

EFFECTO DE UN PROGRAMA DE APRENDIZAJE VICARIO EN LAS ACTITUDES HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA CIUDAD DE HUÁNUCO-2014

LEARNING VICARIOUS PROGRAM'S EFFECT IN THE ATTITUDES TO HEALTHY LIFESTYLE IN CHILDREN FROM CITY HUANUCO – 2014

ROSARIO E. SÁNCHEZ INFANTAS

EDILBERTO E. SUERO ROJAS

JEANETTE S. MENDOZA LOLI

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

e-mail: rsiperu@hotmail.com

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

e-mail: enriquesuero@hotmail.com

Universidad Nacional Hermilio Valdizán

e-mail: jeane_loli15@hotmail.com

Recibido el 10 de julio 2014

Aceptado el 19 de diciembre 2014

RESUMEN

La presente investigación es de tipo aplicada - metodológica, que busca determinar cuál es el efecto de un Programa de aprendizaje vicario en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco. Se empleó el diseño experimental, la hipótesis a verificar es la siguiente: Determinar cuál es el efecto de un programa de aprendizaje vicario en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco.

Se contó con la participación de todos los estudiantes de tercer grado de primaria de la I.E. Mario Vargas Llosa de Potracancha (35 sujetos) y con la participación de todos los estudiantes de tercer grado de primaria de la I.E. Pitumama (36 sujetos) como población, de los cuales se trabajó con un total de 71 sujetos que cumplieron los criterios de exclusión e inclusión y de ellos pertenecieron a la I.E. Mario Vargas Llosa de Potracancha 35 sujetos y 36 pertenecieron a la I.E. Pitumama. Los instrumentos utilizados fueron la Guía de entrevista semiestructurada sobre contenidos emergentes que requieran ampliación en la información disponible (autores) y la Guía de análisis documental acerca de los contenidos específicos a extraer de documentos pertinentes diversos (autores).

Como objetivo principal se buscó lograr un incremento estadísticamente significativo en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco mediante un programa de aprendizaje vicario.

Encontrando como resultados que los grupos son estadísticamente similares, por ello se considera que no hay diferencia entre el grupo control (I.E. Pitumama) y el grupo experimental (I.E. Potracancha). Estos resultados permiten concluir que, tras la aplicación del programa, los niños y niñas participantes en el programa mayoritariamente se encuentran en los niveles medio y alto de la variable estudiada; sin embargo, no es posible señalar que los resultados se deban al tratamiento aplicado, toda vez que se encuentran resultados semejantes en los niños que no recibieron tratamiento. Dado que no se conocían los niveles de entrada de la variable estudiada en ambas poblaciones, tampoco es posible afirmar que el programa no haya sido efectivo.

Palabras Claves: habilidades sociales, aprendizaje vicario, aprendizaje.

ABSTRACT

Our research is applied type - methodological, which seeks to determine what effect a vicarious learning program in attitudes towards a healthy lifestyle among children of the city of Huánuco. The experimental design was employed to verify the hypothesis was: Determine the effect of vicarious learning program in attitudes towards healthy lifestyle among children of the city of Huánuco.

It featured the participation of all students in third grade EI Mario Vargas Llosa Potracancha (35 subjects) and with the participation of all students in third grade EI Pitumama (36 subjects) as population, of whom worked with a total of 71 subjects who met the inclusion and exclusion criteria; and they belonged to the I.E. Mario Vargas Llosa Potracancha 35 subjects and 36 belonged to the IE Pitumama. The instruments used were the Guide semi-structured interview on emerging content that requires expansion in the available information (authors) and Guide document analysis about specific extract of various relevant documents (authors) content.

The main objective was to enable a statistically significant attitudes towards a healthy lifestyle among children of the city of Huánuco by an increase vicarious learning program.

Finding and results are statistically similar groups, so it is considered that there is no difference between the control group (IE Pitumama) and experimental group (IE Potracancha).

These results allow us to conclude that after the implementation of the program the children participating in the program mainly found in the middle and upper levels of the variable studied, however it is not possible to state that the results are due to the treatment applied whenever similar results were found in children who received no treatment. Since the input levels of the variable studied in both populations were not known, nor is it possible to say that the program has not been effective.

Keywords: social skills, vicarious learning, Huanuco, learning.

INTRODUCCIÓN:

Los cambios vertiginosos y de diversa índole que constituyen la globalización, además de sus efectos positivos, colocan al ser humano en una realidad que exige adaptarse desarrollando determinados hábitos que en su conjunto forman estilos de vida, que en muchos casos son positivos; sin embargo, en un porcentaje mayor son estilos de vida negativos, por las mismas exigencias y demandas excesivas de la sociedad, repercutiendo en la salud física y mental de la persona. (MINSA 2004).

Los estilos de vida saludables son aquellos comportamientos que mejoran o socavan la salud de los individuos así también se entiende por estilos de vida a aquellas acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en el bienestar físico y en la longevidad. (McAlister – 1981, citado por Ureta, 2013).

El estilo de vida está directamente relacionado entre otras cosas, con la aparición y la evolución de enfermedades crónicas, prevenibles con la modificación de los factores del estilo de vida, los que pueden retrasar, evitar su aparición, o agravarlas.

