



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Vicerrectorado de
INVESTIGACION

ESCUELA UNIVERSITARIA DE POSGRADO

**CONCIENCIA AMBIENTAL Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN LOS
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL FEDERICO VILLARREAL**

**Tesis para optar el Grado Académico de
MAESTRA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

AUTORA

Torres Quispe, Isabel Orfelinda

ASESORA

Dra. Romero Carrión, Violeta Leonor

JURADO

Dr. Sulca Quispe, Rafael Emiliano

Dr. Tafur Mallqui, Isaías Severo

Dra. Cáceres Díaz, Yoni Yolanda

**Lima Perú
2019**

ÍNDICE

	Páginas
Resumen	4
Abstract	5
I. Introducción	6
1.1 Planteamiento del Problema	10
1.2 Descripción del problema	11
1.3 Formulación del Problema	15
1.3.1 Problema General	15
1.3.2 Preguntas Específicas	16
1.4 Antecedentes	17
1.5 Justificación	25
1.6 Limitaciones	26
1.7 Objetivos	27
1.7.1 Objetivo General	27
1.7.2 Objetivos Específicos	27
1.8 Hipótesis	29
1.8.1 Hipótesis General	29
1.8.2 Hipótesis específicas	29
II. Marco Teórico	31
2.1 Marco Conceptual	31
2.2 Bases Teóricas	33
2.2.1 Aspectos teóricos de la conciencia ambiental	33
2.2.2 El significado de Educación	34
2.2.3 La Educación Ambiental	37
2.2.4 Conciencia Ambiental	39
2.2.5 Teorías de los Estilos de Vida Saludables	41
2.2.6 Estilos de Vida Saludable	42
2.2.7 Conciencia Ambiental y Estilos de Vida Saludables	48

III. Método	52
3.1 Tipo de investigación	52
3.2 Población y muestra	53
3.2.1 Población	53
3.2.2 Muestra	55
3.3 Operacionalización de las variables	58
3.4 Instrumentos	59
3.5 Procedimientos	65
3.6 Análisis de datos	65
3.7 Consideraciones éticas	66
IV. Resultados	67
4.1 Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov	67
4.2 Análisis Correlacionales	69
4.3 Análisis Descriptivos	75
V. Discusión de los Resultados	78
VI. Conclusiones	82
VII. Recomendaciones	84
VIII. Referencias	85
IX. Anexos	93

RESUMEN

El presente trabajo de tesis se desarrolla con el propósito básico de establecer las relaciones existentes entre la Conciencia Ambiental y los Estilos saludables de vida en una muestra de 271 estudiantes de los diferentes ciclos académicos de la Facultad de Educación de la Universidad nacional Federico Villarreal. Para lograr este propósito se utiliza un diseño no experimental de nivel correlacional. A la muestra en estudio se les administró el Cuestionario de Conciencia Ambiental de Celedonio Castañedo y el Cuestionario de Estilos saludables de Vida de Nola Pender, los mismos que fueron previamente validados. Los resultados obtenidos utilizando el estadístico no paramétrico rho de Spearman, indican que existen correlaciones significativas y positivas entre la Conciencia Ambiental y los Estilos saludables de vida ($r = 0,72$), en esta muestra de estudiantes. Igualmente se encontró que los estudiantes presentan niveles medios de Conciencia ambiental y de estilos saludables de vida por lo que se hace necesario trabajar más detenidamente estas variables en los estudiantes.

Palabras clave: Conciencia Ambiental, estilos saludables de vida, Salud, Educación ambiental.

ABSTRACT

The current thesis work is developed with the goal of establishing the existent relationships between Environmental Awareness and the Healthy Lifestyles in the students of the Education Faculty of the Federico Villarreal National University. This thesis uses a non-experimental correlational design. The studied sample was composed by 271 students from the different cycles of the Education Faculty, to whom two previously validated instruments were applied: the Questionnaire of Environmental Awareness of Celedonio Castañedo and the Questionnaire of Healthy Lifestyles of Nola Pender. The obtained results, using Spearman's rho statistical test, show us that significant and positive correlations exist between Environmental Awareness and the Healthy Lifestyles ($r = 0,72$) in this sample of students. Furthermore, it was found that the students show medium levels of Environmental Awareness and Healthy Lifestyles, which makes it necessary to work with a higher detail these variables in the students.

Key words: Environmental Awareness, Healthy Lifestyles, Health, Environmental Education.

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo de hoy la problemática medio ambiental es uno de los temas al que se le concede la mayor importancia en tanto los problemas de la contaminación y del cambio climático están afectando seriamente a la población y ya se observa que se toman algunas medidas de precaución como el uso de protectores solares, sobre todo en el verano, pero que no son suficientes, aún falta acciones efectivas para el cuidado de la naturaleza y el medio ambiente en general que puedan llevar a lo que se ha llamado Desarrollo Sostenible, es decir el desarrollo del presente que no comprometa las capacidades del futuro.

En este contexto es que la preocupación por la Educación Ambiental se incrementa significativamente pues es vista como una posible solución, sobre todo en lo que se refiere la formación de una conciencia ambiental sólida que favorezca las buenas prácticas de vida y salud de la población. La preocupación por la Educación ambiental empieza a cobrar trascendencia cuando los organismos internacionales como la UNESCO, alertan sobre el significativo deterioro medioambiental que se viene produciendo a nivel mundial, por lo que se generan una serie de eventos internacionales para tratar específicamente este problema, que a pesar de haber logrado avances no ha podido resolverse este problema y por el contrario se sigue profundizando.

En este escenario el nuevo papel de la educación, está orientado a la formación los estudiantes, no solo en términos de conocimiento, habilidades, competencias, sino también en normas de comportamiento a partir de la formación en valores, que le han de permitir al estudiante integrarse a su grupo social de una manera activa participativa pues manejan la misma cultura y costumbres que este grupo ha formado histórica e individualmente.

Es verdad que los procesos de trasmisión cultural ha de variar significativamente de una cultura a otra a pesar de que ambas puedan ser consideradas como eficientes en el manejo de su propia formación cultural manteniéndola en el tiempo a pesar de la existencia de otras formaciones culturales que puedan ejercer algún nivel de influencia sobre cada uno de sus miembros. También se debe tener en cuenta que en los tiempos actuales aparece como un desfase entre lo que se trasmite como formación cultural y las demandas de las cuestiones ambientales que ocurren regularmente.

Bajo estas condiciones es que resulta imprescindible desarrollar un conjunto de programas de educación ambiental que tengan como propósito contribuir a la formación de la conciencia ambiental de los ciudadanos de nuestro país que le permita involucrarse en la conservación y defensa del medio ambiente a nivel planetario pero también local. Las instituciones educativas de nivel básico y superior en sus diferentes modalidades, deben convertirse en verdaderos centros de formación y defensa del desarrollo sostenible de las naciones en

general, pero también a nivel local, pueblos, ciudades y en general de toda la sociedad.

Naturalmente, este problema va mucho más allá de un conflicto entre determinados planteamientos acerca de cómo debe ser la vida sobre el planeta Tierra. Esto se refiere no solo a la necesidad de utilización de recursos tecnológicos para resolver los serios problemas ambientales, sino al papel de los propios seres humanos y la educación quienes deben poner su máxima atención a la formación en valores que cambie el curso de la historia acerca del problema ambiental. Expuesto así el problema, resulta sencillo entender cuál es el papel y la trascendencia que tiene la educación ambiental en la defensa del planeta tierra y sus formas de vida. En este contexto se debe considerar y apoyar el trabajo de los profesores, pues ellos son los encargados de conducir el proceso formativo del estudiante lo que implica que debe tener bastante claro cuáles son los procesos de la educación ambiental que se quieren transmitir.

La importancia que se le concede a la educación ambiental está en función a sus objetivos fundamentales los cuales están ligados a la formación, en los estudiantes, de un pensamiento consciente respecto del grave problema ambiental que se produce tanto a nivel global como local. Igualmente la educación ambiental pretende establecer cuáles son las relaciones de interacción e independencia que se producen entre el hombre y su medio ambiente de manera tal que se procure una relación armoniosa que garantice

el justo equilibrio que le permitan seguir avanzando en su desarrollo sin comprometer la propia existencia del planeta.

Lo anteriormente señalado deja clara la necesidad de que todos los estudiantes y población en general, deban conocer la problemática ambiental en sus niveles primarios, es decir los problemas derivados de los desechos orgánicos y no orgánicos que pueden resultar contaminantes si no se hace con los cuidados pertinentes. Posteriormente ya se pueden hacer las propuestas necesarias a fin de resolver estos problemas básicos e ir avanzando en los problemas más globales que involucran al mundo entero. Esta es realmente, la importancia de difundir la información de carácter ambiental, no solo entre los adultos, sino fundamentalmente entre los niños pues ellos son finalmente quienes van a heredar el mundo y si este mundo ya no está en condiciones óptimas, simplemente lo van a sufrir.

Se espera que el trabajo conjunto de los seres humanos en defensa de nuestro planeta pueda ser capaz de restituirle sus mejores condiciones de manera tal que podamos ver el futuro con optimismos sabiendo que se puede vivir en armonía con todo lo que el planeta le ha dado a la humanidad a través de todos los tiempos: plantas, animales, aire, agua, etc.

La autora

1.1 Planteamiento del Problema

Históricamente, el ser humano ha sido la única especie sobre el planeta que ha sido capaz de ejercer su dominio sobre el medio, estudiándolo, analizándolo y utilizándolo en provecho propio. Sin embargo lejos de buscar soluciones que posibiliten la conservación del medio, se ha excedido gravemente en la utilización de los recursos, lo que ha provocado el deterioro de los ecosistemas, lo que se pueden expresar en los problemas ambientales que están afectando los elementos de la naturaleza como son el agua, la flora, la fauna, el clima, el ambiente en general.

La problemática ambiental es de tal magnitud que desde el siglo pasado las Naciones Unidas han tomado mucha atención a este problema, por lo que ha organizado una serie de eventos para debatir y buscarle soluciones. En 1972 se realizó la Primera Conferencia Mundial sobre Ambiente Humano en Estocolmo en el que se pudo introducir un concepto nuevo pero que hoy es de amplio uso: el desarrollo sustentable. Años después, en 1992, se realizó la conferencia de Rio que mereció la atención del mundo entero. Desde esas épocas hasta hoy la problemática ambiental no ha dejado de ser noticia en todos los lugares del mundo por las repercusiones que tiene para la salud y las formas de vida humana.

En este contexto es que emerge el concepto de conciencia ambiental que en general pretende crear un sentimiento de amor y respeto hacia la naturaleza,

que lo lleven a desarrollar mecanismos de protección al medio ambiente no solo desarrollando tareas específicas de conservación ambiental, sino educando a los nuevos ciudadanos en la necesidad de proteger al planeta. Bajo estas consideraciones es que la educación ambiental emerge como una sólida alternativa para formar la conciencia ambiental entre nuestros estudiantes que los lleven a desarrollar prácticas proteccionistas del ambiente y mejorar así las condiciones de vida.

1.2 Descripción del problema

De acuerdo a un informe de la OMS (2017, p. 1), más del 25% de las muertes que ocurren en niños menores de cinco años (1700000 niños), como consecuencia de la contaminación ambiental en todas sus variantes a espacios abiertos o espacios cerrados. En otra parte de su informe la OMS (2017), indica que como consecuencia del cambio climático hay un aumento significativo de las “temperaturas y las concentraciones de dióxido de carbono, factores que favorecen la producción de polen, que se ha asociado a un incremento de las tasas de asma en los niños. Entre un 11% y un 14% de los niños de cinco años presentan síntomas de asma, y se estima que el 44% de esos síntomas guardan relación con la exposición a riesgos ambientales. La contaminación del aire, la exposición al humo de tabaco ajeno, y el moho y la humedad de los espacios interiores agravan el asma en los niños” (p. 1).

Tal como se señala la contaminación es altamente perjudicial para la salud y no solo de los niños, también ocurre en los jóvenes y adultos quienes se ven expuestos a enfermedades como el cáncer que está muy influido por problemas del ambiente. Todos estos problemas es necesario reducirlos y anularlos pero no es posible si no existe un acuerdo mundial, en términos generales, y un desarrollo eficiente de la conciencia ambiental, en términos particulares.

La gravedad de la problemática ambiental sumados a las constantes crisis en materia económica y social en los diversos países, están perjudicando gravemente el desarrollo de los pueblos y de las propias personas por lo que los gobiernos se han visto en la obligación de desarrollar nuevas políticas y estrategias de orden ambiental cuyo propósito básico es ejercer un control eficiente sobre la contaminación ambiental y el manejo de los recursos naturales, al menor costo social posible.

Este objetivo solo será posible si se empiezan a desarrollar un conjunto de políticas ambientales sólidamente estructuradas y viables que incluyan de manera fundamental el financiamiento económico debido, así como también la inclusión de la población organizada. Otro aspecto a considerar es la implementación de la educación ambiental en todos los niveles educativos de manera tal que se pueda concientizar a las poblaciones sobre la necesidad del cuidado ambiental.

A nivel específico se debe considerar que la ciudad de Lima, se ha transformado en una verdadera metrópoli en la que converge la migración y la concentración económica y política tiene en el momento actual, el más alto crecimiento poblacional de Latinoamérica, albergando a más de 8 millones de habitantes, que no hace otra cosa más que incrementar las dificultades medioambientales como la contaminación y el hacinamiento.

Los dos ríos que tiene la ciudad, como son el Río Rímac y Chillón presentan altos niveles de contaminación en la medida de que durante mucho tiempo han servido de vertederos de basura que son arrojados por las fábricas y los mismos habitantes sin tomar en cuenta que el agua de estos ríos es el que permite alimentar los grandes reservorios de agua potable que van a atender a la población de Lima y además son las que sirven para irrigar las tierras agrícolas que existe en el sector rural y que son la fuente principal de su alimentación y el sostenimiento de la economía familiar.

El aire es uno de los problemas centrales de la contaminación pues un gran número de industrias se niegan a cumplir las normas ISO establecidas. Por si fuera poco a este problema se le debe sumar el uso incontrolado de aerosoles y la circulación de vehículos muy viejos que emiten monóxido de carbono muy por encima de lo permitido sin que las autoridades tomen cartas en el asunto. Todos estos problemas contribuyen a la contaminación del aire que luego se traducen en problemas respiratorios y un significativo aumento de los casos de

asma que perjudican gravemente la salud y sin embargo no es mucho lo que se avanza en esta dirección.

