconoce como importante en el contexto universitario, ya que los estudiantes están en una etapa crucial de sus vidas y buscan preservar su salud y apariencia física. A pesar de que se reconoce la importancia de llevar un estilo de vida activo y mantener una buena higiene física, tanto en términos de prevención de enfermedades como en la promoción del bienestar emocional y la salud mental, existe una falta de conciencia sobre los beneficios de estos hábitos. El aumento en el sedentarismo y disminución de la actividad física entre los estudiantes universitarios debido a las redes sociales, juegos en línea y otras formas de entretenimiento sedentario se ha traducido en pobres hábitos de higiene física y un mayor riesgo de enfermedades crónicas. Es importante destacar que la educación en hábitos de higiene física no depende únicamente del entorno externo, sino que se inculca desde temprana edad en el hogar y se fortalece a lo largo del tiempo. Los valores, costumbres y enseñanzas adquiridos en el entorno familiar son fundamentales para establecer una base sólida en términos de higiene personal y uso adecuado del espacio. En resumen, la educación en hábitos de higiene física en estudiantes universitarios busca generar conciencia, promover cambios de comportamiento y brindar las herramientas. (Véase figura 01)

Figura 01

Educación



Fuente Atlas Ti 9

El concepto previo sobre la educación en hábitos de higiene física en estudiantes universitarios se alinea con la definición proporcionada por la Enciclopedia de Humanidades en (2023). Ambos conceptos reconocen que la educación abarca el estudio de enfoques y técnicas de enseñanza y aprendizaje en diferentes entornos educativos y grupos sociales. El concepto previo destaca específicamente la importancia de la educación en hábitos de higiene física en el contexto universitario, buscando generar conciencia, promover cambios de comportamiento y brindar las herramientas necesarias para adoptar una cultura de higiene adecuada. Esto se alinea con el propósito general de la educación, que es transmitir conocimientos, valores, habilidades, creencias y hábitos para que los individuos adquieran las experiencias y habilidades necesarias para lograr una vida plena y alcanzar sus metas. El concepto previo reconoce que dicha educación va más allá de la higiene física, incluyendo higiene orgánica y funcional mediante la transmisión de conocimientos de educadores a estudiantes para adoptar hábitos saludables y mejorar su calidad de vida. Ambos conceptos resaltan que la educación tiene como objetivo proporcionar a los individuos los conocimientos, experiencias y habilidades necesarias para alcanzar sus metas personales y una vida plena. En el caso específico de la educación en hábitos de higiene física, se busca brindar a los estudiantes universitarios las herramientas necesarias para prevenir enfermedades, mantener una buena higiene personal y promover su bienestar

físico y emocional. En conclusión, el concepto sobre educación en hábitos de higiene física en estudiantes universitarios se alinea con la definición más amplia de la educación como proceso para adquirir conocimientos, experiencias y habilidades necesarias para una vida plena. (Véase figura 2)

Figura 2

Educación



Fuente Mindomo

Para resumir la teoría emergente para la educación "Educar para el Bienestar Integral" se fundamenta en el reconocimiento de la educación como un proceso que va más allá de la adquisición de conocimientos académicos. Esta teoría busca desarrollar en los individuos un enfoque educativo holístico que se alinee con la definición amplia de educación, integrando la transmisión de valores, habilidades y hábitos en diferentes contextos educativos para mejorar la calidad de vida y bienestar general de las personas. La educación bajo esta teoría tiene como objetivo primordial promover el bienestar integral de los individuos, abarcando aspectos físicos, emocionales, sociales y cognitivos. Se reconoce que el bienestar completo es esencial para un desarrollo óptimo y una vida plena. Desde un enfoque holístico, se entiende, que el aprendizaje no se limita a las aulas, sino que se extiende a todas las esferas de la vida de una persona. La educación para el bienestar integral implica considerar el entorno, las relaciones sociales, la salud física y mental, y la autorreflexión como elementos esenciales en el proceso educativo. En un enfoque de experiencias el aprendizaje a través de experiencias

prácticas y significativas. Los estudiantes deben participar activamente en su proceso educativo, lo que les permitirá aplicar lo aprendido en situaciones reales y comprender mejor su relevancia. Así mismo la educación para el bienestar integral promueve la inclusión y celebra la diversidad. Se reconoce que cada individuo es único y que sus necesidades, intereses y capacidades varían. Por lo tanto, se busca adaptar el proceso educativo para atender las particularidades de cada estudiante. Esta teoría fomenta el concepto de que la educación no termina al concluir una etapa académica, sino que es un proceso continuo a lo largo de toda la vida. Se alienta a las personas a seguir aprendiendo, creciendo y adaptándose a los desafíos cambiantes que enfrentan a lo largo de su trayectoria. Del mismo modo puede aplicarse en diversos contextos educativos, como escuelas, universidades, empresas, organizaciones comunitarias e incluso en el ámbito familiar. Al implementar este enfoque, se busca que los educadores, formadores y líderes se conviertan en facilitadores del crecimiento y desarrollo integral de las personas, proporcionando las herramientas necesarias para que los individuos alcancen una vida plena y significativa.

Para resumir, la teoría emergente "Educar para el Bienestar Integral" busca transformar la educación en una experiencia enriquecedora y significativa para todos los involucrados. Al alinearse con la definición amplia de educación y reconocer la importancia de transmitir valores, habilidades y hábitos para mejorar la calidad de vida y el bienestar, esta teoría se presenta como un enfoque prometedor para abordar los desafíos educativos del siglo XXI y formar individuos equilibrados y comprometidos con su propio bienestar y el de los demás.

Para el concepto de *enseñanza* basado en la información proporcionada se refiere a un enfoque curricular en la educación universitaria que busca incorporar hábitos de higiene física dentro del proceso de aprendizaje. Esta enseñanza se centra en desarrollar conductas y comportamientos estructurados y ordenados relacionados con la salud y el bienestar, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Además, desde una perspectiva sociocultural y socio constructivista, se busca transformar los esquemas mentales y los conceptos que los estudiantes tienen sobre la higiene física, fortaleciendo sus conocimientos previos y promoviendo una enseñanza basada en hábitos saludables. Esto implica incluir

aspectos como el orden, la disciplina, la puntualidad, el lavado de manos antes de comer y estudiar, y la importancia de una vestimenta adecuada en el currículo universitario. El enfoque curricular también considera los perfiles de ingreso y egreso de los estudiantes, reconociendo que la formación integral no se limita únicamente a la parte académica, sino que también incluye aspectos relacionados con la actitud, el porte, la postura y la forma de comunicarse, así como la higiene física. Además, este enfoque educativo se relaciona con el entorno sociocultural y las políticas de salud y bienestar, reconociendo que el estado de salud de los individuos está influenciado por estos factores. Se destaca la importancia de incorporar los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la currícula universitaria, especialmente aquellos relacionados con la vida saludable, la educación inclusiva y equitativa, y la disponibilidad de agua y saneamiento. Para sintetizar, el concepto de enseñanza basado en la información brindada se refiere a la inclusión de hábitos de higiene física en el currículo universitario, con el objetivo de desarrollar conductas saludables y mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Este enfoque curricular busca transformar los esquemas mentales de los estudiantes, considerar aspectos físicos, cognitivos y socioculturales, y relacionarse con políticas de salud y bienestar. Asimismo, se reconoce la importancia de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en este proceso educativo, así como la evolución de habilidades emocionales y sociales en los estudiantes. (Véase figura 3)

Figura 3

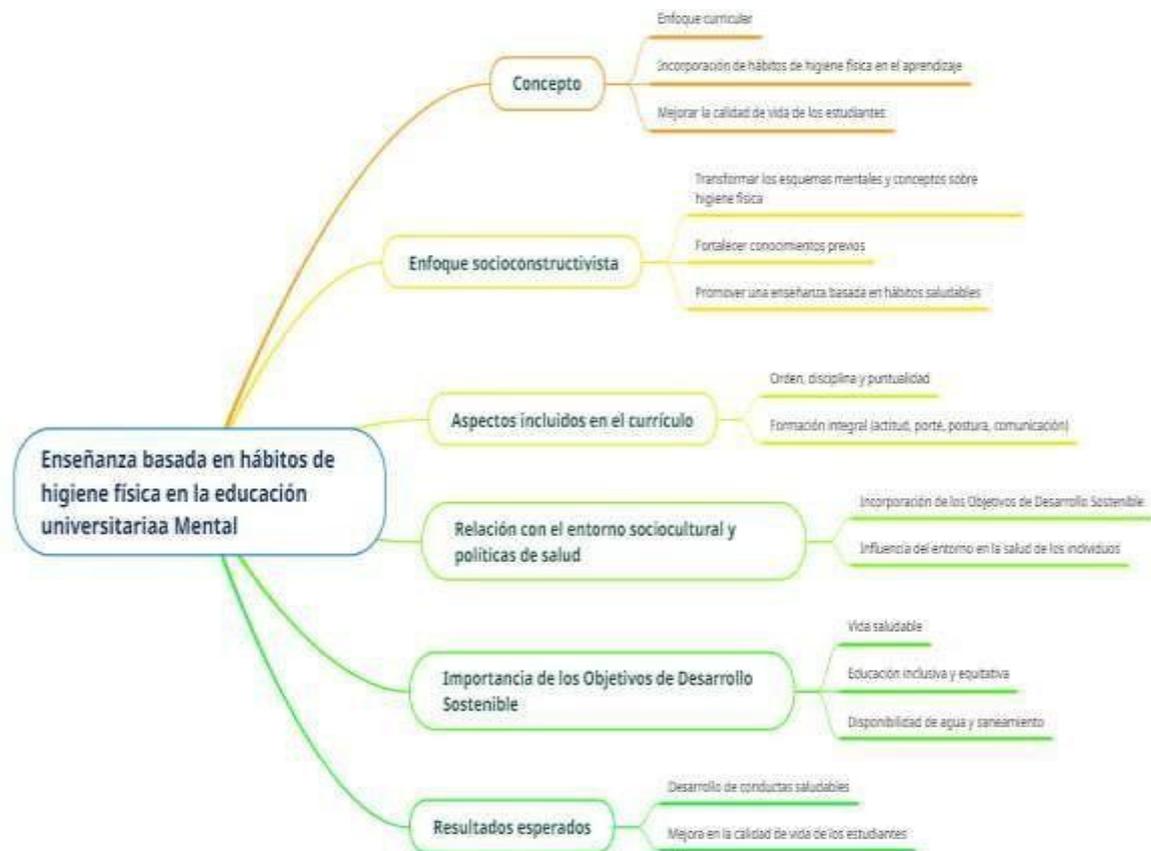
Enseñanza



Fuente Atlas Ti9Atlas Ti 9

La calificación de *enseñanza* presentado en la información proporcionada se alinea con la idea expresada por Márquez-Barquero *et al.*, (2023). Ambos conceptos reconocen que la enseñanza tiene como objetivo no solo el desarrollo de habilidades académicas, sino también la evolución de destrezas de aprendizaje emocional y social en los estudiantes. En el concepto entregado, se menciona que la enseñanza busca promover conductas y comportamientos estructurados y ordenados relacionados con la salud y el bienestar, lo cual implica desarrollar habilidades de aprendizaje emocional y social. Estas habilidades pueden incluir la conciencia de los cuidados necesarios para mantener la salud, la responsabilidad personal en la adopción de hábitos saludables, la interacción social y el manejo de situaciones emocionales relacionadas con la higiene física. Por otro lado, el enfoque curricular descrito en el concepto también se relaciona con la evolución de destrezas de aprendizaje emocional y social. Al promover conductas y comportamientos saludables, se fomenta el desarrollo de habilidades emocionales como el autocontrol, la motivación y la empatía, así como habilidades sociales como la comunicación efectiva, la colaboración y el respeto mutuo. En pocas palabras, tanto el concepto entregado como la idea expresada por Márquez-Barquero *et al.* (2023) destacan la importancia de la enseñanza en el desarrollo de destrezas de aprendizaje emocional y social en los estudiantes. Ambos reconocen que la enseñanza no se limita únicamente a la adquisición de conocimientos académicos, sino que también busca promover el crecimiento personal y social de los estudiantes a través del desarrollo de habilidades emocionales y sociales. (Véase *figura4*)

Figura 4
Enseñanza



Fuente Mindomo

Para sintetizar, la teoría emergente *alimentación* saludable es la inclusión de una amplia variedad de alimentos en las cantidades adecuadas. Se debe priorizar la ingesta de vegetales, ya que son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Los alimentos ricos en proteínas como carne, pescado, huevos y lácteos deben consumirse con moderación, evitando excesos que puedan conducir a problemas de salud a largo plazo. Adicionalmente fomentar la preferencia por fuentes de proteína sostenible, como el pescado y las fuentes vegetales (legumbres, nueces, semillas), puede contribuir a reducir el impacto ambiental de la producción de alimentos y promover prácticas más éticas en la cadena alimentaria. Los azúcares añadidos y los alimentos altamente procesados y calóricos pueden aumentar el riesgo de obesidad y problemas de salud relacionados. Para el Modelo de Equilibrio Nutricional sugiere reducir significativamente el consumo de azúcares añadidos y alimentos poco nutritivos, y optar por opciones más naturales y menos procesadas. Así mismo las grasas

saludables, como las que se encuentran en aceite de oliva, aguacate, nueces y pescado, son esenciales para el funcionamiento óptimo del cuerpo. Estas grasas deben ser incluidas en la dieta de manera equilibrada, evitando las grasas trans y saturadas presentes en alimentos poco saludables. También promover el consumo adecuado de agua y reducir el consumo de bebidas azucaradas es crucial para mantener una hidratación adecuada y evitar el exceso de calorías vacías. Por otra parte, la conciencia y la educación alimentaria son fundamentales para que las personas tomen decisiones informadas sobre su dieta. Se deben brindar recursos y programas educativos para fomentar la adopción de hábitos alimenticios más saludables en la población. Para el Modelo de Equilibrio Nutricional, se enfatiza el disfrute de la comida y la importancia de desarrollar una relación positiva con la alimentación. La idea es alejarse de las dietas restrictivas y centrarse en la moderación y el equilibrio. Todo individuo es único, y sus necesidades nutricionales pueden variar según su edad, género, nivel de actividad física y estado de salud. Por lo tanto, se debe fomentar la personalización de la dieta, teniendo en cuenta las necesidades y preferencias específicas de cada persona.

En conclusión, el Modelo de Equilibrio Nutricional busca promover una alimentación saludable a través de la inclusión de diversos alimentos, el control de azúcares y alimentos pro-obesidad, y el enfoque en el equilibrio y la sostenibilidad. Al adoptar este enfoque, las personas pueden mejorar su bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación poco saludable.

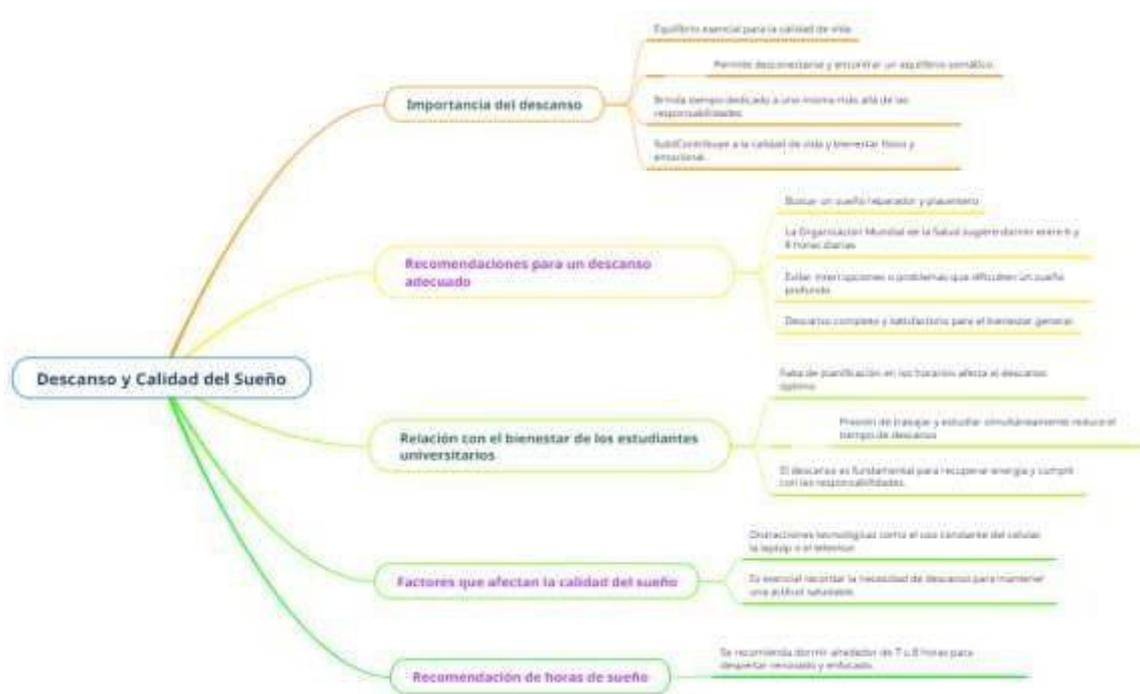
Un equilibrio esencial para la calidad de vida. En la actualidad, se ha vuelto recurrente el debate sobre la cura del sueño, y no es de extrañar. La calidad del sueño y el *descanso* adecuado son aspectos fundamentales que dependen de cómo gestionamos nuestro tiempo. A menudo escuchamos hablar sobre la gestión de aprendizajes, del tiempo y del conocimiento, pero para mí, la clave reside en cómo los estudiantes universitarios aprenden a gestionar sus tiempos y adoptan hábitos de sueño y descanso saludables. Esto les brinda la oportunidad de desconectarse del mundo circundante y encontrar un punto de equilibrio, dedicando un momento somático para sí mismos y logrando desconectarse de todas las preocupaciones que les rodean. Es la posibilidad de olvidar las clases, los trabajos, los ruidos de la ciudad, la tensión laboral o las responsabilidades familiares. En

definitiva, la calidad del sueño se traduce en calidad de vida, en un tiempo real dedicado a uno mismo como ser humano, más allá de ser docente o estudiante universitario. No obstante, la calidad del sueño y el descanso adecuado no dependen únicamente de la capacidad y conciencia que tengamos para darnos un respiro. La Organización Mundial de la Salud ha realizado estudios que establecen que una persona necesita dormir entre 6 y 8 horas para recuperarse del desgaste diario. Es imprescindible lograr un sueño reparador y placentero que permita esta recuperación, evitando interrupciones o problemas que dificulten alcanzar un sueño profundo y revitalizante, esencial para el bienestar físico y emocional. Es importante destacar que dormir bien no siempre garantiza un descanso adecuado. Por ello, cuando hablamos de calidad del sueño, nos referimos a un descanso completo y satisfactorio. Esta noción está estrechamente vinculada con el bienestar general, abarcando no solo aspectos sociales y psicológicos, sino también la salud física. Además, la falta de planificación en los horarios de los cursos y facultades universitarias a nivel nacional impacta negativamente en el bienestar general de los estudiantes, dificultando la consecución de un descanso óptimo. La calidad del sueño, en este sentido, adquiere una relevancia ineludible. Es un elemento fundamental para recuperar energía, ya que permite a los individuos compensar todo el desgaste físico y mental experimentado durante el día, al igual que ocurre con la súper compensación en el ámbito deportivo. Sin embargo, en la realidad, muchos jóvenes universitarios se ven presionados por la necesidad de trabajar y estudiar simultáneamente, lo que reduce sus tiempos de descanso y afecta su bienestar general. Por tanto, resulta crucial reconocer la importancia del descanso en todas las etapas de la vida. Nos permite renovar energías y cumplir con nuestras responsabilidades diarias de manera más efectiva. En la actualidad, es común que los jóvenes se vean privados de un descanso adecuado debido a diversas distracciones tecnológicas, como el uso constante del celular, la laptop o el televisor. Es esencial recordarles que el cuerpo necesita descanso para mantener una actitud saludable y comprometida. Durante la noche, se recomienda dormir alrededor de 7 u 8 horas para despertar renovados, enfocados y con la energía necesaria para afrontar el día.

