

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA - CIEPs-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN EL  
COLEGIO JESÚS ES MI CAMINO II DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE  
CONSEJO DIRECTIVO  
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**GABRIELA CRISTINA ALEMÁN LEMUS  
HULDA GABRIELA LARA LÓPEZ**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE  
LICENCIADAS**

**GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2018**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a large, circular emblem in the background. It features a central figure of a seated woman, likely the Virgin Mary, with a crown and a halo. She is flanked by two lions rampant. Above her is a crown. The seal is surrounded by a circular border containing the Latin text "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEMALENSIS INTER".

CONSEJO DIRECTIVO

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina

**DIRECTOR**

Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal

**SECRETARIA**

M.A. Karla Amparo Carrera Vela

Licenciada Claudia Juditt Flores Quintana

**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

Pablo Josue Mora Tello

Mario Estuardo Sitaví Semeyá

**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

Licenciada Lidey Magaly Portillo Portillo

**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**

C.c. Control Académico  
CIEPs  
UG  
Archivo  
Reg. 014-2018  
CODIPs.1812-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

26 de octubre de 2018

Estudiantes

Gabriela Cristina Alemán Lemus  
Hulda Gabriela Lara López  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto OCTAVO (8º) del Acta OCHENTA Y TRES GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (83-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de octubre de 2018, que copiado literalmente dice:

“**OCTAVO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN EL COLEGIO JESÚS ES MI CAMINO II DE LA CIUDAD DE GUATEMALA**”, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

**Gabriela Cristina Alemán Lemus**  
**Hulda Gabriela Lara López**

**CARNÉ: 2231 30915 0101**  
**CARNÉ: 2195 03966 0101**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Gladys Aracely Enríquez Ortiz y revisado por el Licenciado Helvin Velásquez. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo AUTORIZA LA IMPRESIÓN del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizábal  
SECRETARIA

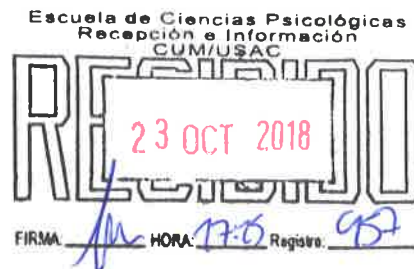


/Gaby

UG-371-2018

Guatemala, 23 de octubre de 2018

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM



Señores Miembros:


Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, las estudiantes **GABRIELA CRISTINA ALEMÁN LEMUS, CARNÉ NO. 2231-30915-0101, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-74-2017-E** y **HULDA GABRIELA LARA LÓPEZ, CARNÉ NO. 2195-03966-0101, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-81-2017-E**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN EL COLEGIO JESÚS ES MI CAMINO II DE LA CIUDAD DE GUATEMALA"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 09 de octubre del año 2018.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Atentamente,



M.A. MAYRA LUNA DE ALVAREZ  
COORDINACIÓN  
UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucia G.  
CC. Archivo

**ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.**

**INFORME FINAL**

Guatemala, 11 de octubre de 2018

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Helvin Velásquez Ramos** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN EL COLEGIO JESÚS ES MI CAMINO II DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”.**

<b>ESTUDIANTES:</b>	<b>DPI. No.</b>
<b>Gabriela Cristina Alemán Lemus</b>	<b>2231309150101</b>
<b>Hulda Gabriela Lara López</b>	<b>2195039660101</b>

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 09 de octubre de 2018 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 10 de octubre de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**



**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Mendez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**





**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**



**CIEPs. 088-2018  
REG. 014-2018**

Guatemala, 11 de octubre de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas**

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**“ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE EDAD EN EL  
COLEGIO JESÚS ES MI CAMINO II DE LA CIUDAD DE GUATEMALA”.**

**ESTUDIANTES:**

**Gabriela Cristina Alemán Lemus  
Hulda Gabriela Lara López**

**DPI. No.**

**2231309150101  
2195039660101**

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 09 de octubre de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Helvin Velásquez Ramos  
DOCENTE REVISOR**



Guatemala, 10 de Octubre de 2018

Licenciado  
Estuardo Espinoza  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología (CIEPs)  
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del **INFORME FINAL** titulado Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad en el Colegio "Jesús es mi Camino II" de la Ciudad de Guatemala. Presentado por las estudiantes

Nombre	Carné
<b>Gabriela Cristina Alemán Lemus</b>	<b>201216735</b>
<b>Huida Gabriela Lara López</b>	<b>201216740</b>

El trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación del correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,



Licda. Gladys Aracely Enríquez Ortiz  
Psicóloga y Prof. Enseñanza media en psicología  
Colegiado No. 1057  
Asesor de contenido

Guatemala, 2, abril, 2018

Coordinación  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs- "Mayra Gutierrez".

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Hulda Gabriela Lara López, CUI 2195039660101 y Gabriela Cristina Alemán Lemus 2231309150101 realizaron 40 cuestionarios, Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz, Inventario de Autoestima de Coopersmith, a niños y la Escala de Conners para Maestros Adaptada a maestros como parte del trabajo de Investigación titulado "Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad en el Colegio "Jesús es mi Camino II" de la Ciudad de Guatemala en el periodo comprendido del 5 de febrero al 2 de marzo del presente año, en horario de 8:00 a 10:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.



  
Licenciada María Guadalupe García Meda de Hernández

Directora del Colegio "Jesús es mi Camino II"  
Teléfono: 24371645



**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR GABRIELA CRISTINA ALEMÁN LEMUS**

ALICIA DEL CARMEN LEMUS MUÑOZ DE ALEMÁN  
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA  
COLEGIADO 12060

SERGIO ARNOLDO ALEMÁN PAREDES  
LICENCIADO EN QUÍMICA Y FARMACIA  
COLEGIADO 1984

**POR HULDA GABRIELA LARA LÓPEZ**

EDWING OTHONIEL LARA ALDANA  
LICENCIADO EN CONTADURÍA PÚBLICA Y AUDITORÍA  
COLEGIADO 2030

## **DEDICATORIAS**

**Por: Gabriela Cristina Alemán Lemus**

A DIOS por acompañarme y haberme permitido llegar a este día, por protegerme, bendecirme y regalarme todo su amor y bendiciones.

A LA VIRGEN MARÍA por ser mi refugio, por protegerme, estar a mi lado y brindarme fe, esperanza y paz para alcanzar mis objetivos.

A MIS PADRES por su amor, por ser mi ejemplo de esfuerzo y de constancia, por acompañarme incondicionalmente en cada momento de mi vida.

A MIS HERMANOS Por compartir conmigo esta alegría, por ser mi compañía y por todo su cariño.

A MIS ABUELITOS quienes son personas excepcionales, por darle amor y alegría a mi vida, por ser portadores de grandes enseñanzas para la vida.

A MI AMIGA, HERMANA Y COMPAÑERA: por su amistad incondicional, por ser esa persona que me ha acompañado durante los momentos más felices como también en los momentos malos, gracias por compartir conmigo este sueño y crear juntas recuerdos que quedarán para toda la vida y sobre todo gracias por ser mi mejor amiga.

A MIS AMIGOS con quienes compartimos momentos inolvidables y por ser parte de mi vida y desarrollo profesional. Gracias por estar a mi lado.

A MI NOVIO por estar incondicionalmente a mi lado y ser mi apoyo durante este recorrido y por todo su amor sincero.

## **DEDICATORIAS**

**Por: Hulda Gabriela Lara López**

A DIOS por su inmenso amor, protección y sus infinitas bendiciones, quien me acompañó durante este recorrido para alcanzar mi desarrollo profesional.

A LA VIRGEN MARÍA por estar siempre a mi lado, por guiarme y tomarme de la mano sintiéndome amada y protegida, dándome esperanza para alcanzar nuestras metas.

A MIS PAPAS por todo su amor, esfuerzo y apoyo en cada etapa de mi vida, por enseñarme el valor de la responsabilidad y la perseverancia.

A MIS HERMANOS por su ayuda, compañía y apoyo, por formar parte de mi vida y compartir este triunfo a mi lado.

A MIS ABUELITOS quienes estuvieron en mi corazón dándome fuerza y que con sus enseñanzas me dicen que todo es posible junto a Dios y la Virgen María, por darle amor y alegría a mi vida.

A MI HERMANA, AMIGA Y COMPAÑERA: por su entrega y lucha para alcanzar nuestra meta y por ser esa amiga incondicional y amorosa con la que siempre se puede contar, por todos los recuerdos creados que alegran nuestro corazón. Gracias por ser mi mejor amiga y por ser mi compañera en este gran sueño.

A MIS AMIGOS por compartir y ser parte de mi vida profesional y personal. Gracias por su amistad.

A MI NOVIO por estar a mi lado siempre y en todo momento, por impulsarme a alcanzar todas mis metas, pero especialmente por su amor incondicional.

## **AGRADECIMIENTOS**

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA Por ser nuestra alma mater, por brindarnos la preparación profesional y conocimientos necesarios para nuestro crecimiento como profesionales

A LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS Por el aprendizaje que obtuvimos durante estos años tanto teórico como práctico para formarnos como unas psicólogas de éxito.

AL COLEGIO JESUS ES MI CAMINO II Por permitirnos realizar la investigación en sus instalaciones y por la colaboración de alumnos, docentes y directores durante la realización del presente.

A LA ASESORA Por haber aceptado dirigir nuestra tesis; por el tiempo, apoyo, paciencia y supervisión del proceso.

## ÍNDICE

Resumen	
PRÓLOGO	
CAPÍTULO I .....	5
1. Planteamiento del problema y marco teórico.....	5
1.01 Planteamiento Inicial del Problema.....	5
1.02 Objetivos.....	7
1.03. Marco teórico.....	8
Contexto social .....	8
Sociedad guatemalteca.....	8
Educación .....	8
El sistema educativo en Guatemala .....	8
Tipos de educación .....	9
Familia.....	10
La familia y la formación de hábitos de vida .....	10
El ambiente familiar .....	11
Estilos de educación .....	11
Tipos de familia: .....	12
Personalidad.....	13
Niñez.....	16
Salud mental .....	16
Ansiedad .....	18
El estrés.....	19
Síntomas de un niño estresado: .....	20
Relajación .....	20
Beneficios de la relajación.....	21
Técnicas de relajación.....	21
Relajación en niños.....	22
Autoestima.....	22
Autoestima infantil .....	23

Autoestima adecuada.....	23
Autoestima innadecuada.....	24
Estilo de vida saludable.....	25
Hábito.....	26
Hábitos de vida saludable.....	26
Alimentación saludable.....	26
Pirámide alimenticia.....	27
Actividad física.....	27
Deporte.....	28
Deporte en la niñez.....	29
Beneficios del deporte en niños.....	29
CAPÍTULO II.....	30
2. Técnicas e instrumentos.....	30
2.01. Enfoques y Modelos de Investigación.....	30
2.02. Técnicas.....	30
2.03. Instrumentos.....	32
CAPÍTULO III.....	39
3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados.....	39
3.01 características del lugar y de la muestra.....	39
3.02 Presentación e interpretación de resultados.....	40
3.03. Análisis general.....	52
CAPÍTULO IV.....	63
4. Conclusiones y recomendaciones.....	63
4.01. Conclusiones.....	63
4.02. Recomendaciones.....	64
4.03Referencias.....	65
Anexos	

## **Resumen**

### **Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad en el Colegio “Jesús es mi Camino II” de la ciudad de Guatemala.**

Por: Gabriela Cristina Alemán Lemus

Hulda Gabriela Lara López

La investigación tuvo como objetivo general aportar conocimiento para la promoción de estilos de vida saludable en niños de edad escolar, en la ciudad de Guatemala, así mismo se plantearon los objetivos específicos siguientes: determinar los estilos de vida en niños, establecer los criterios básicos para el desarrollo de vida saludable y comprobar la efectividad de un manual de promoción de vida saludable. El proyecto se llevó a cabo durante el año 2018 dentro de las instalaciones del Colegio Jesús es Mi Camino II ubicado en la sexta calle 8-29 en la Colonia La Brigada zona 7 de Mixco. Para la realización de este proyecto se tomó como muestra a 40 niños y niñas de 8 a 10 años de dicha institución; para obtener la muestra de esta investigación se utilizó la técnica de muestreo no aleatoria, por conveniencia. El enfoque que se le dio a esta investigación fue Cuantitativo, de igual manera fue de tipo pre experimental utilizando el diseño pre test post test de un solo grupo. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento se empleó un cuestionario que contenía preguntas cerradas, también se utilizaron los test psicológicos: Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz, Inventario de Autoestima de Coopersmith y Escala de Connors para maestros adaptada. Otra técnica a utilizar fueron los talleres reeducativos dirigido a niños, padres y maestros sobre cómo crear hábitos de vida saludable tomando como instrumento un manual de “estilos de vida saludable” realizado por las investigadoras, posterior a la utilización del manual se aplicó una segunda encuesta para determinar el funcionamiento de éste y para el análisis de datos se establecieron categorías, según los resultados, para luego tabularlos de manera gráfica en porcentaje. En los resultados se lograron observar las conductas modificadas, comparándolas con la primera encuesta provocando un cambio en los hábitos de vida siendo éstos más saludables para su salud tanto física como psicológica.

## PRÓLOGO

La investigación pretendía aportar conocimientos para la promoción de estilos de vida saludable, determinando los estilos de vida de la población a investigar y luego establecer criterios básicos que permitan el desarrollo de una vida saludable, se implementó un manual de la promoción de vida saludable en el cual se desarrollaron diferentes actividades en las que los niños pudieron ir formando el hábito saludable. Al finalizar se comprobó la efectividad de dicho manual. Esta investigación se llevó a cabo en el Colegio Jesús es mi Camino II el cual se encuentra ubicado en la 6ta calle 8-29, Colonia La Brigada zona 7 de Mixco de la Ciudad de Guatemala y se trabajó con una población de 40 niños de ambos sexos, estudiantes inscritos en dicha institución educativa durante el año 2018; entre las edades de 8 a 10 años de edad.

En la actualidad la población infantil se ha visto afectada tanto física como mentalmente por los hábitos no saludables ya que algunos a esta edad ya padecen enfermedades como sobrepeso, hipertensión. La alimentación de esta población ha cambiado ya que consumen escasos nutrientes básicos como frutas, verduras, lácteos, harinas, entre otras, a demás aumentaron la ingesta de bebidas azucaradas y comida chatarra quizá por tiempo o por dificultades económicas y de igual manera se ven afectados por el sedentarismo. Por otro lado actualmente los niños se encuentran vulnerables en cuanto a salud mental y muchos requieren ayuda psicológica.

En esta institución un alto porcentaje de los niños no practicaban hábitos saludables en su alimentación al consumir comida poco nutritiva, escasa actividad física, así como también en el aspecto de salud mental tienen como principales problemas ansiedad y baja autoestima. Los estilos de vida se van adquiriendo desde edades tempranas y es por esto que es importante formar estos hábitos saludables en ellos, así como propiciar cambios necesarios en sus prácticas o conductas diarias.

Uno de los aportes de dicha investigación fue sensibilizar a padres, docentes y administradores del establecimiento educativo en cuanto a la importancia de reeducar, educar y practicar hábitos de vida saludable tanto en el establecimiento como en el hogar entendiendo la importancia de que son ellos los encargados de que adquieran estos hábitos



pues los beneficios serán diversos. A demás se evidenció un cambio en los hábitos que practican los niños los cuales favorecen su salud observados en su alimentación balanceada en el recreo, realizando ejercicio o actividad física, realizando juegos de movimiento corporal a la hora del recreo, así como también en su salud mental se observó un avance. Uno de los beneficios obtenidos por las investigadoras fue la importancia de percibir al ser humano de manera integral a través de un trabajo multidisciplinario.

# CAPÍTULO I

## 1. Planteamiento del problema y marco teórico

### 1.01 Planteamiento Inicial del Problema

El problema a investigar fue: Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”. Según la observación en el Colegio Jesús es Mi Camino II, los niños no practicaban hábitos saludables en su alimentación reflejado durante las refacciones ya que consumían refrescos enlatados, embutidos, alimentos chatarra, comida rápida. También era evidente la disminución de actividad física ya que estos niños durante los recreos evitaban los juegos que implicaran movimiento grueso, se limitaban a quedarse sentados hablando con sus pares, además las instalaciones del Centro Educativo no contaban con un espacio determinado para la recreación y actividad física de los niños. También evidenciaban un desequilibrio en la salud mental ya que poseían baja autoestima, dificultad para afrontar el estrés y cambios en el estado de ánimo.

Guatemala es un país multiétnico, multilingüe y pluricultural, en el que predominan diversas costumbres y comportamientos, es por eso que cada grupo social tiene diferentes hábitos de vida. Un estilo de vida “Se define como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza Berjano y otros 1990) por su parte un estilo de vida saludable contribuye a que una persona mantenga un bienestar general tanto físico como mental, éste incluye la práctica deportiva, la alimentación y la salud mental que se modifica según la dinámica familiar en la que se desarrolla e intervienen diferentes factores como lo es la cultura, la economía, el trabajo, la educación y el contexto. Los hábitos no saludables generan deficiencias en la salud física y mental del ser humano como, por ejemplo, la obesidad o desnutrición, problemas motrices, baja autoestima, aislamiento, ansiedad, bajo rendimiento escolar, etc.

Los psicólogos se interesan en el estudio de los hábitos debido a su función como elemento básico del aprendizaje y también en ocasiones como problema que debe de tratarse cuando impiden o altera el bienestar de una persona. La población infantil que se encuentran entre

las edades de 5 a 13 años, es altamente vulnerable entendiendo a la niñez como “fase del desarrollo de la persona que se comprende entre el nacimiento de la misma y la entrada en la pubertad o adolescencia” y es fundamental que en esta etapa de personalidad (laboriosidad vs inferioridad) según Erickson que comienza la escolarización, donde el niño debe de adaptarse a las exigencias del ambiente y así desarrollar sus capacidades de una manera funcional con los que formen hábitos que puedan ser beneficiosos para la salud y calidad de vida en el futuro, por consiguiente, la promoción de estilos de vida saludable (alimentación, actividad física y salud mental) se ha convertido en una necesidad para lograr cambios en el comportamiento, haciendo a las personas responsables de sí mismos y capaces de adoptar medidas de auto cuidado.

Considerando que los niños a esta edad están bajo la responsabilidad de sus padres o cuidadores quienes son los encargados de formar hábitos en ellos, es necesario que se les involucrara en este proceso reeducativo. De la misma manera se incluyó a los maestros ya que son quienes aportan conocimientos importantes a lo largo de la vida escolar.

Debido a esto surgió la inquietud de realizar esta investigación, para los efectos de esta se llevó a cabo en el Colegio Jesús es Mi Camino II. La población estuvo comprendida por 40 alumnos de ambos sexos, que oscilaban entre las edades de 8 a 10 años. Se plantearon las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida de los niños? y ¿Es efectivo el “Manual de Estilos de Vida Saludable” proporcionado al Colegio Jesús es Mi Camino?

## **1.02 Objetivos**

Objetivo General:

- Aportar conocimientos para la promoción de estilo de vida saludable en niños de edad escolar, en la Ciudad de Guatemala.

Objetivos Específicos:

- Determinar los estilos de vida en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2018.
- Establecer criterios básicos para el desarrollo de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2018.
- Comprobar la efectividad de un manual de promoción de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2018.