Pero el problema ambiental en la ciudad capital es más serio todavía. En los distrito de menor desarrollo y que se encuentran en los alrededores de Lima metropolitana, el problema ambiental es bastante grande en la medida de que el recojo de la basura es muy limitado, por lo que se convierten en verdaderos focos infecciosos. El recojo de la basura no logra cubrir la totalidad de los desechos acumulados. Lima tiene cinco rellenos sanitarios (Carabayllo, Lurín, Huaycoloro, Cañete y Ventanilla), el cual es insuficiente, por lo que se abandona la basura en lo que se conoce como botaderos en la periferia de la ciudad. Lima tiene 54 botaderos. Por supuesto que esto agrava el problema ambiental.

Tal como se ha presentado el problema podría dar lugar a pensar que hay negligencia por parte de los pobladores, sin embargo se debe considerar que hay mucha falta de información, aparte de una cultura ambiental deficiente que los lleva a desarrollar actitudes que son contrarias a la salubridad ambiental y al cuidado de la salud de los demás pobladores y de ellos mismos, reflejando un estilo de vida que es atentatorio contra su salud y calidad de vida.

Los estilos de vida saludables se pueden entender como las formas en que las personas se comportan en su diario accionar, sobre todo en lo que respecta a los factores de riesgo para la vida y la salud. Esto incluye lo referente al

consumo de alimentos, pero también a las actividades físicas realizadas o al control del consumo de sustancias nocivas, o conductas sexuales de riesgo. También se deben considerar las actividades de recreación o uso del tiempo libre y el control sistemático de la salud.

Estos aspectos hacen necesario estudiar los estilos de vida saludables de vida de los pobladores en general y de los jóvenes en particular, por el significado que tienen para el desarrollo de los países. El objetivo trazado en el presente trabajo de tesis es lograr determinar la existencia de relaciones entre las variables conciencia ambiental y los estilos saludables de Vida en una muestra de estudiantes universitarios en el afán de obtener datos teóricos y empíricos que permitan diseñar programas alternativos tendientes a resolver tan importantes problemas para la nación.

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema General

- ¿Qué relación existe entre la Conciencia Ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal?

1.3.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Qué relación existe entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Qué relación existe entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida

saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Cuál es el nivel de conciencia ambiental que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

- ¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?

1.4 Antecedentes

1.4.1 Nacionales

Cáceres, J. (2016), de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, elaboró la tesis “Estilos de vida en pacientes del programa de hipertensión arterial del Hospital I Carlos Alcántara Butterfield”. La presente investigación de tipo descriptivo de corte transversal se realizó como objetivo Determinar el estilos de vida del pacientes del programa de Hipertensión arterial del Hospital Carlos Alcántara- 2014 entre los meses de abril – julio 2014, la muestra estuvo

conformada por 45 pacientes que pertenecen del programa de hipertensión arterial, los datos fueron recolectados a través de un formulario tipo cuestionario sobre alimentación y actividad física, los resultados se presentan en gráficos se concluye que el 71 por ciento de los pacientes refieren practicar estilos de vida no saludables y solo el 29 por ciento estilos de vida saludables. Los estilos de vida con respecto a los hábitos alimenticios, el 93 por ciento consumen pollo tres veces por semana, el 80 por ciento consumen agua diariamente, el 78 por cientos consumen verduras diariamente, 62 por ciento consumen frutas diariamente, el 51 por ciento consumen huevos tres veces por semana, sin embargo el 93 por ciento consumen sal más en 3 alimentos al día, el 89 por ciento preparan alimentos guisados. El 73 por ciento de los pacientes realizan actividad física y caminatas diariamente, y el 71 por ciento realizan caminatas mínimo 30 minutos diarios.

Bautista, S. y Sánchez, E. (2015), de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, publicaron la investigación "Programa de Educación Ambiental para el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente en Estudiantes del 5° de Educación Secundaria". El objetivo de la presente investigación fue evaluar el efecto de la aplicación del Programa sobre Educación Ambiental para promover el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente. La investigación fue de tipo Cuantitativa y diseño pre-experimental. Para el diagnóstico, la población estuvo conformada por 116 estudiantes del 5° año de educación secundaria, entre 16 y 17 años de edad, de los cuales se seleccionaron 40 para la muestra de estudio. Después de obtener los datos en

el pre-test, se procedió a diseñar el programa educativo, el mismo que estuvo enfocado en lograr un cambio de actitud de los estudiantes respecto al Cuidado y Conservación del Medio Ambiente. Al finalizar el programa se aplicó un post-test para ver el efecto del Programa Educativo Ambiental en los estudiantes. Los resultados de la investigación están en base al estudio diagnóstico, diseño, aplicación y evaluación del Programa Educativo. En conclusión en el diagnóstico se identificaron actitudes inadecuadas referentes al Cuidado y Conservación del Medio Ambiente, frente a ello se diseñó un programa acorde a los objetivos, el mismo que se aplicó con procedimientos rigurosos, obteniéndose una evaluación satisfactoria, reflejando un 95% de efecto positivo en los estudiantes, quienes asumieron actitudes adecuadas para el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente.

Quiroga, C. (2015), de la Universidad San Ignacio de Loyola, desarrolló una tesis de maestría sobre conciencia ambiental desarrollada en Huancavelica sobre una muestra de estudiantes secundarios. La presente investigación es de tipo interpretativo y de un enfoque cualitativo, por lo que su técnica básica utilizada es la entrevista en profundidad, además de la observación participante. Se seleccionaron a cuatro estudiantes informantes como muestra de estudio. Los resultados indican que estos estudiantes entienden la conciencia ambiental como un conjunto de actividades prácticas que van desde la higiene personal hasta el cuidado del medio ambiente, que marcan un estilo de vida para cada uno de los ciudadanos de un país. Por otra parte los estudiantes reconocen el gran papel que cumple la escuela en el proceso de

formación de la conciencia ambiental, asignándole un papel más importante que a la propia familia, las autoridades regionales, etc. Esto debe llevar a que las autoridades del gobierno nacional tomen las medidas que se consideren convenientes para fortalecer el papel de la escuela y brindarles toda la asistencia técnica pedagógica a fin de lograr que los estudiantes formen una conciencia ambiental sostenible en el tiempo.

Palomares, L. (2014), de la Universidad de Ciencias Aplicadas, presento la tesis de maestría “Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud”. El objetivo de la presente investigación fue analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud. Se desarrolló un estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Los resultados de este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de 4 Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ($p= 0.000$; $r (\rho) = -0.0773$); ($p= 0.000$; $r (\rho) = -0.582$); ($p= 0.000$; $r (\rho) = -0.352$) respectivamente. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ($p= 0.000$; $r (\rho) = -0.671$); ($p= 0.000$; $r (\rho) = -0.458$); ($p= 0.002$; $r (\rho) = -0.3$) respectivamente. La aplicación

del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel “Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%.

1.4.2 Internacionales

Velásquez, Y. (2017), de la Universidad de Manizales, elaboró la tesis de maestría “la educación ambiental, una reflexión en torno a la relación entre comunidad educativa y medio ambiente, desde los imaginarios colectivos y espacios de la institución educativa playa rica, en el municipio de el Tambo Cauca”. La presente investigación pretendió realizar un análisis del estado en el que se encuentra la temática de la educación ambiental en la institución educativa Playa Rica, ubicada en el municipio del El Tambo Cauca. Para lograr este objetivo se utilizaron un grupo de estrategias de recolección de la información como son: la entrevista semi estructurada, la entrevista estructurada, las entrevistas asociadas con la investigación tipo Survey (encuestas), se establecieron unas sesiones para desarrollar una indagación a nivel de grupo focal, se posibilitó un análisis documental en torno al proyecto ambiental denominado: “Educar para crecer en un ambiente mejor” y

consecuentemente se hizo una revisión minuciosa de los planes de estudio adelantados dentro de la institución educativa. A través de la presente investigación se pudo vislumbrar que el asunto de la educación ambiental desarrollada dentro de la institución educativa Playa Rica, presenta algunas falencias como la ausencia de una cultura ambiental por parte de los estudiantes y comunidad en general, generándose al proliferación de residuos sólidos sobre las instalaciones de la escuela, de igual forma se observó que se hace vital la necesidad de ajustar la educación ambiental hacia una perspectiva transversal, que implique verdaderos cambios, hacia una conciencia y una cultura ambiental dentro del imaginario de la comunidad educativa de Playa Rica.

Osorio, N. (2016), del centro científico Colegio de la Frontera, México, presento la tesis de maestría “Percepciones sobre calidad ambiental y procesos productivos de productores de café en el municipio el águila, Colombia”. El presente estudio analiza la calidad ambiental como un componente clave de la calidad de vida, en particular el componente subjetivo: la calidad ambiental percibida. Esta investigación analizó la percepción de la calidad ambiental de los caficultores del municipio El Águila, Colombia en relación a los cambios que se han dado en la tecnificación de los procesos productivos. También se relacionó esa percepción con el nivel de vida y la identidad cultural de los caficultores. Este estudio se llevó a cabo mediante una combinación metodológica cuantitativa y cualitativa con predominancia cualitativa. Entre las técnicas de recolección de información se realizaron dos grupos focales,

entrevistas semi-estructuradas y encuestas a productores. Los productores expresan una asociación negativa entre el proceso de tecnificación y la calidad ambiental de su territorio. También existen asociaciones negativas entre los cultivos tradicionales y la calidad ambiental del territorio. Los bajos ingresos de los productores, el limitado acceso a educación y salud, la transformación de la mano de obra familiar en el campo y el contexto político han construido un ambiente de limitaciones económicas, sociales y familiares para los productores de café, el cual ha generado un aumento en los costos de producción, una disminución de la mano de obra en el campo y poca capacidad de inversión por parte de los caficultores.

Pizarro, J. (2013), de la Universidad de Manizales, presento una tesis de maestría en la que muestra la importancia de la educación ambiental para mejorar los estilos de vida en la comunidad. En esta tesis se hace énfasis en la conciencia ambiental que debe ser formado desde tempranas edades en los ciudadanos de manera tal que se pueda conducir hacia la sostenibilidad a las sociedades, más allá de la importancia que pueden tener el desarrollo económico para el desarrollo, pues en sí mismo, no puede garantizar la sostenibilidad. Los resultados logrados muestran que la educación ambiental contribuye decididamente al desarrollo de estilos de vida sostenible de las comunidades objeto de investigación. Es por esto que el cuidado del medio ambiente debe convertirse en una necesidad de la humanidad, por lo que en el proceso educativo se debe incidir de manera importante en el desarrollo

sostenible. Esta incidencia debe estar articulada desde el currículo e impartida de manera obligatoria, transversal y permanente.

Parra, H. (2013), de la Universidad Nacional de Colombia, elaboró la tesis de maestría "Generando conciencia ambiental en niños y jóvenes de la institución educativa La Fuente de Tocancipá para rescatar y preservar el ambiente que nos queda". Se trata de una investigación en la que se tuvo que crear un grupo ecológico que tuvo como misión desarrollar actividades orientadas a la conservación del medio ambiente y a partir de ella, crear una conciencia ambiental. Este grupo contó con el apoyo de los docentes de las diversas áreas, lo que derivó en un trabajo sostenible que pudo llegar al público objetivo que terminó comprometiéndose con este tipo de acciones desarrolladas. Por otro lado los resultados permitieron la elaboración de una cartilla ambiental para los docentes de manera que puedan orientarse debidamente cuando traten estos temas en sus respectivas aulas de clase.

Gomera, A., Villamandos de la Torre, F. y Vaquero, M. (2012), de la Universidad de Córdoba, España, publicaron una investigación en la que dan cuenta de la construcción de un instrumento para medir la conciencia ambiental y cada una de sus dimensiones (cognitiva, afectiva, conativa y activa), en el ámbito de la universidad. La investigación tiene lugar en la Universidad de Córdoba (España) durante el curso 2008-2009, en una muestra de 1082 estudiantes. A través de indicadores que describen cada dimensión de la CA, se ha construido una medida sobre la que sintetizar diferentes niveles, de CA

alrededor de los cuales podemos agrupar al alumnado. Estudiando la relación de las variables independientes en juego con la agrupación en estos niveles, es posible conocer las causas a las que puede deberse esta distribución. La posibilidad de contar con este dato es de relevancia para el ulterior diseño de programas de educación ambiental y ambientalización curricular. Los resultados muestran tres niveles de agrupación: CA mayor, CA menor y no condicionados por la CA. Estos niveles guardan relación significativa con las variables referidas al perfil académico, el sexo y la edad, pero no con las variables relacionadas con la evolución del alumnado durante su etapa universitaria (“curso” o “ciclo”). Como conclusión, la Universidad de Córdoba aún no ha incorporado procesos efectivos para la ambientalización curricular.

1.5 Justificación

La presente investigación se justifica porque a través de ella se podrá conocer el nivel de Conciencia ambiental y su relación con los Estilos de Vida Saludable, en los alumnos de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional Federico Villarreal lo que permitirá entender la importancia del medio ambiente. Conocer y evaluar nuevos mecanismos idóneos en busca del profesionalismo educativo relacionado con un tema tan importante como lo es la Educación Ambiental y la mejora de la calidad de vida.

Asimismo esta investigación contribuirá a través de recomendaciones en favor de la Institución en la cual se realizará la investigación, lo que fortalecerá la

educación en forma global y permitirá al estudiante ser más competente en busca del beneficio personal y social. Además este trabajo enriquecerá el marco teórico que es la línea de base para otras investigaciones.

1.6 Limitaciones

Realizar investigaciones utilizando la variable conciencia ambiental es una tarea bastante complicada en la medida que la citada variable es de difícil medición. Sin embargo es importante siempre estar preparado para enfrentar y resolver con éxito las dificultades que se presentan a lo largo de nuestras vidas.

Es también una limitación importante el no contar con apoyo económico por parte de instituciones gubernamentales o privadas. Lamentablemente la realización de trabajos de investigación no tienen las fuentes de financiamiento que si se tienen en otros países lo que le has permitido avanzar significativamente en el conocimiento y tecnología. A pesar de estas dificultades, la presente investigación será llevada adelante por la investigadora segura de que su contribución será importante para la nación.