En definitiva, el descanso adecuado y la calidad del sueño son elementos indispensables para alcanzar una vida equilibrada. La gestión efectiva del tiempo,

necesidad de dormir entre 6 y 8 horas según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Es importante considerar que el descanso no se limita únicamente a la recuperación física, sino que también tiene un impacto en nuestro bienestar emocional y mental. El descanso adecuado nos ayuda a desconectar del estrés y las preocupaciones diarias, y nos brinda la oportunidad de encontrar equilibrio y cuidado personal. En resumen, ambos conceptos coinciden en que el descanso es fundamental para renovar nuestras energías y estar listos para enfrentar las actividades diarias. Sin embargo, el concepto anterior proporciona una visión más completa al destacar la importancia de la calidad del sueño, la duración recomendada y su impacto en el bienestar general. (Véase figura 6)

Figura 6
Descanso



Fuente Mindomo

En suma, la teoría emergente para la Sincronización Holística del Descanso (SHD) es una teoría emergente que propone que el descanso adecuado y la calidad del sueño son fundamentales para el bienestar físico y emocional, y para llevar una vida plena y comprometida. Esta teoría se basa en la idea de que la gestión efectiva del tiempo y la adopción de hábitos saludables son factores clave para lograr una sincronización óptima entre las necesidades individuales de descanso y las

actividades diarias. Por otra parte, cada individuo tiene necesidades de descanso únicas, influenciadas por su edad, estado de salud, ritmos biológicos y actividades diarias. La SHD sugiere que es esencial reconocer y respetar estas diferencias para alcanzar un descanso óptimo. Así mismo la SHD destaca la importancia de una planificación cuidadosa del tiempo. Al asignar momentos adecuados para el descanso y el sueño, se puede lograr una mayor productividad durante las actividades diarias, lo que contribuye a un bienestar general. Por otra parte, la adopción de hábitos saludables, como mantener una dieta equilibrada, realizar actividad física regularmente y reducir el consumo de estimulantes antes de dormir, favorece un sueño de mayor calidad y un descanso más reparador. Es importante considerar el papel crucial de los ritmos circadianos en el proceso de descanso. A través de una mayor conciencia de los ritmos biológicos individuales y su sincronización con las actividades diarias, se puede mejorar la calidad del sueño y optimizar el rendimiento durante el día. Esta teoría sugiere que el descanso adecuado no solo tiene un impacto en el bienestar físico, como la recuperación del cuerpo y el fortalecimiento del sistema inmunológico, sino que también es esencial para mantener la salud emocional y el equilibrio mental. Así mismo la (SHD) sostiene que una gestión efectiva del tiempo y una atención adecuada al descanso permiten a las personas enfrentar las actividades diarias con éxito, lo que a su vez conduce a una mayor satisfacción y compromiso con la vida.

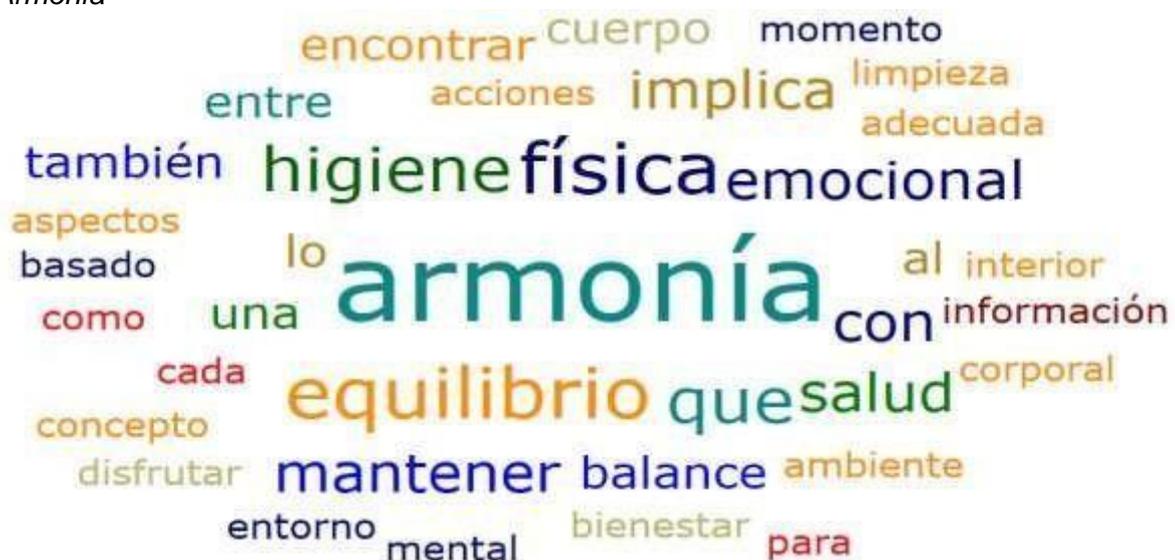
Dicho de otro modo, la teoría emergente de la Sincronización Holística del Descanso (SHD) destaca la importancia de una gestión efectiva del tiempo y la adopción de hábitos saludables para lograr una sincronización óptima entre el descanso adecuado y las actividades diarias. Al reconocer y respetar las necesidades individuales de descanso, se promueve un mayor bienestar físico y emocional, lo que permite a las personas vivir una vida plena y comprometida. Esta teoría ofrece una base para investigaciones futuras y la implementación de estrategias prácticas para mejorar la calidad de vida a través de un enfoque holístico en el descanso y el sueño.

La *armonía* también se entiende como un estado de equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, con el propósito de disfrutarlo en todo momento. Esto implica cultivar un equilibrio tanto interno como externo, buscando una

correspondencia entre lo que pensamos, lo que hacemos y lo que sentimos. En resumen, la armonía se define como un estado de equilibrio integral en la persona, que abarca tanto el equilibrio con el entorno como el equilibrio en aspectos de higiene física y cuidado personal. Busca mantener un equilibrio en nutrición, limpieza corporal, descanso, actividad física y higiene mental. Además, implica tomar conciencia de la importancia de la salud, buscar fuentes confiables de información y desarrollar disciplina personal y ética. La armonía también se relaciona con un equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, con el objetivo de disfrutar plenamente de cada momento de la vida. (Véase figura 7)

Figura 7

Armonía



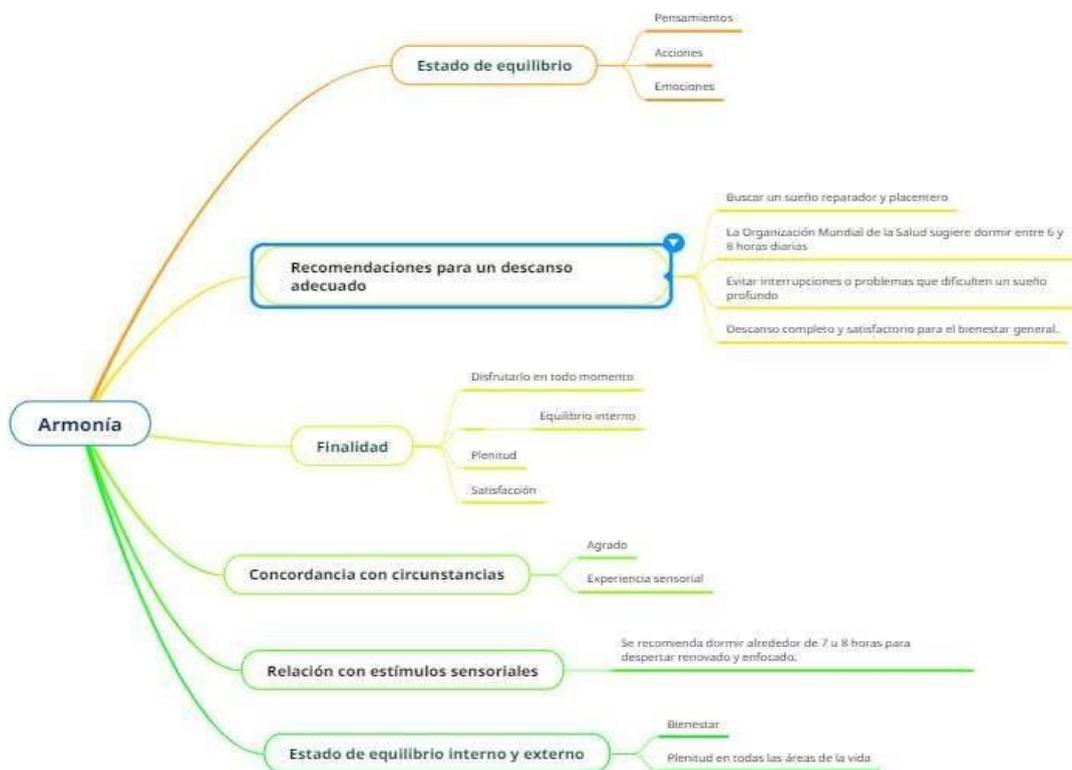
Fuente Atlas Ti 9

Para dar un concepto de armonía presentado en la información proporcionada, esta se complementa con las definiciones mencionadas por Euroinnova (2022) y Significados (2023). Según Euroinnova, la armonía se define como un estado de equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, con la finalidad de disfrutarlo en todo momento. Esto resalta la importancia de mantener un equilibrio interno en diferentes aspectos de nuestra vida, para poder experimentar plenitud y satisfacción en todas las situaciones. Por otro lado, Significados (2023) describe la armonía como un estado de equilibrio y concordancia en un agrado con una circunstancia relacionada con los sentidos. Esta definición destaca la conexión entre la armonía y la experiencia sensorial, resaltando la importancia de encontrar un equilibrio y una correspondencia agradable en relación con el entorno y los estímulos sensoriales que percibimos. Ambas definiciones aportan elementos relevantes

al concepto de armonía. La armonía implica encontrar un equilibrio en pensamientos, acciones y emociones, lo que nos permite disfrutar plenamente de cada momento. Además, se relaciona con la concordancia y el agrado en relación con las circunstancias y estímulos sensoriales que experimentamos. En conjunto, se puede definir la armonía como un estado de equilibrio interno y externo, en el cual nuestros pensamientos, acciones y emociones están en concordancia, permitiéndonos disfrutar plenamente de cada experiencia. Este estado de equilibrio también se relaciona con una armonía sensorial, donde encontramos agrado y concordancia con las circunstancias y estímulos sensoriales que nos rodean. La armonía nos permite experimentar una sensación de bienestar y plenitud en todas las áreas de nuestra vida. (Véase figura 8)

Figura 8

Armonía



Fuente Mindomo

La teoría emergente para la armonía se enfoca en la “Satisfacción holística de la armonía” que busca comprender el fenómeno de la sensación de bienestar y plenitud en todas las áreas de la vida. Se basa en la premisa de que alcanzar la armonía y el equilibrio interno y externo es fundamental para experimentar una satisfacción integral en la existencia humana. Esta teoría postula que la armonía y el equilibrio son aspectos esenciales para alcanzar la satisfacción holística. Cuando

los pensamientos, acciones y emociones están en concordancia, se genera un estado de equilibrio interno que se refleja en nuestras interacciones con el entorno. Esta satisfacción holística no se limita a una sola área de la vida, sino que abarca todas las dimensiones, como la salud física, el bienestar emocional, las relaciones sociales, el desarrollo profesional y el crecimiento personal. Estas áreas se entrelazan y afectan mutuamente. Esta teoría sugiere que el crecimiento personal y la adaptabilidad son clave para mantener la satisfacción holística. La capacidad de aprender, enfrentar desafíos y adaptarse a nuevas circunstancias promueve la evolución constante y la mejora de la calidad de vida. Adicionalmente cuidar la salud física y mental, a través de prácticas como el ejercicio regular, la alimentación balanceada y la gestión del estrés, mejora la sensación general de bienestar y plenitud.

La teoría emergente para la armonía es la Teoría de la Satisfacción Holística que propone que la sensación de bienestar y plenitud en todas las áreas de la vida surge de la búsqueda y el logro del equilibrio interno y externo. Al alcanzar la armonía en pensamientos, acciones y emociones, y al cultivar relaciones positivas, bienestar físico y mental, significado y propósito, los individuos pueden experimentar una satisfacción integral en su existencia. La teoría enfatiza la importancia de la interconexión entre las diferentes áreas de la vida y la búsqueda continua del crecimiento personal y la adaptabilidad para mantener este estado de satisfacción holística.

La *salud* se define como una condición integral del individuo, que abarca aspectos físicos, mentales y sociales. Es parte fundamental de una vida sana y está estrechamente relacionada con el bienestar y la calidad de vida. La salud implica adoptar hábitos saludables en todas las áreas de nuestra vida, como la nutrición adecuada, el descanso adecuado y el cuidado tanto corporal como cognitivo. Además, es importante comprender la importancia de la salud y el cuidado personal para alcanzar la armonía y el bienestar. La salud nos permite llevar a cabo nuestras actividades diarias con plenitud y conectarnos de manera adecuada con nuestro entorno. Para preservar la salud, es crucial tomar decisiones conscientes y éticas sobre nuestro estilo de vida, evitando el consumo de sustancias nocivas y adoptando prácticas de higiene adecuadas. La salud no se limita únicamente al

implica un estado de bienestar en todas estas dimensiones. Por otro lado, la Universidad de Navarra plantea que la salud se asemeja a superar una dificultad y menciona que no existe un concepto real ni una definición precisa de salud en la actualidad. Esta afirmación puede ser interpretada como una reflexión sobre la complejidad de abordar y definir plenamente el concepto de salud, considerando la evolución y los cambios en la comprensión de la salud a lo largo del tiempo. Es importante destacar que el concepto de salud ha evolucionado a lo largo de la historia y está influenciado por diferentes factores, como los avances científicos, los contextos socioculturales y las perspectivas filosóficas. La definición de salud que se tiene en la actualidad es producto de un proceso de construcción y acuerdo en la época en que fue establecida, en este caso, por la OMS. Aunque pueda existir cierta diversidad de opiniones sobre la definición exacta de salud, la mayoría de las fuentes coinciden en que la salud abarca tanto el bienestar físico como el mental y social. La salud se relaciona con el equilibrio y el funcionamiento óptimo de todas estas dimensiones, permitiendo a las personas vivir una vida plena y satisfactoria.

En conclusión, mientras que la OMS considera que la salud es una condición que debe abarcar los aspectos físicos, mentales y sociales de un individuo, la Universidad de Navarra plantea la complejidad de definir plenamente el concepto de salud en la actualidad. Aunque pueda haber diferentes enfoques y perspectivas sobre su definición precisa, la mayoría de las fuentes coinciden en que la salud implica un estado de bienestar integral en todas las dimensiones del ser humano. *(Véase figura 10)*

Figura 10
Salud



Fuente Mindomo

La *información* se puede definir como un conjunto de datos que poseen significado y se organizan para comprender un tema específico y tomar decisiones o emprender acciones relacionadas con ese tema. La información se obtiene a través de diversas fuentes confiables y relevantes, como el uso de buscadores académicos como Google Académico para acceder a conceptos, libros y artículos de investigación. En el ámbito de la salud, se hace referencia a organismos reconocidos como la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y revistas especializadas en salud, que proporcionan información actualizada y respaldada por investigaciones científicas. Es importante destacar que la fiabilidad de la información es fundamental. Por lo tanto, se deben considerar varios factores para evaluarla, como la procedencia de la información, la actualización de los datos, la trayectoria de los autores y posibles motivaciones comerciales que puedan influir en los contenidos. Además, es necesario revisar de manera exhaustiva, las referencias bibliográficas y respetar los derechos de autor al utilizar la información. Asimismo, la información tiene que ser confiable y precisa, ya que juega un papel crucial en la toma de decisiones y en la promoción de la salud y el bienestar de la sociedad. Es esencial considerar el tipo de público objetivo al cual va dirigida la información, para asegurarse de que sea comprensible y relevante para ese público en particular. En resumen, la información

que puede ser utilizado para impulsar acciones concretas en torno a un tema determinado. Así mismo no profundiza en cómo se organiza y procesa la información, el concepto entregado por Morales (2019) plantea que una vez organizada, la información proporciona comprensión y la probabilidad de establecer iniciativas, objetivos o acciones. Esto sugiere que el proceso de organización de los datos es fundamental para convertirlos en información útil y aprovechar su potencial. En general, ambos conceptos resaltan la importancia de la información como un recurso valioso que, una vez organizado y comprendido, puede servir como base para la toma de decisiones, la implementación de acciones y el logro de objetivos en diferentes ámbitos. (Véase figura 12)

Figura 12
Información



Fuente Mindomo

Por último, la teoría se enfoca en la importancia de la organización y evaluación de la información para tomar decisiones informadas y efectivas en diversas áreas de la vida. Se centra en la obtención de datos significativos provenientes de fuentes confiables. Esto implica utilizar métodos y herramientas adecuadas para recopilar información relevante y actualizada. Algunas de las fuentes confiables pueden ser estudios científicos, investigaciones académicas, estadísticas oficiales, testimonios de expertos y datos gubernamentales. La precisión y fiabilidad de la información

son cruciales para una toma de decisiones informada. Una vez recopilados los datos, el siguiente paso es organizarlos y comprenderlos adecuadamente. Aquí entra en juego la capacidad de sintetizar la información, detectar patrones y tendencias relevantes, y relacionar los datos con el contexto específico de la toma de decisiones. La organización estructurada de la información permite una visión más clara y coherente del tema en cuestión. Dentro de este modelo, se asigna una importancia especial a la evaluación de la fiabilidad de las fuentes utilizadas. Es esencial discernir entre información basada en evidencias sólidas y datos sesgados o no verificables. Los métodos para evaluar la confiabilidad de las fuentes pueden incluir el análisis crítico de la metodología utilizada, la revisión por pares y la reputación de las instituciones que publican la información. Adicionalmente el núcleo de esta teoría radica en la toma de decisiones informadas y razonadas. Al basar las elecciones en datos significativos y fuentes confiables, se aumenta la probabilidad de tomar decisiones óptimas que beneficien el bienestar propio y de los demás. La consideración de las consecuencias a corto y largo plazo también es esencial para tomar decisiones éticas y responsables. Finalizando, la teoría se enfoca en la promoción del bienestar como objetivo central. Las decisiones informadas y fundamentadas en datos confiables tienden a conducir a resultados más favorables y sostenibles tanto a nivel personal como comunitario. La consideración del impacto social, ambiental y emocional es crucial para el bienestar a largo plazo.