### **1.03. Marco teórico**

#### **Contexto social**

##### **Sociedad guatemalteca**

Guatemala se caracteriza por ser un país multiétnico, multilingüe y pluricultural, en su territorio viven pueblos indígenas mayas, garífunas y xincas así como también la población ladina. Está conformada por grupos étnicos que cada uno habla diferente lengua y difieren en su cultura y su cosmovisión. La Ciudad de Guatemala como tal fue fundada en el año de 1,524 en el valle de Iximché y a consecuencia de la destrucción que ocasionaron la inundación y el terremoto, tuvo que ser trasladada en varias ocasiones. La actual ciudad estaba habitada por 23,500 habitantes sin embargo a finales del siglo XIX se da el proceso de urbanización con la que se construyeron nuevos cantones, barrios y lotificaciones en las que habitaron pobladores tanto del estrato alto como del estrato de clase baja y personas que migraron de los diversos departamentos del país, haciendo así crecer la población que habitaba la ciudad de Guatemala.

##### **Educación**

El término educación proviene del latín “educare” y significa guiar o formar. Se refiere a un proceso de socialización que se lleva a cabo por la persona, en el que se adquieren conocimientos, valores, habilidades, destrezas, etc.

##### **El sistema educativo en Guatemala**

En el campo de la educación Guatemala ha tenido un nivel desfavorable, según el Instituto Nacional de Estadística se estima que el nivel de escolaridad promedio es de 2.3 años, siendo menor en el área rural 1.3 años. Las oportunidades de acceso y permanencia a la educación no están al alcance de toda la población guatemalteca debido a las desigualdades existentes como lo son las políticas, económicas, sociales, lingüísticas y geográficas. El sistema educativo de Guatemala divide la enseñanza en:

1. Primer nivel, la educación inicial: esta inicia desde que se concibe al niño o niña, hasta los 4 años de edad. En este nivel se pretende el desarrollo integral de los niños

apoyando a la familia en su educación. Debe de garantizar el desarrollo pleno de todos desde la concepción.

2. Segundo nivel, educación preprimaria: también se le conoce como educación preescolar y se refiere a la educación de los niños hasta los seis años. Esta desarrolla la autoestima, las habilidades y conductas la que les permite estar adaptados de una manera adecuada en lo emocional y en lo intelectual.
3. Tercer nivel, educación primaria: son los primeros años de educación formal, su objetivo es desarrollar en los niños habilidades como la lectura, la escritura y el cálculo. Según el gobierno de Guatemala, la enseñanza primaria es gratuita y es obligatoria para todos, además tiene cuatro materias que son obligatorias: Matemática, Comunicación y Lenguaje, Medio Natural y Medio Social.
4. Cuarto nivel, educación media: inicia a los 13 o 14 años de edad, incluye la formación del ciclo de educación secundaria que imparte conocimiento de la cultura general y profesional. Este nivel también incluye el nivel de diversificado en el cual se obtiene un diploma con el título de bachiller con lo cual permite que el joven acceda a la Universidad.
5. Quinto nivel educación superior: esta está a cargo de las diferentes universidades del país.

Por otro lado, también existe la educación privada este tipo de educación se imparte en centros educativos privados, en donde se cobran cuotas establecidas previamente, con autorización del Ministerio de Educación.

### **Tipos de educación**

- Educación formal: en esta la persona aprende de una manera metódica y organizada y no de una manera espontánea. Esta se lleva a cabo en un lugar físico (colegios, universidades, institutos, etc.) y en la que se recibe una certificación. La educación formal está regida por normas internas de cada institución.

- Educación no formal: esta educación ocurre fuera del ámbito escolar y es opcional. Su objetivo es obtener diferentes conocimientos y habilidades a través de actividades formativas organizadas.
- Educación informal: esta se desarrolla de manera espontánea, no se lleva a cabo en el contexto escolar, son enseñanzas que se dan en los escenarios habituales del individuo, como en la familia, el grupo de amigos, etc.

## **Familia**

La familia es el grupo humano primario más importante del hombre, es una institución estable en la historia de la humanidad. Los hombre y mujeres al unirse como pareja aportan a la familia su manera de pensar, valores y actitudes que posteriormente transmiten a sus hijos inculcándoles maneras de actuar, formas de relacionarse como personas, normas de comportamiento, etc. Teniendo cada familia un estilo de vida determinado que depende de sus condiciones de vida, actividades sociales y relaciones sociales.

La familia, es para el niño el primer transmisor de la cultura (hábitos, costumbres, etc.) y primer agente de socialización es aquí donde se dan las primeras interacciones, primeros vínculos emocionales y vivencias con personas cercanas. El niño en la familia recibe aprendizajes sociales que le ayudarán próximamente en su relación consigo mismo y con los demás ya que “la relación entre padre e hijo tiene una influencia tan grande en la determinación de la personalidad y desarrollo social del niño” (Kagan, 1984: 92). Es por esto que se considera que los primeros responsables de la educación de los niños son los padres, es decir la familia.

### **La familia y la formación de hábitos de vida**

Educar al niño comprende enseñarle ciertas normas y hábitos de vida que garantice su salud física y mental, recordemos que un hábito es la tendencia de repetir un acto que se ha realizado anteriormente y que una vez que se haya establecido se realiza de manera automática, es una forma de reaccionar frente a determinadas situaciones. Para adquirir hábitos lo padres deben de organizar su vida, establecer horarios, primeramente, hay que mostrarle cómo debe de actuar siendo constante y persistente.

Los primeros hábitos que se forman son aquellos relacionados con las necesidades básicas como la alimentación, sueño, aseo, etc., pero también es necesario enseñar a los niños hábitos saludables en salud mental y la realización de actividad física para promover una salud integral. Para que los niños formen hábitos es necesario mostrarles con el ejemplo qué deben de hacer y explicarles la utilidad o beneficios de este y luego repetir esta actividad.

### **El ambiente familiar**

El ambiente que se vive en la familia influye en la personalidad que el niño forma este ambiente es el conjunto de relaciones que se establecen entre los miembros de la familia teniendo funciones educativas y afectivas. Este ambiente puede ser positivo y constructivo lo que propicia el desarrollo adecuado del niño.

Es fundamental que se tengan ciertos elementos para tener un ambiente familiar que influya correctamente en los niños, estos elementos son:

1. Amor: es importante encontrar la forma de manifestar de una manera clara el cariño que sienten por los hijos, es importante hacer sentir al niño amado y querido demostrándoles que quieren su felicidad, seguridad, apoyo, el reconocimiento de sus logros, ayudarlo en lo que necesite, mostrarles interés por sus cosas, etc.
2. Autoridad participativa: la autoridad que se ejerce sobre los niños debe de tener una función educativa. Cuando los niños ya son grandes la autoridad debe de ser participativa que sean mandatos precedidos de razones teniendo en cuenta las opiniones.
3. Trato positivo: el trato que se les brinda a los hijos debe de ser de calidad, positiva, agradable y constructiva.
4. Tiempo de convivencia: se debe de tener suficiente tiempo para compartir con los hijos o un tiempo libre para recrearse en familia, es necesario utilizar el tiempo correctamente.

### **Estilos de educación**

Existen tres estilos educativos diferentes en el ámbito familiar. A pesar de ello la mayoría de los padres no utilizan solamente un estilo al educar a sus hijos.



1. **Los padres autoritarios:** estos padres valoran el control y la obediencia de los hijos. Buscan que sus hijos se formen de manera rígida de acuerdo a normas de conducta y castigos por no cumplirlas. Son padres menos cálidos con sus hijos y sus hijos se convierten en niños retraídos y desconfiados, “no suelen demostrarse cariñosos o afectuosos con sus hijos y recurren con frecuencia a la afirmación y uso del poder con imposiciones y amenazas” (Álvarez y Berastégui, 2006: 78).
2. **Padres autoritativos:** estos padres valoran la individualidad del niño, pero también valoran las restricciones, “son padres que también animan y estimulan la autonomía e individualización” (Álvarez y Berastégui, 2006: 80). son amorosos, pero de la misma manera demandan buen comportamiento y son firmes para mantener las normas. En cuanto a los castigos, son pocos y solamente cuando son necesarios, estos favorecen una disciplina inductiva, explican el razonamiento y negociación verbal. Generalmente sus hijos se sienten seguros y sienten que se les ama, confían en sí mismos, tienen autocontrol y autoafirmación.

### **Tipos de familia:**

La familia es parte de la sociedad y puede cambiar a lo largo del tiempo, cada familia posee una estructura que tiene que ver con la forma de ésta y los miembros que la integran; “la estructura familiar, que se refiere a las conexiones legales y genéticas entre parientes que viven bajo el mismo techo” (Berger, 2006: 410). Los tipos de familia son:

1. Familia nuclear: esta familia está conformada por un padre, una madre y los hijos. También llamada biparental.
2. Familia monoparental: conformada por un padre o madre que se hace cargo de la familia.
3. Familia adoptiva: ocurre cuando los padres adoptan a un niño, que biológicamente no es su hijo.
4. Familia de padres separados: en este tipo de familia los padres se han separado. Sin embargo, a pesar de no vivir juntos deben de cumplir sus deberes como padres y compartir funciones.

5. Familia compuesta: esta se caracteriza por estar formada por varias familias nucleares, cuando se han formado otras familias después de haber terminado una relación anterior.
6. Familia homoparental: se caracteriza por tener dos padres o madres homosexuales quienes adoptan a un hijo.
7. Familia extensa: en ésta la crianza de los hijos está a cargo de diferentes familiares o bien, viven varios miembros de la familia como los son tíos, primos, abuelos, etc., todos viviendo en la misma casa.

### **Personalidad**

Se define como las causas internas del comportamiento de cada persona, es la estructura dinámica que tiene la persona en particular, esta está compuesta de características psicológicas, emocionales, conductuales y sociales. Según Erickson (1950,1963) “en el desarrollo de la personalidad, algunos sentimientos o “sentidos” son componentes de la personalidad sana, estos componentes son: 1) sentimiento de confianza 2) un sentimiento de autonomía 3) un sentimiento de iniciativa 4) un sentimiento de éxito 5) un sentimiento de identidad 6) un sentimiento de intimidad 7) un sentimiento de paternidad o maternidad y 8) un sentimiento de integridad”. (Breckenridge y Nesbitt, 1973: 97). La personalidad permite conocer los motivos que llevan a una persona a actuar, sentir, pensar y desenvolverse en la vida, permite conocer la manera en la cual se aprende del entorno.

En la teoría de Erick Erickson los aspectos psicosociales juegan un papel importante en la conformación de la personalidad. Su teoría de la personalidad gira alrededor del principio epigenético, que se define como las progresiones del yo (lo único, lo personal en cada uno, la conciencia de nuestras diferencias con los otros) por una serie de etapas interrelacionadas que existen desde el principio de nuestra existencia en el mundo, y que siempre se dan en un punto crítico (una edad específica en que se dan). (Mora, 2007: 150).

Para Erickson todos los individuos pasamos por diferentes etapas, en las que enfrentamos momentos cruciales, estas etapas son:

1. Confianza vs Desconfianza: inicia desde el nacimiento hasta los 18 meses de edad, en esta etapa el bebé espera formar un vínculo con la madre quien debe satisfacer sus necesidades. al terminar esta etapa de conflicto entre la confianza y

desconfianza el niño obtendrá esperanza, el bebé tendrá que aprender que su madre no siempre estará y no será quien le provea de abrigo protección o comida cuando él lo requiera, aunque tendrá que tener esperanza de que podrá sobrevivir, aunque no se encuentre su madre (González, 2012: 36).

2. Autonomía vs. Vergüenza: Esta etapa es de los 18 meses hasta los 3 años de vida; durante esta etapa se da el desarrollo de las capacidades de movimiento y excreción que requiere tiempo de aprendizaje y control, debido a que no siempre, el niño logrará moverse de manera adecuada o controlará sus esfínteres, por esta razón se presenta la vergüenza. Sin embargo, el desarrollo de estas capacidades genera en el niño un nuevo estímulo de libertad ya que no depende de sus padres para desplazarse, con el tiempo el niño se hace más independiente. Al finalizar esta etapa, el logro del niño tendrá que ser la determinación o la voluntad de hacer o no hacer, utilizando la confianza que previamente ha aprendido (González, 2012: 37).
3. Iniciativa vs. Culpa: Esta etapa se da entre los 3 a los 5 años de edad, durante este periodo el niño tiene dominadas casi por completo sus capacidades locomotoras, por lo tanto, con la exploración y la curiosidad que posee el niño ahora puede desplazarse con mayor libertad. Del mismo modo que el lenguaje y las capacidades cognitivas se están desarrollando, la iniciativa en esta etapa implica tener esta voluntad de moverse y explorar. La culpa proviene del ambiente por ejemplo cuando el niño recibe regaños por parte de los padres o los maestros debido a las “travesuras” que comete en esta etapa. En la medida en la que se explican al niño las consecuencias reales de su comportamiento y comprenda lo que puede hacer, se generará el logro de esta etapa denominado propósito. El propósito, así como la voluntad previamente aprendida, le indican al niño qué está permitido y qué no se permite (González, 2012: 37).
4. Laboriosidad vs. Inferioridad: Esta etapa es de los 5 a los trece años de edad; durante este periodo comienza formalmente la instrucción escolarizada, la exigencia por parte de padres y maestros se incrementa debido a las tareas y el aprendizaje esta expectativa y exigencia provoca que el niño invierta tiempo en ser capaz de hacer las cosas que se le piden sin embargo, cuando no logra adaptarse a tales exigencias, el niño tiene la sensación de no ser suficiente o capaz, por lo tanto, se puede sentir

inferior a los demás compañeros. Hasta este momento, los padres y los maestros necesitan apoyar al niño en el desarrollo de sus capacidades, así como hacerle comprender que el fracaso no implica inferioridad este aprendizaje, así como el propósito y la voluntad previamente aprendidos generará en el niño un sentido de competencia funcional (González, 2012: 38).

5. Búsqueda de la identidad vs. Difusión de la identidad: se encuentra entre los 13 y 21 años de edad aproximadamente, este periodo confronta las etapas previas. Ahora los preadolescentes y adolescentes entran en conflicto respecto al descubrimiento y búsqueda de su identidad. La crisis de identidad trae consigo conflictos como la inseguridad, los cuestionamientos de roles sociales, la preferencia sexual, la independencia o adhesión a grupos, los cuestionamientos ideológicos y de valores, pero para superar con éxito este periodo es necesaria la fidelidad o lealtad hacia sí mismo (González, 2012: 39).
6. Intimidad vs. Aislamiento: Inicia aproximadamente a los 21 años de edad y continua hasta los 40 y las etapas propuestas por Erikson se amplían a partir de ésta. Durante este periodo se supone que el individuo puede generar vínculos afectivos con otras personas (como una pareja) y del mismo modo, consigue separarse de los grupos (como la familia) la prolongación de esta etapa consiste en que al final el individuo logre conseguir amor de alguien más (González, 2012: 39).
7. Generatividad vs. Estancamiento: esta se da en 20 años desde los 40 hasta los 60 años de edad durante esta etapa el individuo debió haber encontrado una pareja y ahora corresponde una época laboral, consiguiendo ser productivo. La contraparte es el estancamiento, ya sea por no haber conseguido una pareja o no ser productivo. El logro de esta etapa es la preparación para la vida adulta mayor, por lo tanto, esta preparación implica el cuidado personal (González, 2012: 39).
8. Integridad vs. Desesperación: Esta etapa comprende desde los 60 años de edad hasta la muerte, durante este periodo se vive la adultez mayor y, en consecuencia, los cuidados que se deben tener corresponden a los logros de etapas anteriores. Se debe de lograr no estancarse socialmente y transmitir sus conocimientos a generaciones posteriores, esto implica que el adulto cuide su estado de salud física y mental (González, 2012: 40).

La personalidad es aquello que determina quién es cada persona y cómo se manifiesta en el entorno. Esta se conforma de dos componentes:

1. Temperamento: componente de la personalidad que determina ciertas características de comportamiento, emociones y cognición.
2. Carácter: son las características de la personalidad que se aprenden en el medio como por ejemplo las normas sociales, el comportamiento y el lenguaje, son componentes del carácter.

### **Niñez**

Fase del desarrollo de la persona que se comprende entre el nacimiento de la misma, y la entrada en la pubertad o adolescencia. Entre las características en la etapa de la niñez están: la socialización que se logra a través del contacto con otros niños y en la adquisición y desarrollo de capacidades cognitivas como la percepción, memoria y razonamiento, a través de la socialización también adquiere el sentido del deber y el respeto

En cuanto al desarrollo motor y juego físico de los niños de la tercera infancia se evidencia que actualmente la vida de los niños es más sedentaria, pasan menos tiempo a la semana en deportes y otras actividades al aire libre. Cerca del 10% del juego libre de los escolares consiste en juego físico vigoroso, el cual es un juego rudo que implica forcejear, patear, luchar, agarrar y perseguir que a menudo va acompañada de risas y gritos. También suelen realizar deportes organizados, ya que una vez los niños dejan el juego vigoroso empiezan a jugar juegos con reglas o deportes dirigidos por un adulto como lo son el fútbol, béisbol, softbol o basquetbol. “Además de mejorar las habilidades motoras, la actividad física regular tiene beneficios inmediatos a largo plazo para la salud, control de peso, disminución de la presión arterial, mejoras en la función cardiorrespiratorias e intensificación de la autoestima, y el bienestar” (Papalia, Olds y Feldman, 2009: 371).

### **Salud mental**

La OMS (2013) define el término de salud mental como el estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentarse a las exigencias normales de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad (Párr. 1.). Involucra un equilibrio en distintos aspectos de la vida, bajo diferentes

circunstancias en el ámbito físico, mental y emocional. La salud mental se convierte en la habilidad de disfrutar la vida.

El bienestar de una persona es afectado por factores psicológicos, sociales y ambientales, por las distintas condiciones que esté atravesando la persona como el estrés, accidentes, problemas de salud, separación, bajos ingresos económicos, etc.

La salud mental se manifiesta en la manera en que las personas se relacionan con otros, ya sea en la escuela, el trabajo o en la familia, comprende también la forma en que cada uno controla sus emociones y sentimientos, así como la manera en que resuelven sus problemas de la vida diaria. Las actitudes de las personas en cuanto a la salud, han cambiado en la medida que cambian los valores sociales; esto ha hecho que el concepto no solo se concentre en lo curativo, sino que considera aspectos como el entorno, los factores de riesgo, los estilos de vida, la educación sanitaria y todo lo que contribuya a la promoción, fomento y prevención de la misma. Según la Federación Mundial para la Salud Mental, la salud mental tiene que ver con: como nos sentimos con nosotros mismos, como nos sentimos con los demás y en qué forma respondemos a las demandas de la vida.

“La salud mental contribuye a todos los aspectos de la vida humana. Tiene valores sustanciales e intrínsecos: para el individuo, la sociedad y la cultura. Su valor se puede considerar en diversas formas relacionadas” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2009 : 23).

1. La salud mental es esencial para el bienestar y el funcionamiento de los individuos.
2. La buena salud mental es un recurso importante para los individuos, familias, comunidades y naciones.
3. La salud mental, como una parte indivisible de la salud general, contribuye a las funciones de la sociedad y tiene un efecto sobre la productividad general.
4. La salud mental abarca a todas las personas ya que se genera en nuestra vida diaria en las casas, escuelas, lugares de trabajo y actividades recreativas.