1.7 Objetivos

1.7.1 Objetivo General:

- Establecer la relación que existe entre la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

1.7.2 Objetivos Específicos:

1. Identificar la relación que existe entre la dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
2. Determinar la relación que existe entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
3. Establecer la relación que existe entre la dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

4. Identificar la relación que existe entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
5. Determinar la relación que existe entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
6. Establecer la relación que existe entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
7. Describir el nivel de conciencia ambiental que presenta los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
8. Evaluar el nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

1.8 Hipótesis

1.8.1 Hipótesis General

- La conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

1.8.2 Hipótesis Específicas

1. La dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
2. La dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
3. La dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

4. La dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
5. La dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
6. Las dimensiones de la conciencia ambiental se relacionan significativamente con las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
7. El nivel de conciencia ambiental que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.
8. El nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Marco conceptual

- **Ambiente:** Es el conjunto de elementos naturales y sociales que se relacionan estrechamente, en los cuales se desarrolla la vida de los organismos y está constituido por los seres biológicos y físicos. La flora, la fauna y los seres humanos representan los elementos biológicos que conforman el ambiente y actúan en estrecha relación necesitándose unos a otros.

- **Calidad de Vida.** De acuerdo a lo señalado por la OMS, la calidad de vida se puede entender como las formas en que un sujeto puede apreciar el lugar donde vive, con sus costumbres, tradiciones y demás formas de vida y en relación con sus expectativas, sus normas y sus inquietudes.

- **Conciencia ambiental.** Se puede entender como el conocimiento que tienen los individuos del impacto que se puede producir en el medio ambiente por las acciones que a diario se pueden llevar adelante y pueden alterar el lugar donde vivimos y donde vivirán las generaciones venideras.

- **Cultura Ambiental.** Se le debe entender como todo aquel proceso por medio del cual los seres humanos forman una actitud ante la vida, que

hace que se pueda cuidar y mantener la naturaleza de manera que se pueda mantener en el tiempo. Este interés si bien es cierto tiene un carácter mundial, también es cierto que en determinados lugares el interés debe ser mayor en tanto las consecuencias del deterioro ambiental son mayores, como es el caso de nuestro país.

- **Educación Ambiental.** Se puede definir como todo un proceso de carácter permanente en el que confluyen diferentes disciplinas y que está orientada a la formación valórica de los estudiantes respecto del cuidado y conservación del medio ambiente a partir de los estilos de vida que puedan observar en su diario accionar.

- **Estilos de vida saludables.** Pueden ser definidas como aquellos procesos de orden social que implican el conjunto de tradiciones y hábitos que pueden tener los individuos de una población determinada y que los debe llevar a la satisfacción de sus necesidades que les permita lograr el bienestar y equilibrio personal.

- **Medio ambiente.** Se considera al medio social y natural que rodean la existencia del ser humano y que van a influir en la vida de los seres humanos presentes y futuros por lo que es necesario tratar de cuidarlo de la mejor manera posible de manera que se pueda garantizar un estado de bienestar para todos.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Aspectos teóricos de la conciencia ambiental

A pesar de su importancia no se reconocen una amplia cantidad de teorías sobre conciencia ambiental. Lo que si existen son una serie de informaciones que llegan desde diferentes organismos nacionales e internacionales. Desde este punto de vista, citaremos a Gomera Martínez (2008), quien afirma que la conciencia ambiental es “el sistema de vivencias, conocimientos y experiencias que el individuo utiliza activamente en su relación con el medio ambiente” (p. 2). Como señala el propio Gomera Martínez (2008), es un concepto multidimensional, que distingue cuatro dimensiones (p. 2):

- “Cognitiva: grado de información y conocimiento sobre cuestiones relacionadas con el medio ambiente. Hablamos de ideas.
- Afectiva: percepción del medio ambiente; creencias y sentimientos en materia medioambiental. Hablamos de emociones.
- Conativa: está relacionada a la disposición que se puede tener respecto a la adopción de actitudes favorables al ambiente lo que puede llevarlos a tener una participación activa en eventos vinculados a la conservación del medio ambiente. Hablamos de actitudes
- Activa: realización de prácticas y expresiones que son consideradas responsables desde el punto de vista del cuidado ambiental, tanto desde un punto de vista personal como colectivo, en todos los momentos de la vida del sujeto. Hablamos de conductas”.

Un adecuado grado de conciencia ambiental hace que el sujeto se comprometa con el desarrollo sostenible y requiere que en su toma de decisiones tenga siempre presente la variable ambiental. Estos niveles actúan de forma sinérgica y dependen del ámbito geográfico, social, económico, cultural o educativo en el cual el individuo se posiciona.

2.2.2 El significado de Educación

Definir educación puede resultar un trabajo complicado puesto que existen múltiples definiciones de este término en varios trabajos sobre la materia de diferentes autores e instituciones, los cuales, inclusive, han ido variando dependiendo de la época. Etimológicamente, “educar” viene del latín “*educare*”, que significa sacar afuera, criar, por lo que educación sería acción de criar (Contreras, 2007). La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) realiza una diferenciación entre educación formal y educación no formal. La primera es “la educación institucionalizada e intencionada, organizada por entidades públicas y organismos privados acreditados que, en su conjunto, constituye el sistema educativo formal del país” (UNESCO, 2013, p.13). La segunda es “la educación institucionalizada, intencionada y organizada por un proveedor de educación” cuya característica es el representar “una alternativa o complemento a la educación formal de las personas dentro del proceso de aprendizaje a lo largo de la vida” pudiendo ser “de corta duración y/o baja intensidad y habitualmente impartida bajo la forma de cursos, seminarios o talleres”. (UNESCO, 2013, p.13-14).

En general, la educación "es un concepto global e integral que busca conjugar en el ser humano todos los elementos que conforman el ambiente natural, biológico, psíquico, moral, espiritual, sin marginación" (Esquivel, 2000, p.6). Según Contreras (2007), la educación es un "perfeccionamiento de las potencias del hombre" puesto que esta actúa de forma inmediata en dichas potencias: al enseñar operaciones aritméticas, se perfecciona la capacidad de cálculo; cuando se enseña un instrumento, se perfecciona la capacidad musical. Contreras (2007) concluye que la educación es el "perfeccionamiento inmediato de las capacidades humanas, y perfeccionamiento mediato de la persona humana".

Para Esquivel (2000), la educación de la época moderna conlleva una serie de tendencias que deben ser reconocidas por los educadores para orientar su función, tales como "la importancia del proceso educativo, el desarrollo del pensamiento, la creatividad, la participación activa en la sociedad, la corresponsabilidad social y la formación integral del ser humano", (p. 6). De igual forma, Esquivel (2000) afirma que se debe "despertar en el ser humano su capacidad creadora y generadora de un nuevo orden natural y social", (p. 6), puesto que la educación debe tener un significado social, al dar respuestas válidas a las necesidades sociales.

La educación debe ser entendida como un servicio a la persona. Por una parte, se trata de un proceso de asimilación cultural y moral que permite a los individuos ser capaces de participar activamente como miembros de una

comunidad. Por otra parte, permite a los sujetos desarrollar y llevar a cabo sus propias posibilidades, disminuir o neutralizar sus límites y descubrir cuáles son las actividades y relaciones más afines a sus particularidades. Esto se puede entender como un proceso de diferenciación individual. Tanto esto como la asimilación cultural son manifestaciones de la individualización y la socialización, respectivamente. Ambos son dos objetivos asociados comúnmente a la educación de hoy y que no deben tomarse de forma separada, ya que son dos elementos que confluyen en la educación personalizada.

De acuerdo a lo señalado por Contreras (2007), ese servicio a la persona tiene una doble perspectiva, pues desarrolla lo que el hombre tiene de común con los demás porque en ello está la base de la unidad humana y también las diferencias, porque a través de ellas se pone de manifiesto la libertad del hombre y la variedad y riqueza del desarrollo humano.

Habiendo mencionado previamente que la definición de educación varía con el tiempo, es preciso mencionar que el modelo educativo también cambia en esa línea. Tradicionalmente el modelo educativo se basa en un estudiante receptor de conocimiento y en un profesor transmisor del mismo. Aunque en los últimos tiempos la dinámica ha ido virando hacia un estudiante más bien pensante, capaz de realizar análisis críticos, que los llevan a la reflexión y que pueden ser capaces de diseñar y protagonizar su proceso educativo (López y Santiago, 2011), en muchas sociedades el modelo anterior aún prevalece. Debemos

tener en cuenta que la educación debe apuntar principalmente a que el estudiante se convierta en un actor principal en su proceso de aprendizaje y que pueda llegar a pensar libre y críticamente respecto de su entorno, de sí mismo y del conocimiento en general, (López y Santiago, 2011) y no solo a lograr que pase de grado.

La educación es un tema que preocupa a prácticamente todos los seres humanos y más en la actualidad, donde se pretende alcanzar el acceso universal a la educación. En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece en el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) número 4 el “garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”.

2.2.3 La Educación Ambiental

Aunque inicialmente primo el enfoque naturalista en la educación ambiental (Bravo, 2011), en la actualidad se ha ampliado el enfoque para incorporar al resto de ámbitos académicos y sociales pues el ser humano es parte integral del planeta y lo que le pueda ocurrir a este, puede tener un efecto positivo o negativo y necesariamente va a influir en un nuestro estilo de vida, (Soriano, 1999).

Por ello, la educación ambiental viene a ser un proceso dinámico y participativo que tiene como objetivo que la población se identifique con los problemas

medioambientales a nivel mundial y a nivel local. Este proceso también tiene como propósito el identificar las relaciones de interacción e independencia entre el entorno y el hombre, así como promover una relación armónica entre ambos.

Tomando esto como punto de referencia es que Soriano (1999), afirma que la educación ambiental es “integrante del campo general de la educación, la cual es un punto de encuentro y de confluencia de distintos saberes, que posibilita romper las rígidas fronteras de las asignaturas tradicionales del currículo”, (p. 41). Esto permite entender que la educación ambiental debe introducirse como parte permanente en el currículo educativo, puesto que la cuestión medioambiental afecta directamente a nuestra vida al ser seres sociales en estrecha relación con la naturaleza.

Soriano (1999) asegura que la responsabilidad de la conservación ambiental implica “el diseño de estrategias que incluyan a todos (la sociedad y todas sus instituciones en general), con una corresponsabilidad diferenciada y objetivos establecidos colectivamente”, (p. 42). En esa línea, la propuesta de Mc Pherson y Hernández (2002) indica que, como proceso educativo, “la educación ambiental debe enfatizar la concientización sobre los problemas ecológicos y socioculturales con el fin de promover acciones preventivas y también de carácter remedial” (p. 1), las cuales pueden ser a nivel local como a nivel global con el fin de promover el desarrollo sostenible. El desarrollo de la conciencia ambiental varía según el contexto del lugar donde se está

enseñando. Por poner un ejemplo, en las escuelas de la selva los problemas locales son diferentes que los problemas que afronta la costa, aunque a nivel global, los problemas ambientales afecten a ambos por igual.

Mc Pherson y Hernández (2004), también aseguran que el rol del maestro en este proceso es fundamental. Para ellos “el maestro debe tener una formación integral para ejercer una función integradora. Es en esa función integradora del maestro en donde consideramos que la dimensión ambiental desempeña un rol esencial, por su carácter interdisciplinar y unificador de acciones”, (p. 1). El maestro debe, por ende, estar en la capacidad de enseñar cuestiones éticas a los alumnos para ayudarlos en el desarrollo de la conciencia ambiental.

2.2.4 Conciencia Ambiental

Jiménez (2000), plantea que para definir el término Conciencia Ambiental primero se debe definir cada una de las palabras que la forman:

- **Conciencia:** Proviene del término en latín *conscientia*, y puede definirse como el conocimiento que toda persona tiene sobre sí mismo y sobre su entorno.
- **Ambiente, ambiental:** Se entiende por el entorno o suma total de aquello que nos rodea y que afecta y condiciona, especialmente las circunstancias en la vida de las personas o la sociedad en su conjunto. Comprende la suma de valores naturales, sociales y culturales

existentes en un lugar o sitio específico que pueden influir en un momento en el tiempo así como en los tiempos que están por venir.

Desde estos puntos de vista expuestos, es que Zuta y Guillén (1970), van a afirmar que conciencia ambiental “significa conocer nuestro entorno para cuidarlo y que nuestros hijos también puedan disfrutarlo” (p. 163). Esto se refiere a que los individuos deben ser conscientes que sus acciones diarias tienen realmente una influencia en el medio ambiente y afectan, positiva o negativamente, el futuro del mismo. Los problemas medioambientales macro, como la destrucción de la capa de ozono, son importantes y debemos ser conscientes de ello, pero también de las pequeñas acciones diarias que realizamos y que, si agregamos a los millones de habitantes del planeta, pueden alcanzar dimensiones enormes. Cabe recalcar que la cultura ambiental y las relaciones hombre-sociedad-naturaleza se condicionan mutuamente.

Bayón y Morejón (2005), al analizar las condiciones actuales del mundo en que la contaminación y demás problemas ambientales, consideran necesario la formación y desarrollo de una conciencia ambiental en tanto ella “supone un cambio de concepción del hombre sobre sí mismo y sobre su lugar en el mundo, y consecuentemente de su lugar respecto con los otros hombres, con la sociedad y con la naturaleza”, (p. 1). Para estos dos autores, la conciencia ambiental es la premisa ideológica para construir una nueva racionalidad social.

2.2.5 Teorías de los Estilos de Vida Saludables

En 2007, la Comisión de las Comunidades Europeas publicó el “Libro Blanco: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad”, el cual está basado en la Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud y el “Libro Verde: Fomentar una alimentación sana y la actividad física: una dimensión europea para la prevención del exceso de peso, la obesidad y las enfermedades crónicas”. Esta publicación se realizó debido al crecimiento durante las tres últimas décadas de los niveles de obesidad en el continente europeo, delatando el “deterioro paulatino de la calidad de la alimentación y la escasa actividad física de la población de la EU en su conjunto” (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007, p.2). Para esta comisión, ello acarreará un incremento en los años venideros de enfermedades crónicas, “como dolencias cardiovasculares, hipertensión, diabetes de tipo 2, derrames cerebrales, determinados tipos de cáncer, trastornos musculoesqueléticos e incluso una serie de enfermedades mentales” (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007, p.2), reduciendo la esperanza de vida y la calidad de vida.

Esta publicación (Comisión de las Comunidades Europeas, 2007, p.4) plantea la realización de acciones a nivel local y comunitario, atacando el origen de los riesgos e involucrando a todos los niveles y actores de la comunidad (público en general, empresas, políticos, etc.). Lo más destacado es que hace un llamado a realizar seguimiento a estas campañas de promoción de estilos de

vida saludables para poder conocer su eficacia y ajustar las campañas en caso de ser necesario con miras a lograr el objetivo de una promoción de vida sana.