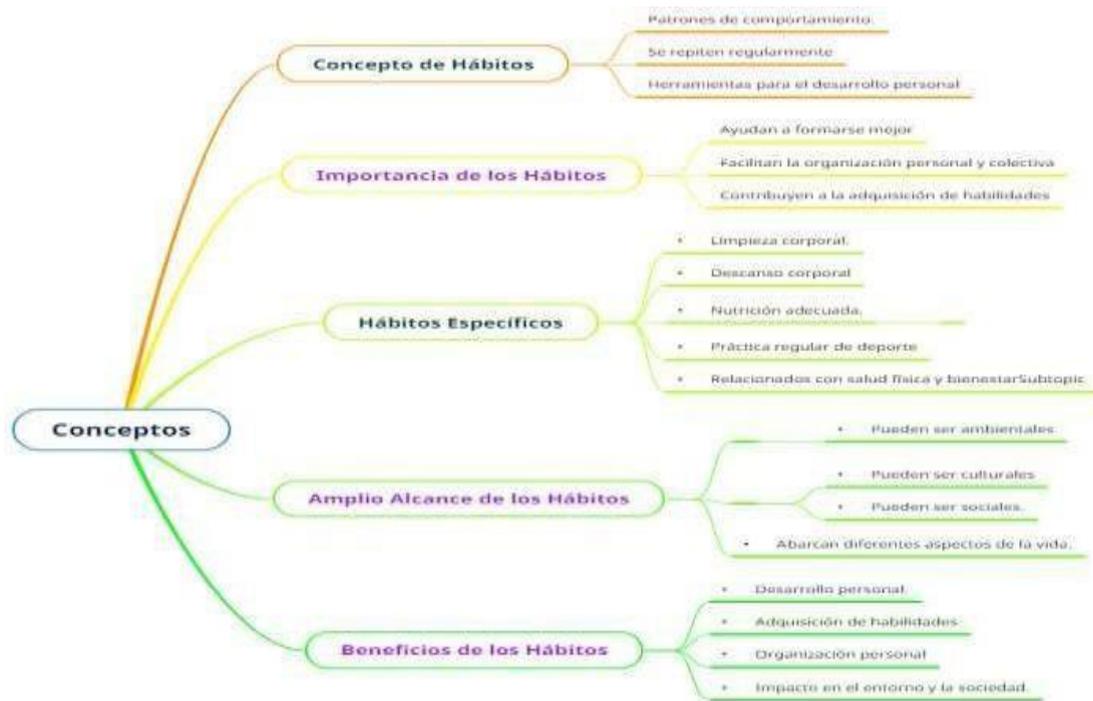
Resumiendo, la información es un conjunto de datos significativos organizados para comprender un tema y tomar decisiones. Se obtiene de fuentes confiables, como organismos de salud reconocidos y buscadores académicos. La fiabilidad de la información se evalúa considerando la procedencia, actualización, trayectoria de los autores y posibles motivaciones comerciales. Es esencial revisar referencias bibliográficas y respetar los derechos de autor. La información precisa es crucial para decisiones informadas y el bienestar de la sociedad, considerando el público objetivo. Por otro lado, TETA REKUAY, (2023) señala que una alimentación saludable implica suministrar al cuerpo alimentos esenciales, naturales o procesados, para obtener energía y nutrientes, requiriendo variedad y equilibrio en la dieta.

Los *hábitos*, como se menciona en la información proporcionada, son modelos de comportamiento que guían y ayudan a las personas a actuar de manera constante y sistemática en diferentes aspectos de su vida. En el contexto de la información presentada, se destacan hábitos relacionados con la higiene personal, la nutrición, el descanso corporal, la práctica regular de deporte y la gestión integral del tiempo en el entorno universitario. También estos hábitos son considerados importantes y relevantes para promover un estilo de vida saludable y exitoso. La limpieza corporal se destaca como el hábito más importante, ya que contribuye a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades. La nutrición adecuada es otro hábito clave para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para su funcionamiento óptimo. El descanso corporal es esencial para la recuperación y el bienestar general. En el contexto universitario, la gestión del tiempo se convierte en un hábito fundamental para aprovechar de manera eficiente los recursos disponibles y cumplir con las responsabilidades académicas y personales. Este hábito implica una planificación y organización efectiva, evitando conductas perjudiciales y manteniendo un equilibrio entre el trabajo y el descanso. Además, se destaca la importancia de otros hábitos como la interrelación psicoemocional en el entorno, el cuidado de la seguridad personal y la protección de los objetos de valor. También se enfatiza la promoción de hábitos físicos adecuados, como la participación en programas deportivos, y la responsabilidad ambiental, promoviendo prácticas sostenibles y cuidando el entorno. En resumen, el concepto de hábitos en este contexto se refiere a modelos de comportamiento que incluyen la higiene personal, la nutrición, el descanso corporal, la gestión del tiempo y otros aspectos relevantes para el bienestar y el éxito en la vida universitaria. Estos hábitos promueven un estilo de vida saludable, equilibrado y responsable, tanto a nivel individual como colectivo. (Véase figura 13)

a formarse mejor y a organizarse tanto a nivel personal como colectivo. (Véase figura 14)

Figura 14

Hábitos



Fuentes Mindomo

Resumiendo, La teoría emergente propuesta se centra en la influencia de los hábitos en la formación tanto a nivel personal como colectivo, y en su impacto en la organización tanto individual como en la sociedad en general. Esta teoría sugiere que los hábitos, entendidos como patrones de comportamiento repetidos regularmente, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo personal y colectivo, y pueden tener efectos significativos en cómo nos organizamos a nivel individual y en la sociedad. Ambas perspectivas resaltan la relevancia de los hábitos en nuestras vidas. Estos patrones de comportamiento repetitivos influyen en la forma en que nos desarrollamos como individuos y cómo interactuamos en sociedad. Los hábitos actúan como guías que moldean nuestras acciones y decisiones a lo largo del tiempo. La teoría postula que los hábitos ejercen un efecto significativo en el proceso de formación tanto a nivel personal como colectivo. A nivel personal, los hábitos positivos contribuyen al desarrollo de habilidades, competencias y valores, lo que resulta en un crecimiento y mejora continua del individuo. A nivel colectivo, los hábitos compartidos pueden influir en la cultura y la

identidad de un grupo, contribuyendo a su evolución y cohesión. Así mismo los hábitos también desempeñan un papel esencial en la organización tanto a nivel personal como en la sociedad. A nivel individual, los hábitos pueden fomentar la autodisciplina y la eficiencia en la administración del tiempo y los recursos. Además, los hábitos pueden influir en cómo las personas se organizan y estructuran para lograr sus metas y objetivos. A nivel social, los hábitos colectivos pueden dar forma a la organización y funcionamiento de la sociedad. Los hábitos compartidos pueden establecer normas y prácticas culturales, así como influir en las estructuras sociales y económicas. Los hábitos de una sociedad pueden afectar la toma de decisiones colectivas y tener un impacto en la dinámica política y económica.

En resumen, la Teoría del Efecto de Hábitos en la Formación y Organización Personal y Colectiva postula que los hábitos desempeñan un papel integral en nuestras vidas. Su influencia en la formación personal y colectiva, así como su impacto en la organización individual y social, sugiere que prestar atención y cultivar hábitos positivos puede ser un factor determinante en el desarrollo personal y el progreso de la sociedad. Al entender la importancia de los hábitos y su efecto en diferentes niveles, podemos tomar decisiones informadas para mejorar nuestra calidad de vida y contribuir al bienestar colectivo.

El concepto de hábitos basado en la información proporcionada se centra en la adopción de prácticas físicas y digitales que fomenten una conciencia sanitaria y promuevan un estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios. Se reconoce que uno de los desafíos es la falta de acceso a espacios adecuados para la práctica de actividad física, la disponibilidad de comida chatarra en lugar de opciones saludables y la falta de información correcta. Para abordar estos desafíos, se propone establecer un horario de actividad física que incluya el uso de recursos como bicicletas o pelotas medicinales para fortalecer la condición física. Además, se destaca la importancia de utilizar dispositivos tecnológicos que midan las pulsaciones o el ritmo cardíaco y recibir talleres o charlas que enseñen a utilizar el mundo digital para tomar conciencia de la salud corporal. El concepto también enfatiza la necesidad de contar con recursos tanto físicos como digitales para fomentar una conciencia sanitaria sólida. Estos recursos pueden incluir lecturas selectas, páginas web y aplicaciones tecnológicas que brinden información y

físicos pueden incluir elementos como bicicletas, pelotas medicinales u otros equipos utilizados en la actividad física. Estos recursos se utilizan como medios o soportes para lograr el objetivo de fortalecer la condición física y promover una vida activa. Del mismo modo, los recursos digitales pueden ser aplicaciones tecnológicas, dispositivos de medición o información disponible en línea, que se utilizan como medios para tomar conciencia de la salud corporal y acceder a herramientas y conocimientos relacionados. Ambos conceptos también enfatizan que los recursos son utilizados para satisfacer necesidades y resolver requerimientos. En el caso de los hábitos, se busca satisfacer la necesidad de una buena salud, promover la conciencia sanitaria y alcanzar un estilo de vida saludable. Los recursos, tanto físicos como digitales, se utilizan como elementos disponibles para lograr estos objetivos. Se concluye que, el concepto de hábitos propuesto se alinea con la noción de recursos mencionada por Significados, ya que ambos consideran la utilización de medios o elementos disponibles para lograr ciertos objetivos. En el caso de los hábitos, los recursos se refieren a las prácticas físicas y digitales adoptadas para promover una conciencia sanitaria y un estilo de vida saludable. (Véase figura 16)

Figura 16

Hábitos



Fuente Mindomo

La teoría emergente propuesta se centra en la influencia de los hábitos en la formación tanto a nivel personal como colectivo, y en su impacto en la organización tanto individual como en la sociedad en general. Esta teoría sugiere que los hábitos, entendidos como patrones de comportamiento repetidos regularmente, desempeñan un papel fundamental en el desarrollo personal y colectivo, y pueden tener efectos significativos en cómo nos organizamos a nivel individual y en la sociedad. Por tanto, ambas perspectivas resaltan la relevancia de los hábitos en nuestras vidas. Estos patrones de comportamiento repetitivos influyen en la forma en que nos desarrollamos como individuos y cómo interactuamos en sociedad. Los hábitos actúan como guías que moldean nuestras acciones y decisiones a lo largo del tiempo. Así mismo la teoría postula que los hábitos ejercen un efecto significativo en el proceso de formación tanto a nivel personal como colectivo. A nivel personal, los hábitos positivos contribuyen al desarrollo de habilidades, competencias y valores, lo que resulta en un crecimiento y mejora continua del individuo. A nivel colectivo, los hábitos compartidos pueden influir en la cultura y la identidad de un grupo, contribuyendo a su evolución y cohesión. Por tanto, Los hábitos también desempeñan un papel esencial en la organización tanto a nivel personal como en la sociedad. A nivel individual, los hábitos pueden fomentar la autodisciplina y la eficiencia en la administración del tiempo y los recursos. Además, los hábitos pueden influir en cómo las personas se organizan y estructuran para lograr sus metas y objetivos. A nivel social, los hábitos colectivos pueden dar forma a la organización y funcionamiento de la sociedad. Los hábitos compartidos pueden establecer normas y prácticas culturales, así como influir en las estructuras sociales y económicas. Los hábitos de una sociedad pueden afectar la toma de decisiones colectivas y tener un impacto en la dinámica política y económica.

Concluimos que, la Teoría emergente de los efectos del hábito en la Formación Personal y Colectiva postula que los hábitos desempeñan un papel integral en nuestras vidas. Su influencia en la formación personal y colectiva, así como su impacto en la organización individual y social, sugiere que prestar atención y cultivar hábitos positivos puede ser un factor determinante en el desarrollo personal y el progreso de la sociedad. Al entender la importancia de los hábitos y su efecto en diferentes niveles, podemos tomar decisiones informadas para mejorar nuestra calidad de vida y contribuir al bienestar colectivo.

Los *recursos*, en el contexto presentado, se refieren a los medios o soportes utilizados para lograr o satisfacer necesidades específicas. Pueden entenderse como una serie de elementos disponibles que permiten resolver diferentes requerimientos y son utilizados como medios para alcanzar ciertos objetivos. En el ámbito físico, los recursos pueden consistir en áreas adecuadas donde los estudiantes universitarios puedan realizar actividades físicas específicas. Esto puede incluir espacios deportivos equipados con bicicletas, pelotas medicinales u otros elementos utilizados para fortalecer la condición física. Estos recursos físicos facilitan la práctica de ejercicio y promueven una vida activa. Por otro lado, en el ámbito digital, los recursos se refieren al uso adecuado de plataformas y aplicaciones tecnológicas como WhatsApp, Facebook, TikTok y otros medios digitales. Estas herramientas digitales pueden ser utilizadas para fomentar la conciencia sanitaria y promover hábitos saludables. Por ejemplo, se pueden recibir talleres o charlas a través de estas plataformas para aprender sobre el uso de dispositivos tecnológicos que miden las pulsaciones o el ritmo cardíaco, y así tomar conciencia de la salud corporal. Es importante destacar que estos recursos, tanto físicos como digitales, son necesarios para promover una conciencia sanitaria sólida entre los estudiantes universitarios. Los recursos físicos pueden incluir lecturas selectas y páginas web relacionadas con el tema, mientras que los recursos digitales pueden comprender aplicaciones tecnológicas que brinden información y herramientas para el cuidado de la salud. Resumiendo, los recursos son medios o soportes utilizados para satisfacer necesidades y resolver requerimientos específicos. En el contexto presentado, los recursos físicos se refieren a las áreas adecuadas para la práctica de actividad física, mientras que los recursos digitales se refieren al uso adecuado de plataformas y aplicaciones tecnológicas. Estos recursos son elementos disponibles que se utilizan como medios para promover una conciencia sanitaria y alcanzar un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios. (Véase figura 17)

Figura 18

Recursos



Fuente Mindomo

Finalmente, para la teoría emergente de Recursos para satisfacer necesidades se basa en la coincidencia entre el concepto entregado y Significados (2023) en la definición de recursos. Ambas perspectivas enfatizan que los recursos son medios o herramientas que se utilizan para satisfacer necesidades específicas y lograr objetivos. Esta teoría propone que la utilización estratégica de recursos, como facilitadores para alcanzar metas y objetivos. Así mismo la teoría enfatiza la función crucial de los recursos como herramientas para satisfacer necesidades específicas. Los recursos proporcionan soluciones a desafíos y problemas, lo que contribuye a la mejora de la calidad de vida y el bienestar personal y colectivo. Otro pilar de la teoría es la idea de que los recursos son fundamentales para alcanzar objetivos. La utilización estratégica de recursos permite maximizar la eficiencia y la efectividad en la consecución de metas, ya sean individuales, organizacionales o sociales. Adicionalmente la teoría reconoce que los recursos pueden abarcar diferentes ámbitos y aspectos, tanto tangibles como intangibles. Los recursos tangibles pueden incluir infraestructuras, tecnologías y materias primas, mientras que los recursos intangibles pueden comprender conocimientos, habilidades y contactos. Otro aspecto importante es, que, la teoría destaca la importancia de la utilización

estratégica de recursos. La identificación y selección adecuada de recursos, así como su aplicación oportuna, contribuyen a optimizar el rendimiento y el logro de resultados deseados.

Se concluye que, la Teoría de Recursos se centra en la importancia de los recursos como medios o herramientas para satisfacer necesidades y alcanzar objetivos en diferentes contextos. La utilización estratégica de recursos, tanto tangibles como intangibles, es esencial para maximizar el potencial y la eficiencia en la consecución de metas. Al comprender la relevancia de los recursos y su aplicación estratégica, tanto personas como organizaciones pueden aumentar sus posibilidades de éxito y mejorar su calidad de vida y bienestar general. Adicionalmente, los recursos físicos se refieren a las áreas adecuadas para la práctica de actividad física, mientras que los recursos digitales se refieren al uso adecuado de plataformas y aplicaciones tecnológicas. Estos recursos están disponibles para promover la conciencia sanitaria y alcanzar un estilo de vida saludable entre los estudiantes universitarios. Al utilizar estos recursos de manera estratégica, los estudiantes universitarios pueden mejorar su bienestar y calidad de vida.