Existen diferentes criterios de la Salud Mental y estos son: Actitudes positivas hacia uno mismo (aceptación y conciencia propia, aspiraciones realistas que cambien según la edad y tener sentido de identidad, pertenencia y seguridad), el crecimiento, desarrollo y

actualización de uno mismo ( el individuo busca experiencias nuevas para explorar de forma más completa aspectos de si mismo, puede interactuar libre y abiertamente con el entorno, comparte con otras personas y crece desde las experiencias), integración ( es un balance entre lo expresado y lo reprimido, entre los conflictos exteriores e interiores incluye la regulación de las respuestas emocionales), autonomía (conlleva autodeterminación y un balance entre dependencia e independencia a su vez acepta las consecuencias de sus acciones, como resultado la persona respeta la autonomía y libertad de los otros), la percepción de la realidad ( habilidad de comprobar supuestos sobre el mundo a través del pensamiento empírico incluyendo la empatía y la sensibilidad social) y el dominio de la mente (la persona tiene éxito aceptado por la sociedad logra resolver sus problemas personales y obtener satisfacción en la vida, puede amar y ser amado). (Stuart y Laraia, 2006: 62)

### **Ansiedad**

“La ansiedad, es un estado de tensión que rebela la posibilidad de un desastre inminente, con una señal de peligro que nace de la presión de actitudes internas inaceptables, que surgen de pronto en la consciencia o en forma de acción con las consecuentes respuestas de la personalidad individual o de la sociedad a dicha erupción” (Kolb, 1983: 138). Es entonces entendida como un mecanismo de defensa o un sistema de alerta ante situaciones que se consideran de amenaza, es un mecanismo que tienen todas las personas que sirve para adaptarse, mejora el rendimiento y la capacidad de anticipación y respuesta. La función de la ansiedad es mantener al organismo en alerta y dispuesto para enfrentar las amenazas.

Existen cinco grupos de síntomas que son:

- Físicos: taquicardia, opresión en el pecho, falta de aire, sensación de mareo, temblores, sudoración, náuseas y alteraciones en la alimentación.
- Psicológicos: inquietud, sensación de amenaza y peligro, inseguridad, dificultad para tomar decisiones y temor.
- Conductuales: estado de alerta, inquietud motora, dificultad para actuar, impulsividad, cambios en el lenguaje corporal (posturas cerradas, tensión en las mandíbulas y expresión facial de duda).

- Intelectuales y cognitivos: dificultad de atención, concentración y memoria, preocupación excesiva, expectativas negativas, sensación de confusión.
- Sociales: irritabilidad, dificultad para iniciar una conversación, verborrea, y dificultad para expresar opiniones.

La ansiedad de los niños puede provocar trastornos emocionales, así como también dificultades en el aprendizaje. En la infancia aparecen miedos que pueden ser considerados normales como por ejemplo en la primera infancia es normal el temor a lo desconocido, a la oscuridad, etc., en la segunda infancia el temor a los fantasmas, animales, soledad, acerca del rendimiento escolar y deportivo, etc. Es importante tomar en cuenta que los temores y ansiedades se eliminan conforme el niño crece, pero si los temores no desaparecen se considerarán trastornos de ansiedad.

### **El estrés**

El niño al igual que un adulto, puede verse sometido a situaciones que pueden generar estrés ya que durante la infancia ocurren acontecimientos, cambios y conflictos que actúan como factores estimulantes de las conductas estresantes. “En definitiva los factores de los que va a depender la reacción de estrés del niño gira entorno a las características del estresor, las características del niño afectado por dicho estresor y las características del entorno social en la que se halla el niño” (Holt, 1974: 156), es decir, su edad, el dominio y la conciencia sitúa al niño en un estado de vulnerabilidad para padecer estrés. Las situaciones cotidianas estresantes son:

1. Escolarización: este supone superar una serie de pasos en los que se producen cambios relevantes en la infancia, lo cual tiene una gran influencia en el desarrollo del niño. Esto puede generar miedo, sentimiento de amenaza, aflicción, tristeza, cólera, ansiedad, aislamiento, etc. Algunas situaciones estresantes en el ámbito escolar son: relación del alumno-profesor, calificación, relación con sus compañeros, etc.
2. Familia: la familia, así como fuente de seguridad también es una de las principales fuentes de estrés. Los padres suelen ser exigentes con los niños y tener ciertas demandas con lo que los niños realizan esfuerzos para adaptarse a dichas demandas y en algún momento sobrepasan a su capacidad de asumirlas provocando con esto



estrés ya que el niño tratará de satisfacer las demandas paternas a cambio de obtener el reconocimiento y atención de sus padres. Otra situación en el ámbito familiar que provoca estrés es el nacimiento de un hermano, separación o divorcio de padres, pérdida de uno de los padres, etc.

El estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y pone en peligro su bienestar, es importante tener presente la percepción cognitiva que la persona tiene de la situación ya que de esta dependerá la reacción.

#### **Síntomas de un niño estresado:**

- Cambios en la conducta
- Irritabilidad
- Llanto
- Alteraciones del sueño
- Pérdida del apetito
- Alteraciones gastrointestinales (dolor de estómago, diarrea, vómitos, nauseas)
- Dificultades respiratorias (asma o infecciones frecuentes)
- Aislamiento
- Temor
- Dificultad para prestar atención
- Agresividad
- Bajo rendimiento escolar
- Pesadillas
- Baja autoestima
- Indiferencia

#### **Relajación**

“La relajación es la distensión muscular y psíquica con descenso y eliminación de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo que realizan los músculos en acción lo que facilita la recuperación paulatina de la calma, el equilibrio y la paz” (De Prado y Charaf, 2000: 09), es un estado natural que nos aporta descanso, y al mismo tiempo ayuda a regular el

metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. La relajación libera a las personas de posibles tensiones, ya sea musculares o psicológicas que se acumulan con el tiempo, con la relajación se busca un estado de conciencia de manera voluntaria con el fin de que se alcance la calma, la paz y la felicidad al practicar la relajación se debe de eliminar y olvidarse de todo lo que rodea y se debe de centrar únicamente en el interior del cuerpo, escucharse uno mismo porque de esta manera el cuerpo y la mente podrán trabajar en armonía y equilibrio. Para iniciar una buena relajación es importante tomar conciencia de la respiración ya que brinda energía al cuerpo, hace fluir los sentimientos y mejora la calidad de vida.

El objetivo principal de la relajación es que el individuo desarrolle la habilidad de aplicar técnicas de relajación para hacer frente a las situaciones cotidianas que producen tensión o ansiedad.

### **Beneficios de la relajación**

- Alivia dolores de cabeza
- Reduce la presión arterial
- Alivia dolores musculares principalmente en la espalda y el cuello
- Aumenta la creatividad
- Controla las crisis de ansiedad
- Reduce el estrés
- Estimula a que predominen pensamientos positivos
- Mejora el rendimiento escolar
- Mejora la calidad de sueño

### **Técnicas de relajación**

Las técnicas de relajación consisten en un conjunto de ejercicios que permiten a la persona eliminar ansiedad y tensión que luego de una práctica de éstas se consigue una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad. Si se realizan técnicas de relajación correctamente los efectos serán inmediatos, los beneficios físicos y emocionales serán evidentes siendo conveniente que se realice a diario para conseguir un beneficio permanente. Entre estas técnicas están:

- **Relajación progresiva:** consiste en aprender a pensar y luego relajar los distintos grupos musculares del cuerpo, el objetivo es que logre discriminar las sensaciones cuando el musculo esta tenso y cuando está relajado.
- **Relajación pasiva:** con esta técnica no se realizan ejercicios de tensión, esta se utiliza para aquellas personas que presentan dificultad o incapacidad orgánica para tensar músculos, en ésta la persona debe de sentarse de una manera correcta, cerrar los ojos y relajarse sin la necesidad de tensar el músculo.
- **Relajación autógena:** consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir a la persona en estados de relajación a través de la autosugestión de: sensación de pesadez, regulación de los latidos de su corazón, sensación de tranquilidad, concentración en su respiración. Esta técnica trata de conseguir que la persona se relaje de forma automática.

### **Relajación en niños**

La relajación aplicada en los niños beneficia en el autocontrol, minimiza episodios compulsivos e impulsivos, aumenta la seguridad en sí mismos para afrontar miedos, disminuye la ansiedad, así como también desarrolla su inteligencia emocional. Si los niños logran aprender a relajarse y lo practican constantemente se estará creando un hábito y en la edad adulta podrá utilizar las técnicas de relajación para reaccionar con calma y disminuir la ansiedad.

- **Técnicas de relajación en la infancia:** se pueden ir realizando técnicas de instrucciones estructuradas, se puede utilizar la relajación progresiva, pasiva y autógena, éstas se pueden realizar en una cama, sillón o asiento cómodo. El niño debe de aprender e interiorizar que cuando está ansioso, enojado o tiene miedo algunos de sus músculos están tensos, debe de aprender a reconocer estas sensaciones para utilizar las estrategias de relajación y que tome el control de la situación, es decir que él mismo practique la relajación en los momentos en los que se sienta ansioso a lo largo del día.

### **Autoestima**

Es un sentimiento de valoración sobre sí mismo, de su propia forma de actuar, de los rasgos corporales y mentales, lo que forma su personalidad. La autoestima se aprende y cambia;

es a partir de los 5 años cuando se inicia a formar un concepto sí mismos. La autoestima o el concepto de sí mismo es decisivo para el buen ajuste psicológico, la felicidad personal, y el funcionamiento afectivo en los niños y en los adultos” (Kagan, 1984: 123). La autoestima es parte de la identidad propia la cual se forma de un conjunto de capacidades como la autovaloración, autocrítica, autoevaluación, autonomía y el autoconcepto.

Existen ciertos componentes de la autoestima estos son:

- Área social: sentimientos sobre las relaciones con sus compañeros.
- Área académica: qué piensa y opina de sí mismo en el ámbito escolar.
- Área familiar: sentimientos de ser integrante de su familia.
- Área física: cómo observa su aspecto físico.
- Autoestima global: el valor general de sí mismo.

### **Autoestima infantil**

Se refiere a la satisfacción que el niño tiene con sí mismo, ésta se inicia a formar desde el vínculo que se crea entre la madre y el hijo al nacer pues el niño al sentirse protegido por sus padres se percibirá como alguien valioso. Es importante señalar que la autoestima es aprendida de nuestro al rededor y no heredada a medida que el niño crece adquiere autonomía y amplía su relación con familiares, compañeros, profesores, vecinos, etc., siendo esta relación importante para el desarrollo de la autoestima. Un aspecto importante de la autoestima en los niños de 8 a 12 años de edad, para Mruk, Garma y Elexpuru, es que en su totalidad se basa en la comparación social y la autocrítica además se va autoafirmando su identidad a través de la comunicación, ya que suele tener un amigo íntimo con el que tiene comunicación.

### **Autoestima adecuada**

- Seguridad en sí mismo
- Concepto realista de sí mismo
- Se acepta a sí mismo
- Conducta independiente y autónoma
- Optimista
- Capaz de afrontar y resolver problemas

- Tolerancia a las críticas
- Sensible ante las necesidades de los demás

### **Autoestima innadecuada**

- Insatisfacción con lo que realiza
- Se fija en los aspectos que no le gustan de sí mismo y en sus defectos
- Sentimientos de ser incapaz de hacer las cosas por sí mismo.
- Indecisión
- Dificultades para tomar decisiones
- Negativo
- Sentimientos de inferioridad
- Dificultad para reconocer habilidades propias
- Estado de ánimo triste

### Factores que influyen en la autoestima

“Para los psicólogos humanistas la autoestima es el aspecto nuclear de la personalidad, hasta el punto de que si una persona se acepta avanzara en su proceso de maduración y autorrealización” (Martinez y Pérez, 2006: 266). Como anteriormente se ha mencionado, la autoestima inicia a desarrollarse desde que el niño tiene conciencia de sí mismo es por esto que su ambiente, sus relaciones sociales y sus experiencias desde la niñez influye al desarrollo de esta. Algunos factores que influyen en la autoestima son:

- La familia: el niño va creando su percepción del ser humano “ideal” a partir de lo que observa, escucha y vive dentro de su familia.
- La escuela y la sociedad: este también es importante en la vida del niño ya que es en la escuela donde permanece la mitad de su tiempo y es aquí donde se forman sus relaciones sociales no familiares con compañeros.
- El niño: las estructuras del pensamiento, los valores y las percepciones propias de las personas. Por ejemplo, el concepto de ser humano ideal que él ha formado, los aspectos que el niño considera necesarios para vivir en la sociedad (lo bueno, lo malo), etc.

## **Estilo de vida saludable**

El estudio del concepto de estilo de vida surge en la década de los 80's, ha sido tema de estudio abordado por la disciplina de la psicología de la salud, psicoanálisis, sociología y medicina. Se entiende por estilo de vida como la forma de vida de las personas o los grupos y “puede definirse como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo” (Mendoza, R., Segrera, M., Baptista, J., 1990: 17).

Los estilos de vida saludable por su parte han sido definidos como el conjunto de patrones conductuales que poseen repercusiones para la salud de las personas, el término designa la forma de vivir de las personas que es determinado por la cultura, los ingresos, la familia, la edad, las tradiciones y el ambiente de trabajo, estos elementos hacen que ciertas condiciones de vida sean apropiadas o no, por estas razones los estilos de vida dependen de las experiencias individuales y colectivas, así como las condiciones de vida de las personas.

El estilo de vida de la persona está conformado por sus acciones habituales y por las pautas de conducta que desarrolla cada uno durante el proceso de socialización, pautas que son aprendidas con los padres, hermanos y amigos. Este estilo de vida y las acciones cotidianas pueden condicionar la salud y la enfermedad de las personas, debido a esto es que deben de ser estudiadas y elaborarse estrategias para desarrollar un bienestar social promocionando la salud física y mental

### Determinantes de los estilos de vida

1. Determinantes sociodemográficas: como trabajo, edad, etnia, sexo y nivel educativo.
2. Determinantes económicos: la economía y el desarrollo de la salud pública del país tienen impacto en los hábitos y estilo de vida.
3. Determinantes culturales: se refieren a las conductas, costumbres y hábitos definidos de manera cultural que mejoran la calidad de vida o ponen en riesgo la salud.
4. Factores ambientales: los factores del entorno de las personas influyen en el estilo de vida, dichos factores son los físicos, biológicos y psicológicos.

## **Hábito**

Un hábito es un mecanismo que crea destrezas y habilidades que puede utilizarse en diferentes situaciones de la vida cotidiana. En los niños la formación de hábitos se trata de construir rutinas en las que es importante el papel de los adultos.

## **Hábitos de vida saludable**

Se refieren a los hábitos que se consideran necesarios para mantener una vida saludable desde la infancia ya que cuando los menores crecen van adquiriendo costumbres que han integrado a su vida. Según la OMS algunos de los más importantes en los niños son:

- Hacer deporte
- Jugar al aire libre y caminar
- No excederse en las comidas
- Ofrecer buena, variada y equilibrada alimentación, etc

## **Alimentación saludable**

Una alimentación saludable debe de contener ciertos nutrientes esenciales con los que el organismo lleva a cabo los procesos metabólicos necesarios y realicen actividades diarias con energía. Esta es fundamental para mantener un estado de salud adecuado y para ellos es necesario consumir: verduras, frutas, carne, pescado, cereales integrales, y lácteos desnatados a demás es importante beber como mínimo un litro y medio de agua y debe de estar acompañada del deporte o ejercicio.

La alimentación del niño debe de aportar nutrientes necesarios propios de cada etapa y de esta manera lograr que su crecimiento y desarrollo se lleve a cabo de una forma adecuada es por esto que la elección de los alimentos que el niño va a consumir debe de ser la correcta para que pueda adquirir unos hábitos alimenticios que lo favorezcan, esto con ayuda de los padres ya que se conoce que “las actitudes de los padres deben afectar, sin duda, a sus hijos indirectamente, a través de los alimentos que compran para la casa y se consumen en ellas,...influyendo en el contacto de los niños y en sus hábitos y preferencias” (Odgen, 2003: 44).

## **Pirámide alimenticia**

Es conocida también como pirámide nutricional, se utiliza como un método para sugerir variedad y cantidad de alimentos que se pueden consumir. Esta propone la distribución para un consumo de grupos de alimentos que los presenta en proporciones parecidas.

Se distribuyen por niveles.

- Primer nivel: está constituido por cereales, pastas, arroz, harinas, pan, etc.
- Segundo nivel: está compuesto por alimentos que contiene fibra, minerales y vitaminas. Está formado por frutas y verduras que se deben consumir al menos 5 porciones diarias.
- Tercer nivel: este está dividido en dos, en una parte está la leche y sus derivados y en otra parte se encuentra la carne, pescado, los huevos, frutos secos y legumbres. Son alimentos que contiene proteínas y minerales como el hierro y el calcio los cuales se deben consumir por lo menos de dos a tres porciones al día.
- Cuarto nivel: alimentos que se deben consumir en menor cantidad que están compuesto de grasa, dulces, aguas gaseosas y azúcares.

Porciones recomendadas

- Pan, cereales, pasta y arroz: se recomienda consumir de 6 a 11 porciones al día.
- Verduras: su consumo de 3 a 5 porciones al día.
- Frutas: de 2 a 4 porciones al día.
- Leche, yogurt, quesos: de 2 a 3 porciones al día.
- Carne, aves, pescado, huevos y nueces: de 2 a 3 porciones al día
- Grasas: su consumo debe de ser ocasionalmente.

## **Actividad física**

La actividad física “se asocia con el movimiento, la acción o el cambio de estado. Aproximándose al campo de la actividad físico-deportiva” (Marquez y Garatachea, 2009: 17), es un movimiento corporal producido por los músculos el cual exige un gasto energético (es decir gastar energía al moverse); además es realizado durante un determinado periodo de tiempo como el juego, el trabajo, actividades cotidianas, domésticas y recreativas, entre estas están:



- Caminar
- Correr
- Bailar
- Yoga

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio ya que el ejercicio es un tipo de actividad física, es repetitivo, es planificado, estructurado y tiene un objetivo.

Para los niños y adolescentes la actividad física consiste en realizar actividades como algunos deportes, educación física, juegos, actividades recreativas, tanto en el contexto familiar, la escuela o social, esto con el fin de beneficiar y mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, así como prevenir enfermedades que se deben de realizar como mínimo 30 minutos diarios mientras más tiempo se realice más beneficioso para la salud será, dentro de estos beneficios están: quemar calorías y reducir la grasa corporal, reducir el apetito, mejorar y controlar el peso.

### **Deporte**

El deporte es un tipo de actividad física o un juego que en su desarrollo es competitivo en el que se deben de respetar normas y reglas; puede ser por entrenamiento, competencia, juego por placer o un ejercicio físico para mantener un estado físico y mental adecuado. Este se puede desarrollar por motivos de salud, ocio o profesión. Entre los deportes se puede mencionar: el fútbol, basquetbol, tenis, voleibol y atletismo.

El deporte es considerado como una práctica fundamental para una calidad de vida adecuada, manteniendo un bienestar y un equilibrio físico y mental, “el deporte escolar con toda la actividad físico-deportiva realizada por los niños y niñas en edad escolar, orientada hacia su educación integral, así como el desarrollo armónico de su personalidad, procurando que la práctica deportiva no sea exclusivamente concebida como una competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos” (Orts, 2005: 22), debido a esto es que es necesario que exista un deporte escolar en las instituciones educativas con el que se verán beneficiados los estudiantes.