2.2.6 Estilos de Vida Saludable

Álvarez (1998), al revisar el concepto de estilos de vida considera que estos están vinculados a una serie de consideraciones de orden social y cultural que van a darle un sentido u orientación a su accionar diario, por eso es que las define como “una serie de pautas de conducta determinadas socialmente y de interpretaciones de situaciones sociales” (p.110). Dichas pautas, dice Álvarez (1998), se desarrollan de tal forma que el grupo las pueda usar como un mecanismo que les permita afrontar con éxito las dificultades diarias que se le presente en el transcurrir de su vida. Podemos afirmar, por lo tanto, que a nivel individual el estilo de vida no es más que la forma que tiene una persona de vivir, y compuesta por “sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización” (Álvarez, 1998, 110). De aquí podemos desprender que los estilos de vida se encuentran influenciados por factores tales como la familia, medios de comunicación, hábitos y costumbres, etc., que varían de comunidad en comunidad. Todo ello impacta directamente en hábitos tales como las horas de sueño que tenemos, los alimentos que comemos, el tipo y cantidad de actividad física que realizamos, la actitud hacia la vida misma y los que nos rodean, etc.

Si estos estilos de vida contribuyen y fomentan el cuidado y mecanismos de control de la salud integral del individuo y grupo familiar, se puede hablar, entonces, estilos saludables de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en “Informe sobre la salud en el mundo” (1999) define el término Estilo de Vida Saludable como:

- “Una manera de vivir que reduce el riesgo de enfermarse seriamente o morir a temprana edad” (OMS, 1999, p.1).
- “Una manera de vivir que permite disfrutar más aspectos de la vida. La salud no es solo evitar una enfermedad; es también el bienestar físico, mental y social” (OMS, 1999, p.1).
- “Una manera de vivir que ayuda a toda la familia. Cuando se adopta un estilo de vida saludable, se da un ejemplo más positivo a otras personas en la familia, particularmente niños” (OMS, 1999, p.1).

Como se ha mencionado anteriormente, los estilos de vida saludables están influidos por factores sociales y factores personales, por lo que estos son un proceso dinámico que varía según las acciones o comportamientos en un momento determinado del tiempo.

Los estilos de vida saludables han sido considerados en los últimos años como factores fundamentales y condicionantes del estado de salud de las personas, por lo que la OMS (1986), considera que “la salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de

tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud” (P. 4), dice la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, publicada por la OMS en 1986, donde ya afirmaba la importancia de los estilos de vida saludables.

Para poder desarrollar apropiadamente estilos de vida saludables, se debe reconocer que algunas costumbres de la sociedad actual son perjudiciales para ese fin, tales como:

- Un déficit de consumo de frutas y verduras en la dieta diaria.
- Un alto consumo de grasas saturadas (por ejemplo, en alimentos procesados de origen animal) y un bajo consumo de ácidos grasos esenciales (como omega 3).
- El poco ejercicio que las personas realizan.

Sobre el primer punto, la OMS recomienda un consumo de 400 gramos al día per cápita de frutas y verduras. Un adecuado consumo de frutas y verduras garantiza que el ser humano adquiera la cantidad apropiada de micronutrientes, como fibra dietética. Consumir una cantidad menor de eso puede impactar directamente en la prevención de enfermedades como el cáncer o enfermedades cardiovasculares. La OMS (2018) afirma que cada año pueden salvarse alrededor de 1,7 millones de vidas si se tuviera un adecuado consumo de frutas y verduras. Actualmente, el consumo de frutas y verduras varía dependiendo del país. Por ejemplo, en el Perú, según el Ministerio de

Agricultura y Riego (2017), el consumo de frutas y verduras está por debajo de la recomendación de la OMS, ya que solo se consumen frutas y verduras de 3 a 4 veces por semana. En virtud a situaciones como estas, se han realizado campañas a nivel internacional como “5 al día”, con el fin de alentar a las personas a incrementar o incorporar el consumo de frutas y verduras en su dieta diaria.

Aunque normalmente podemos relacionar las grasas con aspectos negativos, como el subir de peso, no todas las grasas son malas. Los ácidos grasos esenciales, como el omega 3 y 6, no pueden ser producidos por el cuerpo humano y deben obtenerse de la dieta. Son importantes para mantener las membranas de todas las células, para producir las prostaglandinas¹ que regulan muchos procesos corporales, por ejemplo, la inflamación y para la coagulación de la sangre, además de ser necesarias para que las vitaminas liposolubles de los alimentos (A, D, E y K) puedan ser absorbidas y para regular el metabolismo del colesterol (North Carolina Department of Agriculture, s.f.). Los ácidos grasos esenciales se obtienen consumiendo pescado, frutos secos, semillas de girasol, etc.

El consumo de grasas saturadas, como menciona el segundo punto, debe ser evitado, pues son un tipo de grasa dañino presente en alimentos como la mantequilla, el aceite de palma y de coco, el queso y la carne roja (Medline Plus, 2018). Un estudio publicado en “*The American Journal of Clinical*

¹ Las prostaglandinas son unas sustancias con funciones similares a las de una hormona que están presentes en muchos tejidos y fluidos del cuerpo (Enciclopedia Salud, 2018).

Nutrition” (2012), asegura que el elevado consumo de grasas saturadas de origen animal aumenta el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 en pacientes con alto riesgo cardiovascular.

La declaratoria de las carnes procesadas, como los embutidos, por parte de la OMS en 2015, causó un importante revuelo a nivel local y mundial, pues se trata de un producto habitual en nuestras dietas y que, según la recomendación de ese organismo, se debe moderar sensiblemente. Este organismo aseguró que la evidencia más fuerte, aunque aún limitada, muestra que el consumo de carnes procesadas se asocia con un incremento del cáncer colorrectal (“cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en aproximadamente un 18%”).

Finalmente, como se ha mencionado anteriormente, los nuevos estilos de vida han incrementado el sedentarismo en nuestras sociedades. Para la OMS (2010), los adultos entre 18 y 64 años deben realizar como mínimo 150 minutos de ejercicio a la semana. Sin embargo, a nivel internacional esto no se cumple. La OMS (2018) afirma que uno de cada cuatro adultos no realiza suficiente actividad física. En 2010, un 81% de los adolescentes no se mantenían suficientemente activos (OMS, 2018). En el Perú, el estudio de Vida Saludable de Arellano Marketing (2016) mostró que a pesar de que un 79% de peruanos considera importante hacer actividad física, solo un 39% realiza la actividad y no necesariamente en la frecuencia recomendada por la OMS. Esta última institución publicó en 2016 un estudio de obesidad en América Latina, donde

muestra que el Índice de Masa Corporal (IMC) promedio del Perú es de 21,1, muy cerca del sobrepeso (IMC igual o mayor a 25 pero menor que 30).

Se recomienda realizar ejercicio de tipo aeróbico (cardiovascular) puesto que aumenta el consumo de grasa, además de incrementar la fortaleza cardíaca y sus contracciones lo que hace posible que el corazón mejore en su funcionamiento lo que hace posible, a su vez, que el transporte de oxígeno se facilite. Ejercicios de tipo aeróbico incluyen la natación, correr, el fútbol, manejar bicicleta, etc. Un estudio de la Universidad de Girona (2014) afirma que realizar al menos 30 minutos de ejercicio aeróbico moderado cinco veces por semana reduce el riesgo de mortalidad prematura.

Se debe mencionar que el ejercicio debe hacer de manera constante, pues parar de ejercitarse y comenzar de pronto a hacerlo puede ser contraproducente para la salud. "Quienes lo hacen así se exponen a un mayor riesgo de lesiones en el aparato locomotor y en el sistema cardiovascular. Tampoco logran todos los beneficios que se esperan de una actividad física más permanente", aseveró el Dr. Camilo Aznar, miembro de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte (Sochmedep), en declaraciones a la BBC (2015).

Es importante mencionar que, como parte de los estilos de vida saludables, se debe realizar periódicamente chequeos médicos, incluso si se lleva una alimentación saludable y un ritmo adecuado de ejercicios. Las condiciones

médicas preexistentes no detectadas pueden potencialmente ocasionar enfermedades o costarle la vida al sujeto.

2.2.7 Conciencia Ambiental y Estilos de Vida Saludables

La irrupción de las nuevas tecnologías y los rápidos cambios en los estilos de vida han propiciado que nuestras actividades cotidianas se hayan tornado más sedentarias: no es necesario salir a la calle para comprar pues con un celular con internet y una aplicación se puede hacer casi instantáneamente: las tablets y smartphones permiten que, usando internet, podamos ver contenido en línea (series, deportes, películas, música, etc.) en cualquier momento y en cualquier lugar; cada vez se hace menos ejercicio, ya sea por falta de tiempo o porque no es necesario, etc. Así, podemos afirmar que los estilos de vida saludable se están perdiendo.

Puede que no seamos conscientes, pero todas las actividades que realizamos acarrear consecuencias en el medio ambiente: desde abrir el caño hasta cargar un celular. El proyecto de participación ciudadana español Línea Verde (2013) señala las siguientes consecuencias:

- Malgasto de recursos naturales (mineros, combustibles, suelos, aguas, etc.)
- Contaminación atmosférica por la emisión de gases de efecto invernadero.

- Contaminación de las aguas, derivada, por ejemplo, por los residuos (aceites, grasas, productos químicos, materia orgánica disuelta, etc.= vertidos en la red de desagües de las ciudades que van a parar al océano sin ningún tratamiento previo.
- Generación de enormes cantidades de residuos como resultado del uso de productos y envases desechables.
- Se debe fomentar el uso de energías renovables, para aliviar así la dependencia que se tiene de los recursos no renovables.
- Deforestación y pérdida de biodiversidad o desertización, que se produce como consecuencia de una sobreexplotación y degradación progresiva de los suelos agrícolas, ya sea por la agricultura descontrolada o simplemente por la construcción intensiva de viviendas que reducen los suelos agrícolas.

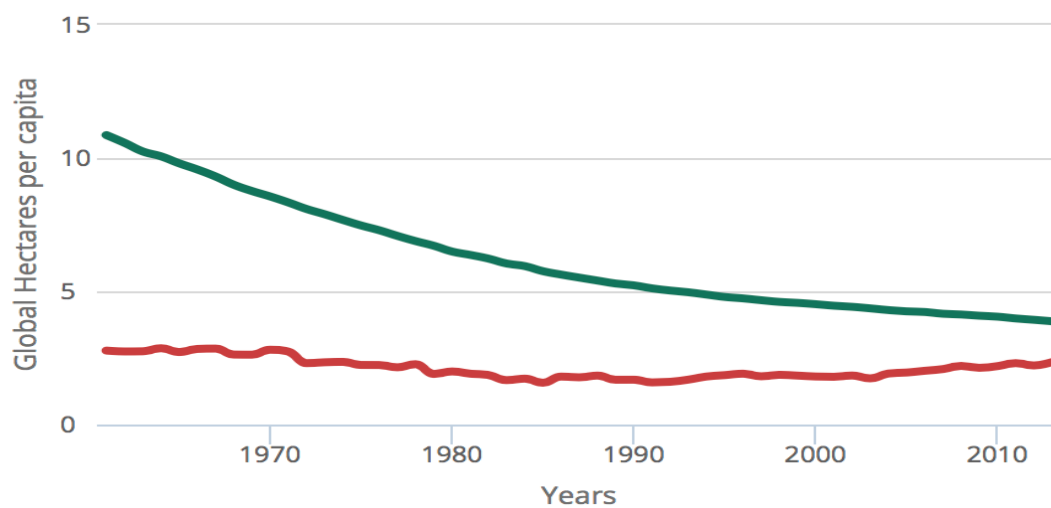
Para poder caracterizar toda la influencia que puede tener los comportamientos y estilos de vida sobre la naturaleza y su conservación se puede utilizar el concepto de huella ecológica. Este término, acuñado por el canadiense William Rees (1992), hace referencia al impacto ambiental que nuestros hábitos de vida tienen en los ecosistemas y su relación con la capacidad de regeneración de la Tierra. En otras palabras, a través de la huella ecológica podemos conocer los efectos de nuestros hábitos en el planeta y qué medidas serán necesarias para poder mantener esos estilos de vida sin impactar grandemente

el medio ambiente (al asimilar adecuadamente los residuos generados, por ejemplo).

Desde la publicación del libro *Our Ecological Footprint: Reducing Human Impact on the Earth* de Rees y Wackernagel (1996), se han elaborado múltiples informes donde se ha calculado la huella ecológica a nivel del planeta y por países, la mayoría de los cuales concluye que nuestros estilos de vida actuales no son compatibles con el cuidado del medio ambiente, pues usamos más recursos de los que la Tierra nos provee. Según Global Footprint Network (2017), utilizando datos de las Naciones Unidas, en la actualidad los seres humanos utilizamos el equivalente a 1,7 planetas para generar los recursos que usamos y gastamos. Dicho de otro modo, los recursos que los humanos usan en un año, a la Tierra le toma producirlos año y medio. Esta misma organización agrupa a los países en “países con reservas de biocapacidad” y “países con déficit de biocapacidad”. Estos últimos hacen uso de más de los recursos que poseen. El Perú es aún un país con reservas, pero esta ha venido decreciendo sensiblemente debido a una reducción en la biocapacidad, puesto que la huella ecológica se ha mantenido constante, tal como se observa en el siguiente gráfico.

Gráfico N° 1

Huella Ecológica y Biocapacidad en el Perú (1961-2013)



Fuente: Global Footprint Network (2016)

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

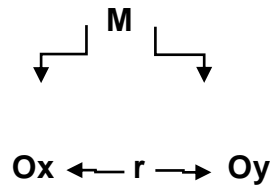
El presente trabajo de tesis se inscribe, a decir de Sánchez y Reyes (2009), como una investigación de tipo básica y es que este tipo de investigación debe generar nuevos conocimientos y abrir nuevas líneas de investigación y en la medida de que no pretende resolver problemas, su propósito se dirige a recopilar información de la realidad destinado al enriquecimiento del conocimiento científico, dirigiéndolo hacia el descubrimiento de nuevas leyes y principios.

Por otra parte y de acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014) el método que corresponde a la siguiente investigación es el método descriptivo debido a que “los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 117), por lo cual estos estudios pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a los que se refieren. Pueden integrar las mediciones o información de cada una de dichas variables o conceptos para decir como es y cómo se manifiesta el fenómeno de interés.