El concepto de recursos basado en la información proporcionada se refiere a los diferentes medios, herramientas o elementos disponibles que pueden utilizarse para superar obstáculos, satisfacer necesidades y lograr objetivos en diversas áreas de la vida. Estos recursos pueden ser tanto físicos como digitales. En términos económicos, la falta de recursos económicos puede ser un obstáculo para acceder a ciertos servicios, oportunidades o actividades que contribuyen al bienestar y al logro de metas. Por ejemplo, la falta de recursos financieros puede dificultar el acceso a servicios de salud de calidad, educación, alimentación adecuada o vivienda digna. Por otro lado, el desconocimiento del uso de herramientas digitales, como la inteligencia artificial o programas de video y audio, puede representar un obstáculo para aprovechar al máximo las posibilidades y beneficios que ofrecen estas tecnologías. El desconocimiento de estas herramientas puede limitar el acceso a información, oportunidades educativas, comunicación efectiva o el desarrollo de habilidades digitales necesarias en la actualidad. Así mismo, los recursos son los medios o elementos disponibles que se utilizan para satisfacer necesidades y lograr objetivos. Pueden abarcar desde

aspectos económicos hasta el conocimiento y la utilización de herramientas digitales. El acceso y el manejo adecuado de estos recursos son fundamentales para superar obstáculos y aprovechar oportunidades en diferentes áreas de la vida. (Véase figura 19)

Recursos



Fuente Atlas Ti 9

Del concepto añadido en base a la información proporcionada se alinea con lo mencionado por Significados, ya que ambos coinciden en que los recursos son varios medios o elementos disponibles que se utilizan para lograr o satisfacer las necesidades y resolver los diferentes requerimientos. Ambos conceptos destacan que los recursos son utilizados como un medio para alcanzar ciertos objetivos. En ambos casos, se reconoce que los recursos pueden adoptar diferentes formas, ya sean físicos o digitales, y que su disponibilidad y utilización son fundamentales para superar obstáculos y satisfacer las necesidades en diversas áreas de la vida. Los recursos pueden ser herramientas, conocimientos, tecnologías, infraestructuras u otros elementos que permiten alcanzar los objetivos deseados. Ambos conceptos también subrayan que los recursos son utilizados como medios para resolver los requerimientos específicos de cada situación. Esto implica que los recursos son seleccionados y utilizados de manera estratégica para abordar las necesidades particulares y alcanzar los objetivos establecidos. En resumen, el concepto entregado en base a la información proporcionada se alinea con la definición dada por Significados, ya que ambos concuerdan en que los recursos son medios o

elementos disponibles utilizados para satisfacer necesidades y lograr objetivos específicos. (Véase figura 20)

Figura 20

Recursos



Fuente Mindomo

Comentamos que, la teoría emergente de Recursos es de una perspectiva interdisciplinaria que busca entender cómo los recursos se combinan y distribuyen para satisfacer necesidades y lograr objetivos en diferentes contextos. Los recursos fluyen y se mueven a través de sistemas y actores, pudiendo ser facilitados, limitados o redirigidos por factores como políticas gubernamentales y relaciones sociales. La interconexión entre diferentes tipos de recursos afecta la obtención y uso de otros recursos, influyendo en la toma de decisiones y en metas individuales y colectivas. Los sistemas exitosos en la gestión de recursos son aquellos que pueden adaptarse y mantener resiliencia frente a cambios, encontrando soluciones creativas en contextos adversos. El flujo de recursos genera efectos de retroalimentación que impactan la disponibilidad futura de recursos y las estrategias para acceder a ellos, generando ciclos de fortalecimiento o debilitamiento de sistemas y comunidades. Adicionalmente, esta teoría tiene diversas aplicaciones, como analizar la distribución equitativa de recursos en el desarrollo sostenible, mejorar el bienestar económico y social mediante políticas para reducir desigualdades, fomentar la creatividad en emprendedores e innovadores para

desarrollar productos y servicios que satisfagan necesidades emergentes, y entender cómo los recursos pueden redistribuirse y adaptarse en situaciones de crisis o cambio ambiental para mejorar la resiliencia de los sistemas afectados.

Resumimos que, la Teoría del Flujo de Recursos es una perspectiva valiosa que integra conocimiento de diversas disciplinas para comprender cómo los recursos se combinan y movilizan para satisfacer necesidades y alcanzar objetivos específicos. Su aplicación en diferentes campos puede proporcionar ideas para abordar problemas complejos y promover la equidad, sostenibilidad y resiliencia en nuestras sociedades.

El concepto de *ambiental* se refiere a la importancia del entorno en el que vivimos y cómo influye en nuestras vidas. Este entorno abarca aspectos sociales, familiares, comunitarios y ambientales, y juega un papel crucial en nuestras decisiones y comportamientos. La conciencia ambiental implica tomar en cuenta la influencia del entorno en nuestra salud e higiene física. La pandemia ha dejado en claro cómo las acciones individuales, como el uso de mascarillas, pueden impactar tanto nuestra propia salud como la de los demás. Es necesario reconocer que muchos elementos de nuestro entorno requieren atención y consideración, especialmente en relación con la salud y la higiene. A veces, el entorno puede tener una influencia negativa, ya que no se respeta la salud del prójimo y no se consideran las condiciones ambientales en las que vivimos. Adaptarnos a las condiciones ambientales, como las temperaturas extremas, es fundamental para evitar enfermedades y promover un entorno saludable. En el contexto universitario, la educación desempeña un papel clave en la promoción de una conciencia ambiental integral. Los estudiantes universitarios de pregrado y posgrado deben recibir una educación que los forme como individuos conscientes de la importancia de la salud, la higiene y el cuidado del entorno. Esto implica integrar equipos deportivos, fomentar actividades artísticas y culturales, y promover hábitos saludables en el tiempo libre. Para lograr esto, es necesario que los docentes se modernicen y utilicen un lenguaje y enfoque pedagógico que conecte con los estudiantes. Un ambiente educativo agradable y respetuoso facilita la comunicación efectiva entre docentes y alumnos, fomentando así una mayor comprensión y compromiso con las cuestiones ambientales. Asimismo, se rescata que el concepto de ambiental propuesto se centra en

promover una conciencia ambiental integral en la comunidad universitaria. Reconocer la influencia del entorno en la salud, la higiene y el bienestar, y destaca la importancia de una educación que valore y promueva prácticas saludables, cuide el entorno y facilite una comunicación efectiva entre docentes y estudiantes. En cuanto a la información proporcionada sobre la educación ambiental, se entiende que esta se dirige a la formación de seres vivos para adaptarse a la naturaleza y desempeñarse adecuadamente en su entorno. (Véase figura 21)

Figura 21

Ambiental

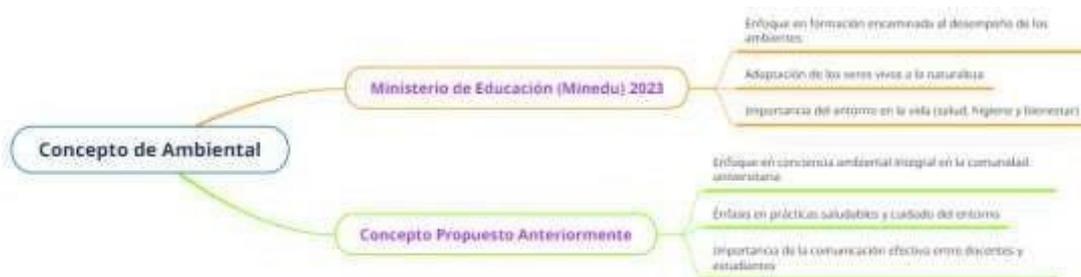


Fuente Atlas Ti9

En el concepto de educación *ambiental* propuesto por el Ministerio de Educación (Minedu) en 2023 se enfoca en la formación encaminada al desempeño de los ambientes para que los seres vivos se adapten a la naturaleza. Esta definición se centra en la idea de que, a través de la educación, las personas adquieren conocimientos y habilidades necesarias para interactuar de manera adecuada con su entorno natural. Si bien el concepto presentado anteriormente también aborda la importancia del entorno en nuestra vida, enfatizando la influencia en aspectos como la salud, la higiene y el bienestar, no se menciona específicamente la adaptación de los seres vivos a la naturaleza como objetivo de la educación ambiental. Ambos conceptos comparten la idea de la influencia del entorno en nuestras vidas y la importancia de la educación para abordar esta cuestión. Sin embargo, el concepto propuesto anteriormente destaca la conciencia ambiental integral en la comunidad universitaria y hace hincapié en la promoción de prácticas

saludables, el cuidado del entorno y la comunicación efectiva entre docentes y estudiantes. Por otro lado, la definición del Minedu parece tener un enfoque más amplio y generalizado al mencionar la formación del desempeño de los ambientes para que los seres vivos se adapten a la naturaleza. Esto puede incluir aspectos relacionados con la conservación de la biodiversidad, la protección del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles. En conclusión, si bien el concepto propuesto anteriormente coincide en varios puntos con la definición del Minedu, hay diferencias en el énfasis y el enfoque específico. Ambos enfoques son relevantes y complementarios en el contexto de la educación ambiental, ya que buscan promover una comprensión y acción responsable hacia el entorno natural y su importancia en nuestras vidas. (Véase figura 22)

Figura 22
Ambiental



Fuente Mindomo

Finalmente, la teoría emergente para Educación Ambiental para la Sostenibilidad Integral (EASI), combina los elementos del concepto de Educación Ambiental propuesto por el Ministerio de Educación (Minedu) en 2023 y el concepto propuesto anteriormente. EASI se fundamenta en la idea de que la educación ambiental debe ser integral y sostenible, fomentando una comprensión profunda y una acción responsable hacia el entorno natural. Por tanto, la educación ambiental bajo la teoría EASI se enfoca en la formación de las personas encaminada a la sostenibilidad integral. Esto significa que se busca capacitar a los individuos para interactuar con su entorno de manera que se promueva el bienestar no solo de los seres humanos, sino también de todos los seres vivos y ecosistemas. Así mismo la EASI reconoce la importancia de que los seres vivos se adapten a la naturaleza y viceversa. Esto implica enseñar cómo los ecosistemas funcionan de manera

interconectada y cómo los seres humanos pueden desarrollar prácticas que respeten los límites y la capacidad de carga del entorno. También esta teoría destaca la importancia de promover una conciencia ambiental integral en todas las comunidades educativas, no solo en las universidades. Desde la infancia hasta la educación superior, se busca inculcar una visión holística del ambiente y su relación con la vida cotidiana. Del mismo modo, La EASI pone énfasis en la adopción de prácticas saludables y sostenibles que preserven y mejoren el ambiente. Esto incluye fomentar hábitos que reduzcan la contaminación, el consumo responsable de recursos naturales y la conservación de la biodiversidad. Adicionalmente La teoría EASI reconoce que la educación ambiental efectiva implica una comunicación clara y eficiente entre docentes, estudiantes y toda la comunidad educativa. La sensibilización y participación de todos los miembros son fundamentales para lograr un cambio positivo en el comportamiento y la toma de decisiones hacia la sostenibilidad.

En conclusión, la teoría emergente de "Educación Ambiental para la Sostenibilidad Integral" (EASI) en el ámbito universitario, debe abarcar la enseñanza de la ecoeficiencia, incentivando prácticas sostenibles y responsables con el medio ambiente. Para lograr un entorno universitario saludable que fomente el aprendizaje y promueva la higiene física, es esencial la colaboración activa y el compromiso conjunto de todos los actores involucrados, para la vida humana. Asimismo, busca fusionar los enfoques de la educación ambiental y la sostenibilidad para establecer una base sólida que promueva la protección del medio ambiente y la sostenibilidad en todos los aspectos. Su objetivo es inspirar y orientar la creación de programas y políticas educativas que impacten positivamente en la preservación y mejora del entorno tanto para las generaciones actuales como futuras.

El concepto entregado anteriormente de promover un *ambiente* universitario saludable y consciente del medio ambiente está alineado con lo mencionado por la Academia de Fiscalización Ambiental, en relación con la enseñanza de la ecoeficiencia. Ambos enfoques reconocen la importancia de fortalecer el proceso de formación ambiental y promover prácticas sostenibles en el ámbito educativo. La ecoeficiencia se refiere a la optimización de los recursos utilizados en los procesos productivos, buscando maximizar la eficiencia y minimizar el impacto

ambiental. En el contexto universitario, enseñar la ecoeficiencia implica educar a los estudiantes sobre cómo utilizar de manera responsable los recursos naturales, minimizar la generación de residuos y adoptar prácticas sostenibles en su vida diaria. En el concepto anterior, se menciona la importancia de promover hábitos saludables en general, brindar asesoría médica y psicológica a los estudiantes, y llevar a cabo un control ambiental para prevenir enfermedades contagiosas. Estas acciones están estrechamente relacionadas con la ecoeficiencia, ya que fomentar prácticas de higiene física y cuidado del medio ambiente contribuye a la reducción de impactos negativos en la salud humana y en el entorno. Además, el concepto previo destaca la inclusión de cursos prácticos sobre higiene física en el currículum de todas las facultades, independientemente de su área temática. Esta propuesta es coherente con la idea de fortalecer el proceso de formación ambiental, ya que los cursos prácticos pueden abordar temáticas relacionadas con la ecoeficiencia y enseñar a los estudiantes cómo aplicarla en diferentes contextos. (Véase figura 23)

Figura 23

Entorno

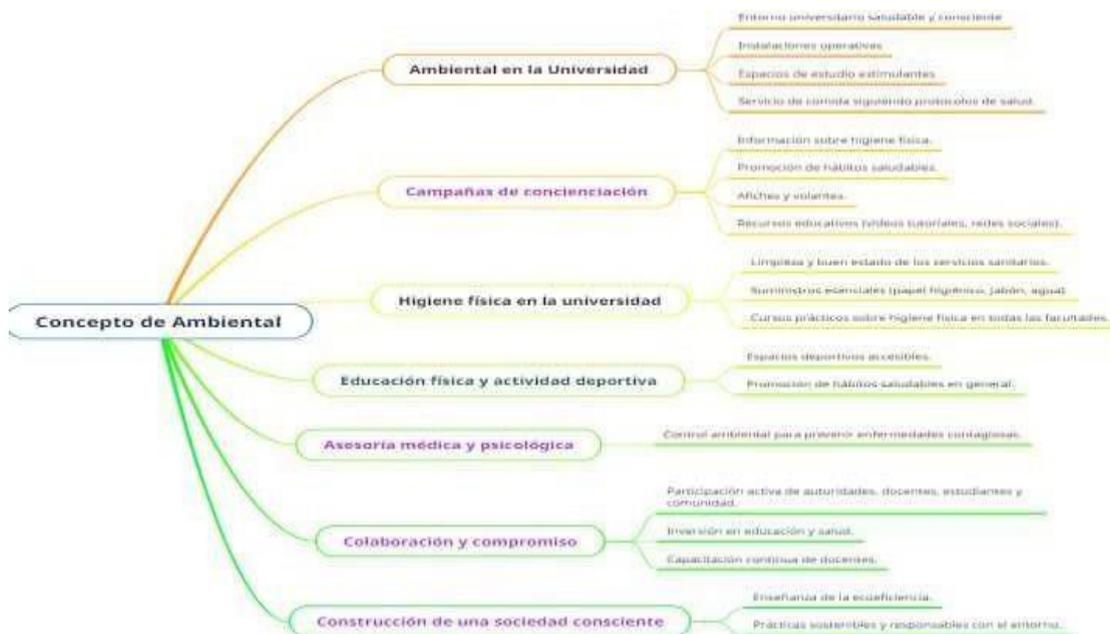


Fuente Atlas Ti 9

El concepto entregado y la afirmación de la Academia de Fiscalización Ambiental sobre la enseñanza de la ecoeficiencia convergen en la importancia de promover un ambiente universitario consciente del medio ambiente y fortalecer la formación ambiental de los estudiantes. Ambos enfoques reconocen la necesidad de adoptar prácticas sostenibles y responsables con el entorno, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más ambientalmente consistente. (Véase figura24)

Figura 24

Ambiental



Fuente Mindomo

Finalmente, la teoría emergente para *ambiental* es la "Ecoformación Universitaria Sostenible" (EUS), que aborda la convergencia entre el concepto de promover un ambiente universitario saludable y consciente del medio ambiente, y la enseñanza de la (EUS). Esta teoría se basa en la premisa de que las universidades deben desempeñar un papel fundamental en la formación de ciudadanos conscientes y responsables con el medio ambiente, preparándolos para enfrentar los desafíos ambientales que enfrenta la sociedad actual y futura. La (EUS) propone integrar de manera transversal y holística la ecoeficiencia en todos los aspectos de la vida universitaria, tanto en el currículum académico como en las prácticas y actividades institucionales. Entre los principales pilares se tiene: La Ecoformación Universitaria Sostenible aboga por la inclusión de cursos prácticos y teóricos sobre ecoeficiencia en el currículum de todas las facultades y programas académicos. Estos cursos enseñarían a los estudiantes cómo optimizar el uso de los recursos naturales, minimizar la generación de residuos y adoptar prácticas sostenibles en su vida diaria, independientemente de su área temática de estudio. Esta promueve la creación de un ambiente universitario saludable, sostenible y consciente del medio ambiente. Esto incluye la adopción de prácticas de higiene física y cuidado del entorno para reducir los impactos negativos en la salud humana y en el ecosistema.

Además, se fomentaría la promoción de hábitos saludables en general y se proporcionaría asesoría médica y psicológica a los estudiantes para su bienestar integral. Así mismo la (EUS) alienta a las universidades a realizar investigaciones interdisciplinarias relacionadas con la ecoeficiencia y la sostenibilidad. Los resultados de estas investigaciones serían aplicados en proyectos de extensión que involucren a la comunidad universitaria y a la sociedad en general, contribuyendo así a la construcción de una sociedad más ambientalmente consistente. También se propone que las universidades lideren con el ejemplo en la gestión de sus propias operaciones. Esto implica implementar prácticas sostenibles en los procesos productivos y administrativos de la institución, buscando maximizar la eficiencia y minimizar el impacto ambiental en todas las áreas de funcionamiento. La (EUS) destaca la importancia de establecer alianzas y colaboraciones con otras instituciones, organizaciones gubernamentales y la sociedad civil para fortalecer la implementación de prácticas ecoeficientes a nivel local, regional y global. Estas alianzas facilitarían el intercambio de conocimientos y buenas prácticas, así como la generación de soluciones conjuntas a los desafíos ambientales.