## **Deporte en la niñez**

El deporte y el ejercicio que se realiza con este favorece el desarrollo físico y mental de los niños. Existe un deporte para cada edad, cada tipo de personalidad y para cada necesidad que tengan los niños la elección del deporte que ha de realizar el niño debe de ser tomada por el padre y el niño, esta elección debe de ser basada sobre los gustos e intereses del niño.

- De tres a cinco años: para esta edad no se debe de realizar más de tres o cuatro horas de deporte a la semana. Las actividades recomendadas son: la natación o deportes que desarrollen en el niño, la coordinación, disciplina y relaciones interpersonales.
- De cinco a siete años: es necesario que el niño realice diferentes deportes para que pueda elegir el que más se adecue a su gusto. Entre los deportes individuales que puede practicar está la natación, karate o gimnasia y entre los deportes colectivos se encuentran el basquetbol, futbol y voleibol.
- De ocho a diez años: a esta edad el niño puede empezar a competir en alguna disciplina como campeonato de futbol, voleibol y basquetbol.

## **Beneficios del deporte en niños**

- Seguimiento de reglas
- Aumenta su autoestima
- Aumenta la confianza en sí misma
- Regula su impulsividad
- Relaciones interpersonales
- Integración social
- Adquisición de valores
- Desarrolla habilidades motoras
- Crea hábitos

Si se crea el hábito de practicar un deporte desde la infancia se pueden prevenir enfermedades en el futuro. Generalmente los niños más saludables son los que están más activos o realizando actividades físicas con regularidad es por esto que hay que prestarles atención a los niños inactivos y cuál es la causa que los lleva a esto.

## CAPÍTULO II

### 2. Técnicas e instrumentos

#### 2.01. Enfoques y Modelos de Investigación

El enfoque que se le dio a la investigación fue Cuantitativo, este se centró en pequeños grupos seleccionados en este caso 40 alumnos de ambos sexos de tercero primaria, pues tenía como objetivo analizar y profundizar la problemática. Estuvo bajo la línea de educación y salud que se enfocó en la promoción de estilos de vida saludable.

Esta investigación fue de tipo pre-experimental utilizando el diseño pre test- post test de un solo grupo, ya que el investigador manipuló las variables a través de los talleres que se brindaron con la ayuda del manual y luego observó el resultado del cambio de conductas con respecto a la primera evaluación.

#### 2.02. Técnicas

- **Técnica de muestreo:** La técnica que se utilizó para obtener la muestra de esta investigación fue no aleatoria, por conveniencia de los objetivos que se deseaban alcanzar. En esta las investigadoras seleccionaron a niños que presentaban estilo de vida saludable y no saludable en su salud mental, su alimentación y actividad física. La muestra estuvo compuesta por 40 niños con las siguientes características: estados de ánimo de tristeza y enojo, ansiedad, miedo, inseguridad, cambios en el apetito, ingesta de alimentos no nutritivos y escasa actividad física observado en niños de ambos sexos, entre las edades de 8 a 10 años, inscritos en 2do y 3ro primaria en el Colegio Jesús es mi Camino II durante 2018 ubicado en la sexta calle 8-29 en la Colonia La Brigada zona 7 de Mixco.
- **Técnicas de recolección de datos:**
  - **Encuesta:** La encuesta fue aplicada a los niños de 8 a 10 años inscritos en el colegio “Jesús en mi camino II, durante 2018 en un

periodo de clase de 7:00 a 8:00 am. La encuesta fue aplicada de manera colectiva, un investigador se encargó de leer las preguntas en voz alta y el otro investigador se encargó de resolver dudas respecto a la encuesta. Al finalizar el proyecto se aplicó una segunda encuesta para determinar el funcionamiento del manual realizado y proporcionado sobre estilos de vida saludable.

- **Test psicométricos:** se les aplicaron a los niños el Dibujo de la Figura Humana Koppitz y el Inventario de Autoestima de Coopersmit, para obtener información de los niños se aplicó a los maestros la Escala de Connors para maestros Adaptada. Los tres test se aplicaron en un periodo de clases de 8:00 a 9:00 am de manera colectiva y con la colaboración de las maestras encargadas de cada salón. Los test psicométricos se utilizaron para medir determinada conducta en una población específica, esta sirvió para evaluar a la persona en diferentes momentos obteniendo aspectos psicológicos de los niños.
- **Talleres:** Esta técnica fue utilizada con el fin de brindar información a los niños, padres y maestros sobre cómo crear hábitos de vida saludable. Los talleres fueron divididos en tres áreas, como lo es la alimentación saludable, la actividad física y la promoción de la salud mental y fueron impartidos por las investigadoras de manera creativa y dinámica. Con los niños se trabajaron los días lunes de 8:00 am a 9:00am las actividades del manual de cada área. A los maestros los días viernes de 9:00 a 10:00 am para la aplicación del manual. A los padres un sábado de 9:00 a 10:00 am con un taller de hábitos saludables.
- Posterior a los talleres se realizó una segunda evaluación que se aplicó en un periodo de clases de 8:00 a 9:00 am de manera colectiva y con la colaboración de las maestras encargadas de cada salón.
- **Técnicas de Análisis estadístico de datos:** Al obtener los datos a través del cuestionario de preguntas, se procedió a realizar un análisis cuantitativo de las encuestas

y los test psicométricos utilizando categorías seleccionadas. Se ordenaron los datos y se tabularon de manera gráfica en porcentajes.

### 2.03. instrumentos

- **Cuestionario:** Como instrumento de la Encuesta se elaboró previamente un cuestionario con preguntas cerradas, en el cual se recolectó información sobre los hábitos saludables que tenía la muestra antes del Manual de Estilos de Vida Saludable y después de este. (Ver anexo I)

Objetivo	Preguntas	Criterio elaborado	Criterio de calificación
Determinar los estilos de vida en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2017.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Desayunas en la casa?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios</li> </ul>	Si - hábito alimenticio saludable No- sin hábito alimenticio saludable
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Refaccionas en la escuela?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios</li> </ul>	Si – hábito alimenticio saludable No- sin hábito alimenticio saludable
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál de estos alimentos consumes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios</li> </ul>	Chucherías, chocolates, gaseosas, jugos en lata, comida rápida, galletas – sin hábito alimenticio saludable Frutas y verduras- hábito alimenticio saludable.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces en tu tiempo libre?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	Ver televisión, computadora, videojuegos, nada- sin hábito saludable Actividad física- hábito saludable
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Realizas ejercicio, actividad física o deporte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	Si - hábito saludable No- sin hábito saludable
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Tu familia hace deporte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	Si - hábito saludable No- sin hábito saludable
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces en el recreo?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	Fútbol, correr, saltar- actividad física

			Platicar, juegos de mesa y quedarse sentado - sin actividad física
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Te has sentido nervioso / ansioso?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud mental – ansiedad</li> </ul>	Si- ansiedad sin salud mental No- sin ansiedad con salud mental
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿En qué situaciones te has sentido nervioso?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud mental- ansiedad</li> </ul>	Exámenes, entrega de notas, problemas familiares o con compañeros- ansiedad- sin salud mental Nunca lo he sentido- sin ansiedad- con salud mental.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Has sentido:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salud mental</li> </ul>	2 o mas – autoestima inadecuada ninguna o 1 – autoestima adecuada
Establecer los criterios básicos para el desarrollo de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2017.	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas comidas haces al día?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios</li> </ul>	1 tiempo- inadecuado 2-4- parcialmente adecuado 5- más adecuado
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué desayunas por las mañanas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios</li> </ul>	Nada- inadecuado 1 indicador- parcialmente adecuado 2 o más- adecuado
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si tu respuesta fue sí ¿qué refaccionas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios</li> </ul>	Galletas, dulces, chucherías- inadecuado Fruta, pan con jamón – adecuado Otro- depende de la respuesta.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas veces a la semana consumes este tipo de comidas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos alimenticios</li> </ul>	Todos los días- inadecuado 1-3 días – parcialmente adecuado 1 día – nunca- adecuado
	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuántas horas ves televisión?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad física</li> </ul>	3 o más horas- inadecuado 2 horas- parcialmente adecuado 1 hora, no veo - adecuado

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántas horas utilizas la computadora o juegas con video juegos?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<p>3 o más horas- inadecuado  2 horas- parcialmente adecuado  1 hora, no utilizo computado, no juego videojuegos - adecuado</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio, actividad física o deporte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<p>Nunca- inadecuado  1 a 3 días- parcialmente adecuado  Todos los días- adecuado</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuánto tiempo haces ejercicio o actividad física al día?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<p>3 horas o más- inadecuado  1 -2 horas- adecuado  30 minutos- parcialmente adecuado</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tipo de actividad física o deporte realizas?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<p>Nada- inadecuado  Caminar, correr, bicicleta, bailar, futbol. Basquetbol, voleibol- adecuado</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Con quién haces ejercicio, actividad física o deporte?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	<p>Mama, papa, hermanos, primos, amigos- adecuado  Solo- inadecuado</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué haces cuando te sientes nervioso/ ansioso?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	<p>Relajación, hablar con alguien - adecuado  Comer, agredes a las personas, modere las uñas te alejas, nada- inadecuado</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprobar la efectividad de un manual de promoción de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2017.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes qué es la alimentación saludable?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos alimenticios</li> </ul>	<p>Si- efectividad del manual  No- inefectividad del manual</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes qué es la actividad física?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes para qué sirve la relajación?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Conoces sobre técnicas de relajación?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes qué es la autoestima?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Crees que es importante tener una autoestima adecuada?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes que es la salud mental?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes qué hacer para tener una adecuada salud mental?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabes qué son los hábitos saludables?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud mental</li> </ul>	Si- efectividad del manual No- ineffectividad del manual

• **Test de Dibujo de la Figura Humana de Koppitz:**

<b>Autor:</b>	Doctora Elizabeth Koppitz
<b>Duración:</b>	Indefinido
<b>Edad:</b>	5 – 12 años
<b>Aplicación:</b>	Individual
<b>¿Qué evalúa?</b>	Aspectos emocionales Maduración cognoscitiva



Se utilizaron únicamente los indicadores emocionales que nos brinda este test. La prueba se aplicó durante la primera sesión antes del Manual Estilos de Vida Saludable y después de este. (Ver anexo II)

- **Inventario de Autoestima de Coopersmith:**

<b>Autor:</b>	Coopersmith
<b>Duración:</b>	20 – 30 min aprox.
<b>Edad:</b>	9 – 14 años
<b>Aplicación:</b>	Individual
<b>¿Qué evalúa?</b>	Autoestima

Este se aplicó en la segunda sesión antes del Manual Estilos de Vida Saludable y al finalizar la aplicación del manual. (Ver anexo III)

- **Escala de Conners para Maestros Adaptada:**

<b>Autor:</b>	<b>C. Keith Conners</b>
<b>Duración:</b>	<b>5 – 10 minutos</b>
<b>Edad:</b>	<b>6 – 12 años</b>
<b>Aplicación:</b>	<b>Individual (para el profesor del sujeto que se evalúa)</b>
<b>¿Qué evalúa?</b>	<b>Mide los principales de trastorno por déficit de atención con hiperactividad y trastornos de conducta.</b>

Se utilizó la Escala de Conners para Maestros Adaptada la cual es evaluada por los maestros según cómo perciben a los niños para determinar si presentan ansiedad en la escuela. Para esto se extrajeron de la escala de Conners únicamente los ítems que evalúan las conductas de ansiedad. Se aplicó en la segunda sesión antes del Manual Estilos de Vida Saludable y al finalizar la aplicación del manual. (Ver anexo IV)

- **Manual de estilos de vida saludable:** El manual fue elaborado bajo tres enfoques que son: salud mental, alimentación saludable, deporte. Con el objetivo de brindar información a los alumnos sobre las temáticas mencionadas. Cada taller se realizó en un periodo de clase en diferentes días. (ver anexo V)

## 2.04. Operacionalización de Objetivos

<b>Objetivos específicos</b>	<b>Categorías conceptuales/ variables</b>	<b>Técnicas</b>	<b>Instrumentos</b>
Determinar los estilos de vida en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2018.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> <li>• Alimentación</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Salud mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encuesta</li> <li>• Aplicación del manual.</li> <li>• Test psicométrico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Manual</li> <li>• Dibujo de la Figura Humana Koppitz</li> <li>• Inventario de Autoestima Coopersmith</li> <li>• Escala de Connors para maestros revisada</li> </ul>
Establecer criterios básicos para el desarrollo de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II” colonia la Brigada, durante 2018.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> <li>• Alimentación</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Salud mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración del manual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manual.</li> </ul>
Comprobar la efectividad de un manual de promoción de vida saludable en niños de 8 a 10 años del Colegio “Jesús es mi Camino II”	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos</li> <li>• Alimentación</li> <li>• Actividad física</li> <li>• Salud mental</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación del manual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Manual</li> <li>• Dibujo de la Figura Humana Koppitz</li> </ul>

colonia la Brigada, durante 2018.			<ul style="list-style-type: none"><li>• Inventario de Autoestima Coopersmith</li><li>• Escala de Conners para maestros revisada</li></ul>
--------------------------------------	--	--	---

## **CAPÍTULO III**

### **3. Presentación, interpretación y análisis de los resultados**

#### **3.01 características del lugar y de la muestra**

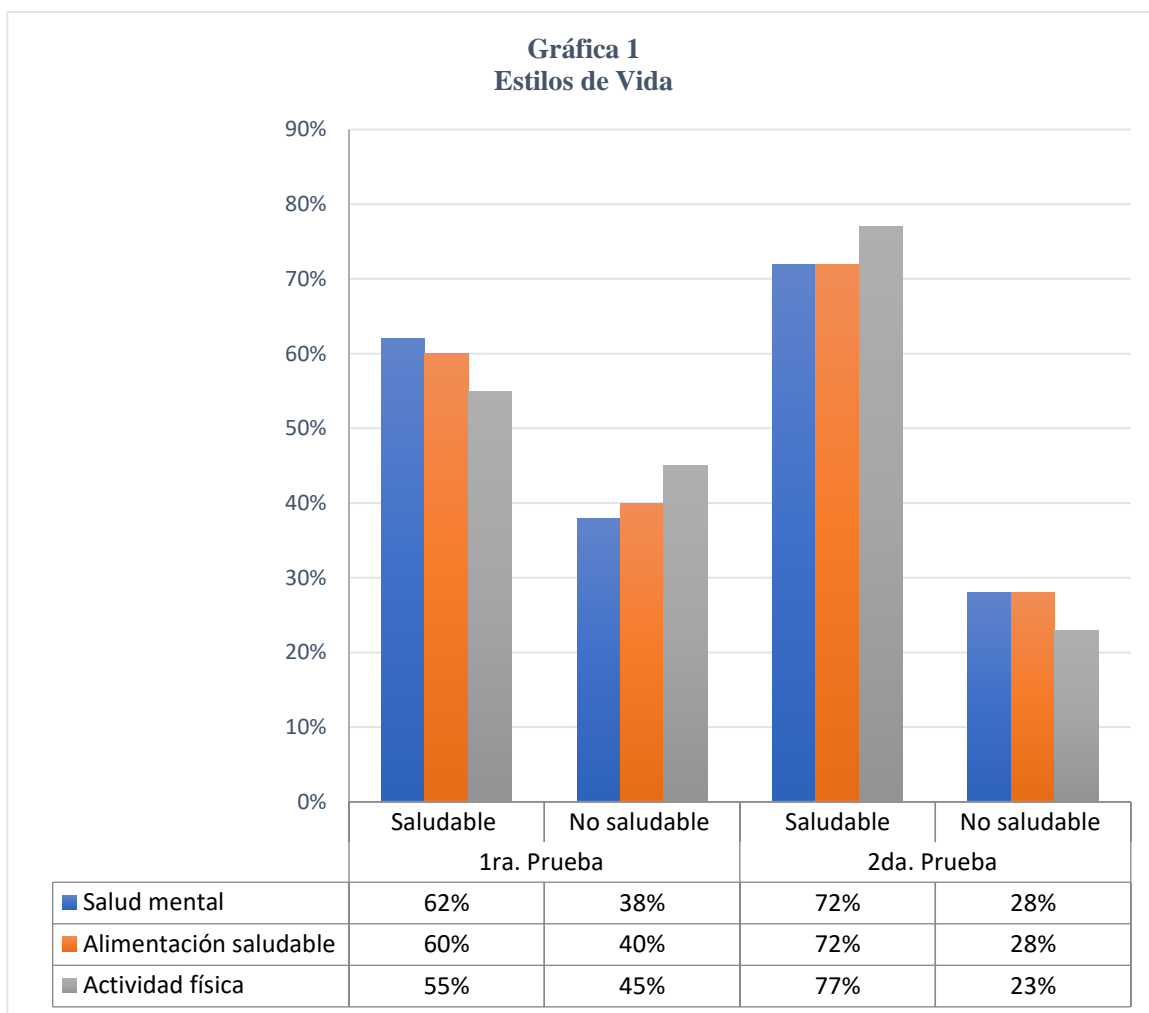
##### **Características del lugar**

El Colegio Jesús es mi Camino II se encuentra ubicado en la 6ta calle 8-29, Colonia La Brigada zona 7 de Mixco, de la Ciudad de Guatemala. Su misión es educar íntegramente a la niñez apoyándose en los recursos disponibles, así como fomentar valores y disciplina. El colegio atiende a niños desde primero a sexto primaria en horario matutino. En cuanto a su infraestructura el colegio consta de 6 aulas, ubicadas en dos niveles en el primer nivel los grados de primero, segundo y tercero primaria y en el segundo nivel cuarto, quinto y sexto, cada salón cuenta con el mobiliario adecuado y necesario para cada alumno con óptimas condiciones de iluminación y ventilación, sin embargo, el espacio para la recreación de los niños es pequeño. El colegio cuenta con una tienda dentro de la institución, un salón de maestros, la oficina de dirección y dos sanitarios uno de varones y otro de mujeres.

##### **Características de la muestra**

Se trabajó con una población de 40 niños de ambos sexos estudiantes del Colegio Jesús es mi Camino II entre las edades de 8 a 10 años de edad. La población es ladina cuyo primer idioma es el castellano, en su mayoría profesan la religión católica, sin embargo, hay quienes son evangélicos. El nivel socioeconómico de las familias de estos niños es de bajo a medio, ambos padres o encargados de los niños son trabajadores.