Desde este punto de vista el presente trabajo de tesis tiene un enfoque cuantitativo y se utilizó un diseño no experimental, y de nivel correlacional pues

su objetivo estuvo centrado en establecer la relación entre las dos variables en estudio.

Su diagrama representativo es el siguiente:



M = Representa la muestra de estudio

Ox = Representa los datos de la conciencia ambiental

Oy = Representa los datos de los estilos saludables de vida

r = Indica el grado de correlación entre ambas variables

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

En el presente trabajo de tesis la población objeto de estudio estuvo constituida por todos los estudiantes que conforman la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal y que en total suman la cantidad de 918, tal como se detalla en la tabla 1.

Tabla 1***Distribución de la Población por Nivel Educativo***

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicial	223	24,3
Primaria	218	23,7
Secundaria	477	52,0
Total	918	100,0

La distribución de la población se ha efectuado por niveles educativos, tal como se puede observar en la Tabla 1, y de los cuales el 24,3% corresponden al nivel inicial, 23,7% al nivel primaria y el 52,0% al nivel secundaria, lo que hace un total de 100,0%.

Tabla 2***Distribución de la Población por Ciclo Académico***

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
II	97	10,6
IV	118	12,8
VI	54	5,9
VIII	210	22,9
X	439	47,8
Total	918	100,0

La distribución de la población se ha efectuado por ciclos académicos, tal como se puede observar en la Tabla 2, y de los cuales el 10,6% corresponden al segundo ciclo, el 12,8% corresponden al cuarto ciclo, el 5,9% al sexto ciclo, el 22,9% al octavo ciclo y finalmente el 47,8% al décimo ciclo.

3.2.2 Muestra

El cálculo de la muestra se realizó a partir de la utilización de la aplicación de la fórmula diseñada por Sierra Bravo (2007), lo que nos da una muestra total que luego fue distribuida por cada uno de los ciclos académicos que componen la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Este tipo de muestra se conoce como probabilística y por cuotas, según lo propuesto por Hernández, Fernández y Baptista (2014).

$$n = \frac{N * G^2(P * Q)}{E^2(N - 1) + G^2(P * Q)}$$

Donde:

N = Población Total

n = Tamaño de la muestra.

G = Nivel de confianza (que es 95%, equivalente a 1,96)

E = Margen de error (que es de un 5%, equivalente a 0.05)

P = Valor esperado del universo (50% del universo, equivalente a 0.5)

Q = Valor esperado del universo (50% del universo, equivalente a 0.5)

Calculando:

$$n = (918)(1.96)^2(0.5*0.5) / (918-1)(0.05)^2+(1.96)^2(0.5*0.5)$$

$$n = (918)(3.8416)(0.25) / (917)(0.0025) + (3.8416)(0.25)$$

$$n = 881.6472 / 2.2925 + 0.9604$$

$$n = 881.6472 / 3.2529$$

$$n = 271.0342 \approx 271$$

DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA

Tabla 3

Distribución de la muestra por Nivel Educativo

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Inicial	66	24,4
Primaria	64	23,6
Secundaria	141	52,0
Total	271	100,0

La distribución de la muestra de estudio se ha efectuado por niveles educativos, tal como se puede observar en la Tabla 3, y de los cuales el 24,4% corresponden al nivel inicial, 23,6% al nivel primaria y el 52,0% al nivel secundaria, lo que hace un total de 100,0%.

Tabla 4

Distribución de la muestra por Ciclo Académico

Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
II	29	10,7
IV	35	12,9
VI	16	5,9
VIII	62	22,9
X	129	47,6
Total	271	100,0

La distribución de la muestra de estudio se ha efectuado por ciclos académicos, tal como se puede observar en la Tabla 4, y de los cuales el 10,7% corresponden al segundo ciclo, el 12,9% corresponden al cuarto ciclo, el

5,9% al sexto ciclo, el 22,9% al octavo ciclo y finalmente el 47,6% al décimo ciclo.

Tabla 5
Composición de la muestra por Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16	3	1,1
17	10	3,7
18	30	11,1
19	52	19,2
20	69	25,5
21	46	17,0
22	22	8,1
23	19	7,0
24	12	4,4
25	8	3,0
Total	271	100,0

Las edades de los sujetos de la muestra abarcan un rango que va desde los 16 hasta los 25 años, tal como se aprecia en la Tabla 6, de los cuales el 25,5% corresponden a la edad de 20 años, mientras que el 19,2% corresponden a la edad de 19 años.

Tabla 6
Composición de la muestra por Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	102	37,6
Mujeres	169	62,4
Total	271	100,0

La distribución de la muestra de estudio considerando el sexo de los sujetos, tal como se puede observar en la Tabla 5, quedo constituida de la manera siguiente; el 37,6% corresponden al sexo masculino y el 62,4% corresponden al sexo femenino.

3.3 Operacionalización de las Variables

Variables	Concepto	Dimensiones	Indicadores
Conciencia Ambiental	Se puede entender como el conocimiento que tienen los individuos del impacto que se puede producir en el medio ambiente por las acciones que a diario se pueden llevar adelante y pueden alterar el lugar donde vivimos y donde vivirán las generaciones venideras.	Protección y Conservación del Medio Ambiente	Extinción de plantas y animales, restricción de la tecnología
		Conveniencia de la Educación Ambiental	Información ambiental, capacitación a docentes, curso de educación ambiental
		Reducción de los Niveles de Contaminación	Restricción del uso de autos,
		Recolección de Residuos	Recojo de basura y residuos sólidos, reciclaje
		Participación en la resolución de problemas	Generar leyes anti contaminación, no adquisición de productos contaminantes
Estilos de Vida saludables	Pueden ser definidas como aquellos procesos de orden social que implican el conjunto de tradiciones y hábitos que pueden tener los individuos de una población determinada y que los debe llevar a la satisfacción de sus necesidades que les permita lograr el bienestar y equilibrio	Nutrición	Balance nutricional, ingesta de verduras, proteínas, cereales, etc.
		Actividad Física	Practica de ejercicios, caminar, estado físico
		Responsabilidad en Salud	Cuidado de la salud, consulta médica, Sueño
		Manejo del Estrés	Relajación, manejo de la tensión, descanso
		Soporte Interpersonal	Relaciones afectivas, sociales e interpersonales
		Autorrealización	Autoestima, conocimiento de sí mismo, felicidad

3.4 Instrumentos

En la presente investigación se utilizaron dos cuestionarios uno para evaluar la conciencia ambiental y otro para evaluar los estilos de vida saludables.

Escala de Conciencia Ambiental

Ficha Técnica

Autor:	Celedonio Castañedo.
Procedencia:	Universidad Complutense de Madrid
Administración:	Individual o colectiva
Duración:	Variable, aproximadamente 15 a 20 minutos
Aplicación:	Adolescentes y adultos

Significación: Se trata de cinco escalas independientes que están destinadas a la medición de las actitudes que presentan los estudiantes universitarios hacia la Educación Ambiental. La prueba está compuesta por un total de 42 ítems, los cuales se presentan en una escala de 1 a 5.

Validez y Confiabilidad: En principio se realizó una prueba piloto que sirvió para determinar si los instrumentos contaban con los requisitos de validez y confiabilidad. Los resultados, que fueron presentados en el plan de tesis, confirmaron que en efecto, las pruebas tienen estos requisitos. Posteriormente, y ya en la toma de datos de la muestra final, se volvieron a realizar estos

análisis orientados a confirmar si las pruebas contaban con los requisitos de validez y confiabilidad, lo que en efecto ocurrió, tal como se muestra a continuación:

Tabla 7

Análisis generalizado de la Confiabilidad de la Prueba de Conciencia Ambiental

Ítems	Media	D. E.	ritc
Protección y conservación	36,56	6,01	0,79*
Conveniencia E.A.	32,14	4,83	0,69*
Reducción contaminación	26,81	4,46	0,77*
Recolección de residuos	35,16	5,40	0,80*
Participación resolución	27,69	5,46	0,60*
Alfa de Cronbach = 0,88*			

* $p < .05$
N = 271

La tabla 7, nos informa que los análisis de confiabilidad realizados con el estadístico alfa de cronbach, dan como resultado un valor que asciende a 0,89, lo que define a la prueba de conciencia ambiental como confiable. Por otra parte, los resultados del análisis de las dimensiones que, en el presente caso asumen la condición de ítems, informan que todos ellos superan el valor mínimo permitido que es del 0,20, por lo que se asume que todas las dimensiones deben ser retenidas en la prueba total.

ANÁLISIS DE VALIDEZ DE LA PRUEBA DE CONCIENCIA AMBIENTAL

Tabla 8

Análisis de la Validez de Constructo de la Prueba de Conciencia Ambiental

Ítems	Media	D. E.	Factor
Protección y conservación	36,56	6,01	0,77
Conveniencia E.A.	32,14	4,83	0,66
Reducción contaminación	26,81	4,46	0,75
Recolección de residuos	35,16	5,40	0,78
Participación resolución	27,69	5,46	0,53
Varianza Explicada			69,87 %

Medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin = 0,88

Test de Esfericidad de Bartlett = 762,075***

* p < .05
N = 271

La validez del instrumento, conciencia ambiental, fue calculada mediante la utilización del análisis factorial exploratorio el mismo que contiene la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin, que en definitiva es el que va determinar si los valores que se obtienen son los adecuados o no. En el caso de la prueba de conciencia ambiental, el resultado fue de 0,88, el que definitivamente, puede considerarse como bueno, más aun si los resultados del test de esfericidad de Bartlett alcanzan valores que son significativos. Finalmente se puede observar la existencia de un solo factor que tiene una capacidad de explicación de la varianza del orden del 69,87%. Todos estos

resultados permiten concluir que la prueba de conciencia ambiental tiene validez de constructo.

Cuestionario de Estilos saludables de Vida

Ficha Técnica

Autor:	Nola Pender.
Procedencia:	Universidad de Michigan
Administración:	Individual o colectiva
Duración:	Variable, aproximadamente 20 a 25 minutos
Aplicación:	Adolescentes y adultos

Descripción: Este Cuestionario fue construido en el propósito de obtener datos consistentes sobre los estilos de vida que los individuos presentan en su accionar diario. Este instrumento se puede utilizar en la evaluación de todo tipo de sujetos. Está compuesto por un total de 48 ítems, que están distribuidos en seis dimensiones específicas que son las siguientes:

- Nutrición
- Actividad Física
- Responsabilidad en Salud
- Manejo del Estrés
- Soporte Interpersonal
- Autorrealización

Para contestar a cada ítem el sujeto dispone de una escala tipo Likert de frecuencia de cinco valores que oscila entre nunca y siempre.

Tabla 9

Análisis generalizado de la Confiabilidad de la Prueba de Estilos saludables de vida

Ítems	Media	D. E.	ritc
Nutrición	27,99	3,88	0,61*
Actividad Física	15,38	2,74	0,41*
Responsabilidad en Salud	23,73	2,28	0,49**
Manejo del Estrés	17,00	2,27	0,32*
Soporte Interpersonal	25,14	4,07	0,40*
Autorrealización	20,31	3,13	0,62*
Alfa de Cronbach = 0,73*			

* p < .05
N = 271

La tabla 9, nos informa que los análisis de confiabilidad realizados con el estadístico alfa de cronbach, dan como resultado un valor que asciende a 0,73, lo que define a la prueba de estilos saludables de vida como confiable. Por otra parte, los resultados del análisis de las dimensiones que, en el presente caso asumen la condición de ítems, informan que todos ellos superan el valor mínimo permitido que es del 0,20, por lo que se asume que todas las dimensiones deben ser retenidas en la prueba total.

ANÁLISIS DE VALIDEZ DE LA PRUEBA DE ESTILOS SALUDABLES DE VIDA

Tabla 10

Análisis de la Validez de Constructo de la Prueba de Estilos saludables de vida

Ítems	Media	D. E.	Factor
Nutrición	27,99	3,88	0,80
Actividad Física	15,38	2,74	0,59
Responsabilidad en Salud	23,73	2,28	0,66
Manejo del Estrés	17,00	2,27	0,48
Soporte Interpersonal	25,14	4,07	0,59
Autorrealización	20,31	3,13	0,78
Varianza Explicada			65,00 %

Medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin = 0,73

Test de Esfericidad de Bartlett = 383,507***

* $p < .05$
N = 271

La validez del instrumento, estilos saludables de vida, fue calculada mediante la utilización del análisis factorial exploratorio el mismo que contiene la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin, que en definitiva es el que va determinar si los valores que se obtienen son los adecuados o no. En el caso de la prueba de estilos saludables de vida, el resultado fue de 0,73, el que definitivamente, puede considerarse como bueno, más aun si los resultados del test de esfericidad de Bartlett alcanzan valores que son significativos.

Finalmente se puede observar la existencia de un solo factor que tiene una capacidad de explicación de la varianza del orden del 65,00%. Todos estos resultados permiten concluir que la prueba de estilos saludables de vida tiene validez de constructo.

3.5 Procedimientos

Planteadas las hipótesis de investigación, hubo necesidad de realizar todo un proceso metodológico que permita la prueba de las mismas. Para el efecto se definieron los instrumentos a utilizar y la muestra que se debía tomar. Posteriormente se recopilaron los datos y se procesaron con el paquete estadístico SPSS versión 24, utilizando los estadísticos pertinentes que permitieran probar las hipótesis que se plantearon al inicio del proceso de investigación.

3.6 Análisis de datos

Probar las hipótesis de investigación implica la utilización de la estadística, razón por la cual se consideró necesario contar con el apoyo del paquete estadístico más utilizado por las ciencias sociales. Este paquete es el SPSS versión 24, en tanto en él se encuentran todos los estadísticos que se necesitan para garantizar una adecuada prueba de hipótesis.

Los estadísticos específicos que se utilizaron en el desarrollo de la presente investigación fueron: el alfa de cronbach, el análisis factorial exploratorio, el test de bondad de ajuste de Kolmogorov smirnov, los análisis de correlación con la rho de Spearman, media aritmética, desviación estándar, estatinos, etc.

3.7 Consideraciones éticas

En las reuniones que tuvimos con los estudiantes se les informo detalladamente acerca de los objetivos del estudio. Se les informo, también sobre los cuestionarios que se les aplicaría, lo que se haría con los datos. Igualmente se les garantizó que estos cuestionarios serian desechados apenas se elaborará la base de datos y que no tendría otra utilización más que la correspondiente al estudio planteado. Luego de toda esta información, se procedió a la aplicación de los instrumentos a todos los estudiantes que voluntariamente aceptaron participar del estudio.