En resumen, la teoría emergente de la "Ecoformación Universitaria Sostenible" busca integrar la ecoeficiencia en la vida universitaria en todos sus aspectos, desde la formación académica hasta la gestión institucional. Al promover un ambiente universitario consciente del medio ambiente y fortalecer la formación ambiental de los estudiantes, esta teoría busca contribuir significativamente a la construcción de una sociedad más sostenible y responsable con el entorno.

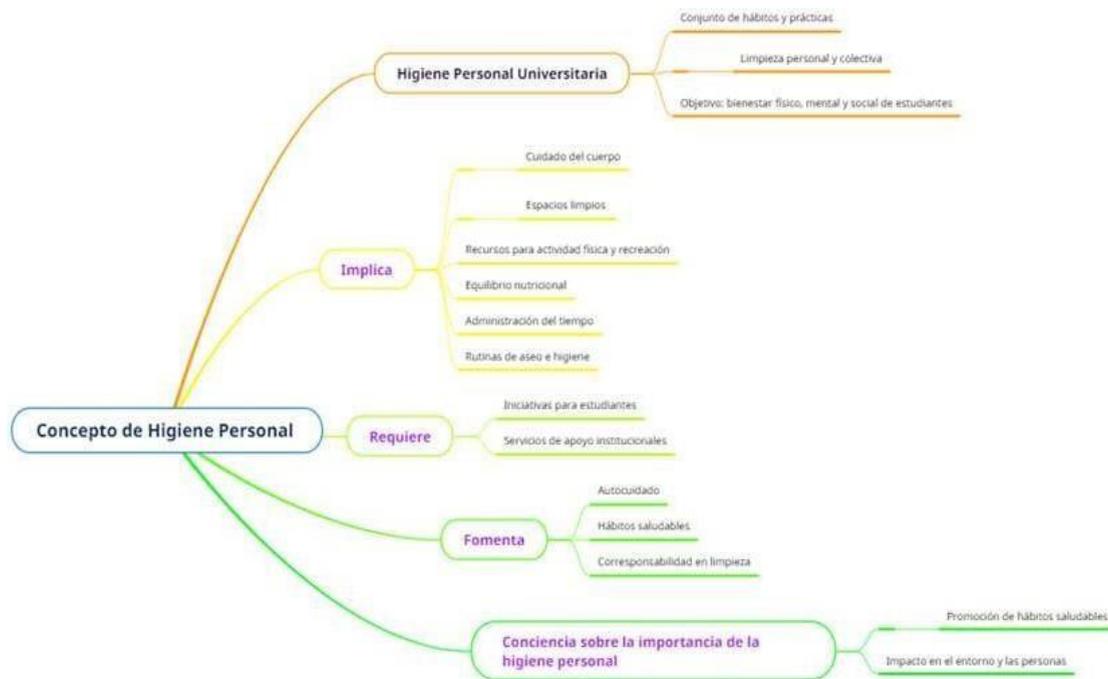
En el ámbito universitario, es de suma importancia fomentar hábitos de higiene *personal* y cuidado de los espacios comunes para garantizar el bienestar de los estudiantes. La higiene personal va más allá de una simple rutina de limpieza, abarca un conjunto de prácticas que contribuyen a mantener una buena presentación, preservar la salud física y promover un entorno saludable para todos. Mantener una correcta higiene personal implica adoptar medidas simples pero fundamentales. Es esencial llevar consigo un kit de aseo en la mochila o bolso, que contenga elementos básicos como cepillo de dientes, pasta dental, desodorante y toallas desechables, entre otros. Asimismo, es importante gestionar adecuadamente los tiempos y horarios para planificar el uso de estos productos,

asegurando siempre contar con desodorante y ropa limpia. La higiene personal también implica estar consciente de los materiales adecuados para mantener una buena higiene en lugares compartidos como gimnasios o duchas. Es fundamental utilizar productos de limpieza adecuados y asegurarse de seguir las normas de higiene establecidas en dichos espacios. Además de los aspectos físicos, la higiene personal incluye prácticas relacionadas con la alimentación y el cuidado bucal. Consumir una nutrición balanceada, basada en alimentos saludables y evitar en la medida de lo posible las comidas chatarra, contribuye a mantener un buen estado de salud general. Asimismo, cepillarse los dientes regularmente y consumir agua potable son prácticas esenciales para mantener una buena higiene bucal. Promover el ejercicio físico regular entre los estudiantes es otro elemento clave para una higiene personal integral. Se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio moderado al día, en lugar de concentrarlo solo en los fines de semana. La participación en equipos deportivos universitarios, como fútbol, vóley o karate, no solo fomenta la actividad física, sino que también fortalece la conexión entre los estudiantes y contribuye a su bienestar general. La higiene personal no solo se limita a los aspectos físicos, sino que también abarca la adopción de medidas de prevención contra la propagación de enfermedades. Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y en situaciones adecuadas, utilizar cubrebocas en lugares de riesgo y seguir la etiqueta al estornudar son prácticas esenciales para mantener la salud personal y colectiva. En cuanto al cuidado de los espacios comunes en la universidad, es fundamental respetar y mantener la limpieza en los baños y servicios higiénicos, así como utilizar los tachos de basura adecuados para una correcta disposición de los desechos. Además, se debe fomentar una comunicación y conexión adecuadas entre los miembros de la comunidad universitaria, incluyendo el uso adecuado de las áreas verdes. Finalmente, es crucial desarrollar una conciencia ambiental y cuidar los espacios universitarios, así como los lugares de trabajo o estudio, en beneficio de todos. Esto implica ser responsables con el uso de los recursos, adoptar prácticas de reciclaje y mantener un entorno limpio y agradable para todos. En resumen, promover la higiene personal y el cuidado de los espacios comunes en el ambiente universitario es esencial para garantizar el bienestar físico y crear un entorno saludable para los estudiantes. Adoptar hábitos de higiene personal, fomentar el ejercicio regular,

personal universitaria fomenta el autocuidado, los hábitos saludables y la corresponsabilidad en la limpieza del entorno, para el bienestar integral y un desarrollo humano pleno de los estudiantes. (Véase figura 27)

Figura 27

Personal



Fuente Mindomo

La teoría emergente para higiene personal se enfoca en "bienestar integral" y "desarrollo humano pleno", Esta teoría plantea que el ser humano requiere experimentar un estado de bienestar integral que abarque todas las dimensiones de su vida para alcanzar su máximo potencial y desarrollarse plenamente. Adicionalmente el bienestar integral se define como un estado de salud y satisfacción física, mental, emocional, social y espiritual. Requiere cubrir las necesidades en todas estas áreas de manera holística. Así mismo el desarrollo humano pleno se concibe como el proceso mediante el cual las personas realizan su potencial, amplían sus capacidades y tienen la libertad para llevar la vida que valoran. También propone que el bienestar integral habilita el desarrollo humano pleno, en tanto permite a las personas desplegar al máximo sus capacidades humanas y alcanzar niveles superiores de funcionamiento. Esta teoría será abordada desde una perspectiva humanista y eudemonista. Plantea estrategias

para promover el bienestar integral mediante el cuidado personal, vínculos saludables, propósito de vida y crecimiento personal. En conclusión, en un futuro permitirá refinar los conceptos, dimensiones e interacciones propuestas por esta teoría emergente sobre la importancia del bienestar integral para el desarrollo pleno del ser humano en todas sus esferas.

La higiene personal es un concepto fundamental para promover una vida saludable y consciente en cualquier ámbito, incluyendo el entorno universitario. Se refiere a la práctica de mantener una buena limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, así como la preservación de un entorno limpio y saludable. En este contexto, la higiene personal y el cuidado de los espacios universitarios se convierten en una prioridad para garantizar el bienestar físico y mental de los estudiantes. Para lograr una buena higiene personal, es esencial contar con la indumentaria adecuada para la práctica de actividades físicas, así como el material necesario en el lugar de entrenamiento. Además, la asesoría nutricional desempeña un papel fundamental en la práctica de cualquier deporte, brindando orientación sobre una alimentación balanceada y adecuada para mantener un rendimiento óptimo. El concepto de higiene personal y cuidado de los espacios universitarios se basa en la necesidad de promover y sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una buena higiene física y preservar un entorno limpio y saludable en el ambiente universitario. Esto implica gestionar adecuadamente los tiempos y horarios, asegurando que se destine tiempo suficiente para actividades como el cuidado personal, el ejercicio físico y cualquier otra actividad necesaria para mantener el bienestar del cuerpo y la mente. Una estrategia relevante es llevar consigo un kit de aseo en una mochila o bolso, no solo para situaciones de trabajo o actividad física, sino también para momentos de alimentación u otras actividades, con el fin de mantener un nivel óptimo de higiene personal en todo momento. La sensibilización desempeña un papel clave en la promoción de una buena higiene personal. Se sugiere utilizar vivencias y eventos que fomenten la reflexión y la socialización para difundir la importancia de la buena imagen personal. Asistir a eventos teatrales, recomendar películas o videos que aborden el tema de la higiene personal y fomentar la interacción y el análisis entre los estudiantes son estrategias efectivas para fortalecer la conciencia sobre la salud personal. Dentro del entorno universitario, es necesario ofrecer talleres sobre higiene personal y desarrollar

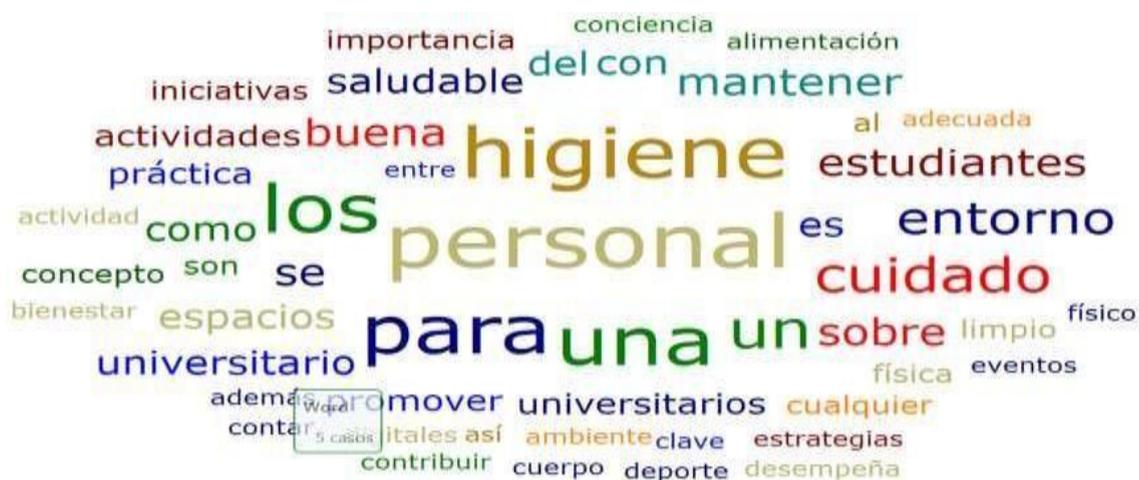
iniciativas dirigidas especialmente a los estudiantes de los primeros ciclos. Además, es importante brindar diversas opciones para la práctica de deportes, contar con comedores estudiantiles a precios accesibles y facilitar la participación en programas de arte, danza y deporte. Estas iniciativas promueven un estilo de vida activo y saludable. El uso de medios digitales, como redes sociales y aplicaciones, puede ser una herramienta eficaz para comunicar información relevante sobre el cuidado de los espacios comunes y la higiene personal. Crear áreas de podcasts donde se difundan recomendaciones, paneles visuales con mensajes agradables y actividades deportivas con mensajes referentes al cuidado del entorno y la higiene personal son iniciativas que pueden contribuir a promover una mayor conciencia y participación de los estudiantes. En resumen, el concepto de higiene personal y cuidado de los espacios universitarios enfatiza la importancia de mantener una buena higiene física y preservar un entorno limpio y saludable en el ambiente universitario. La sensibilización, la gestión del tiempo, la oferta de servicios adecuados y el uso de medios digitales son estrategias clave para promover una cultura de higiene personal y cuidado del entorno entre los estudiantes universitarios. Cabe destacar que una persona, al vivir en sociedad, posee sensibilidad, inteligencia y voluntad, lo que le permite tomar decisiones informadas sobre su higiene personal y contribuir activamente al cuidado de los espacios en los que convive, como en el entorno universitario.

La higiene personal y el cuidado de los espacios universitarios son pilares fundamentales para promover el bienestar integral y la salud de los estudiantes. Requieren de la adopción constante de hábitos y rutinas de limpieza personal, así como del entorno de estudio y convivencia. Adicionalmente los estudiantes deben tomar conciencia de la importancia de implementar una adecuada higiene personal, destinando tiempo diario a actividades como el baño, lavado de manos, cuidado dental, uso de ropa limpia y demás prácticas que previenen enfermedades y mejoran la autoestima. Incorporar estas rutinas dentro de la agenda académica es indispensable. Asimismo, mantener los espacios universitarios limpios y agradables es una responsabilidad compartida por toda la comunidad educativa. Esto implica acciones cotidianas como depositar la basura en recipientes adecuados, no consumir alimentos en zonas no autorizadas, reportar derrames y desperdicios, entre otras. Las instituciones deben proporcionar las facilidades para

que los estudiantes cumplan con una higiene básica durante su jornada, como baños limpios, jabón y toallas desechables. A su vez, el personal de limpieza cumple un rol esencial en la desinfección y orden permanente de las áreas comunes. Por otra parte, fomentar hábitos de higiene y limpieza colabora con la salud pública al prevenir la transmisión de enfermedades, tan frecuente en entornos masificados. Asimismo, expresa respeto por la convivencia y bienestar de toda la comunidad universitaria. También los programas de inducción a nuevos alumnos, campañas informativas y supervisión de normas de convivencia pueden reforzar la cultura del cuidado del espacio universitario. La higiene y el orden deben asumirse como principios de responsabilidad individual y colectiva. En conclusión, la higiene personal y la limpieza del entorno son factores clave para el bienestar estudiantil y de toda la comunidad universitaria. Su promoción activa por parte de las instituciones, y adopción consciente por cada integrante, resultan fundamentales. (Véase figura 28)

Figura 28

Personal



Fuente Atlas Ti9

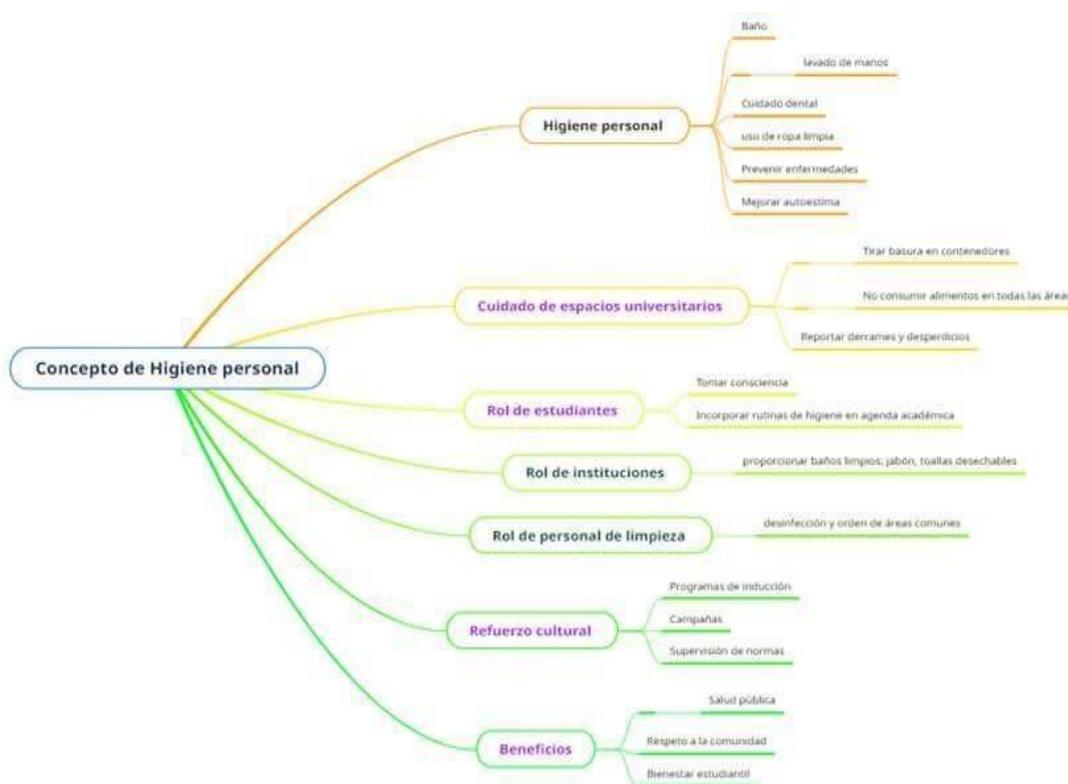
La teoría emergente para personal se representa sobre la promoción de la salud pública en el entorno universitario. Esta teoría se sustenta en que el implementar medidas de prevención y cuidado de la salud, como campañas de vacunación, acceso a servicios médicos, chequeos rutinarios y énfasis en hábitos saludables, refleja un interés genuino de la institución por el bienestar integral de sus estudiantes. En consecuencia, al percibir este compromiso, los estudiantes se

sienten valorados y respetados por la universidad. Surge un sentido de pertenencia y reciprocidad que los motiva a cuidar también de su comunidad y entorno. Adicionalmente cuando los jóvenes asumen actitudes de respeto, como mantener limpios los espacios comunes, no hacer ruido en horas de estudio, no discriminar a otros, se genera un clima de armonía propicio para su desarrollo académico. Así, el énfasis en salud pública genera beneficios tangibles para el bienestar estudiantil, como menos enfermedades, mejor rendimiento y relaciones interpersonales más positivas.

(Véase figura 29)

Figura 29

Personal



Fuente Mindomo

En conclusión, esta teoría plantea que las universidades que se enfocan en preservar la salud de sus estudiantes logran crear ambientes de respeto mutuo, cooperación y apoyo entre pares. Esto se traduce en mayor satisfacción y éxito educativo. Se requieren más investigaciones para evaluar los vínculos específicos

entre estas variables. Pero existe una base conceptual sólida sobre su interrelación e impacto en el bienestar universitario.