### 3.02 Presentación e interpretación de resultados

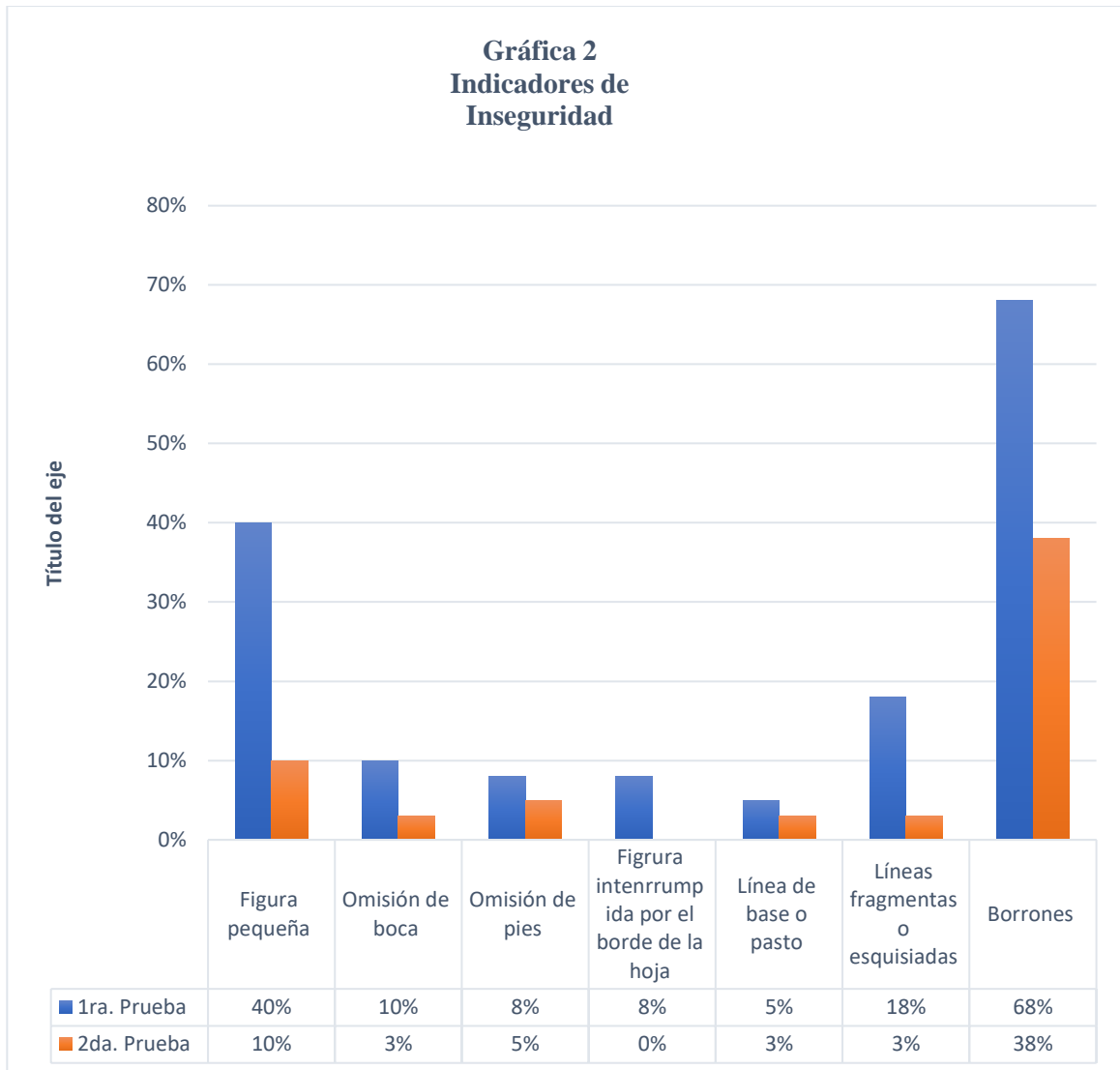


Fuente: Cuestionario Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio Jesús es mi Camino II".

En la gráfica 1 observamos los resultados obtenidos a través de la aplicación del cuestionario de estilos de vida tanto en la primera aplicación como en la segunda prueba, esta gráfica nos demuestra las 3 áreas en las que se determinarán los estilos de vida como salud mental, alimentación y actividad física. En cuanto a salud mental determinamos que el 15 niños es decir el 38 % del total de la población no tiene un estilo de vida saludable presentando ansiedad, autestima inadecuada, tímidez, retraimiento y una nula practica de tecnicas de relajación observándose que en la segunda aplicación del cuestionario redujo a 11 niños que es un 28% aumentando de la misma manera el estilo de vida saludable en

estas áreas infiriendo que al conocer sobre los conceptos y la manera de cómo ponerlos en práctica puede mejorar su estilo de vida en salud mental. Al hablar de alimentación saludable podemos determinar de la misma manera que 16 niños (40%) se encuentra en estilo de vida no saludable ya que su alimentación es poco nutritiva consumiendo producto enlatado o de bolsa y en su mayoría no hacen los tiempos de comida que se necesitan para una salud adecuada, reduciendo notablemente a 11 (28%) esto debido a que introyectaron el conocimiento de los beneficios de los alimentos que deben de incluir en su dieta diaria y de los nutrientes que se necesitan. De igual forma en actividad física 18 niños de la población (45%) está en no saludable en esta área pues se manifiesta notablemente la innactividad física durante el horario de estudios y fuera de éste, en la segunda encuesta se observa que disminuye a 9 niños (23%) cambiando sus practicas cotidianas en cuanto a actividad corporal principalmente aumentando el juego durante los recreos.

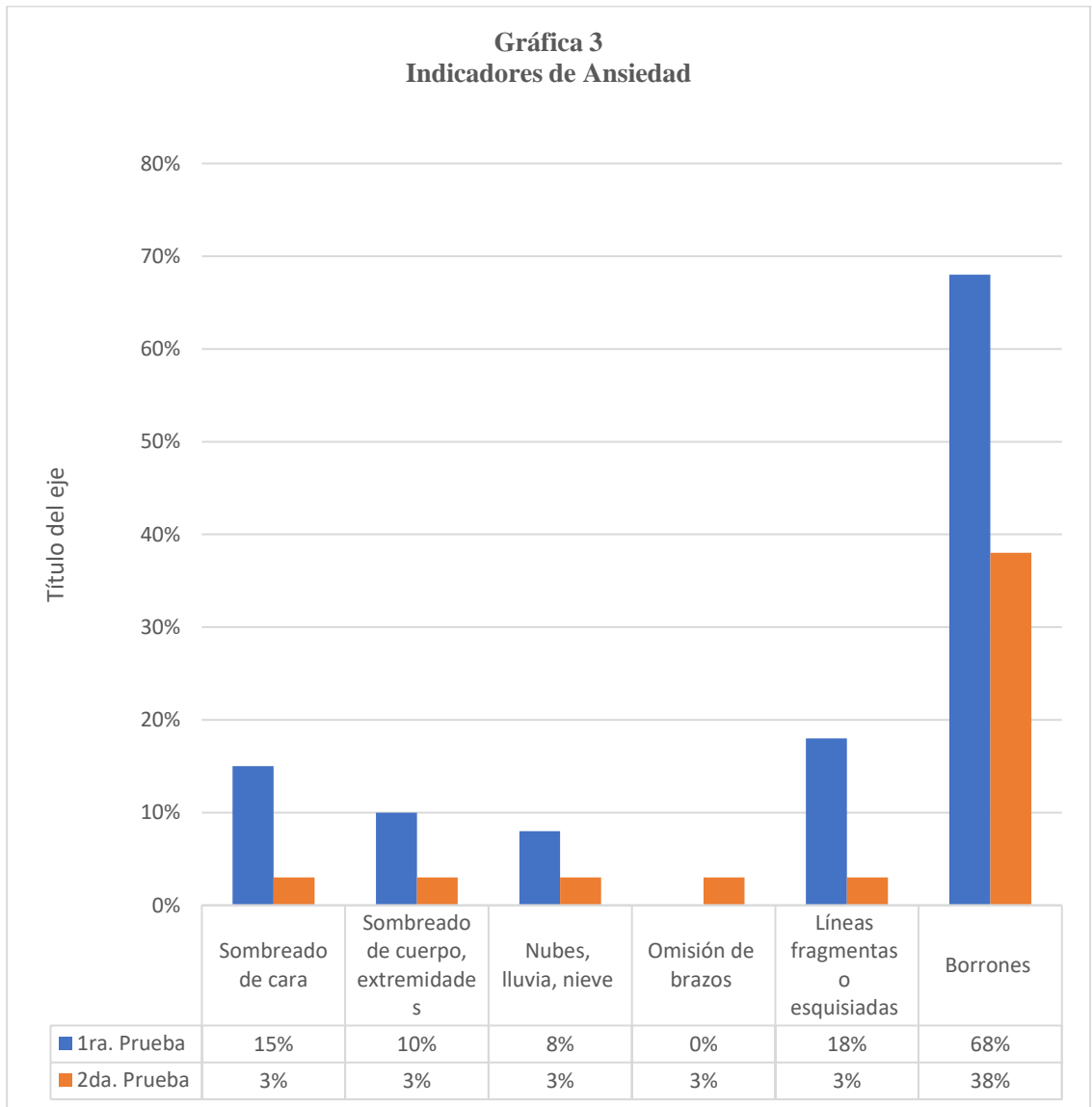
**Gráfica 2**  
**Indicadores de**  
**Inseguridad**



Fuente: Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz.

La gráfica 2 muestra el indicador de inseguridad demostrando baja autoestima que se observa en diferentes ítems a calificar en los dibujos del Test de Dibujo de la Figura Humana de Koppitz realizado en dos ocasiones, antes y después de la aplicación del manual. Se determina que 27 niños (68%) realiza borrones en sus dibujos manifestando con esto falta de confianza en sí mismo y temor hacia la valoración que hacen los demás sobre él y su dibujo, reduciendo este a 15 (38%) en la segunda prueba demostrando un aumento de autoconfianza y seguridad en sí mismos, de igual forma 16 niños (40%) realizan una figura pequeña que demuestra inadecuación, el yo inhibido y preocupación reduciendo a 4 (10%) en la siguiente aplicación, 7 (18%) realizaron líneas fragmentadas al

inicio significando el poco conocimiento de sus sentimientos ni la manera para expresarlos reduciendo a 1 (3%) en la segunda aplicación y 4 (10%) realizaron omisión de boca en la primera prueba demostrando culpa por agresividad oral, pobre comunicación, inseguridad para relacionarse y en la segunda solamente 1 (3%) persona la realizó evidenciándose un cambio disminuyendo su inseguridad.

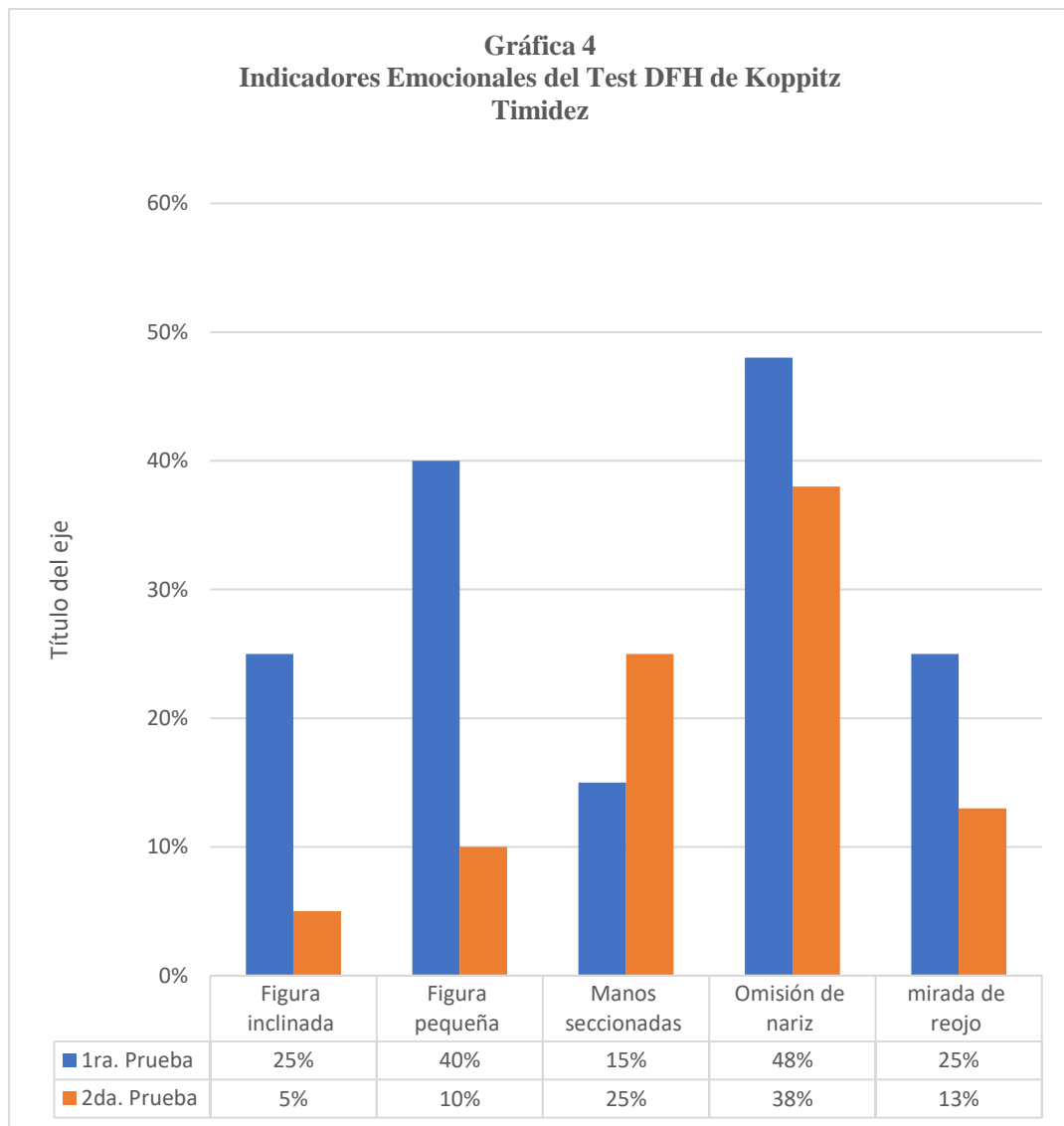


Fuente: Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz.

La gráfica 3 presenta el resultado del indicador de ansiedad, también evaluando la autoestima de los niños por medio del DFH, se determina que presentan un nivel de ansiedad ya que realizan 27 personas (68%) borrones lo que cambia en la segunda prueba

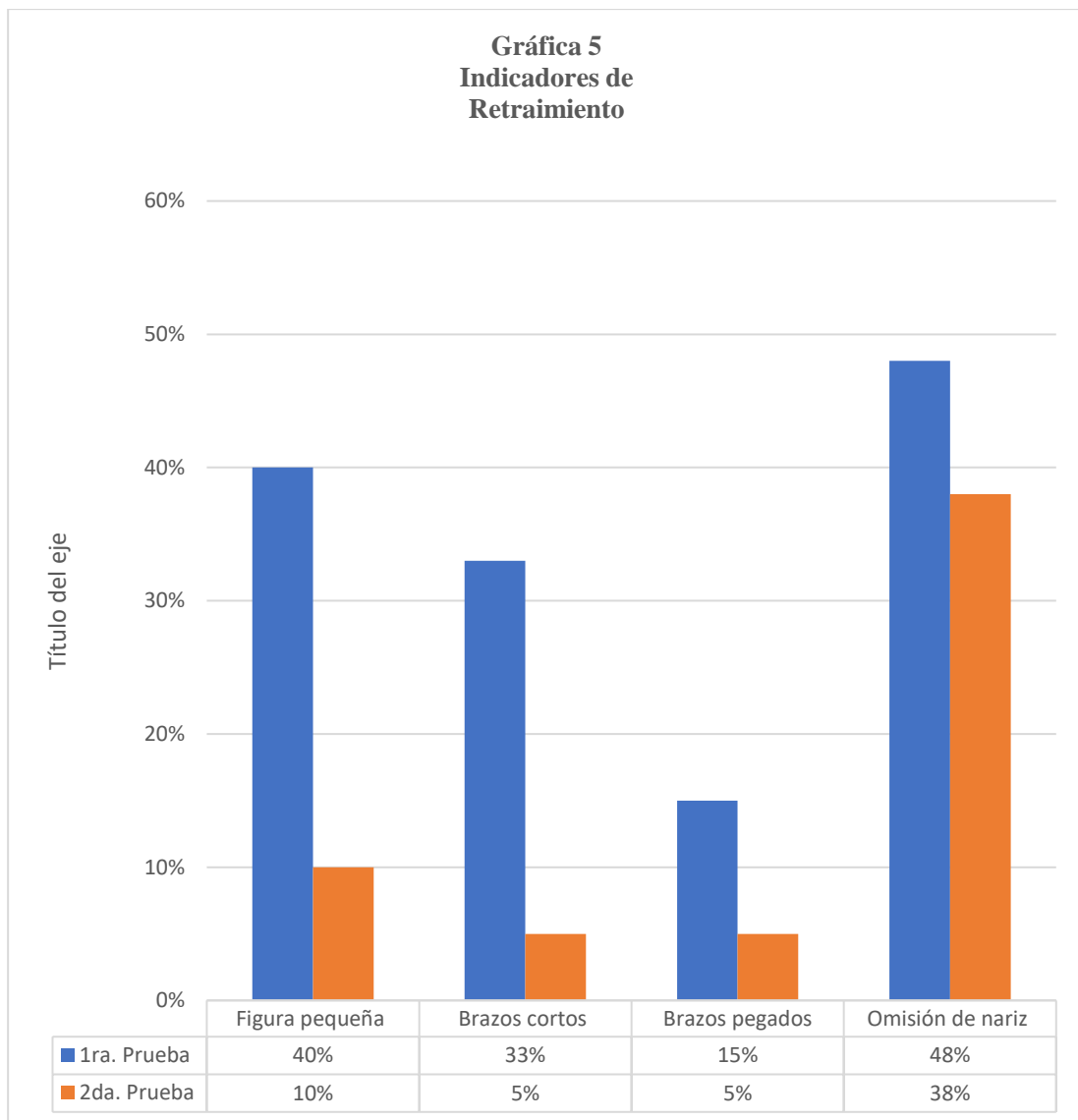


disminuyendo a 15 personas (38%), 7 niños (18%) realizan líneas fragmentadas y 6 (15%) realizan sombreado de cara indicando angustia y conflictos sobre alguna actividad ya sea real o imaginaria, la persona desea protegerse reduciendo en ambas a 1 persona (3%) que la realizaba en la segunda aplicación con esto se demuestra que aumenta su adaptación social y la confianza en sí mismo, de la misma manera en la primera aplicación 3 de los evaluados (8%) dibujaron nubes siendo éste un indicador de tendencia a la ansiedad, dolencias psicosomáticas, agresividad reprimida dirigida posteriormente a él, sin embargo durante la segunda aplicación disminuye a 1 persona evaluada (3%) que lo dibuja.



Fuente: Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz.