IV. RESULTADOS

4.1 Prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov

Tabla 11

Test de Bondad de Ajuste a la Curva Normal de Kolmogorov-Smirnov de la prueba de Conciencia Ambiental

Variable	Media	D. E.	K-SZ	Sig.
Protección y conservación	36,56	6,01	,086	,000
Conveniencia E.A.	32,14	4,83	,078	,000
Reducción contaminación	26,81	4,46	,080	,000
Recolección de residuos	35,16	5,40	,096	,000
Participación resolución	27,69	5,46	,057	,032

N = 271

Utilizar adecuadamente los estadísticos para probar las hipótesis, supone garantizar la correcta elección de los mismos, sean estos paramétricos o no paramétricos. Por esta razón se convierte en necesario realizar previamente análisis de normalidad que determinen si los datos se ajustan o no a la curva normal, para lograr esto se hizo necesaria la utilización del test de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov. Los resultados que se muestran en la tabla 11, indican que las dimensiones de la prueba de Conciencia Ambiental no se ajustan a la curva normal, por lo que se recomienda la utilización de estadísticos no paramétricos como la rho de Spearman para los análisis correlacionales.

Tabla 12**Test de Bondad de Ajuste a la Curva Normal de Kolmogorov-Smirnov de la prueba de Estilos Saludables de Vida**

Variable	Media	D. E.	K-SZ	Sig.
Nutrición	27,99	3,88	,111	,000
Actividad Física	15,38	2,74	,098	,000
Responsabilidad en Salud	23,73	2,28	,318	,000
Manejo del Estrés	17,00	2,27	,152	,000
Soporte Interpersonal	25,14	4,07	,166	,000
Autorrealización	20,31	3,13	,104	,000

N = 271

Utilizar adecuadamente los estadísticos para probar las hipótesis, supone garantizar la correcta elección de los mismos, sean estos paramétricos o no paramétricos. Por esta razón se convierte en necesario realizar previamente análisis de normalidad que determinen si los datos se ajustan o no a la curva normal, para lograr esto se hizo necesaria la utilización del test de bondad de ajuste de Kolmogorov Smirnov. Los resultados que se muestran en la tabla 12, indican que las dimensiones de la prueba de estilos saludables de vida no se ajustan a la curva normal, por lo que se recomienda la utilización de estadísticos no paramétricos como la rho de Spearman para los análisis correlacionales.

4.2 Análisis Correlacionales

Hi: La conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 13

Relación entre la Conciencia ambiental y los Estilos saludables de vida

Variables	Estilos saludables de vida
Conciencia ambiental	0,72***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001

N = 271

Como se puede observar en la tabla 13, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,72$), entre las variables conciencia ambiental y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis general formulada. Por otra parte los resultados nos permiten, también, darle la real importancia que tiene la conciencia ambiental pues va a permitir mejorar la interrelación de los seres humanos con el medio ambiente y junto con ella, va mejorar la calidad de vida. Es necesario entender que el problema ambiental impacta no es solo en el tiempo presente, sino que se puede ver afectado el futuro de nuestro planeta y junto con ella, las nuevas generaciones que encontrarán un planeta devastado.

Hi: La dimensión protección y conservación del medio ambiente de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 14

Relación entre la dimensión protección y conservación del medio ambiente y los estilos saludables de vida

Variables	Estilos saludables de vida
Protección y Conservación del Medio Ambiente	0,68***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001
N = 271

Como se puede observar en la tabla 14, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,68$), entre las variables protección y conservación del medio ambiente y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número uno, formulada.

Hi: La dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 15

Relación entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental y los Estilos saludables de vida

Variables	Estilos saludables de vida
Conveniencia de la Educación Ambiental	0,59***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001
N = 271

Como se puede observar en la tabla 15, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,59$), entre las variables conveniencia de la educación ambiental y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número dos, formulada.

Hi: La dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 16

Relación entre la dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación y los Estilos saludables de vida

Variables	Estilos saludables de vida
Reducción de los Niveles de Contaminación	0,61***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001
N = 271

Como se puede observar en la tabla 16, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,61$), entre las variables reducción de los niveles de contaminación y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número tres, formulada.

Hi: La dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 17

Relación entre la dimensión Recolección de Residuos y los Estilos saludables de vida

Variables	Estilos saludables de vida
Recolección de Residuos	0,61***

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$
N = 271

Como se puede observar en la tabla 17, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,61$), entre las variables recolección de residuos y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número cuatro, formulada.

Hi: La dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 18

Relación entre la dimensión Participación en la resolución de problemas y los Estilos saludables de vida

Variab	Estilos saludables de vida
Participación en la resolución de problemas	0,46***

* p < .05 ** p < .01 *** p < .001
N = 271

Como se puede observar en la tabla 18, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas (r = 0,46), entre las variables participación en la resolución de problemas y estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número cinco, formulada.

Hi: Las dimensiones de la conciencia ambiental se relacionan significativamente con las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.

Tabla 19

Relación entre las diversas dimensiones de la Conciencia Ambiental y los diversos Estilos saludables de vida

Variab	Nutri	ActF	Resp	Manej	Sopor	Auto
Protección y conservación	0,47**	0,41**	0,39**	0,19**	0,51**	0,48**
Conveniencia E.A.	0,41**	0,35**	0,29**	0,13*	0,44**	0,43**
Reducción contaminación	0,45**	0,43**	0,33**	0,18**	0,37**	0,46**
Recolección de residuos	0,44**	0,43**	0,38**	0,25**	0,43**	0,48**
Participación resolución	0,27**	0,35**	0,26**	0,09	0,38**	0,31**

* p < ,05 ** p < ,01 *** p < ,001
N = 271

Nutri = Nutrición, ActF = Actividad Física, Resp = Responsabilidad en Salud, Manej = Manejo del Estrés, Sopor = Soporte Interpersonal, Auto = Autorrealización

Como se puede observar en la tabla 19, los resultados informan de la existencia de relaciones significativas ($r = 0,46$), entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos saludables de vida. Este resultado prueba la hipótesis específica número seis, formulada. Las correlaciones que alcanzan mayor valor son las siguientes:

- Protección y conservación del medio ambiente con Soporte interpersonal ($r = 0,51$) y con Autorrealización ($r = 0,48$).
- Conveniencia de la Educación Ambiental con Soporte interpersonal ($r = 0,44$) y con Autorrealización ($r = 0,43$).
- Reducción de los niveles de contaminación con Autorrealización ($r = 0,46$) y con Nutrición ($r = 0,45$).
- Recolección de residuos y formación medio-ambiental con Autorrealización ($r = 0,48$) y con Nutrición ($r = 0,44$).
- Participación en la resolución de problemas medio-ambientales con Soporte interpersonal ($r = 0,38$) y con Estado de salud física/actividades y con Actividad Física ($r = 0,35$).

4.3 Análisis Descriptivos

Hi: El nivel de conciencia ambiental que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.

Tabla 20

Nivel de Conciencia Ambiental en los estudiantes universitarios

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	81	29,9
Medio	121	44,6
Alto	69	25,5
Total	271	100,0

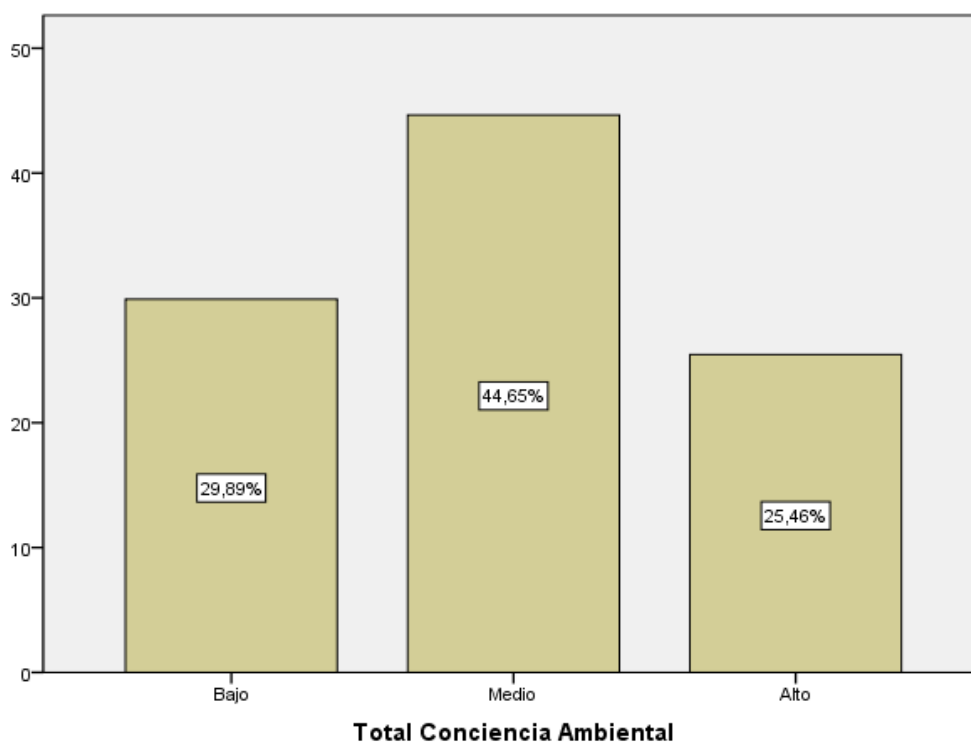


Figura 1. Niveles de Conciencia Ambiental

Los análisis descriptivos que se observan en la Tabla 20 y respaldados por la figura 1, nos indican que la conciencia ambiental entre los estudiantes universitarios, alcanzan niveles que distribuyen de la manera siguiente: el 44,6%, se ubica en un nivel medio, luego aparece el nivel bajo que alcanza un porcentaje del 29,9% y finalmente aparece el nivel alto con un porcentaje del 25,5%.

Hi: El nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.

Tabla 21

Nivel de Estilos saludables de Vida en los estudiantes universitarios

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	53	19,6
Medio	157	57,9
Alto	61	22,5
Total	271	100,0

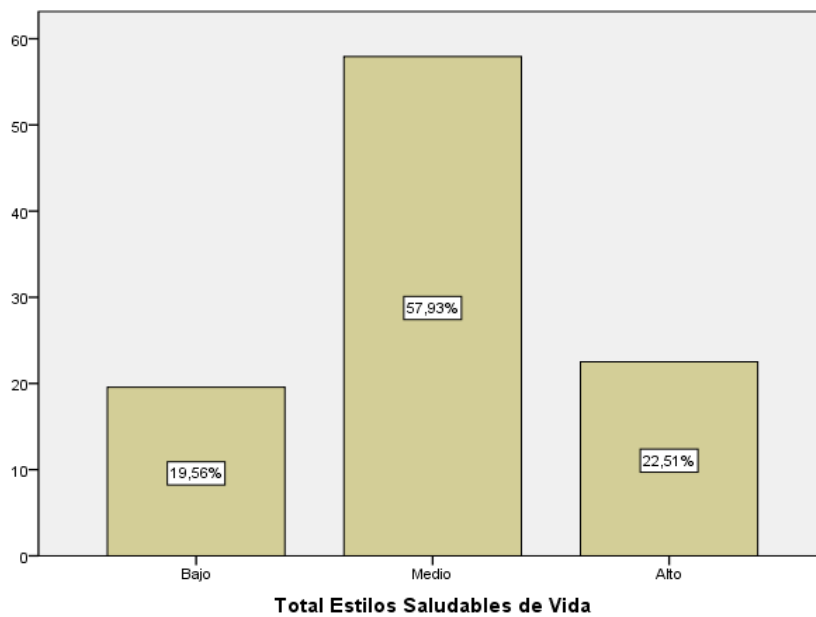


Figura 2. Niveles de Estilos saludables de vida

Los análisis descriptivos que se observan en la Tabla 21 y respaldados por la figura 2, nos indican que los estilos saludables de vida, entre los estudiantes universitarios, alcanzan niveles que distribuyen de la manera siguiente: el 57,9%, se ubica en un nivel medio, luego aparece el nivel alto que alcanza un porcentaje del 22,5% y finalmente aparece el nivel bajo con un porcentaje del 19,6%.

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

De acuerdo a los procedimientos metodológicos establecidos, es necesario que el investigador garantice los niveles de validez y confiabilidad de los instrumentos, pues de esta manera se garantiza, también, que los datos obtenidos correspondan a la realidad por lo que los resultados estarán de acuerdo a lo que realmente está existiendo en un momento en el tiempo y la investigación será totalmente válida. Bajo estas consideraciones es que se procedió a realizar los análisis correspondientes de cada una de las dos pruebas que se utilizaron. Para el caso de la prueba de conciencia ambiental, los resultados muestran que sus niveles de confiabilidad, obtenidos a través del coeficiente alfa de cronbach, alcanzan un valor de 0,88 lo que se considera como alto. Para el caso de la prueba de estilos saludables de vida el alfa de cronbach da un resultado de 0,73, lo que se puede como bueno.

Respecto de los análisis de validez de la prueba de conciencia ambiental, realizado con el análisis factorial exploratorio, particularmente la medida de adecuación del muestreo de Kaiser-Meyer-Olkin, los resultados arrojan un valor de 0,88, lo que es bueno y para el caso de la prueba de estilos saludables de vida, el resultado fue de 0,73, lo que también es aceptado como bueno. Los resultados estadísticos realizados nos muestran claramente que las dos pruebas que se utilizaron en el presente trabajo de tesis son válidas y confiables.