El concepto de *actividad física* y promoción del bienestar en el ambiente universitario se centra en la necesidad de brindar recursos, apoyos y espacios que fomenten la práctica regular de ejercicio físico entre los estudiantes, con el objetivo de mejorar y mantener su condición física, así como su salud y bienestar en general. Una estrategia clave para lograr esto es la apertura de gimnasios dentro de las universidades, con horarios amplios que vayan más allá de las horas tradicionales, permitiendo a los estudiantes acceder a instalaciones adecuadas para realizar actividad física. Estos gimnasios deben contar con equipamiento apropiado y estar supervisados por instructores conocedores del deporte en práctica, para garantizar una experiencia segura y efectiva. Además, se destaca la importancia de promover campañas de actividad física al aire libre, tanto a través del área de bienestar universitario como con la participación de carreras relacionadas con la educación física. Estas campañas pueden incluir micro sesiones de entrenamiento en diversas áreas del campus universitario, que involucren a estudiantes y profesores, promoviendo así la responsabilidad social universitaria y creando conciencia sobre la importancia de la higiene personal y su impacto en el entorno y en las personas que nos rodean. Otra estrategia mencionada es la implementación de pausas de movilización durante las horas de clases, siguiendo el modelo de países como Japón, donde se incentiva la actividad física en los estudiantes desde edades tempranas. Estas pausas consistirían en breves momentos de actividad física general para todos los estudiantes en intervalos regulares, contribuyendo así a mejorar su salud física y bienestar. En términos de políticas universitarias, se propone incentivar a todos los estudiantes deportistas, no solo a aquellos que compiten a nivel alto, mediante becas y subvenciones alimentarias en comedores universitarios. Además, se sugiere establecer préstamos estudiantiles para prácticas deportivas organizadas por las universidades, con el fin de facilitar la participación de aquellos estudiantes que no cuenten con los recursos económicos para adquirir equipos especiales. La promoción de la actividad física y el bienestar también puede ser impulsada mediante bonificaciones por cursos deportivos o extracurriculares, la distribución de uniformes deportivos y la flexibilidad en los horarios académicos, permitiendo a los estudiantes tener tiempo para sus prácticas

cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y/o la composición corporal. A través de la actividad física planificada y repetitiva, se busca obtener beneficios para la salud física, como el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el desarrollo muscular, la mejora de la movilidad y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Además, también puede contribuir al bienestar mental y emocional, aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida en general. En resumen, el concepto proporcionado por "Servicios e Información" enfatiza la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física, con el propósito de mejorar o mantener la condición física de una persona. Esta definición destaca la intencionalidad y estructura en la práctica de ejercicio, reconociendo los beneficios para la salud y el bienestar que se pueden obtener a través de una actividad física regular y sistemática. (Véase figura 31)

Figura 31

Actividad Física



Fuente Mindomo

Finalmente, la teoría emergente que nació de categoría es la "Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada" (TAFIE), es una perspectiva emergente que destaca la importancia de la organización, la repetición y la planificación en la actividad física con el propósito de mejorar o mantener la condición de una persona.

Esta teoría se basa en la premisa de que una actividad física sistemática y planificada puede tener un impacto significativo en la salud física, mental y emocional. La TAFIE resalta la necesidad de llevar a cabo la actividad física de manera estructurada, siguiendo un plan o programa específico. Esto implica diseñar rutinas que se adapten a los objetivos individuales y que permitan una progresión adecuada en términos de intensidad y dificultad. La repetición periódica es un aspecto central de la TAFIE, enfatizando la importancia de la práctica regular y constante de la actividad física. Mediante la repetición sistemática en el tiempo, se busca generar adaptaciones fisiológicas y mejorar la eficiencia en la ejecución de las actividades físicas. La planificación es un pilar fundamental para la TAFIE, que involucra la consideración de metas y objetivos claros relacionados con la condición física y el bienestar general. Adicionalmente la TAFIE reconoce los beneficios para la salud física, el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el desarrollo muscular, la mejora de la flexibilidad y la composición corporal, y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Así mismo contribuye al bienestar mental y emocional de una persona. Ayuda a aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida general, al tiempo que fomenta una mayor autoestima y confianza en sí mismo. En resumen, la Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada (TAFIE) resalta la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física para lograr beneficios significativos en la salud y el bienestar general. Al promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico, esta teoría busca incentivar a las personas a adoptar un estilo de vida activo y saludable, mejorando su calidad de vida a través de la mejora de la condición física y el bienestar mental y emocional.

El concepto de actividad física y promoción del bienestar en el ambiente universitario se centra en la necesidad de brindar recursos, apoyos y espacios que fomenten la práctica regular de ejercicio físico entre los estudiantes, con el objetivo de mejorar y mantener su condición física, así como su salud y bienestar en general. Una estrategia clave para lograr esto es la apertura de gimnasios dentro de las universidades, con horarios amplios que vayan más allá de las horas tradicionales, permitiendo a los estudiantes acceder a instalaciones adecuadas para realizar actividad física. Estos gimnasios deben contar con equipamiento apropiado y estar supervisados por instructores conocedores del deporte en práctica, para garantizar

una experiencia segura y efectiva. Además, se destaca la importancia de promover campañas de actividad física al aire libre, tanto a través del área de bienestar universitario como con la participación de carreras relacionadas con la educación física. Estas campañas pueden incluir micro sesiones de entrenamiento en diversas áreas del campus universitario, que involucren a estudiantes y profesores, promoviendo así la responsabilidad social universitaria y creando conciencia sobre la importancia de la higiene personal y su impacto en el entorno y en las personas que nos rodean. Otra estrategia mencionada es la implementación de pausas de movilización durante las horas de clases, siguiendo el modelo de países como Japón, donde se incentiva la actividad física en los estudiantes desde edades tempranas. Estas pausas consistirían en breves momentos de actividad física general para todos los estudiantes en intervalos regulares, contribuyendo así a mejorar su salud física y bienestar. En términos de políticas universitarias, se propone incentivar a todos los estudiantes deportistas, no solo a aquellos que compiten a nivel alto, mediante becas y subvenciones alimentarias en comedores universitarios. Además, se sugiere establecer préstamos estudiantiles para prácticas deportivas organizadas por las universidades, con el fin de facilitar la participación de aquellos estudiantes que no cuenten con los recursos económicos para adquirir equipos especiales. La promoción de la actividad física y el bienestar también puede ser impulsada mediante bonificaciones por cursos deportivos o extracurriculares, la distribución de uniformes deportivos y la flexibilidad en los horarios académicos, permitiendo a los estudiantes tener tiempo para sus prácticas deportivas y actividades extracurriculares. En resumen, el concepto de actividad física y promoción del bienestar en el ambiente universitario se basa en la necesidad de ofrecer recursos, espacios y políticas que fomenten la práctica regular de ejercicio físico entre los estudiantes. Promover hábitos saludables, crear conciencia sobre la importancia de la higiene personal y brindar facilidades para la participación en actividades deportivas, contribuyen al bienestar físico y emocional de los estudiantes universitarios, fortaleciendo su formación profesional y su calidad de vida en general. Esta actividad física organizada, repetitiva y planificada tiene como objetivo mejorar o mantener la condición física de los estudiantes, promoviendo su salud y bienestar a lo largo de su vida universitaria. (véase figura 32)

Figura 32

Actividad física

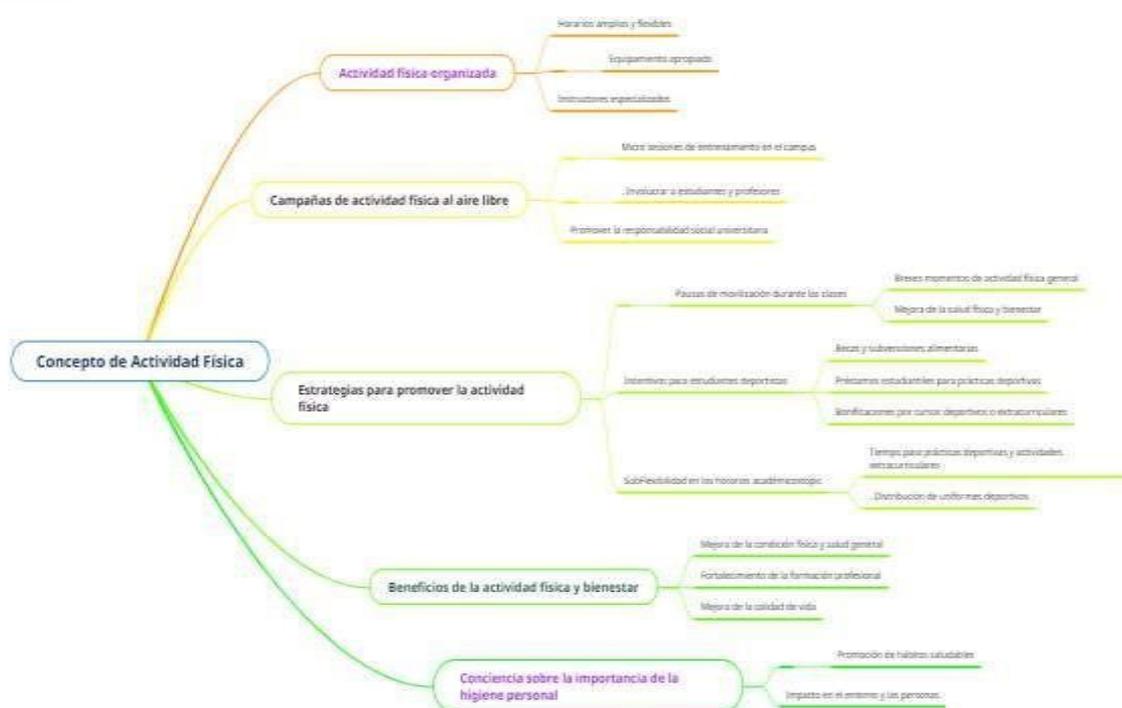


Fuente Atlas Ti9

Este concepto destaca la importancia de la estructura y la intencionalidad en la actividad física. Al ser organizada, implica que se lleva a cabo de manera estructurada, siguiendo un plan o programa específico. La repetición se refiere a la práctica regular y constante de la actividad física, lo que implica realizarla de manera sistemática en el tiempo. La planificación involucra la consideración de metas, objetivos y la implementación de estrategias adecuadas para alcanzarlos. El propósito fundamental de esta actividad física es mejorar o mantener la condición física de una persona. Esto implica trabajar en el desarrollo de la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la flexibilidad y/o la composición corporal. A través de la actividad física planificada y repetitiva, se busca obtener beneficios para la salud física, como el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el desarrollo muscular, la mejora de la movilidad y la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. Además, también puede contribuir al bienestar mental y emocional, aliviar el estrés y mejorar la calidad de vida en general. En resumen, el concepto proporcionado por "Servicios e Información" enfatiza la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física, con el propósito de mejorar o mantener la condición física de una persona. Esta definición destaca la intencionalidad y estructura en la práctica de ejercicio, reconociendo los beneficios para la salud y el bienestar que se pueden obtener a través de una actividad física regular y sistemática. (véase figura 33)

Figura 33

Actividad física



Fuente Mindomo

Finalmente, la teoría emergente resultante para la actividad física es la "Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada" (TAFIE). Esta perspectiva emergente destaca la importancia de la organización, la repetición y la planificación en la actividad física con el propósito de mejorar o mantener la condición física de una persona. La teoría se basa en la premisa de que una actividad física sistemática y planificada puede tener un impacto significativo en la salud física, mental y emocional. Esta teoría resalta la necesidad de llevar a cabo un plan o programa específico de manera estructurada para las actividades físicas. Esto implica diseñar rutinas que se adapten a los objetivos individuales y que permitan una progresión adecuada en términos de intensidad y dificultad. Es así que la TAFIE tiene como aspecto central la Repetición, poniendo énfasis en la práctica regular y constante de la actividad física. A través de la repetición sistemática en el tiempo, se busca generar adaptaciones fisiológicas y mejorar la eficiencia en la ejecución de las actividades físicas. La TAFIE considera la planificación como pilar esencial, que involucra la consideración de metas y objetivos claros relacionados con la condición

física y el bienestar general. La identificación de metas específicas proporciona una dirección y una motivación clara para mantener la actividad física a lo largo del tiempo. Adicionalmente, los beneficios incluyen el fortalecimiento del sistema cardiovascular, el desarrollo muscular, la mejora de la flexibilidad y la composición corporal, así como la reducción del riesgo de enfermedades crónicas. La práctica regular de actividad física planificada también contribuye al bienestar mental y emocional de una persona. Ayuda a aliviar el estrés, mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en general, al tiempo que fomenta una mayor autoestima y confianza en sí mismo. En resumen, la Teoría de la Actividad Física Intencionada y Estructurada (TAFIE) resalta la importancia de la organización, repetición y planificación en la actividad física para lograr beneficios significativos en la salud y el bienestar general. Al promover la práctica regular y sistemática de ejercicio físico, esta teoría busca incentivar a las personas a adoptar un estilo de vida activo y saludable, mejorando su calidad de vida a través de la mejora de la condición física y el bienestar mental y emocional.

V. Conclusiones

Primera: La formación en hábitos de higiene física en estudiantes universitarios es indispensable para generar conciencia, impulsar cambios conductuales y facilitar prácticas saludables. Esta educación va más allá de la higiene física e integra aspectos de higiene orgánica y funcional.

Segunda: La educación en hábitos de higiene física busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes y se relaciona con políticas institucionales de salud y bienestar. Requiere transmitir conocimientos, estrategias y actitudes desde los educadores hacia los estudiantes.

Tercera: Se reconoce la importancia de incorporar los ODS en la educación universitaria, especialmente aquellos relacionados a vida saludable, educación inclusiva y equitativa, y agua/saneamiento.

Cuarta: El proceso educativo debe considerar los perfiles de ingreso y egreso, abarcando no solo lo académico sino también aspectos actitudinales, de comunicación, porte y postura.

Quinta: La educación en hábitos de higiene física universitaria pretende brindar herramientas para adoptar una cultura de higiene adecuada, prevenir enfermedades y promover el bienestar.

VI. Recomendaciones

Primera: Implementar programas educativos sobre hábitos de higiene física en las universidades, dirigidos a estudiantes de todos los niveles. Estos deben abarcar aspectos de higiene personal, alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés y prevención de enfermedades.

Segunda: Realizar campañas informativas y actividades de concientización sobre la importancia de la higiene física y la prevención de enfermedades en el contexto universitario. Asimismo, Capacitar a docentes universitarios en temas de salud y bienestar, para que puedan transmitir efectivamente conocimientos y promover cambios de comportamiento en los estudiantes.

Tercera: Desarrollar políticas institucionales que promuevan entornos saludables en las universidades. Por ejemplo, facilitar el acceso a alimentos nutritivos, espacios para actividad física y servicios de salud mental.

Cuarta: Incorporar objetivos de aprendizaje relacionados con hábitos saludables y bienestar integral en el currículo universitario. Esto debe reflejarse en el perfil de egreso.

Quinta: Promover la colaboración entre universidades, organizaciones de salud y agencias gubernamentales para mejorar la educación, las políticas y la investigación en temas de higiene física y bienestar estudiantil.

Referencias

- Alcides, e. a. (9 de setiembre de 2021). *Revista de comunicación en investigación y desarrollo*. Obtenido de Revista: <https://orcid.org/0000-0001-6355-413X>
- informacion, S. e. (7 de julio de 2023). GOV.CO . Obtenido de GOV.CO :
- Academia de Fiscalización Ambiental - Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental. (2023). *Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental*. Academia de Fiscalización Ambiental. <https://www.oefa.gob.pe/academia>
- Britannica. (2023, junio 6). *Concept formation | Definition & Process | Britannica*. Britannica. <https://www.britannica.com/topic/concept-formation>
- Bungenstab, G. C. (2020). Epistemology of Brazilian physical education: (Re) descriptions of epistemological activity in the 21st century. *Movimento*, 26(1), 1–14. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.100551>
- Concepto. (2021, junio 10). *Hábito - Concepto, formación, tipos*. Concepto. <https://concepto.de/habito/>
- Curso Virtual. (2023). *¿Qué son los hábitos?* minam.gob.pe. https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/1Inicial/m2_inicial/qu_son_los_hbitos.html
- Definición y Concepto. (2023, junio 12). *Qué es, Persona*. Definición concepto. <https://definicion.de/persona/>
- El-Qudah, J. M. F. (2023). Evaluation of Food Consumption, Dietary and Lifestyle Habits in a Sample of Jordanian Adults in Al-Zarqa City. *Tropical Journal of Natural Product Research*, 7(2), 2402–2408. <https://doi.org/10.26538/TJNPR/V7I2.16>
- Euroinnova. (2022, junio 5). *EUROINNOVA*. Euroinnova. <https://www.euroinnova.edu.es/blog/que-es-la-armonia-personal>
- Krok, D., Zarzycka, B., & Telka, E. (2023). The perception of COVID-19, the Light Triad, harmony and ethical sensitivity in late adolescents: The role of meaning-

making and stress. *Scientific Reports*, 13(1), 8122.
<https://doi.org/10.1038/S41598-023-35284-4>

León, M. P., Prieto-Ayuso, A., & Gil-Madrona, P. (2020). Undergraduates' physical exercise habits and motives and their relationship with the value given to Physical Education. *Retos*, 37, 78–84.