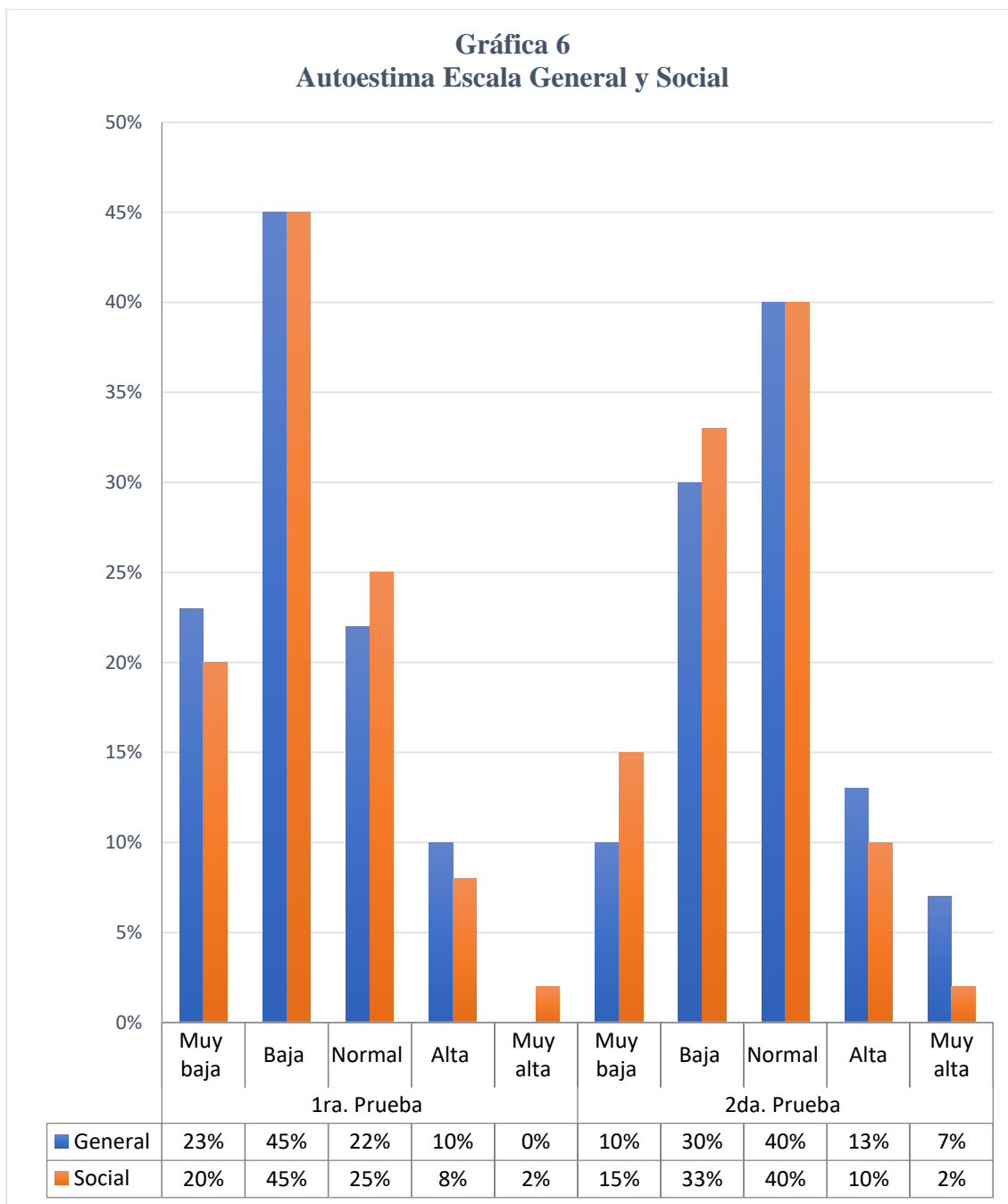
En la gráfica 4 se muestra el indicador de timidez evaluado en la misma prueba del DFH observando que 19 (48%) omiten la nariz siendo un indicador de timidez, retraimiento o ansiedad, sentimientos de impotencia, escaso interés social y represión de agresividad y al finalizar reduce a 15 personas (38%), 16 (40%) figura pequeñas y al concluir 12 personas (30%) no la realizan, figura inclinada la realizan 10 personas (25%) lo que indica inestabilidad, falta de equilibrio sobretodo que al niño le hace falta una base firme y reducen en la segunda aplicación a 2 personas (5%), 10 niños (25%) realizaron mirada de reojo lo que significa tener miedo a la crítica de los demás hacia sí mismo, tendencia a fantasear y hostilidad y en la segunda aplicación redujo a 5 personas (13%).



Fuente: Test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz.

La gráfica 5 presenta el indicador del retraimiento también evaluado en el DFH, donde se observa que 19 de los participantes (48%) omitieron la nariz en su dibujo en el pre test y en el pos test 4 de estos (10%) ya no la omitieron, otro ítem que llama la atención es que 13 niños (33%) realizaron brazos cortos lo que indica que las personas tienen dificultad para crear contacto con el mundo y poco recursos para adaptarse al medio ambiente, personas que se encierran en sí mismos, indicador de dependencia y sumisión, rechazo a ser líder lo que disminuyó ya que al realizar el post test solo 2 (5%) lo hicieron. En la primera evaluación 6 niños (15%) dibujaron brazos pegados que demuestra una actitud pasiva, espera o retraimiento, la persona intenta controlar la situación de manera interna, también problemas de comunicación, dificultad para hacer amigos, intentos de defenderse de posibles ataques y al realizar la segunda prueba solamente 2 personas (5%) lo dibujaron.

**Gráfica 6**  
**Autoestima Escala General y Social**



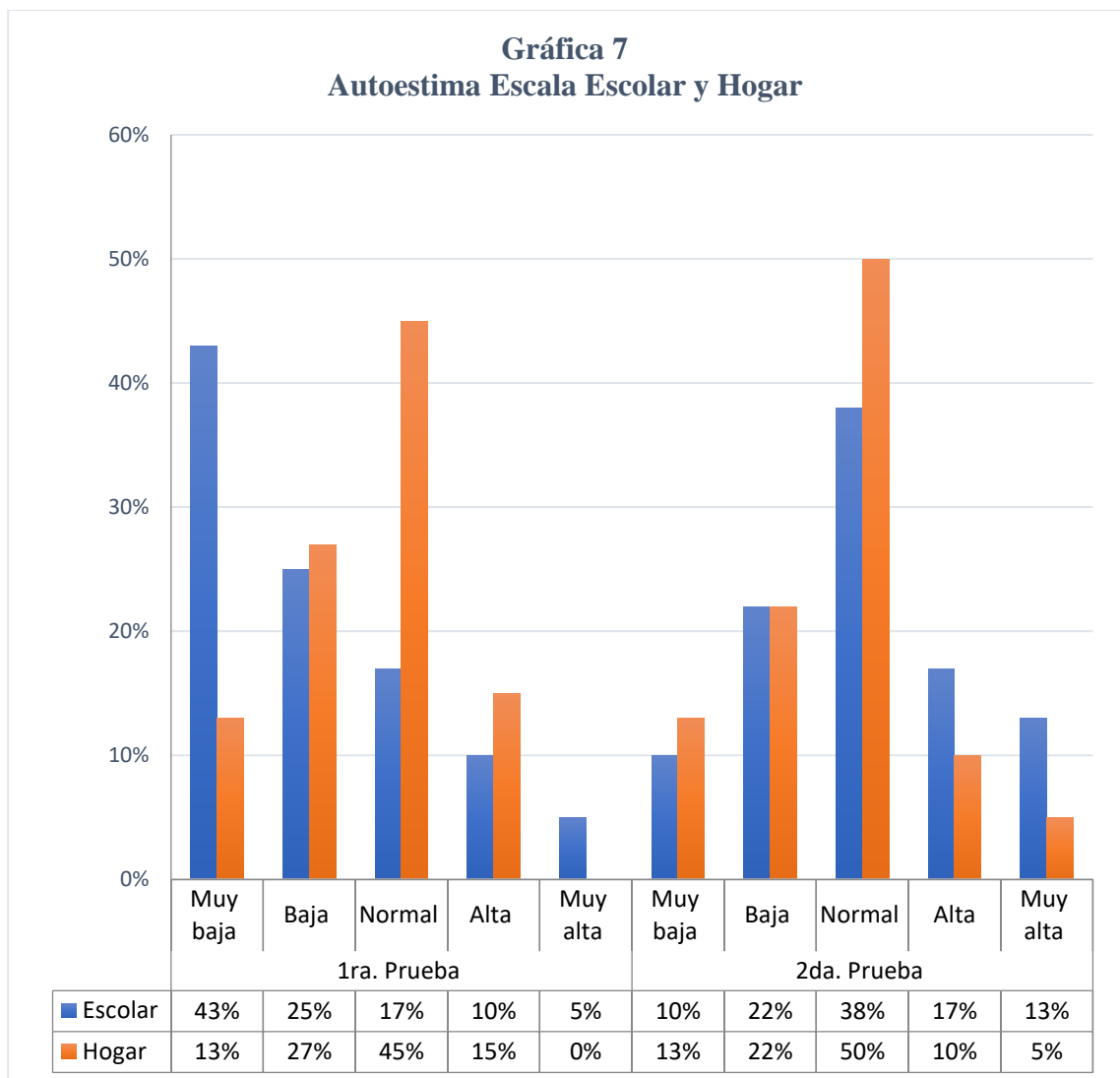
Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith (Edad Escolar)

La gráfica 6 presenta los resultados del Inventario de Autoestima de Coopersmith el cual nos sirve para evaluar a los alumnos en cuatro escalas que engloban a la autoestima una de esta es la escala general en la que al realizar el pre test y post test se observa que 9 niños de la población (23%) se encuentra en una categoría muy baja y en el post test 4 (10%), 18

personas (45%) en bajo y al finalizar 12 (30%), en una categoría normal se encuentran 9 evaluados (22%) y al finalizar 16 (40%), en alta se encuentra 4 niños (10%) y en la segunda evaluación 5 (13%) y en muy alta al inicio ningún participante se encontraba en esta categoría sin embargo al finalizar 3 personas de la población (7%) aumentó su autoestima a muy alta en la escala general de la autoestima. Los resultados que se obtuvieron demuestran que al finalizar la aplicación de este ya logran percibir positivamente su entorno y a sí mismos minimizando los defectos y debilidades enfocándose en sus habilidades, cualidades y capacidades.

En la escala social que demuestra que las personas no son competentes en sus relaciones interpersonales siendo estas insatisfactorias para ellos mismos, se evaluó de la misma manera en un pre test y post test en la que se obtuvieron los siguientes resultados: en la categoría muy baja 8 personas de la población (20 %) y en la segunda prueba 6 (15%), en baja al inicio tuvieron 18 (45%) disminuyendo la cantidad de personas a 13 (33%) , en normal se encontraba 10 personas (25%) y terminaron 16 personas (40%), en alta en la primera evaluación el 8 personas (8%) y 4 evaluados (10%) al finalizar y por último en muy alta se mantuvo tanto en el pre test como en el pos test 1 persona (2%) viéndose una diferencia de aumento en el nivel de autoestima de la muestra, al mejorar el área de autoestima social favorece la adaptación social, disminuye el rechazo o el aislamiento social, fortalece la ayuda mutua, se da un comportamiento de actitud positiva.

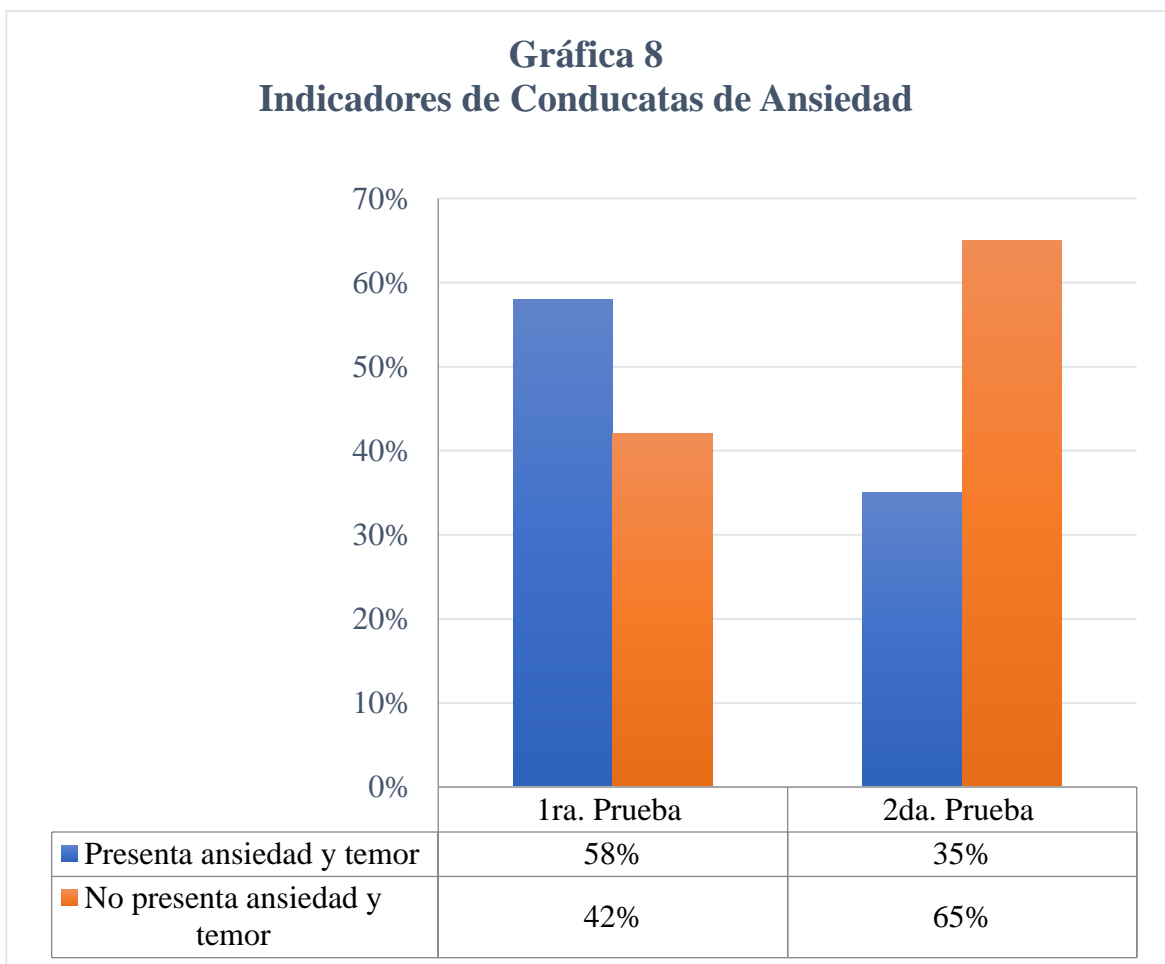
**Gráfica 7**  
**Autoestima Escala Escolar y Hogar**



Fuente: Inventario de Autoestima de Coopersmith (Edad Escolar)

Las otras dos escalas que evalúa este inventario es la escala escolar y de hogar, en la escala escolar se observa una notable mejoría puesto que en la segunda evaluación 4 niños (10%) se encuentra en el nivel muy bajo, 9 (22%) en baja, 15 personas (38%) en normal, 7 (17%) en alta y por último 5 (13%) en nivel muy alto. Siendo el contexto escolar el que proporciona al niño una valoración de sus capacidades y habilidades, donde se necesita un clima adecuado en el que el niño se sienta seguro y confiado en sí mismo, donde pueda reconocer sus fortalezas pudiendo crear un sentimiento de pertenencia, que pueda encontrar propósito a su estudio académico.

En la última escala que se evalúa es la del hogar, es importante recordar que la primera relación trascendental del niño es la relación familiar ya que es el contexto más importante pues le permite al ser humano desarrollar su autoestima. Al evaluar esta área en el post test se observa que 20 niños (50%) se encuentra en la categoría normal, 4 personas (10%) en alta y 6 (15%) en muy alta demostrando cambios de la autoestima en esta área ya que obtuvieron una adecuada adaptación e integración en el interior de su hogar, se sienten apreciados, reconocidos, aceptados, tomados en cuenta y que valoran sus sentimientos, emociones y opiniones.



Fuente: Escala de Connors para Maestros Adaptada. C. Keith Connors.

La gráfica 8 muestra la referencia que brindaron las maestras de los 40 alumnos en la Escala de Connors que puede determinar los indicadores de ansiedad en los niños a través de su observación, en el pre test las maestras indicaron que 23 de los alumnos (58%) sí presentan ansiedad y temor dentro de los periodos de clases lo que provoca un estado emocional negativo, alteraciones cognitivas, conductuales y sociales, así como también provoca en ellos respuestas de inhibición, evitación que mantienen a la persona en un estado de alerta mientras que en el post test solamente 26 (65%) no presentan ansiedad y temor disminuyendo 14 personas (35%) que si lo presenta, por lo que mejorará sus relaciones sociales, disminuyen sus miedos obteniendo mejores resultados académicos.



### **3.03. Análisis general**

Estilo de vida se define como el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo, la práctica del estilo de vida son los hábitos saludables con los que se alcanza un bienestar general así como también se encuentran los no saludables, ambos hábitos fueron delimitados para esta investigación en tres áreas, la salud mental, la alimentación saludable y la actividad física ya que “la promoción de estilos de vida saludable debe contemplar 3 aspectos fundamentales, a saber: practicar una alimentación saludable, el fomento de la actividad física diaria y una adecuada salud mental.” (Arce y Claramunt, 2009)” así mismo ya se conoce que los estilos de vida no saludables son aquellos comportamientos inadecuados que tienen un efecto nocivo sobre la salud de las personas, uno de los escenarios más importantes para promover los estilos de vida saludable es el centro educativo ya que es aquí donde se favorecen procesos de aprendizaje y convivencia que son importantes en el fomento de hábitos saludables impulsando así la practica de actividad física en actividades diarias o tiempos de descanso, enseñando la importancia de un hábito alimenticio saludable aprendiendo a consumir alimentos adecuados a su edad, mejorando su autoconocimiento y autoconcepto para lograr una autoestima adecuada y a la práctica de diferentes técnicas que disminuyan la ansiedad alcanzando un nivel de salud mental óptimo.

Según los resultados obtenidos en la investigación a través de la aplicación de la encuesta se observa que los niños del colegio Jesús es mi Camino II no cuentan con una salud mental adecuada entendiéndose salud mental como el estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus capacidades, puede enfrentarse a las exigencias normales de la vida y trabajar de forma productiva y fructífera, ya que el 62 % de ellos expresaron haberse sentido ansiosos cuando hay exámenes, entrega de notas, por problemas familiares y en ocasiones por problemas con sus compañeros, la forma en cómo manifiestan ésta es comiendo, onicofagia (comerse las uñas), agresión a compañeros de manera física (con golpes), de manera verbal y psicológica o el aislamiento, también comentan que mayormente se sienten tristes,

con vergüenza, culpa y con miedo; los que son indicadores de baja autoestima aunque expresaron sentirse bien con su cuerpo, en este sentido la autoestima se considera un factor relevante en el desarrollo de las personas, en especial en los aspectos como una adecuada adaptación social y emocional también en la personalidad y la salud mental en general considerando que la etapa en la que se encuentran los niños es la ideal para desarrollar un estilo de vida saludable y una autoimagen adecuada debido a que el desarrollo del pensamiento lógico y concreto le permitirá evaluar sus habilidades y las compare con los otros así como con las expectativas de los padres.

De igual manera al evaluar las preguntas del cuestionario realizado sobre los términos ansiedad, relajación, salud mental, autoestima y qué son los hábitos saludables solo el 26% de la población tiene conocimiento de éstos. Se sabe que la ansiedad es una respuesta emocional ante diferentes estímulos tanto internos como externos, los internos se relacionan con la conducta, la personalidad, experiencias vividas y estilo de vida y los externos con procesos de socialización como lo es la escuela, amigos, familia, etc., es por esto que es importante controlarla, disminuirla, así como enseñarles a los niños cómo identificarla y cómo reducirla para que reaccionen de forma adaptativa. Posteriormente a aplicar el manual “Educar para formar un estilo de vida saludable” los participantes logran aplicar diferentes técnicas de relajación que les ayuda a disminuir la ansiedad y esto se ve reflejado en los resultados obtenidos en la segunda aplicación de la encuesta el 34% mejoran y cambian sus hábitos de salud mental lo que nos da un total de 72% de población con hábito saludable en cuanto a ansiedad y autoestima.

La autoestima se define como la valoración de sí misma de forma positiva esta no tiene una medida exacta por lo que se utilizan los indicadores para determinar de alguna manera si presenta una autoestima adecuada o no, esta es importante para la salud mental por lo que desde la infancia se debe de fomentar y fortalecerla constantemente realizando actividades para que desde temprana edad su autoestima sea óptima y puedan actuar de manera efectiva.