Planteada la hipótesis general de investigación “La conciencia ambiental se relaciona significativamente con los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal”, los resultados presentados en la tabla 13, informan que en efecto, hay una relación significativa entre las dos variables, lo que se puede entender como que estas variables marchan juntas; es decir que el desarrollo de una debe implica el desarrollo de la otra por lo que ambas deben ser atendidas con el mismo interés en la búsqueda de lograr mejores condiciones de vida para la población en general. Es importante mencionar que los resultados que se han obtenido son coincidentes por los alcanzados por otros investigadores como Velásquez, Y. (2017) “la educación ambiental, una reflexión en torno a la relación entre comunidad educativa y medio ambiente, desde los imaginarios colectivos y espacios de la institución educativa playa rica, en el municipio de el Tambo-Cauca”, en la que se concluye que existe la necesidad de ajustar la educación ambiental hacia una perspectiva transversal, que implique verdaderos cambios, hacia una conciencia y una cultura ambiental dentro del imaginario de la comunidad educativa. Bautista, S. y Sánchez, E. (2015), “Programa de Educación Ambiental para el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente en Estudiantes del 5° de Educación Secundaria”, en el que pudo lograr que los estudiantes que participaron en el programa, tuvieran un 95% de efecto positivo pues asumieron actitudes adecuadas para el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente. Quiroga, C. (2015), “Concepciones y práctica de la conciencia ambiental en estudiantes de educación secundaria de una zona rural de Huancavelica”, en la que va a concluir que la conciencia ambiental debe

convertirse en una verdadera práctica de orden social que permita en principio, el propio cuidado del ser humano, para a partir de ello, llegar al cuidado del medio ambiente. Pizarro, J. (2013), “La incidencia de la educación ambiental en la construcción de estilos de vida sostenible en estudiantes de las comunidades educativas Alberto Assa del distrito de Barranquilla y técnica comercial la inmaculada del municipio de campo de la cruz atlántico”, quien termina afirmando que la educación ambiental es una herramienta útil para desarrollar estilos de vida sostenibles en las comunidades donde se imparte. Parra, H. (2013), “Generando conciencia ambiental en niños y jóvenes de la institución educativa La Fuente de Tocancipá para rescatar y preservar el ambiente que nos queda”, En este trabajo se crearon grupos ecológicos cuya función fue crear conciencia ambiental. Como resultado de este trabajo se elaboró una cartilla ambiental, que ha de ser utilizada en la enseñanza de diversidad de temas vinculados al cuidado del medio ambiente.

Como queda claramente establecido por los resultados de los diferentes investigadores y los presentados en el presente trabajo, la formación de una conciencia ambiental solida resulta fundamental para garantizar adecuadas condiciones de vida desde aquellas vinculadas con la cultura del lavado de manos, hábitos de higiene, hasta la conservación del medio ambiente, lo que finalmente debe lograr formar en los pobladores adecuados estilos saludables de vida.

Por estas razones es que hablar de conciencia ambiental debe significar que el ser humano tenga el conocimiento real de su entorno natural y social, lo que a su vez debe significar el valorarlos y concederles la importancia que han tenido para las generaciones anteriores, para la presente y las que deben tener para las futuras. La formación de la conciencia ambiental es una tarea que se le ha encomendado a la educación la que sin embargo, será muy difícil de cumplir mientras no se cambien totalmente los sistemas de enseñanza. Es decir se tiene que dejar de lado el proceso de enseñanza aprendizaje de corte memorístico repetitivo y reemplazarlo por uno reflexivo y crítico que ponga énfasis en los problemas que aquejan a la humanidad; particularmente en lo que se refiere a naturaleza y su conservación.

Para este caso los docentes necesitan contar con una sólida formación ambiental, por lo que las universidades e institutos de nivel superior necesitan desarrollar planes curriculares que integren los problemas ambientales de manera tal, que los futuros docentes tengan una formación optima en los problemas ambientales, además de una sólida conciencia ambiental que le permita asumir esta tarea a nivel formal e informal.

VI. CONCLUSIONES

1. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos, muestran la existencia de significativas relaciones entre la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.
2. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos, muestran la existencia de significativas relaciones entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes seleccionados como muestra de estudio.
3. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos, muestran la existencia de significativas relaciones entre la dimensión Reducción de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes seleccionados como muestra de estudio.
4. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos, muestran la existencia de significativas relaciones entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia

ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes en los estudiantes seleccionados como muestra de estudio.

5. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos muestran la existencia de significativas relaciones entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes seleccionados como muestra de estudio.

6. Los análisis de correlación realizados con la utilización de los estadísticos respectivos, muestran la existencia de significativas relaciones entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes seleccionados como muestra de estudio.

VII. RECOMENDACIONES

1. Proponer la integración de cursos y programas sobre conservación y cuidado del medio ambiente y los estilos saludables de vida al currículo, de manera tal que los futuros profesores puedan tomar conciencia real del significado del cuidado del medio ambiente.
2. Se sugiere el desarrollo de programas nacionales de formación ambiental para las municipalidades, en sus diferentes planos y ámbitos de acción local, pública, empresarial o comunal.
3. Promover la asignación de recursos de cooperación multilateral y bilateral y para programas nacionales que incorporen el fortalecimiento de la gestión ambiental local e, igualmente, elementos de sostenibilidad ambiental en programas y proyectos de reforma del estado, descentralización, desarrollo local y municipal.
4. Elaborar e implementar cursos de prevención dirigidos a la comunidad académica y a la población en general sobre la conservación ambiental y el cuidado de la salud que permita mejorar sus estándares de vida.
5. Promover a nivel nacional y regional la revisión de la organización y funciones de los gobiernos locales, para la institucionalización de mecanismos estructurales que impulsen una efectiva gestión ambiental y del desarrollo local integral y sostenible.

VIII. REFERENCIAS

- Acebal, M. (2010). *Conciencia ambiental y formación de maestras y maestros*. Tesis doctoral. Universidad de Málaga.
- Álvarez, J. C. (2005). *Modelos de Desarrollo Sustentable*. México.
- Álvarez, C. (1998). *Glosario de términos para la administración y gestión de los servicios sanitarios*. Madrid. Díaz de Santos.
- Arguello, F. (2005). *La Dimensión Ambiental en el Currículo Universitario*. México.
- Arellano Marketing (2016). *Estilos de vida 2016*. Recuperado de <http://www.arellanomarketing.com/inicio/la-vida-saludable-y-los-gimnasios/>
- Bautista, S. y Sánchez, E. (2015). Programa de Educación Ambiental para el Cuidado y Conservación del Medio Ambiente en Estudiantes del 5° de Educación Secundaria. *Educare et comunicare*. Vol. 5 N° 1. Universidad Santo Toribio de Mogrovejo.
- Bayón, P. & Morejón, A. (2005). *Cultura ambiental y la construcción de entornos de reproducción social en Cuba: Un reto para el siglo 21*. La Habana: En grupo GEMAS, Instituto de filosofía, Ministerio de Ciencia, tecnología y medio ambiente CITMA, 1-6
- BBC (2015). *Cuál es el riesgo de hacer deporte sólo el fin de semana*. Recuperado de www.bbc.com/mundo/noticias/2015/05/150521_deportes_en_forma_ejercicios_fin_semana_riesgos_jmp

- Bravo, W. (2011). Estudio de los conocimientos de los profesores sobre educación ambiental. *Revista de Didáctica Ambiental* nº 9. Marzo 2011. Páginas 50-70
- Cáceres, J. (2016). Estilos de vida en pacientes del programa de hipertensión arterial del Hospital I Carlos Alcántara Butterfield. Tesis Segunda especialidad. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Calvo, S. y Corraliza, J. A. (1996). *Educación ambiental: conceptos y propuestas*. Madrid.
- Comisión de las Comunidades Europeas, (2007). Libro Blanco: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad. COM (2007) 279 final. Bruselas.
- Cayón, A. y Pernalet, J. (2011). Conciencia ambiental en el sistema educativo venezolano. *Rev. De la Universidad Nacional Experimental Rafael María Baralt*.
- CONAM (2005). *Manual para la Gestión de Residuos Sólidos en la Institución Educativa*. Índice Publicidad. Perú. p. 92
- CONAM (2006). *Informe Nacional sobre el Estado del Ambiente GEO PERÚ*. CONAM/PNUMA. PERÚ. p. 294
- Contreras, M. (2007). Proyecto educativo integrado de la Escuela Universitaria de Magisterio Sagrada Familia. Jaén: Universidad de Jaén
- Esquivel, N. H. (2000). Documento *Proyecto educativo de la universidad, sus determinaciones filosóficas y políticas*. Universidad Autónoma del Estado de México.

- Fonseca, D. (2001). Instrumentación de la Educación Ambiental en las Escuelas: Un Análisis Bibliográfico de Algunos de sus Problemas y Posibilidades. *En Tópicos en Educación Ambiental*. Vol. 3 Núm. 8 Agosto 2001. SEMARNAT. México. pp. 44:54.
- Gaudiano, E. (2003). Educación para la Ciudadanía Ambiental. En: *Interciencia*. Vol. 28, N° 10. Caracas
- Global Footprint Network (2017). Última llamada: Acciones urgentes para la sostenibilidad de la vida. CalcutaOndoan ONGD. España.
- Global Footprint Network (2016). Huella Ecológica y Biocapacidad en la Comunidad Andina. Recuperado de http://www.footprintnetwork.org/content/images/uploads/CAN_Teaser_ES_2009.pdf
- Gomera, A.; Villamandos de la Torre, F.; Vaquero, M. (2012). Medición y categorización de la conciencia ambiental del alumnado universitario: contribución de la Universidad a su fortalecimiento. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 16 (2), 193-212.
- Gomera, A. (2008). *Estudio de la conciencia ambiental del alumnado de la Universidad de Córdoba*. Diploma de Estudios Avanzados. Universidad de Córdoba.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México. Editorial Mc Graw Hill
- Hernández, A. (2009). *Calidad de vida y medio ambiente urbano. Indicadores locales de sostenibilidad y calidad de vida urbana*. Tesis Magíster. Escuela Técnica Superior de Arquitectura de Madrid (ETSAM).

- Jiménez, M. (2010). Definición y medición de la conciencia ambiental. *Revista Internacional de Sociología*, Vol 68, No 3. España.
- Jiménez, L. (2000): Desarrollo sostenible: transición hacia la coevolución global, Ed. Pirámide, Madrid.
- Línea verde (2013). Tecnología al servicio de la gestión, comunicación y cuidado medioambiental de su municipio. Recuperado de <http://www.lineaverdemunicipal.com/pdf/Catalogo-Linea-Verde.pdf>
- López, S. y Santiago, J. (2011). Un cambio de paradigma educativo para crear conciencia ambiental. *Revista de Investigación Educativa* 12, enero–junio, 2011.
- Leal, J. (2005). Ecoeficiencia Marco de Análisis, Indicadores y Experiencias. *Serie Medio Ambiente y Desarrollo*. CEPAL Naciones Unidas. p. 57
- Leff, E. (2008). *Sustentabilidad, diversidad cultural y diálogo de saberes*. En *Discursos sustentables* (pp. 86-130). México: Siglo XXI Editores.
- Martínez, J. F. (2001). *Fundamentos de la Educación ambiental*. España.
- Mc Pherson, M. (1997): Concepción didáctica para el trabajo de Educación Ambiental en la formación de maestros y profesores de Cuba. Informe de investigación. La Habana. Cuba.
- Mc Pherson, M. (1997): Estrategia para la incorporación de la Educación Ambiental en la Formación de profesores. Editora Palcograf. La Habana. Cuba.
- Mc Pherson, M. (2004). La dimensión ambiental en la formación inicial de docentes en cuba. Una estrategia metodológica para su incorporación.

- Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.
Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana. Cuba.
- McPherson, M. y Hernández, P.A. (2002). La Educación Ambiental en la Enseñanza de las Ciencias.
http://www.unesco.cl/medios/biblioteca/documentos/ed_ciencias_educacion_ambiental_ensenanza.pdf
- Medline Plus (2018). <https://medlineplus.gov/spanish/magazine/>
- Ministerio de Agricultura y Riego (2017). Semana Nacional de las Frutas y Verduras. Oficina de comunicaciones e imagen institucional del Ministerio de agricultura y riego.
- Ministerio de Educación (2006). *Perú: un país maravilloso*, Guía de Educación Ambiental para Docentes. Lima, Perú.
- Montes, J. (2008). *Ecoeficiencia: una propuesta de responsabilidad ambiental empresarial para el sector financiero colombiano*. Tesis para optar el grado de Magister. Universidad Nacional de Colombia.
- Muñoz, M. R. (2003). *Educación Popular Ambiental para un Desarrollo Sostenible*. La Habana.
- Organización Mundial de la Salud (2017). Las consecuencias de la contaminación ambiental. Centro de prensa. Ginebra.
<http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2017/pollution-child-death/es/>
- ONU (2015). Objetivos de desarrollo sostenible. Recuperado de <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

- Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa para el Fomento de la Salud. Primera Conferencia Internacional sobre Fomento de la Salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2018). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Recuperado de <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Organización Mundial de la Salud (2018). Actividad física. Notas descriptivas. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Organización Mundial de la Salud (1999). *Informe sobre la salud en el mundo*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Ortega, J. (2007), *La construcción de la conciencia ambiental en torno al agua. El caso de Nuevo Laredo, Tamaulipas*. Tesis Universidad de la Frontera Norte.
- Osorio, N. (2016). Percepciones sobre calidad ambiental y procesos productivos de productores de café en el municipio el águila, Colombia. Tesis de Maestría. Colegio de la Frontera, México.

- Palomares, L. (2014). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Tesis de Maestría. Universidad de Ciencias Aplicadas.
- Pizarro, J. (2013). La incidencia de la educación ambiental en la construcción de estilos de vida sostenible en estudiantes de las comunidades educativas Alberto Assa del distrito de Barranquilla y técnica comercial la inmaculada del municipio de campo de la cruz atlántico. Tesis de Maestría. Universidad de Manizales. Colombia.
- Quiroga, C. (2015). Concepciones y práctica de la conciencia ambiental en estudiantes de educación secundaria de una zona rural de Huancavelica. Tesis Maestría. Universidad San Ignacio de Loyola.
- Rees, W. E. (1992). Ecological footprints and appropriated carrying capacity: what urban economics leaves out, *Environment and Urbanization*, 4 (2), 120-130. Citado por Rees (2008). *Naturaleza humana, huella ecológica e injusticia ambiental*. *Local Environment*, Vol. 13, No, 8, 685, December 2008. Recuperado de <http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-periodicas/cuaderno-interdisciplinar-de-desarrollo-sostenible-cuides/3/3-482.pdf>
- Rees, W. E. (2006). Ecological footprints and bio-capacity: essential elements in sustainability assessment. Citado por Rees (2008). *Naturaleza humana, huella ecológica e injusticia ambiental*. *Local Environment*, Vol. 13, No, 8, 685, December 2008. Recuperado de [91](http://www.publicacionescajamar.es/pdf/publicaciones-</p>
</div>
<div data-bbox=)

periodicas/cuaderno-interdisciplinar-de-desarrollo-sostenible-cuides/3/3-482.pdf

Rees y Wackernagel (1996). *Our Ecological Footprint. Reducing Human Impact on the Earth*. New Society Publishers. Canada. En castellano: Nuestra huella ecológica: Reduciendo el impacto humano sobre la Tierra. LOM Ediciones. Santiago.