Márquez-Barquero, M., Azofeifa-Mora, C., & Salazar-Rojas, W. (2023). La Educación Física y las competencias docentes presentes en la formación inicial. *Revista Electrónica Educare*, 27(2), 1–19.
<https://doi.org/10.15359/REE.27-2.15852>

Minedu. (2023, mayo 12). *Educación ambiental*. Minedu.
<https://www.minedu.gob.pe/educacion-ambiental/>

Ministerio de Salud. (2018, febrero 13). *Ministerio de Salud - Plataforma del Estado Peruano*. Ministerio de Salud.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/12803-el-lavado-de-manos-ayuda-a-reducir-en-50-las-enfermedades-diarreicas-y-en-un-25-las-infecciones-respiratorias>

Ministerio del Ambiente. (2022, mayo 13). *Clasificación ambiental de proyectos de inversión y aprobación de los términos de referencia del Estudio de Impacto Ambiental (EIA) o reclasificación ambiental de proyectos de inversión - Trámite - Ministerio de Vivienda, Construcción y Saneamiento - Plataforma del Estado Peruano*. Movimiento. <https://www.gob.pe/22456-clasificacion-ambiental-de-proyectos-de-inversion-y-aprobacion-de-los-terminos-de-referencia-del-estudio-de-impacto-ambiental-eia-o-reclasificacion-ambiental-de-proyectos-de-inversion>

Morales, A. (2019, junio 10). *Toda Materia*. Toda Materia.
<https://www.todamateria.com/informacion/>

OMS. (2023a, mayo 21). *Salud Humana*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>

OMS. (2023b, junio 14). *Alimentación*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Organización Panamericana de la Salud. (2023, abril 12). *OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. OPS. <https://www.paho.org/es/noticias/12-4-2023-financiamiento-adeecuado-salud-es-clave-para-garantizar-sistemas-salud>
- Ortiz, M. I., Espinoza Ramírez, A. L., Cariño Cortés, R., & Moya Escalera, A. (2022). Impacto de la dismenorrea primaria en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Enfermería clínica*, ISSN 1130-8621, Vol. 32, Nº. 5, 2022, págs. 351-357, 32(5), 351–357. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8544368&info=resumen&idoma=ENG>
- Ospina, M. A., Gómez, L. M., Restrepo, M., Galindo, N. L., Patiño-Villada, F. A., Muñoz, A. M., Ospina, M. A., Gómez, L. M., Restrepo, M., Galindo, N. L., Patiño-Villada, F. A., & Muñoz, A. M. (2022). Metabolic syndrome components and associated risk factors among nutrition students. *Revista chilena de nutrición*, 49(2), 209–216. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000200209>
- PT, E., H, Y., Y, A., A, A., & J, S. N. afifah. (2023). A qualitative study among youth in Malaysia: What drives the purchase of roasted chicken products by young people seeking a better quality of life? *Heliyon*, 9(5). <https://doi.org/10.1016/J.HELIYON.2023.E15819>
- PUCP. (2021, abril 10). *Portal Administrativo PUCP*. PUCP. <https://administrativo.pucp.edu.pe/noticias/la-importancia-de-cuidar-la-salud-fisica-y-mental/>
- RAE. (2023, junio 7). *Inicio | Real Academia Española*. RAE. <https://www.rae.es/>
- Revista enseñanza de la física. (2022, octubre 24). *Vista de Reflexiones sobre la enseñanza actual en física. Base conceptual*. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revistaEF/article/view/39727/39850>
- Significados. (2023, junio 7). *Significados*. 6. <https://www.significados.com/armonia/>
- Stefanía, H., Criollo, C., Ximena, N., Rojas, J., Victoria, M., & Oliva, V. (2020). Desarrollo de la competencia axiológica corporal en la enseñanza de la Educación física. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 7(1), 74–95. <https://doi.org/10.31948/10.31948/REV.FEDUMAR7-1.ART7>

TETA REKUAY. (2023). *Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social*. TETA REKUAL. <https://www.mspbs.gov.py/portal/26004/iquestcual-es-el-concepto-de-alimentacion-nutricion-alimentos-y-nutrientes.html>

Universidad La Salle. (2021, enero 1). *Ciencia Unisalle*. Universidad La Salle. <https://ciencia.lasalle.edu.co/do/search/?q=author%3A%22Jorge%20Maicol%20Caraballo%20Dominguez%22&start=0&context=13137904&facet=>

Universidad Peruana de Ciencia Aplicadas. (2023, julio 24). *UPC*. UPC. <https://www.upc.edu.pe/servicios/vida-universitaria/talleres/>

Vivanco-Vidal, A., Saroli-Araníbar, D., Caycho-Rodríguez, T., Carbajal-León, C., & Noé-Grijalva, M. (2020). Ansiedad por Covid - 19 y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 197–215. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v23i2.19241>

Zenbaba, D., Sahiledengle, B., Dibaba, D., Tufa, T., Mamo, A., & Atlaw, D. (2022). Work-Related Musculoskeletal Symptoms and Associated Factors Among Academic Staff in Ethiopian Universities. *Environmental health insights*, 16. <https://doi.org/10.1177/11786302221131690>

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Promover-habitos-y-estilos-de-vida.aspx>

Paredes, A. F. (25 de Julio de 2023). *Comunicación*. Obtenido de REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN COMUNICACIÓN Y DESARROLLO: <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.12.3.528>

PubMed. (13 de Enero de 2022). *O'Donnell*. Obtenido de National Library of Medicine: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35028897/>

Rojas *et al.*, 2. (1 de Agosto de 2022). *Scopus*. Obtenido de Building learning through graphic organizers in higher education | Construcción de aprendizaje a través de organizadores gráficos en educación superior. RISTI - Revista Iberica de Sistemas e Tecnologias de Informacao, 2022(E53), 297–305.: <https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85129329472&origin=resultslist&sort=plf-f>

Roque-Aycachi, J. B. (9 de Diciembre de 2021). *Revista Colombiana de Psiquiatría*.

Obtenido de ScienceDirect: <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>

Saludable, A. V. (25 de Julio de 2023). *Estilo de vida saludable*. Obtenido de

Actividad y vida saludable:

<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/que>

Es/home.htm#:~:text=Llamamos%20actividad%20f%C3%ADsica%20a%20

cualquier,encima%20del%20nivel%20de%20reposo.

Talavera, J. E. (25 de 7 de 2023). *INICIB URP*. Obtenido de Universidad Ricardo

Palma: <https://doi.org/10.25176/RFMH.v22i1.4104>

ANEXOS
Anexo 1

Matriz de Categorización Apriorística

| <i>Categoría Base</i> | <i>Objetivo principal</i> | <i>Subcategorías</i> | <i>Objetivo específico</i> | <i>Subcategoría</i> |
|-----------------------|--|----------------------|--|---------------------|
| Higiene física | Interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en | Conceptos | Conceptualizar la terminología sobre la enseñanza de la higiene física | educación |
| | | | | enseñanza |
| | | | | alimentación |
| | | | | descanso |
| | | | | armonía |
| | | | | salud |
| | estudiantes universitarios | Conciencia sanitaria | Conocer los elementos de la conciencia sanitaria | información |
| | | | | hábitos |
| | | | | recursos |
| | | | | ambiental |
| | | | | personal |
| | | | | Actividad física |

Anexo 2

Instrumento de recolección de datos

El instrumento utilizado fue la Guía de Entrevista Semiestructurada para la investigación *“Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023”* en estudiantes con la siguiente información:

Subcategoría Concepto – Educación

- Pregunta 1: ¿Cómo conceptualizaría la educación como adopción de hábitos de higiene física en estudiantes universitarios?

Subcategoría Concepto – Enseñanza

- Pregunta 2: ¿Cómo define Usted, la enseñanza de hábitos de higiene física desde un enfoque curricular en estudiantes universitarios?

Subcategoría Concepto – Alimentación

- Pregunta 3: Desde su experiencia, cómo conceptualizaría una alimentación saludable para lograr una adecuada higiene física en estudiantes universitarios.

Subcategoría Recursos – Descanso

- Pregunta 4: Desde su experiencia, cómo conceptualizaría una alimentación saludable para lograr una adecuada higiene física en estudiantes universitarios

Subcategoría Recursos – Armonía

- Pregunta 5: ¿Cómo definiría “calidad del sueño o descanso adecuado” en post de lograr un bienestar general en los estudiantes universitarios?

Subcategoría Recursos – Salud

- Pregunta 6:Cuál sería su opinión en referencia a la importancia de la salud como prevención de enfermedades para conservar una adecuada salud

Subcategoría Conciencia sanitaria - Información

- Pregunta 7: ¿Cuáles son las fuentes de información más confiables y accesibles que utilizas para mantenerte informado/a sobre temas de salud y conciencia sanitaria?
- Pregunta 8: ¿Qué factores consideras importantes al evaluar la fiabilidad de la información sanitaria?

Subcategoría Conciencia sanitaria - Hábitos

- Pregunta 9: ¿Cuáles son los principales hábitos saludables que sugieres practicar para mantener un buen nivel de conciencia sanitaria en los estudiantes universitarios?
- Pregunta 10: ¿Qué desafíos enfrentan los estudiantes universitarios al intentar adoptar nuevos hábitos saludables en su estilo de vida?

Subcategoría Conciencia sanitaria - Recursos

- Pregunta 11: ¿Qué recursos (tanto físicos como digitales) consideras indispensables para promover y mantener una buena conciencia sanitaria en estudiantes universitarios?
- Pregunta 12: ¿Cuáles son los principales obstáculos o limitaciones que actualmente presentan los estudiantes con relación al acceso a los recursos necesarios para mantener una buena

conciencia sanitaria?

Subcategoría Higiene – Ambiental

- Pregunta 13: ¿Cómo percibes la influencia del entorno y las condiciones ambientales en la higiene física en los estudiantes universitarios?
- Pregunta 14: Qué acciones o medidas consideras necesarias para promover un ambiente universitario saludable que fomente la higiene física entre los estudiantes?

Subcategoría Higiene – Personal

- Pregunta 15: ¿Cuáles son los principales hábitos de higiene personal que consideras importantes para mantener tu bienestar físico en los estudiantes universitarios?
- Pregunta 16: ¿Qué estrategias sugieres utilizar para una buena higiene personal y mantener un nivel óptimo de higiene física?

Subcategoría Higiene – Actividad física

- Pregunta 17: ¿Cuáles son los desafíos que se enfrenta al intentar mantener una rutina de actividad física durante la vida universitaria?
- Pregunta 18: ¿Qué recursos o apoyos consideras que podrían facilitar la incorporación de la actividad física en el día a día del estudiante universitario?

4. Soporte teórico

La investigación busca explorar y comprender las percepciones, opiniones y conocimiento empírico de un grupo de expertos en educación sobre el fenómeno de estudio; para lo cual, se realizan entrevistas semiestructuradas a través de Zoom a una muestra intencional de expertos en educación a todo nivel, y sin distinción de país para una exploración holística. Las preguntas indagan sobre sus experiencias, retos observados, estrategias implementadas y recomendaciones.

El enfoque del estudio es exploratorio, ya que busca examinar un tema poco estudiado, desde las voces de los expertos que lo están viviendo. También es hermenéutico porque interpreta los significados construidos por los participantes sobre el fenómeno de interés.

El análisis se realiza a través de codificación abierta, identificando categorías emergentes desde las narrativas para comprender la realidad percibida por los expertos. La discusión ofrece una interpretación contextualizada de los hallazgos, resaltando patrones y temas comunes.

Las conclusiones se orientan a la comprensión del fenómeno estudiado, más que la generalización. Se enfatiza en la multiplicidad de significados y la importancia del contexto. Los resultados aportan información útil para diseñar estrategias educativas.

| Categoría Base | Subcategorías | Subcategoría |
|----------------|----------------------|------------------|
| Higiene física | Conceptos | educación |
| | | enseñanza |
| | | alimentación |
| | | descanso |
| | | armonía |
| | salud | |
| | Conciencia sanitaria | información |
| | | hábitos |
| | Higiene | recursos |
| | | ambiental |
| | | personal |
| | | actividad física |

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento la guía de entrevista semiestructurada elaborado por **Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez** y el **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD**, metodólogo experto en investigaciones cualitativas, realizada en el año 2023; para lo cual, se le solicita calificar los siguientes indicadores y valorar cada uno de los ítems según corresponda.

| Categoría | Calificación | Indicador |
|--|---|---|
| CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas. | 1. No cumple con el criterio | El ítem no es claro. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas. |
| | 3. Moderado nivel | Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada. |
| COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo. | 1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) | El ítem no tiene relación lógica con la dimensión. |
| | 2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) | El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión. |
| | 3. Acuerdo (moderado nivel) | El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo. |
| | 4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel) | El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo. |
| RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido. | 1. No cumple con el criterio | El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste. |
| | 3. Moderado nivel | El ítem es relativamente importante. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es muy relevante y debe ser incluido. |

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

| Calificación |
|-----------------------------|
| 1 No cumple con el criterio |
| 2. Bajo Nivel |
| 3. Moderado nivel |
| 4. Alto nivel |

Categoría Base: Higiene física

Objetivo: Interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios.

Primera Subcategoría: Conceptos

Objetivo: Conceptualizar la terminología sobre la enseñanza de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|--------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| educación | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| enseñanza | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| alimentación | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| descanso | 4 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| armonía | 5 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| salud | 6 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Segunda Subcategoría: Conciencia sanitaria

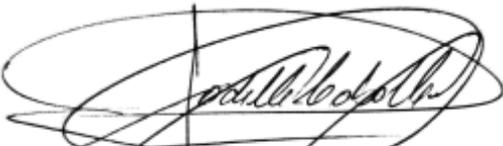
Objetivo: Conocer los elementos de la conciencia sanitaria.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| información | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| hábitos | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| recursos | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Tercera Subcategoría: Higiene

Objetivo: Analizar los elementos de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|------------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| ambiental | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| personal | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| actividad física | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |



Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.
DNI: 25861074

Evaluación por juicio de expertos 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento “**Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023**” La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

| | | | |
|--|---|----------------|-----|
| Nombre del juez: | Dra. Sevilla Sánchez, Regina Ysabel PhD. | | |
| Grado profesional: | Maestría () | Doctor | (X) |
| Área de formación académica: | Clínica () | Social | () |
| | Educativa (X) | Organizacional | () |
| Áreas de experiencia profesional: | Educación | | |
| Institución donde labora: | Universidad César Vallejo | | |
| Tiempo de experiencia profesional en el área: | 2 a 4 años () | Más de 5 años | (X) |

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la guía de entrevista semiestructurada

Guía de entrevista

| | |
|---------------------------------|---|
| Nombre de la Entrevista: | Higiene física |
| Autoría: | Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD. |
| Procedencia: | Original Apriorístico |
| Administración: | Entrevista grabada digitalmente |
| Tiempo de aplicación: | 30 minutos aprox. |
| Ámbito de aplicación: | Experto en educación superior |
| Significación: | Explorar para interpretar el fenómeno de estudio |

4. Soporte teórico

La investigación busca explorar y comprender las percepciones, opiniones y conocimiento empírico de un grupo de expertos en educación sobre el fenómeno de estudio; para lo cual, se realizan entrevistas semiestructuradas a través de Zoom a una muestra intencional de expertos en educación a todo nivel, y sin distinción de país para una exploración holística. Las preguntas indagan sobre sus experiencias, retos observados, estrategias implementadas y recomendaciones.

El enfoque del estudio es exploratorio, ya que busca examinar un tema poco estudiado, desde las voces de los expertos que lo están viviendo. También es hermenéutico porque interpreta los significados construidos por los participantes sobre el fenómeno de interés.

El análisis se realiza a través de codificación abierta, identificando categorías emergentes desde las narrativas para comprender la realidad percibida por los expertos. La discusión ofrece una interpretación contextualizada de los hallazgos, resaltando patrones y temas comunes.

Las conclusiones se orientan a la comprensión del fenómeno estudiado, más que la generalización. Se enfatiza en la multiplicidad de significados y la importancia del contexto. Los resultados aportan información útil para diseñar estrategias educativas.

| Categoría Base | Subcategorías | Subcategoría |
|------------------|----------------------|--------------|
| Higiene física | Conceptos | educación |
| | | enseñanza |
| | | alimentación |
| | | descanso |
| | | armonía |
| | salud | |
| | Conciencia sanitaria | información |
| | | hábitos |
| | Higiene | recursos |
| | | ambiental |
| | | personal |
| actividad física | | |

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento la guía de entrevista semiestructurada elaborado por **Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez** y el **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD**, metodólogo experto en investigaciones cualitativas, realizada en el año 2023; para lo cual, se le solicita calificar los siguientes indicadores y valorar cada uno de los ítems según corresponda.

| Categoría | Calificación | Indicador |
|--|---|---|
| CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas. | 1. No cumple con el criterio | El ítem no es claro. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas. |
| | 3. Moderado nivel | Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada. |
| COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo. | 1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) | El ítem no tiene relación lógica con la dimensión. |
| | 2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) | El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión. |
| | 3. Acuerdo (moderado nivel) | El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo. |
| | 4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel) | El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo. |
| RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido. | 1. No cumple con el criterio | El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste. |
| | 3. Moderado nivel | El ítem es relativamente importante. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es muy relevante y debe ser incluido. |

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

| Calificación |
|-----------------------------|
| 1 No cumple con el criterio |
| 2. Bajo Nivel |
| 3. Moderado nivel |
| 4. Alto nivel |

Categoría Base: Higiene física

Objetivo: Interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios.

Primera Subcategoría: Conceptos

Objetivo: Conceptualizar la terminología sobre la enseñanza de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|--------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| educación | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| enseñanza | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| alimentación | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| descanso | 4 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| armonía | 5 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| salud | 6 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Segunda Subcategoría: Conciencia sanitaria

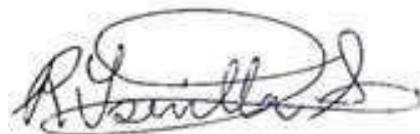
Objetivo: Conocer los elementos de la conciencia sanitaria.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| información | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| hábitos | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| recursos | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Tercera Subcategoría: Higiene

Objetivo: Analizar los elementos de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|------------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| ambiental | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| personal | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| actividad física | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |



Dra. Sevilla Sánchez, Regina Ysabel PhD.
DNI: 09514029

Evaluación por juicio de expertos 3

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento **“Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023”**. La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. Datos generales del juez

| | | | |
|--|---|----------------|-----|
| Nombre del juez: | Mtra. Aliaga Herrera Cynthia Mabel | | |
| Grado profesional: | Maestría (X) | Doctor | () |
| Área de formación académica: | Clínica (X) | Social | () |
| | Educativa (X) | Organizacional | () |
| Áreas de experiencia profesional: | Educación | | |
| Institución donde labora: | Universidad César Vallejo | | |
| Tiempo de experiencia profesional en el área: | 2 a 4 años | () | |
| | Más de 5 años | (X) | |

2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

3. Datos de la guía de entrevista semiestructurada

Guía de entrevista

| | |
|--------------------------|--|
| Nombre de la Entrevista: | Higiene física |
| Autoría: | Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín |
| Procedencia: | Original Apriorístico |
| Administración: | Entrevista grabada digitalmente |
| Tiempo de aplicación: | 30 minutos aprox. |
| Ámbito de aplicación: | Experto en educación superior |
| Significación: | Explorar para interpretar el fenómeno de estudio |

4. Soporte teórico

La investigación busca explorar y comprender las percepciones, opiniones y conocimiento empírico de un grupo de expertos en educación sobre el fenómeno de estudio; para lo cual, se realizan entrevistas semiestructuradas a través de Zoom a una muestra intencional de expertos en educación a todo nivel, y sin distinción de país para una exploración holística. Las preguntas indagan sobre sus experiencias, retos observados, estrategias implementadas y recomendaciones.