En el test del Dibujo de la Figura Humana de Koppitz se obtuvieron indicadores emocionales que nos demuestran la presencia de baja autoestima en los niños uno de estos indicadores es la inseguridad manifestado en 16 niños que realizaron una figura pequeña, las líneas fragmentadas en 7 dibujos y borrones en 27, generalmente la inseguridad es aprendida desde niños por diferentes factores pre disponibles como lo es cuando la familia o la maestra no trasmite un espacio de seguridad y protección, crítica excesiva y un apego ambivalente si no los dotamos de confianza la inseguridad las acompañará en todas las etapas de su vida limitando su actuación diaria. El segundo indicador es la ansiedad, en 6 dibujos con sombreado de cara, líneas fragmentadas y borrones, como anteriormente se dijo los alumnos sienten ansiedad principalmente en actividades escolares como lo es exámenes y entrega de notas esto provocado por la falta de confianza y seguridad en sí mismos, por tener una percepción negativa de sus habilidades y enfocarse en sus defectos. Como tercer indicador está la timidez reflejado en 10 dibujos con figura inclinada, 16 con figura pequeña, 19 dibujos con omisión de nariz y 10 con mirada de reojo, uno de los aspectos que influyen en la timidez es la escasa valoración que se hace de uno mismo, la hipersensibilidad a la crítica provocando que los niños se aíslen, no participen en actividades sociales y que sus relaciones interpersonales se vean afectadas. El siguiente indicador es retraimiento en donde 16 niños realizaron figura pequeña, 13 brazos cortos, 6 dibujos con brazos pegados y 19 omitieron la nariz, entendiendo el retraimiento como la persona que se aparta de la sociedad y que prefiere realizar las actividades cotidianas de manera solitaria.

Posteriormente a la utilización del manual antes mencionado se observa una mejora en la seguridad evidenciado en los resultados del test DFH ya que ahora solamente 4 participantes dibujaron una figura pequeña, 1 niño dibuja líneas fragmentadas y 15 realiza borrones. En cuanto a su ansiedad disminuye ya que únicamente solo un participante realiza sombreado de cara, líneas fragmentadas y 15 realizan borrones. En relación a la timidez ésta disminuye puesto que solo 2 participantes realizaron figura inclinada, 4 figura pequeña, 15 omisión de nariz y 5 mirada de reojo. A cerca

del retraimiento los niños progresaron dado que 4 realizaron figura pequeña, 2 brazos cortos, 2 brazos pegados y 15 omisión de nariz.

En el Inventario de Autoestima de Coopersmith se evidencia que la población posee una autoestima inadecuada, ésta evalúa la autoestima en cuatro escalas y los resultados obtenidos fueron, en la escala de autoestima general el 23% se encontró en una categoría muy baja aquí en el alumno predominan los pensamientos y sentimientos negativos, el alumno está mal consigo mismo y con los demás, 45% en baja donde el alumno presenta algunos pensamientos negativos lo cual le genera sufrimiento y rechazo de sí mismo ya que al parecer no se encuentra contento con sus características y 22% en una categoría normal en ésta los niños reconocen y valorar sus rasgos y habilidades pero esta depende de su estado de ánimo y de las consecuencias que sus actos han tenido en el ambiente.

En la escala social, que se refiere a la valoración que la persona le da a su medio, aquí se consideran habilidades para relacionarse con las demás personas en todos los marcos sociales, el sentimiento de ser aceptado o de ser rechazado, el sentirse parte de un grupo, ser capaz y sentirse capaz de enfrentar diferentes situaciones en cuanto a lo social, en esta área al evaluar a los niños se encuentra el 20% en una categoría muy baja teniendo en cuenta que aquí el alumno se inhibe y aísla de los demás, tiende a evitar las relaciones interpersonales sintiendo que las otras personas son mejores que él o que poseen más habilidades, 45% en baja evidenciando que el alumno tiende a presentar dificultad para establecer relaciones interpersonales ya que la presencia de los otros le incomoda prefiriendo estar solo y 25% en normal donde el alumno acepta a los demás, logra relacionarse con personas desconocidas y establece relaciones de amistad, pero esto de manera limitada solo cuando se siente seguro y aceptado.

Los niños generalmente para evaluarse a sí mismos se comparan con sus pares en su aspecto físico, habilidades, capacidades tanto personales como intelectuales así como también comparan su yo ideal con el real es decir a lo que les gustaría llegar a ser con lo que son y si esta comparación es negativa llegan a sentirse inferiores a

los demás pero si logran hacer una estimación positiva desarrollan una autoestima adecuada. En este sentido la sociedad llega a cumplir una función importante para cada persona ya que a partir de la cultura y la familia en la que crece se adoptan formas de vida que se transmiten a todos sus miembros lo que determina su personalidad teniendo a estos grupos como modelos sociales.

En la escala escolar, esta área consiste en lo que la persona evalúa de sí mismo con respecto a su desempeño en el ámbito escolar o académico donde considera sus capacidades, su importancia implicando su juicio personal. La autoestima en esta área es importante y necesaria para la educación de los estudiantes en el que puedan aceptar retos por parte de sus maestros ya que cuando los alumnos poseen autoestima baja no son capaces de proyectarse con éxito en lo escolar. al evaluarse ésta se encuentra el 43% de la población en muy baja que indica que el alumno se siente rechazado con sus profesores y descontento con el colegio, que su rendimiento es deficiente y no posee las habilidades académicas para desenvolverse adecuadamente, 25% baja en esta categoría da la impresión de que no se siente a gusto con su colegio y aunque se esfuerce no consigue los resultados académicos esperados y 17% normal donde el niño se siente cómodo con su colegio y sus profesores, logra un rendimiento adecuado y se siente tranquilo y parte de un grupo.

Finalmente en la escala de hogar se refiere a la valoración que la persona hace de su entorno familiar, donde se hace referencia a las habilidades en las relaciones familiares, los valores que se comparten, la independencia, la concepción de aquello que está mal o está bien dentro de la familia ya que la familia dicho anteriormente es la primer influencia socializadora sobre las personas es la encargada de transmitir valores, actitudes, roles y hábitos que pasan a través de las generaciones todo por medio de la palabra o el ejemplo, la familia es quien moldea la personalidad del niño inculca formas de pensar y actuar, es el lugar en el que se sienten amados que debe tener un clima afectivo todo esto dependiendo de cada familia y el ambiente dentro de cada hogar ya que puede ser agradable pero también puede tornarse

desagradable para los niños lo cual constituye un factor imprétable para la configuración de su personalidad y su autoestima,

En este sentido los resultados obtenidos en esta área un 13% de los niños se encuentran en muy baja en esta categoría el alumno se siente incómodo en su hogar, percibe que es ignorado por sus familiares cercanos y siente que no puede satisfacer las altas expectativas que le imponen y por ello no lo aceptan ni lo comprenden, 27% en baja en este al niño no le satisfacen las relaciones familiares lo que le genera distanciamiento y escaso compromiso familiar y 45% en normal en la que el alumno siente adecuada aceptación y adaptación por parte de la familia, se siente apoyado y valorado por los familiares más cercanos.

En la evaluación final del Inventario después de haber utilizado el manual se obtuvo un avance por parte de los participantes ya que en las cuatro escalas se encuentran en una categoría de normal a muy alta ya que en escala general se encuentra un 60% de los participantes demostrando que en el alumno ya tiene pensamientos positivos sobre sus características, habilidades y rasgos, se siente bien consigo mismo y se siente bien con su entorno, se siente seguro de tomar decisiones y se siente aceptado y querido por los demás, en la escala social el 52% en el que el alumno logra relacionarse con los demás estableciendo relaciones de amistad estables, se siente aceptado por la mayoría de las personas y se siente seguro de sí mismo siendo capaz de manifestar sus características personales, en la escala escolar un 68% evidenciando que se siente integrado en su colegio sintiéndose aceptado por sus compañeros y profesores percibiendo el ambiente escolar como un ambiente positivo, se siente satisfecho y feliz por sus logros académicos y confía en sus habilidades y capacidades y en la escala de hogar un 65% donde los participantes tienen una adecuada adaptación e integración en el interior del hogar, se siente satisfecho por ser reconocido y apreciado, tomado en cuenta y que reconozcan y valoren sus sentimientos y opiniones.

Al analizar la autoestima tiene una gran importancia para la persona porque apoya la creatividad al realizar tareas cotidianas actuando con confianza en sí mismo, determina la autonomía personal para tomar sus propias decisiones, hace mas fácil la superación personal, aumenta su capacidad de comprender y enfrentar los fracasos y los problemas que se le presentan, aumenta su disposición y capacidad para aprender.

La ansiedad en los escolares es uno de los síntomas más comunes en las instituciones educativas, expresándose con excesiva sensibilidad a la crítica, temores a la escuela, temor en general, vergüenza, timidez, sentimientos de inseguridad y síntomas somáticos, sentimientos preocupación por su competencia cognitiva y rendimiento escolar. Para los niños de estas edades los miedos más frecuentes se relacionan a leer en público, en voz alta, hablar con adultos o personas que representen autoridad así como relacionarse con sus pares, miedo a las evaluaciones negativas y a enfrentarse a situaciones nuevas.

En la Escala de Connors para Maestros Revisada utilizada para conocer si los niños presentan ansiedad en el aula referido por la maestra siendo como resultado que para las maestras el 58% de la población que presenta ansiedad y temor y el 42% no lo presenta y en la segunda evaluación se obtuvo como resultado que el 35% de la población presenta ansiedad y el 65% no la presenta. Generalmente los niños sienten presión al querer estar al nivel educativo que exige el colegio que para esto requiere que aprueben todas las materias de una manera satisfactoria y en ocasiones con resultados altos, al sentir esto se auto exigen pues no solo deben cumplir con lo que el colegio impone sino que también cumplir con las normas que los padres de familia imponen en el hogar tanto conscientes como inconscientes. Al observar cambios a través de la reeducación con técnicas y estrategias de ansiedad es importante que los adultos cercanos a ellos conozcan y proporcionen a los niños estas habilidades para que se disminuya la ansiedad en sus hijos ya que debemos tener en cuenta que las personas más cercanas al niño tienen un papel importantísimo en la prevención de la ansiedad pues son los padres y educadores

quienes pueden reducir el impacto de las situaciones estresantes que el niño viva y pueden educarlo para potenciar sus recursos tanto internos como externos para promover experiencias nuevas y fomentar hábitos saludables.

Con respecto a alimentación se conoce que la deficiencia de proteínas y otros nutrientes durante el crecimiento de los niños puede llegar a disminuir su atención, la capacidad de memoria y el aprendizaje, otras de las consecuencias que trae consigo son problemas de ansiedad y frustración que aumenta la posibilidad de que los niños no se relacionen adecuadamente en su entorno. A través de los resultados obtenidos en la encuesta se determina que el 60 % no posee hábito alimenticio saludable pues no desayunan en casa y los que sí desayunan consumen un plato sin los nutrientes necesarios para su adecuada alimentación, no refaccionan en la escuela y los que si refaccionan en el colegio refaccionan comida no saludable ya que los alimentos que consumen son chucherías galletas, dulces, jugos en lata, etc., de la misma manera no realizan los tiempos de comida necesarios ya que la mayoría solo realiza dos o tres tiempos cuando lo adecuado son cinco en porciones establecidas según su edad, a demás el conocimiento que poseen sobre qué es alimentación saludable es escaso. Es importante que los niños tengan una alimentación adecuada a su edad que consuman lo necesario para su crecimiento y desarrollo, la mal nutrición afecta negativamente no solo física (no tienen adecuada talla y peso, enfermedades como diabetes, obesidad, etc.), sino que también cognitivamente (escasa concentración y problemas de aprendizaje) por lo tanto debe de ser balanceada no tener un déficit ni un exceso de consumo de un alimento ya que hay niños que se caracterizan por comer solamente ciertos alimentos principalmente rechazan las frutas, las verduras, pescados y sienten una gran atracción por otros alimentos como los dulces, los fritos y las grasas.

Al realizar la segunda evaluación 72% posee habito alimenticio saludable mejorando un 32% de la población sus hábitos alimenticios lo que refleja que al explicar los beneficios de cada uno de los alimentos permite que los niños sean consientes y así puedan mejorar su alimentación y al practicarlo constantemente se



puede llegar a un estilo de vida saludable en cuanto a alimentación, siendo importante que se involucren los padres y maestros para que los niños puedan tener la nutrición necesaria para desenvolverse adecuadamente y teniendo una calidad de vida mejor.

En relación a actividad física en la encuesta realizada el 55% de la población no practica algún tipo de actividad física en su vida cotidiana reflejado en que un alto porcentaje de población en su tiempo libre se dedica al sedentarismo, utilizando la computadora, jugando videojuegos y viendo televisión y en el recreo optan por platicar, comer, estar sentados, sin embargo, una de las limitantes para los niños en la institución es que el espacio es muy reducido para la recreación. La población que si realiza actividad física no lo practica el tiempo necesario y cantidad de días para mantener una adecuada salud, un factor por lo que los niños tengan esta práctica se debe a la familia ya que expresaron que la familia no practica deporte de manera constante, por último, poca población conoce el termino de actividad física. Los niños en la actualidad pasan más horas en frente de las pantallas, el televisor y teléfonos celulares viendo películas, series de televisión, programas y juegos; este exceso de tiempo frente a la pantalla junto a un tiempo insuficiente de inactividad física provoca en ellos el sedentarismo.

El ejercicio físico en los niños es algo importante e imprescindible ya que fomenta el desarrollo físico, psicológico y social pues estos niños logran favorecer su autoestima, autoconfianza, memoria, la estabilidad emocional, relaciones sociales y su independencia, alcanzan un dominio y conocimiento de su cuerpo, así como sus limitaciones y capacidades. Sin embargo se resalta la importancia de que los niños practiquen ejercicio regular pero nunca practicarlos de manera obligada o bajo presión sino que hacerlo como un juego o por diversión ya que se pueden divertir y adquirir también valores y así gozar de un mejor estado de salud y bienestar, padecer menos trastornos mentales, menos ansiedad o depresión así como mejoras en su rendimiento escolar.

Posterior a la aplicación del manual se obtuvo que el 77% de la población practica actividad física aumentando un 32% de la totalidad. Se observa que el hábito de la actividad física es el que mayor porcentaje de avances obtuvo y esto puede haber sido debido a que los niños disfrutaban más de realizar actividades con movimientos.

Por lo tanto, se determina que el estilo de vida en cuanto a salud mental de la muestra se encontraba poco saludable ya que en su mayoría presentaban ansiedad, dificultad para relajarse e indicadores de baja autoestima. Se conoce que ansiedad y autoestima no son los únicos elementos que componen la salud mental, sin embargo, son uno de los más prevalentes dentro de la comunidad educativa y en cuanto a alimentación y actividad física no mantenían un estilo de vida saludable ya que su alimentación era incorrecta y no practicaban actividades físicas ni en casa ni en el colegio. Sin embargo al utilizar el manual realizado por las investigadoras se observaron cambios en sus hábitos de vida ya que incluyeron más hábitos saludables a su vida cotidiana, como fortalecimiento de la autoestima, la disminución de la ansiedad a través de técnicas y herramientas, realizar más actividad física y comer saludable.

Por consiguiente, según las investigadoras algunos de los criterios básicos para desarrollar un estilo de vida saludable en los niños en cuanto a salud mental son:

- ✓ Controlar la ansiedad o estrés a través de relajaciones guiadas, respiraciones, practicar actividad física, pintar mandalas, dormir el tiempo necesario, beber agua, alimentación saludable, sonreír constantemente, tener amigos, etc.
- ✓ Fortalecer la seguridad y autoestima por medio de realizar actividades del agrado de la persona, dedicarse un tiempo a sí mismo, reconocer cualidades y habilidades, plantearse metas, actitud positiva, establecer adecuadas relaciones interpersonales con adultos y niños, mantener adecuada higiene personal, aceptar defectos, tolerancia a la frustración, etc.
- ✓ En la infancia padres y maestros deben de construir una adecuada autoestima en los niños a través del reconocimiento, valoración y el

concepto de sí mismos y ser ejemplos de practicar y enseñar de cómo actuar en diferentes situaciones para controlar su ansiedad.

- ✓ Mantener una alimentación saludable que aporte los nutrientes esenciales y necesarios para un adecuado desarrollo y crecimiento de los niños.
- ✓ Se debe de consumir mayor cantidad de vegetales, porciones moderadas de carne de animales y cantidades sustanciales de grasas saludables.
- ✓ Disminuir el consumo de alimentos con altos niveles de grasa y azúcares.
- ✓ Practicar un deporte, realizar ejercicio físico y jugar.
- ✓ Utilizar solamente una hora cualquier tipo de pantalla (teléfonos, televisión o computadora)
- ✓ Realizar una hora ejercicio todos los días de la semana.
- ✓ Padres y maestros deben proporcionar a los niños una serie de actividades diversas que le permitan el movimiento físico.

## CAPÍTULO IV

### 4. Conclusiones y recomendaciones

#### 4.01. Conclusiones

- Se determinó que el estilo de vida de los niños investigados es poco saludable, el cual mejora al introyectar la importancia de ésta, ya que un mal manejo de acciones, pensamientos y emociones puede llevar al desarrollo de enfermedades físicas y psicológicas por lo que, al promover los hábitos saludables en alimentación, actividad física y la salud mental se logra un estilo de vida saludable.
- Los criterios que se establecieron para el desarrollo de una vida saludable son controlar la ansiedad y estrés a través de diferentes técnicas, fortalecer la autoestima; los padres y maestros son los encargados de crear y mantener los hábitos saludables, la alimentación debe ser equilibrada, nutritiva y balanceada, utilizar el juego como principal forma de actividad física del niño o realizar algún deporte.
- El manual realizado y aplicado resultó efectivo ya que contenía actividades acordes a la edad de la población, además de brindar información teórica con la que se puede entender la importancia de la práctica de los hábitos saludables y la aplicación constante de éste permitió que se fortalecieran y practicaran los hábitos saludables.

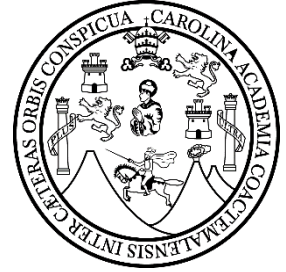
#### **4.02. Recomendaciones**

- El sistema educativo debe contemplar, favorecer y fomentar el desarrollo de hábitos saludables, tanto en alimentación, ejercicio o deporte, así como también la salud mental, como un medio para favorecer el desarrollo personal y social de los niños.
- Que la institución educativa continúe utilizando el manual proporcionando, realizando actividades que fomenten un estilo de vida saludable.
- El colegio pueda brindarles a padres, docentes y alumnos distintos espacios en los que se impartan charlas informativas sobre la importancia de un estilo de vida saludable en los años siguientes.
- Que los padres de familia sean un modelo a seguir en cuanto a estilo de vida saludable ya que son estos los primeros formadores de costumbres, hábitos y prácticas.
- Que la Escuela de Ciencias Psicológicas a través del programa de Desarrollo Profesional fomente cursos sobre cambio de estilo de vida de los estudiantes para que se proyecte en la práctica profesional.