Soriano, R. (1999). La dimensión ambiental en el curriculum universitario. CEU/UAEM. México.

The American Journal of Clinical Nutrition. (2012). Las grasas trans elevan el colesterol.

<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=77995>

UNESCO (2012). Clasificación Internacional Normalizada de la Educación CINE 2011. Instituto de Estadística de la UNESCO. Canadá.

Velázquez, L. (2004). *Política ambiental, innovación empresarial y territorio*. Estudio de casos: Macizo del Caroig, Vall d'Albaida y Garrotxa. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid.

Zorrilla, S. (2007). *Introducción a la metodología de la investigación*. Aguilar y León, Cal Editores. México.

Zuta, S. & O.G. Guillén. 1970. Oceanografía de las aguas costeras del Perú. Bol. Inst. Mar Perú (2): 157-324.

IX. Anexos

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Conciencia ambiental y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal

Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Diseño	Población	Instrumentos	Estadísticas
<p>Problema General ¿Qué relación existe entre la Conciencia Ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p>	<p>Objetivo General: Establecer la relación que existe entre la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal</p>	<p>Hipótesis General Existe una relación significativa entre la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>VARIABLES DE ESTUDIO -Conciencia ambiental - Estilos de vida saludables</p>	<p>Tipo de investigación Investigación no experimental Diseño descriptivo correlacional.</p>	<p>La población estará conformada por la totalidad de los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>Escala de Conciencia ambiental de Marta Moreno y José Corraliza. Cuestionario de estilos de vida saludable de Nola Pender</p>	<p>-Media Aritmética -Desviación Estándar -El Coeficiente Alfa de Cronbach -Rho de Spearman.</p>
<p>Problemas Específicos ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p>	<p>Objetivos Específicos Identificar la relación que existe entre la dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>Hipótesis Específicas Existe una relación significativa entre la dimensión Protección y Conservación del Medio Ambiente de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>VARIABLES CONTROLADAS -Edad -Sexo -Nivel de Instrucción</p>		<p>Muestra La muestra es probabilístico de tipo estratificado clasificando a los estudiantes por ciclo académico.</p>		
<p>¿Qué relación existe entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal?</p>	<p>Determinar la relación que existe entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>	<p>Existe una relación significativa entre la dimensión Conveniencia de la Educación Ambiental de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villarreal.</p>					
<p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Reducción</p>	<p>Establecer la relación que existe entre la dimensión Reducción</p>	<p>Existe una relación significativa entre la dimensión Reducción</p>					

<p>de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p> <p>¿Qué relación existe entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p> <p>¿Qué relación existe entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p>	<p>de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Identificar la relación que existe entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Establecer la relación que existe entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p>	<p>de los Niveles de Contaminación de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión Recolección de Residuos de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Existe una relación significativa entre la dimensión Participación en la resolución de problemas de la conciencia ambiental y los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p> <p>Existen relaciones significativas entre las dimensiones de la conciencia ambiental y las dimensiones de los estilos de vida saludable en los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

<p>¿Cuál es el nivel de conciencia ambiental que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p>	<p>Describir el nivel de conciencia ambiental que presenta los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p>	<p>El nivel de conciencia ambiental que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.</p>					
<p>¿Cuál es el nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal?</p>	<p>Evaluar el nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal.</p>	<p>El nivel de estilos de vida saludable que presentan los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Federico Villareal, es superior al término medio.</p>					

Cuestionario Conciencia Ambiental

Edad.....Sexo.....

Ciclo de estudio.....Nivel.....

A continuación se presenta un conjunto una serie de frases relativamente cortas que permite conocer tu opinión respecto de la conservación del medio ambiente. Para ello debes responder con la mayor sinceridad posible a cada una de las oraciones que aparecen a continuación, de acuerdo ha como pienses, de acuerdo a la siguiente Escala:

Totalmente en desacuerdo	1
En Desacuerdo	2
Ni de acuerdo Ni en Desacuerdo	3
De Acuerdo	4
Totalmente de Acuerdo	5

Responde a todas las pregunta y recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas

- | | |
|--|-----------|
| 1. Me gustaría informar a la gente de la importancia que tienen la contaminación y los problemas medio ambientales | 1 2 3 4 5 |
| 2. El gobierno debería introducir medidas severas para frenar la contaminación ambiental, ya que poca gente la regulará por sí misma | 1 2 3 4 5 |
| 3. No deseo participar en actividades de protesta contra la contaminación ambiental | 1 2 3 4 5 |
| 4. No deberíamos preocuparnos por matar demasiados animales de caza porque a la larga la naturaleza se equilibrará | 1 2 3 4 5 |
| 5. Me gustaría establecer contacto con la oficina local del medio ambiente para obtener información sobre programas de anti-contaminación | 1 2 3 4 5 |
| 6. No apoyaría una ley que prohibiese conducir en una cierta zona de la ciudad para reducir la contaminación del aire | 1 2 3 4 5 |
| 7. La contaminación medio ambiental no afecta personalmente mi vida | 1 2 3 4 5 |
| 8. Los beneficios que se obtienen al utilizar productos modernos de consumo son más importantes que la contaminación que resulta de su producción y uso | 1 2 3 4 5 |
| 9. No deseo hacer nada para reducir la contaminación, es una obligación del gobierno | 1 2 3 4 5 |
| 10. Debemos prevenir la extinción de cualquier tipo de animal, aun cuando signifique renunciar a algunas cosas para nosotros mismos | 1 2 3 4 5 |
| 11. No quiero asistir a concentraciones relacionadas con la contaminación y los problemas ambientales | 1 2 3 4 5 |
| 12. Me gustaría leer algunos libros o buscar información sobre contaminación, medio ambiente y ecología | 1 2 3 4 5 |
| 13. En los nuevos planes de estudio para la formación del profesorado debería introducirse Educación Ambiental | 1 2 3 4 5 |
| 14. Me gustaría tomar un papel activo en la solución de problemas que originan la contaminación | 1 2 3 4 5 |
| 15. Los profesores de Educación Básica, Secundaria y Superior Técnica y Profesional deberían recibir un Seminario de Educación Ambiental, formación que transmitirían a sus alumnos en los programas transversales | 1 2 3 4 5 |
| 16. Con el fin de reducir la contaminación ambiental, en el centro de las grandes ciudades, debería restringirse el uso de vehículos, permitiendo circular únicamente a los del servicio público | 1 2 3 4 5 |
| 17. Aunque hay contaminación continua de lagos, ríos y aire, los procesos de purificación de la naturaleza los retornan pronto a la normalidad | 1 2 3 4 5 |
| 18. Conservo el material usado (papel, botellas. etc.) para echarlo en contenedores y que sirva para ser reciclado y reutilizado | 1 2 3 4 5 |
| 19. Me interesa cambiar los productos que he utilizado siempre por otros nuevos que contaminen menos, incluso aunque esta medida me signifique un mayor gasto y un menor rendimiento | 1 2 3 4 5 |

20. El gobierno debería facilitar a cada ciudadano una lista de organizaciones y agencias donde poder presentar sus quejas sobre la contaminación	1	2	3	4	5
21. Estaría dispuesto/a a hacer concesiones personales para reducir el ritmo de la contaminación, aunque los resultados inmediatos no fueran significativos	1	2	3	4	5
22. Los seres humanos pueden sobrevivir aunque el medio ambiente pierda su equilibrio	1	2	3	4	5
23. Incluso la gente de los países ricos no podrá sobrevivir si la contaminación llega a niveles peligrosos	1	2	3	4	5
24. No creo que casi todas las criaturas vayan a extinguirse por la contaminación a niveles exagerados	1	2	3	4	5
25. Si pudiera daría tiempo, dinero o ambos a una organización que trabaje para mejorar la calidad del ambiente	1	2	3	4	5
26. Estaría dispuesto/a a aceptar un incremento de mis gastos en 10 soles el próximo año para promover el uso prudente de los recursos naturales	1	2	3	4	5
27. No acostumbro a comprar productos elaborados por empresas que perjudican la contaminación, incluso si estos son de buena calidad	1	2	3	4	5
28. No estoy dispuesto/a a tolerar molestias para reducir la contaminación si para ello tengo que restringir el uso de aparatos como la TV o el aire acondicionado	1	2	3	4	5
29. Cuando compro algo miro seriamente lo que cuesta y el rendimiento, y no tomo en cuenta si contamina o no el medio ambiente	1	2	3	4	5
30. Para llevar una vida cómoda deberíamos ser indulgentes con la contaminación	1	2	3	4	5
31. Debería existir una ley que controlase el crecimiento desmesurado de la población	1	2	3	4	5
32. La contaminación no es una consecuencia de haber infringido las leyes naturales del medio ambiente	1	2	3	4	5
33. Apoyo que cobren impuestos a todos aquellos (industrias, empresas o personas) que originen contaminación	1	2	3	4	5
34. Aunque vea cosas que originan contaminación no lo comunico a las autoridades que compete tomar medidas	1	2	3	4	5
35. Me siento triste y preocupado(a) después de ver en la TV un programa sobre destrucción ambiental	1	2	3	4	5
36. Los productos alimenticios envasados, como bebidas y conservas, deberían ser de vidrio retornable, para evitar la acumulación, en el ambiente, de latas y botellas	1	2	3	4	5
37. La basura debería recogerse utilizando el método de separación de residuos sólidos	1	2	3	4	5
38. Debería controlarse el uso y el abuso de las bolsas de plástico	1	2	3	4	5
39. La naturaleza y el medio ambiente son bienes sociales, patrimonio de toda la humanidad y de las generaciones futuras, por tanto no tenemos derecho a deteriorarlo y explotarlo como lo estamos haciendo	1	2	3	4	5
40. Debería evitarse la construcción de fábricas contaminantes de la atmósfera, ríos y costas, aunque estas generasen empleo y riqueza	1	2	3	4	5
41. El incremento de la contaminación y la progresiva degradación del medio ambiente pueden ser perjudiciales para la salud e incluso para la supervivencia humana	1	2	3	4	5
42. Lo que está en peligro no es solamente la calidad de la vida en la tierra, sino la propia vida del organismo	1	2	3	4	5

Cuestionario Estilo de Vida

Edad.....Sexo.....
Ciclo de estudio.....Nivel.....

A continuación se presenta un conjunto una serie de frases relativamente cortas que permite conocer tu opinión respecto de la conservación del medio ambiente. Para ello debes responder con la mayor sinceridad posible a cada una de las oraciones que aparecen a continuación, de acuerdo a como pienses, de acuerdo a la siguiente Escala:

Totalmente en desacuerdo	1
En Desacuerdo	2
Ni de acuerdo Ni en Desacuerdo	3
De Acuerdo	4
Totalmente de Acuerdo	5

Responde a todas las pregunta y recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas

- | | |
|---|-----------|
| 1. Tomo algún alimento al levantarme por las mañanas | 1 2 3 4 5 |
| 2. Relato al médico cualquier síntoma extraño relacionado con mi salud | 1 2 3 4 5 |
| 3. Me quiero a mi mismo | 1 2 3 4 5 |
| 4. Realizo ejercicios para relajar mis músculos al menos 3 veces por semana | 1 2 3 4 5 |
| 5. Selecciono comidas que no contienen ingredientes artificiales o conservantes | 1 2 3 4 5 |
| 6. Me doy tiempo cada día para el relajamiento | 1 2 3 4 5 |
| 7. Conozco cual es el nivel de colesterol en mi sangre (miligramos en sangre) | 1 2 3 4 5 |
| 8. Soy entusiasta y optimista con referencia a mi vida | 1 2 3 4 5 |
| 9. Creo que estoy creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva | 1 2 3 4 5 |
| 10. Discuto con personas cercanas mis preocupaciones y problemas personales | 1 2 3 4 5 |
| 11. Soy consciente de las fuentes que producen tensión en mi vida | 1 2 3 4 5 |
| 12. Me siento feliz y contento | 1 2 3 4 5 |
| 13. Realizo ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana | 1 2 3 4 5 |
| 14. Como tres veces al día | 1 2 3 4 5 |
| 15. Leo revistas o folletos sobre cómo cuidar mi salud | 1 2 3 4 5 |
| 16. Soy consciente de mis capacidades y debilidades personales | 1 2 3 4 5 |
| 17. Me trazo metas de largo plazo en mi vida | 1 2 3 4 5 |
| 18. Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos | 1 2 3 4 5 |
| 19. Leo las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes
(artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores) | 1 2 3 4 5 |
| 20. Le pregunto a otro médico o busco otra opción cuando no estoy de acuerdo
con lo que me recomienda mi médico | 1 2 3 4 5 |
| 21. Miro con optimismo el futuro | 1 2 3 4 5 |
| 22. Participo en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión | 1 2 3 4 5 |
| 23. Soy consciente de lo que me importa en la vida | 1 2 3 4 5 |
| 24. Me gusta expresar y que me expresen cariño personas cercanas a mi | 1 2 3 4 5 |
| 25. Mantengo relaciones interpersonales que me dan satisfacción | 1 2 3 4 5 |
| 26. Incluyo en mi dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, | |

frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4	5
27. Paso de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4	5
28. Discuto con profesionales calificados mis inquietudes respecto al cuidado de mi salud	1	2	3	4	5
29. Respeto mis propios éxitos	1	2	3	4	5
30. Chequeo mi pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4	5
31. Me gusta pasar tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4	5
32. Hago medir mi presión arterial y pido el resultado	1	2	3	4	5
33. Asisto a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vivo	1	2	3	4	5
34. Veo cada día que empieza como interesante y desafiante	1	2	3	4	5
35. Planeo o escojo comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4	5
36. Relajo conscientemente mis músculos antes de dormir	1	2	3	4	5
37. Es agradable y satisfactorio el ambiente que hay en mi vida	1	2	3	4	5
38. Realizo actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4	5
39. Expreso fácilmente interés, amor y calor humano hacia otras personas	1	2	3	4	5
40. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4	5
41. Pido información a los profesionales para cuidar mi salud	1	2	3	4	5
42. Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos	1	2	3	4	5
43. Observo al menos una vez al mes mi cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4	5
44. Soy realista en las metas que me propongo	1	2	3	4	5
45. Uso métodos específicos para controlar la tensión	1	2	3	4	5
46. Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4	5
47. Me gusta mostrar y que me muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que me importan	1	2	3	4	5
48. Creo que mi vida tiene un propósito	1	2	3	4	5