El enfoque del estudio es exploratorio, ya que busca examinar un tema poco estudiado, desde las voces de los expertos que lo están viviendo. También es hermenéutico porque interpreta los significados construidos por los participantes sobre el fenómeno de interés.

El análisis se realiza a través de codificación abierta, identificando categorías emergentes desde las narrativas para comprender la realidad percibida por los expertos. La discusión ofrece una interpretación contextualizada de los hallazgos, resaltando patrones y temas comunes.

Las conclusiones se orientan a la comprensión del fenómeno estudiado, más que la generalización. Se enfatiza en la multiplicidad de significados y la importancia del contexto. Los resultados aportan información útil para diseñar estrategias educativas.

| Categoría Base | Subcategorías | Subcategoría |
|------------------|----------------------|--------------|
| Higiene física | Conceptos | educación |
| | | enseñanza |
| | | alimentación |
| | | descanso |
| | | armonía |
| | salud | |
| | Conciencia sanitaria | información |
| | | hábitos |
| | | recursos |
| | Higiene | ambiental |
| | | personal |
| actividad física | | |

5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación, a usted le presento la guía de entrevista semiestructurada elaborado por **Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez** y el **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD**, metodólogo experto en investigaciones cualitativas, realizada en el año 2023; para lo cual, se le solicita calificar los siguientes indicadores y valorar cada uno de los ítems según corresponda.

| Categoría | Calificación | Indicador |
|--|---|---|
| CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas. | 1. No cumple con el criterio | El ítem no es claro. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas. |
| | 3. Moderado nivel | Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada. |
| COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo. | 1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio) | El ítem no tiene relación lógica con la dimensión. |
| | 2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo) | El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión. |
| | 3. Acuerdo (moderado nivel) | El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo. |
| | 4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel) | El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo. |
| RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido. | 1. No cumple con el criterio | El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión. |
| | 2. Bajo Nivel | El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste. |
| | 3. Moderado nivel | El ítem es relativamente importante. |
| | 4. Alto nivel | El ítem es muy relevante y debe ser incluido. |

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

| Calificación |
|-----------------------------|
| 1 No cumple con el criterio |
| 2. Bajo Nivel |
| 3. Moderado nivel |
| 4. Alto nivel |

Categoría Base: Higiene física

Objetivo: Interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios.

Primera Subcategoría: Conceptos

Objetivo: Conceptualizar la terminología sobre la enseñanza de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|--------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| educación | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| enseñanza | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| alimentación | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| descanso | 4 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| armonía | 5 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| salud | 6 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Segunda Subcategoría: Conciencia sanitaria

Objetivo: Conocer los elementos de la conciencia sanitaria.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|-------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| información | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| hábitos | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| recursos | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |

Tercera Subcategoría: Higiene

Objetivo: Analizar los elementos de la higiene física.

| Indicadores | Ítem | Claridad | Coherencia | Relevancia | Observaciones/ Recomendaciones |
|------------------|------|----------|------------|------------|-----------------------------------|
| ambiental | 1 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| personal | 2 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |
| actividad física | 3 | 4 | 4 | 4 | Ninguna |


Mtra. Aliaga Herrera Cynthia Mabel
DNI: 43010835

Consentimiento Informado 1

Título de la investigación: Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios,2023

Investigadores: Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios,2023. Esta investigación es desarrollada por el/ la candidato(a) a maestra en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo del Campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Escuela de Posgrado.

Impacto del problema de investigación

La falta de higiene física en estudiantes universitarios tiene un impacto negativo significativo en varios ámbitos, incluyendo la salud pública, el bienestar estudiantil, la imagen personal, el desarrollo individual y la calidad del ambiente de aprendizaje. Abordar este problema requiere estrategias integrales de educación, concientización y modificación de comportamientos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

- Enviar el PPT con todas las preguntas previamente de la entrevista.
- Se conectará a una videoconferencia en la hora pactada.
- Responderá las preguntas de manera clara, precisa y coherente.
- Tendrá su cámara encendida durante la grabación.
- Dirá, *SÍ ACEPTO* a la grabación después de leer su biodata profesional para fines de rigor académico

Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales y respuestas a las preguntas sobre la investigación titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023" Esta entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente mediado por tecnología.

- Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas en el cuerpo de la tesis; más no en los anexos.

Criterio de Participación:

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Candidato a maestro(a): **Ferrando Gomez Carlos Alberto**

E-mail: *carlosferrando1226@gmail.com*

Docente asesor: **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.**

E-mail: *jpadillac@ucv.edu.pe*

.....

Consentimiento

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

Nombre y apellidos: Carlos W. Dextre Mendoza

Fecha y hora: Se realizo el 20 de junio del 2023 a las 9PM de la noche y tuvo una duración de 30 minutos

Consentimiento Informado 2

Título de la investigación: Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios,2023

Investigadores: Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios,2023. Esta investigación es desarrollada por el/ la candidato(a) a maestra en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo del Campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Escuela de Posgrado.

Impacto del problema de investigación

La falta de higiene física en estudiantes universitarios tiene un impacto negativo significativo en varios ámbitos, incluyendo la salud pública, el bienestar estudiantil, la imagen personal, el desarrollo individual y la calidad del ambiente de aprendizaje. Abordar este problema requiere estrategias integrales de educación, concientización y modificación de comportamientos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

- Enviar el PPT con todas las preguntas previamente de la entrevista.
- Se conectará a una videoconferencia en la hora pactada.
- Responderá las preguntas de manera clara, precisa y coherente.
- Tendrá su cámara encendida durante la grabación.
- Dirá, *SÍ ACEPTO* a la grabación después de leer su biodata profesional para fines de rigor académico

Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales y respuestas a las preguntas sobre la investigación titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023"

- Esta entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente mediado por tecnología.
- Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas en el cuerpo de la tesis; más no en los anexos.

Criterio de Participación:

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Candidato a maestro(a): **Ferrando Gomez Carlos Alberto**

E-mail: *Carlosferrando1226@gmail.com*

Docente asesor: **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.**

E-mail: *jpadillac@ucv.edu.pe*

.....

Consentimiento

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

Nombre y apellidos: César Daniel Escuza Mesías

Fecha y hora: Se realizo el 21 de junio del 2023 a las 5PM de la tarde t tuvo una duración de 30 minutos.

Consentimiento Informado 3

Título de la investigación: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023"

Investigadores: Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios, 2023. Esta investigación es desarrollada por el/ la candidato(a) a maestra en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo del Campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Escuela de Posgrado.

Impacto del problema de investigación

La falta de higiene física en estudiantes universitarios tiene un impacto negativo significativo en varios ámbitos, incluyendo la salud pública, el bienestar estudiantil, la imagen personal, el desarrollo individual y la calidad del ambiente de aprendizaje. Abordar este problema requiere estrategias integrales de educación, concientización y modificación de comportamientos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

- Enviar el PPT con todas las preguntas previamente de la entrevista.
- Se conectará a una videoconferencia en la hora pactada.
- Responderá las preguntas de manera clara, precisa y coherente.
- Tendrá su cámara encendida durante la grabación.
- Dirá, *SÍ ACEPTO* a la grabación después de leer su biodata profesional para fines de rigor académico

Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales y respuestas a las preguntas sobre la investigación titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023"

- Esta entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente mediado por tecnología.
- Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas en el cuerpo de la tesis; más no en los anexos.

Criterio de Participación:

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Candidato a maestro(a): **Ferrando Gomez Carlos Alberto**

E-mail: *carlosferrando1226@gmail.com*

Docente asesor: **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.**

E-mail: *jpadillac@ucv.edu.pe*

.....

Consentimiento

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

Nombre y apellidos: Sandy Isla Alcorse

Fecha y hora: Se realizo el 25 de junio del 2023 a las 11:55 PM y tuvo una duración de 42 minutos

Consentimiento Informado 4

Título de la investigación: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios,2023

Investigadores: Bach. Carlos Alberto Ferrando Gomez

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios,2023. Esta investigación es desarrollada por el/ la candidato(a) a maestra en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo del Campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Escuela de Posgrado.

Impacto del problema de investigación

La falta de higiene física en estudiantes universitarios tiene un impacto negativo significativo en varios ámbitos, incluyendo la salud pública, el bienestar estudiantil, la imagen personal, el desarrollo individual y la calidad del ambiente de aprendizaje. Abordar este problema requiere estrategias integrales de educación, concientización y modificación de comportamientos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

- Enviar el PPT con todas las preguntas previamente de la entrevista.
- Se conectará a una videoconferencia en la hora pactada.
- Responderá las preguntas de manera clara, precisa y coherente.
- Tendrá su cámara encendida durante la grabación.
- Dirá, *SÍ ACEPTO* a la grabación después de leer su biodata profesional para fines de rigor académico
- Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales y respuestas a las preguntas sobre la investigación titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios,2023".
- Esta entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente mediado por tecnología.
- Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas en el cuerpo de la tesis; más no en los anexos.

Criterio de Participación:

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Candidato a maestro(a): **Ferrando Gomez Carlos Alberto**

E-mail: *carlosferrando1226@gmail.com*

Docente asesor: **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.**

E-mail: *jpadillac@ucv.edu.pe*

.....

Consentimiento

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

Nombre y apellidos: Javier Vidal Soldevilla

Fecha y hora: 6 de junio del 2023 a las 5PM, tiempo de duración de 42 minutos

Consentimiento Informado 5

Título de la investigación: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023"

Investigadores: Bach. Ferrando Gomez Carlos Alberto

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la presente investigación, cuyo objetivo es interpretar la diversificación del contenido para la enseñanza de la higiene física en estudiantes universitarios, 2023. Esta investigación es desarrollada por el/ la candidato(a) a maestra en Docencia Universitaria, de la Universidad César Vallejo del Campus Los Olivos, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la Escuela de Posgrado.

Impacto del problema de investigación

La falta de higiene física en estudiantes universitarios tiene un impacto negativo significativo en varios ámbitos, incluyendo la salud pública, el bienestar estudiantil, la imagen personal, el desarrollo individual y la calidad del ambiente de aprendizaje. Abordar este problema requiere estrategias integrales de educación, concientización y modificación de comportamientos.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

- Enviar el PPT con todas las preguntas previamente de la entrevista.
- Se conectará a una videoconferencia en la hora pactada.
- Responderá las preguntas de manera clara, precisa y coherente.
- Tendrá su cámara encendida durante la grabación.
- Dirá, *SÍ ACEPTO* a la grabación después de leer su biodata profesional para fines de rigor académico

Se realizará una entrevista donde se recogerán datos personales y respuestas a las preguntas sobre la investigación titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios, 2023"

- Esta entrevista tendrá un tiempo aproximado de 30 minutos y se realizará en el ambiente mediado por tecnología.
- Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas en el cuerpo de la tesis; más no en los anexos.

Criterio de Participación:

Participación voluntaria (principio de autonomía):

Puede hacer todas las preguntas para aclarar sus dudas antes de decidir si desea participar o no, y su decisión será respetada. Posterior a la aceptación no desea continuar puede hacerlo sin ningún problema.

Riesgo (principio de No maleficencia):

Indicar al participante la existencia que NO existe riesgo o daño al participar en la investigación. Sin embargo, en el caso que existan preguntas que le puedan generar incomodidad. Usted tiene la libertad de responderlas o no.

Beneficios (principio de beneficencia):

Se le informará que los resultados de la investigación se le alcanzará a la institución al término de la investigación. No recibirá ningún beneficio económico ni de ninguna otra índole. El estudio no va a aportar a la salud individual de la persona, sin embargo, los resultados del estudio podrán convertirse en beneficio de la salud pública.

Confidencialidad (principio de justicia):

Los datos recolectados deben ser anónimos y no tener ninguna forma de identificar al participante. Garantizamos que la información que usted nos brinde es totalmente Confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de la investigación. Los datos permanecerán bajo custodia del investigador principal y pasado un tiempo determinado serán eliminados convenientemente.

Problemas o preguntas:

Si tiene preguntas sobre la investigación puede contactar con el Investigador:

Candidato a maestro(a): **Ferrando Gomez Carlos Alberto**

E-mail: *carlosferrando1226@gmail.com*

Docente asesor: **Dr. Padilla Caballero, Jesús Emilio Agustín PhD.**

E-mail: *jpadillac@ucv.edu.pe*

.....

Consentimiento

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

Nombre y apellidos: Quiterio Trujillo Reyna

Fecha y hora: 21 de junio del 2023 a las 9PM de y tuvo una duración de 42 minutos

Anexo 5:
Datos e imágenes de las entrevistas

Entrevista 1

Biodata

Cuenta con una sólida formación y amplia experiencia en el campo de la psicología y la educación superior. Licenciado en Psicología con Maestría en Docencia Universitaria y Doctorado en Psicología. Además, posee una especialización en Gestión de Recursos Humanos. Su dilatada trayectoria incluye el ejercicio profesional como Psicoterapeuta y la docencia universitaria tanto a nivel de pregrado como posgrado, dictando clases en maestrías y doctorados. Sus calificaciones académicas y experiencia práctica le permiten un manejo adecuado de las relaciones humanas. Él aporta a esta investigación su experticia en psicología educativa, metodologías de enseñanza superior y gestión de procesos de aprendizaje a nivel individual y colectivo. Su visión integral del ser humano enriquece el abordaje del tema desde una perspectiva multidimensional.

Imágenes de la entrevista



Enlace de la transcripción

<https://acortar.link/YvISM9>

Enlace de la entrevista

<https://acortar.link/ks1e9P>

Entrevista 2

Biodata

Posee una sólida formación en educación física y psicología educativa. Doctor en Educación, Maestro en Psicología Educativa y Licenciado en Educación Física con especialización en Educación Física Especial. Cuenta con una extensa trayectoria docente universitaria como profesor nombrado de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, tanto a nivel de pregrado como posgrado. Adicionalmente, ha realizado diplomados en Animación Socio Cultural y en Motricidad en el Desarrollo Humano desde un Enfoque de Corporeidad. Ha ocupado importantes roles en la Facultad de Educación de la UNMSM, siendo miembro de la Comisión Científica de la Escuela de Educación Física, de la Comisión de Innovaciones Educativas y de la Comisión de Apoyo de Asuntos Académicos del Vicedecanato. También se ha desempeñado como Coordinador de Prácticas Preprofesionales en su especialidad. Su experticia en psicología, educación física y gestión educativa universitaria enriquece esta investigación con una mirada integral de la formación profesional y el bienestar del estudiante.

Imágenes de la entrevista



Enlace de la transcripción

<https://acortar.link/AezrCS>

Enlace de la entrevista

<https://acortar.link/kAkxOZ>

Entrevista 3

Biodata

Posee un excelente perfil académico y una vasta experiencia en el campo de la educación. Cuenta con un Doctorado en Administración en Educación de la Universidad César Vallejo y otro de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Asimismo, realizó una Maestría en la Universidad Enrique Guzmán y Valle y una Especialización en Gimnasia y Psicomotricidad. En la actualidad se desempeña como docente de la prestigiosa Universidad Nacional Mayor de San Marcos, transmitiendo sus amplios conocimientos y experiencia a las nuevas generaciones. Él aporta a esta investigación su perspectiva como gestor educativo, especialista en políticas y procesos administrativos del sistema universitario. Su visión integral de la educación física y la psicomotricidad enriquece el abordaje del desarrollo de hábitos saludables en estudiantes. Su trayectoria académica y profesional resulta invaluable para nutrir este estudio.

Imágenes de la entrevista



Enlace de la transcripción

<https://acortar.link/KGOrav>

Enlace de la entrevista

<https://acortar.link/jfDJsY>

Entrevista 4

Biodata

Es docente de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao. Se desempeña como director de la Unidad Nacional de Capacitación y Perfeccionamiento del Boxeo. Actualmente Se desempeña como dirigente deportivo en el Grupo de Trabajo de la Federación Peruana de Kung Fu, designado por el IPD. Ha sido consultor para validar mapas de progresión en la Dirección Nacional de Recreación y Promoción del Deporte, así como para reajustar mapas de progreso y matrices de indicadores. También se ha desempeñado como consultor para asistir técnicamente y realizar capacitaciones regionales en Educación Física, en el marco del fortalecimiento de la Educación Física y el Deporte Escolar. Adicionalmente, ha trabajado como consultor en el control de calidad de las preguntas para la incorporación de la Carrera Pública Docente.

Imágenes de la entrevista



Enlace de la transcripción

<https://acortar.link/ba9NvJ>

Enlace de la entrevista

<https://acortar.link/zYDFGR>

Entrevista 5

Biodata

Candidato a Doctor, cuenta con una amplia trayectoria docente a nivel universitario y en educación básica. Se ha desempeñado como profesor en la Escuela de Educación Física de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos desde el 2018 hasta la actualidad. Posee una Maestría de la Universidad Enrique Guzmán y Valle La Cantuta y actualmente cursa el Doctorado en Educación y Docencia Universitaria en la UNMSM. Adicionalmente, se ha desempeñado como Subgerente de Juventud y Deportes en la Municipalidad de Pueblo Libre. Con más de 15 años de experiencia en la docencia universitaria y 30 años en los niveles de primaria y secundaria. Él aporta una mirada integral de la formación en educación física y hábitos saludables desde la niñez hasta la etapa adulta. Su trayectoria en gestión educativa también nutre valiosamente esta investigación.

Imágenes de la entrevista



Enlace de la transcripción

<https://acortar.link/YGSvdl>

Enlace de la entrevista

<https://acortar.link/zrvqDr>



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, PADILLA CABALLERO JESUS EMILIO AGUSTIN, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Enseñanza sobre la higiene física en estudiantes universitarios,2023", cuyo autor es FERRANDO GOMEZ CARLOS ALBERTO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 13.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 30 de Julio del 2023

| Apellidos y Nombres del Asesor: | Firma |
|---|---|
| PADILLA CABALLERO JESUS EMILIO AGUSTIN DNI: 25861074 ORCID: 0000-0002-9756-8772 | Firmado electrónicamente por: JPADILLAC12 el 30- 07-2023 21:20:30 |

Código documento Trilce: TRI - 0628318