### 4.03 Referencias

- Alvarez Vélez, M. I., Berástegui, A., & Viejo, P. (2006). *Educación y familia: la educación familiar en un mundo en cambio*. Madrid: Comillas Madrid.
- Berger. (2006). *Psicología del Desarrollo infancia y adolescencia*. Madrid, España: Médica Panamericana S.A.
- Breckenridge, M., & Margaret, N. (1973). *Crecimiento y Desarrollo del niño*. México: Nueva Editorial Interamericana .
- de Prado, D., & Charaf, M. (2000). *Relajación Creativa*. Barcelona, España: INDE.
- Organización Mundial de la Salud Ginebra (2004). *Promoción de la Salud Mental*. Recuperado el 7 de Febrero de 2017, de [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)
- González, G. A. (2012). *Teorías de la Personalidad*. México: Tercer Milenio.
- Holt, R. (1974). *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad*. Madrid: Alianza editorial SA.
- Kagan, M. C. (1984). *Aspectos Esenciales del desarrollo de la personalidad en el niño*. México DF: Tillas, SA.
- Kolb, L. (1983). *Psiquiatría Clínica Moderna*. México: Ediciones Científicas La Prensa Médica Mexicana SA.
- Marquez Rosa, S., & Garatachea Vallejo, N. (2009). *Actividad Física y Salud*. Madrid: FUNIBER.
- Martinez, V., & Pérez, O. (2006). *Comunidad Educativa, Claves psicológicas, pedagógicas y sociales*. Madrid: Editorial CCS .
- Mendoza Berjano, R., Sagrega Pérez, M. R., & Batista Foguet, J. M. (1990). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. España: Consejo Superior de Investigaciones Científicas.
- Mora, S. A. (2007). *Psicología del niño en edad escolar*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Ogden, J. (2003). *Psicología de la alimentación*. Madrid: Morata S.L.
- Orts Delgado, F. J. (2005). *La gestión municipal del deporte en edad escolar*. España: INDE.

# **Anexos**



**Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”.**

Edad \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** marca las opciones que realices con más frecuencia de acuerdo a tu forma de vida diaria (una por pregunta). Si tienes dudas al respecto pregúntale a la encargada de la encuesta.

1. ¿Cuántas comidas haces al día?

1 tiempo \_\_\_\_\_ 2 tiempos \_\_\_\_\_ 3 tiempos \_\_\_\_\_ 4 tiempos \_\_\_\_\_  
5 tiempos \_\_\_\_\_ más \_\_\_\_\_

2. ¿Desayunas en la casa?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3. ¿Qué desayunas por las mañanas? (puedes marcar más de una)

Nada \_\_\_\_\_ Fruta \_\_\_\_\_ Cereal \_\_\_\_\_ Huevos \_\_\_\_\_ Tortilla \_\_\_\_\_  
Frijoles \_\_\_\_\_ Yogurt \_\_\_\_\_ Leche \_\_\_\_\_ Café con leche \_\_\_\_\_

4. ¿Refaccionas en la escuela?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. Si tu respuesta fue sí ¿qué refaccionas? (puedes marcar más de una)

Galletas \_\_\_\_\_ Fruta \_\_\_\_\_ Dulces \_\_\_\_\_ Chucherías \_\_\_\_\_ Pan con  
jamón Otros \_\_\_\_\_

6. ¿Cuál de estos alimentos consumes? (puedes marcar más de uno)

Cucherías \_\_\_\_\_ Chocolates o dulces \_\_\_\_\_ Gaseosas \_\_\_\_\_ Jugos en lata  
\_\_\_\_\_ Comida rápida \_\_\_\_\_ Galletas \_\_\_\_\_ Frutas y verduras \_\_\_\_\_ Otros  
\_\_\_\_\_



7. ¿Cuántas veces a la semana consumes estos alimentos?  
 Todos los días \_\_\_\_\_ 1 a 3 días a la semana \_\_\_\_\_  
 1 día a la semana \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
8. ¿Cuál de estos alimentos es bueno para ti? Puedes marcar más de una.  
 Frutas \_\_\_\_\_ Chocolates \_\_\_\_\_ Verduras \_\_\_\_\_ Dulces \_\_\_\_\_ Pollo \_\_\_\_\_  
 Carne \_\_\_\_\_ Pan \_\_\_\_\_ Galletas \_\_\_\_\_ Tortilla \_\_\_\_\_
9. ¿Cuál de estas bebidas es buena para ti? Puedes marcar más de una.  
 Jugos en lata \_\_\_\_\_ Agua \_\_\_\_\_ Gaseosas \_\_\_\_\_ Café \_\_\_\_\_  
 Limonada \_\_\_\_\_
10. ¿Qué haces en tu tiempo libre?  
 Ver televisión \_\_\_\_\_ Computadora \_\_\_\_\_ Video juegos \_\_\_\_\_  
 Deporte o actividad física \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_
11. ¿Cuántas horas ves televisión?  
 No veo televisión \_\_\_\_\_ 1 hr \_\_\_\_\_ 2hrs \_\_\_\_\_ 3-7hrs \_\_\_\_\_ más de 7  
 hrs \_\_\_\_\_
12. ¿Cuántas horas utilizas la computadora o juegas con video juegos?  
 (Puedes marcar más de uno)  
 No utilizo computadora \_\_\_\_\_ No juego video juegos \_\_\_\_\_ 1 hr \_\_\_\_\_  
 2hrs \_\_\_\_\_ 3-7hrs \_\_\_\_\_ más de 7 hrs \_\_\_\_\_
13. ¿Realizas deporte?  
 Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
14. ¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio o deporte?  
 Todos los días \_\_\_\_\_ 1 a 3 días a la semana \_\_\_\_\_  
 1 día a la semana \_\_\_\_\_ Nunca \_\_\_\_\_
15. ¿Cuánto tiempo haces ejercicio o deporte al día?  
 30 minutos \_\_\_\_\_ 1 hr \_\_\_\_\_ 2 hrs \_\_\_\_\_ 3 horas o mas \_\_\_\_\_
16. ¿Qué tipo de actividad física o deporte realizas?  
 Nada \_\_\_\_\_ Caminar \_\_\_\_\_ Correr \_\_\_\_\_ Bicicleta \_\_\_\_\_ Bailar \_\_\_\_\_  
 Fútbol \_\_\_\_\_ Basquetbol \_\_\_\_\_ Voleibol \_\_\_\_\_ Otro \_\_\_\_\_
17. ¿Con quién haces ejercicio, actividad física o deporte?  
 Mamá \_\_\_\_\_ Papá \_\_\_\_\_ Hermanos \_\_\_\_\_ Primos \_\_\_\_\_  
 Amigos \_\_\_\_\_ Solo \_\_\_\_\_

18. ¿Tu familia hace deporte?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

19. ¿Qué haces en el recreo?

Platicar \_\_\_\_\_ Quedarse sentado \_\_\_\_\_ Saltar \_\_\_\_\_ Correr  
\_\_\_\_\_ Futbol \_\_\_\_\_ Juegos de mesa \_\_\_\_\_ Otros \_\_\_\_\_

20. ¿Actividad física es? Marca una

Estado del cuerpo en que los músculos están en reposo \_\_\_\_\_

Cualquier movimiento del cuerpo \_\_\_\_\_

Alimentación que aporta nutrientes esenciales \_\_\_\_\_

21. ¿Te has sentido nervioso / ansioso?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

22. ¿En qué situaciones te has sentido nervioso?

Exámenes \_\_\_\_\_ Entrega de notas \_\_\_\_\_ Nunca lo he  
sentido \_\_\_\_\_ Problemas familiares \_\_\_\_\_ Problemas con  
compañeros \_\_\_\_\_

23. ¿Qué haces cuando te sientes nervioso?

Comer \_\_\_\_\_ Agredes a las personas \_\_\_\_\_ Morderte las uñas \_\_\_\_\_

Te alejas \_\_\_\_\_ Relajación \_\_\_\_\_ Hablar con alguien \_\_\_\_\_ Nada  
\_\_\_\_\_

24. ¿La relajación sirve para? Marca una

Disminuir el estrés \_\_\_\_\_

Consumir más alimentos \_\_\_\_\_

Tener más energía \_\_\_\_\_

25. ¿Qué es la autoestima? Marca una.

Estado del cuerpo que los músculos están en reposo \_\_\_\_\_

Imagen o percepción de sí mismo \_\_\_\_\_

Estado de bienestar emocional, psíquico y social \_\_\_\_\_

26. Has sentido: (puedes marcar más de una)

Vergüenza \_\_\_\_\_ Miedo \_\_\_\_\_ Indecisión \_\_\_\_\_ Culpa  
\_\_\_\_\_

Tristeza \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

27. ¿Te sientes bien con tu cuerpo?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

28. ¿Salud mental es?

Imagen o percepción de sí mismo \_\_\_\_\_

Estado de bienestar psíquico, emocional y social \_\_\_\_\_

Respuesta del organismo ante un estímulo estresante \_\_\_\_\_

29. ¿Para tener una adecuada salud mental que debes hacer? Marca las correctas.

Conocer tus cualidades \_\_\_\_\_

Mantenerse estresado \_\_\_\_\_

Relajarte \_\_\_\_\_

Actitud positiva \_\_\_\_\_

Estar triste \_\_\_\_\_

30. ¿Los hábitos saludables son? Marca una

Conductas que ayuda a mantener un bienestar físico, mental y social \_\_\_\_\_

Movimiento corporal \_\_\_\_\_

Amenaza a la integridad psicológica y física \_\_\_\_\_

**¡Gracias por tu información!**

Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano -CUM-  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-



**Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

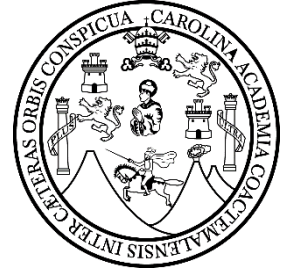
**Fecha 1ra:** \_\_\_\_\_ **2da:** \_\_\_\_\_

**Tabla de cotejo de indicadores emocionales DFH**

No.	Concepto	1ra. Prueba	2da. Prueba	Indicador de observación
1.	Integración pobre			
2.	Sombreado cara			
3.	Sombreado cuerpo extremidades			
4.	Sombreado manos, cuello			
5.	Grosera asimetría de extremidades			
6.	Figura inclinada			
7.	Figura pequeña			
8.	Figura grande de 23cm o mas			
9.	Transparencias			
10.	Cabeza pequeña			
11.	Ojos bizcos			
12.	Dientes			
13.	Brazos cortos			
14.	Brazos largos			
15.	Brazos pegados			
16.	Manos grandes			
17.	Manos seccionadas			
18.	Piernas juntas			
19.	Genitales			
20.	Monstro, grotesca figura			
21.	3 o más figuras			
22.	Nubes, lluvia, nieve			

	<b>Omisión de:</b>			
1.	Ojos			
2.	Nariz			
3.	Boca			
4.	Cuerpo			
5.	Brazos			
6.	Piernas			
7.	Pies			
8.	Cuello			
	<b>Excepcionales</b>			
A.	Cabeza grande			
B.	Ojos vacíos u ojos o no ven			
C.	Mirada de reajo			
D.	Manos ocultas			
E.	Figura interrumpida por el borde de la hoja			
F.	La línea de base o pasto			
G.	El sol o la luna			
H.	Las líneas fragmentadas o esquiadas			

Universidad de San Carlos de Guatemala  
Centro Universitario Metropolitano -CUM-  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-



**Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”.**

**COOPERSMITH’S SELF-ESTEEM INVENTORY**

**IAE DE COOPERSMITH**

Versión en español del Dr. Joseph O. Prewitt-Díaz Pennsylvania State University, 1984

Adaptación para Chile (1989) : Hellmut Brinkmann

Teresa Ségure

M. Inés Solar

**INSTRUCCIONES:**

Aquí hay una serie de declaraciones. Por favor responde a cada declaración del modo siguiente:

- Si la declaración **describe cómo te sientes usualmente**, pon una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase **“igual que yo”** (columna A) en la hoja de respuestas.
- Si la declaración **no describe como te sientes usualmente**, por una “x” en el paréntesis correspondiente en la columna debajo de la frase **“distinto a mi”** (columna B) en la hoja de respuestas.
- No hay respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Lo que interesa es solamente conocer qué es lo que habitualmente piensas o sientes.

Ejemplo: Me gustaría comer helados todos los días.

Si te gustaría comer helados todos los días, pon una “x” en el paréntesis debajo de la frase “igual que yo”, frente a la palabra “ejemplo” en la hoja de respuestas.

Si no te gustaría comer helados todos los días, pon una “x” en el paréntesis debajo de la frase “distinto a mi”, frente a la palabra “ejemplo”, en la hoja de respuestas.

MARCA TODAS TUS RESPUESTAS EN LA HOJA DE RESPUESTAS

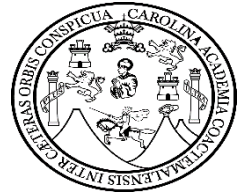
NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO

**No olvides anotar tu nombre, fecha de nacimiento y la fecha de hoy en tu hoja de respuestas.**

1. Paso mucho tiempo soñando despierto
2. Estoy seguro de mí mismo
3. Deseo frecuentemente ser otra persona
4. Soy simpático
5. Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos
6. Nunca me preocupo por nada
7. Me da bochorno (me da “plancha”) pararme frente al curso para hablar
8. Desearía ser más joven
9. Hay muchas cosas acerca de mí mismo que me gustaría cambiar si pudiera
10. Puedo tomar decisiones fácilmente
11. Mis amigos gozan cuando están conmigo
12. Me incomoda en casa fácilmente
13. Siempre hago lo correcto
14. Me siento orgulloso de mi trabajo (en la escuela)
15. Tengo siempre que tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer
16. Me toma mucho tiempo acostumbrarme a cosas nuevas
17. Frecuentemente me arrepiento de las cosas que hago
18. Soy popular entre mis compañeros de mi misma edad
19. Usualmente mis padres consideran mis sentimientos
20. Nunca estoy triste
21. Estoy haciendo el mejor trabajo que puedo
22. Me doy por vencido fácilmente
23. Usualmente puedo cuidarme a mí mismo
24. Me siento suficientemente feliz
25. Preferiría jugar con niños menores que yo
26. Mis padres esperan demasiado de mí
27. Me gustan todas las personas que conozco

28. Me gusta que el profesor me interrogue en clase
29. Me entiendo a mí mismo
30. Me cuesta comportarme como en realidad soy
31. Las cosas en mi vida están muy complicadas
32. Los demás (niños) casi siempre siguen mis ideas
33. Nadie me presta mucha atención en casa
34. Nunca me regañan
35. No estoy progresando en la escuela (en el trabajo) como me gustaría
36. Puedo tomar decisiones y cumplirlas
37. Realmente, no me gusta ser un muchacho (una muchacha)
38. Tengo una mala opinión de mí mismo
39. No me gusta estar con otra gente
40. Muchas veces me gustaría irme de casa
41. Nunca soy tímido
42. Frecuentemente me incomodo en la escuela (en el trabajo)
43. Frecuentemente me avergüenzo de mí mismo
44. No soy tan bien parecido como otra gente
45. Si tengo algo que decir, usualmente lo digo
46. A los demás “les da” conmigo
47. Mis padres me entienden
48. Siempre digo la verdad
49. Mi profesor (jefe) me hace sentir que no soy gran cosa
50. A mi no me importa lo que me pase
51. Soy un fracaso
52. Me siento incómodo fácilmente cuando me regañan
53. Las otras personas son más agradables que yo
54. Usualmente siento que mis padres esperan más de mí
55. Siempre sé qué decir a otra persona
56. Frecuentemente me siento desilusionado en la escuela (en el trabajo)
57. Generalmente las cosas no me importan
58. No soy una persona confiable para que otros dependan de mi.





**Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”.**

**HOJA DE RESPUESTAS**

**IAE – COOPERSMITH**

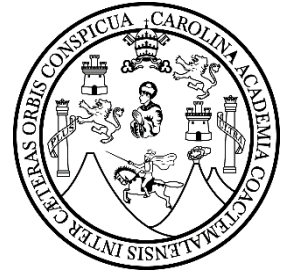
NOMBRE: \_\_\_\_\_

FECHA DE APLICACION: \_\_\_\_\_

	A	B		A	B		
	Igual que yo	Distinto a mí		Igual que yo	Distinto a mí	Ejemplo ( )	( )
) Preg.							
1.	( )	( )	30.	( )	( )		
2.	( )	( )	31.	( )	( )		
3.	( )	( )	32.	( )	( )		
4.	( )	( )	33.	( )	( )		
5.	( )	( )	34.	( )	( )		
6.	( )	( )	35.	( )	( )		
7.	( )	( )	36.	( )	( )		
8.	( )	( )	37.	( )	( )		
9.	( )	( )	38.	( )	( )		
10.	( )	( )	39.	( )	( )		
11.	( )	( )	40.	( )	( )		
12.	( )	( )	41.	( )	( )		
13.	( )	( )	42.	( )	( )		
14.	( )	( )	43.	( )	( )		
15.	( )	( )	44.	( )	( )		
16.	( )	( )	45.	( )	( )		
17.	( )	( )	46.	( )	( )		
18.	( )	( )	47.	( )	( )		
19.	( )	( )	48.	( )	( )		
20.	( )	( )	49.	( )	( )		
21.	( )	( )	50.	( )	( )		
22.	( )	( )	51.	( )	( )		
23.	( )	( )	52.	( )	( )		
24.	( )	( )	53.	( )	( )		
25.	( )	( )	54.	( )	( )		
26.	( )	( )	55.	( )	( )		
27.	( )	( )	56.	( )	( )		
28.	( )	( )	57.	( )	( )		
29.	( )	( )	58.	( )	( )		

<b>M</b>	<b>S</b>	<b>E</b>	<b>H</b>	<b>G</b>	<b>Tota</b>
PB PS	PB PS	PB PS	PB PS	PB PS	PB PS

Universidad de San Carlos de Guatemala  
 Centro Universitario Metropolitano -CUM-  
 Escuela de Ciencias Psicológicas  
 Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-



**Estilos de Vida Saludable en niños de 8 a 10 años de edad de la ciudad de Guatemala, en el Colegio “Jesús es mi Camino II”.**

**Escala de Connors para Maestros -Revisada (L) C. Keith Connors, Ph.D. Traducida por Orlando L. Villegas, Ph. D.**

Nombre del Niño(a)		Sexo: _____ Masculino _____ Femenino	
Fecha de Nacimiento:	Edad:	Grado Escolar:	
		Fecha de Hoy:	

**Instrucciones:** A continuación encontrará una lista de situaciones comunes que los niños(as) tienen en la escuela. Por favor evalúe los problemas de acuerdo con lo ocurrido durante el último mes. Por cada problema pregúntese a sí mismo(a) ¿con que frecuencia se ha presentado este problema durante el último mes? e indique con un círculo la mejor respuesta para cada problema. Marque con una X en el cuadro de la derecha de cada ítem, el número que según su criterio corresponda de acuerdo a la siguiente escala. Por favor responda todas las preguntas.

0 = NO EXISTE

1= LEVE

2 = MODERADO

3 = NOTORIO

4 = SEVERO

1. Se abruma (se desorganiza) con la presión de un examen	0	1	2	3	4
2. Es demasiado sensible	0	1	2	3	4
3. Es demasiado serio o triste	0	1	2	3	4
4. Es sumiso	0	1	2	3	4
5. Es tímido	0	1	2	3	4
6. Es timorato (temeroso de todo)	0	1	2	3	4
7. Se ve excesivamente ansioso por quedar bien	0	1	2	3	4
8. Falta a clases	0	1	2	3	4