El reto esencial que tiene la psicología en el campo de la salud es demostrar repetidamente y de modo claro que puede producir cambios de conducta y con ello reducir la morbilidad y

mortalidad de las enfermedades más importantes de los países desarrollados. En un modelo médico imperante y predominante es necesario demostrar esto claramente. En aquellos países donde esto ha ocurrido o está ocurriendo el peso e importancia de la psicología de la salud es hoy claro (ej., Matarazzo, 1995 citado por Ureta, 2013).

Un estudio nivel aplicativo, cuantitativo, aplicando el método descriptivo de corte transversal, buscaba determinar los estilos de vida (EV) de mujeres en la etapa posmenopáusica en el Instituto Nacional Materno Perinatal. La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento un formulario tipo cuestionario. La población de estudio estuvo conformada por 100 mujeres. Los resultados, en general, fueron los siguientes: el 52% presenta EV no saludable y el 48% tienen EV saludable. En la dimensión biológica, el 50% presenta EV no saludable y el 50% tiene un EV saludable. En la dimensión psicológica el 66% presenta un EV no saludable y el 34% tiene un EV saludable. En la dimensión social el 80% presenta un EV no saludable y un 20% tiene un EV saludable. Se concluye que los EV la población estudiada mayoritariamente no es saludable pudiendo afectar la calidad de vida de la mujer post menopáusica. (Estefanero, Y. 2007).

La educación peruana, en la última década, ha demostrado es eficaz en la modificación de comprensiones, capacidades y/o actitudes de los niños, en temas de vital importancia para la

salud, como son el rechazo al hábito de fumar, el cuidado de la naturaleza, el cuidado específico para prevenir la gripe H1N1. Es en tal sentido, que consideramos una población factible de dichos cambios en aspectos relacionados a los estilos de vida saludables, integrando para ello una técnica de trabajo participativo: el video fórum. Por otro lado, el aprendizaje observacional, es decir aquel que se basa en las modificaciones en las respuestas de un sujeto a partir de la observación de las consecuencias que otros sujetos obtienen como consecuencia de sus comportamientos. En la investigación se esperaba que los niños y niñas a estudiar, se identifiquen con los personajes infantiles lo que facilita el aprendizaje vicario u observacional y de esta manera se esperaba modificar las actitudes de los participantes hacia los estilos de vida saludables.

Dado lo expuesto, se pretendía dar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Cuál es el efecto de un programa de aprendizaje vicario en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco?

De igual manera, se espera responder a los siguientes problemas específicos:

- A) ¿Cuál es el nivel de las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco a los cuales se les aplica un programa de aprendizaje vicario?
- B) ¿Cuál es el nivel de las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco a los cuales no se les aplica un programa de aprendizaje vicario?
- C) ¿Existen diferencias significativas en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños de la ciudad de Huánuco a los cuales se les aplicó un programa de aprendizaje vicario, respecto a sus pares a los cuales no se les aplicó dicho programa?

Es así, que se buscaba lograr el objetivo general siguiente: Determinar cuál es el efecto de un programa de aprendizaje vicario en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco. Específicamente, se anticipaba lograr los siguientes objetivos

específicos: A) Determinar cuál es el nivel de las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco a los cuales se les aplica un programa de aprendizaje vicario, B) Determinar cuál es el nivel de las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños y niñas de la ciudad de Huánuco a los cuales no se les aplica un programa de aprendizaje vicario, y C) Determinar si existen diferencias significativas en las actitudes hacia un estilo de vida saludable en niños de la ciudad de Huánuco a los cuales se les aplicó un programa de aprendizaje vicario, respecto a sus pares a los cuales no se les aplicó dicho programa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Sujetos: Se trabajó con 71 estudiantes de ambos sexos de 3er grado de primaria de la I.E. Pitumama y la I.E. Mario Vargas Llosa Potracancha, Huánuco.

Instrumentos: Cuestionario sobre las actitudes hacia los estilos de vida.

Técnicas Abiertas:

- **Entrevista a profundidad.** Entrevista no estructurada, de objetivos emergentes de acuerdo a la información resultante, su suficiencia y coherencia.
- **Psicometría.** Administración de instrumentos psicológicos, las consideraciones técnicas de cada uno de ellos.

Técnicas Cerradas:

- **Análisis documental:** proceso de exploración y consignación de información pre-establecida tras la revisión de documentación diversa: libros, tesis, artículos científicos, etc.

Procedimientos:

- Recopilación de información
- Análisis de información recopilada
- Elaboración de la matriz de contenido
- Análisis de variables, factores e indicadores
- Elaboración de preguntas con criterios de inclusión y exclusión para la selección de la población
- Aplicación del cuestionario con criterios de inclusión y exclusión para la selección de la población

- Aplicación del Cuestionario sobre las actitudes hacia los estilos de vida.
- Calificación del Cuestionario sobre las actitudes hacia los estilos de vida.
- Análisis de los resultados
- Interpretación de datos
- Discusión de resultados

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES	GE		GC		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%
BAJO	0	0	0	0	0	0
MEDIO	2	6	0	0	2	3
ALTO	33	94	36	100	69	97
TOTAL	35	100	36	100	71	100

RESULTADOS

Luego de ejecutado el programa de reforzamiento vicario, se evaluó a los 35 niños y niñas participantes, estudiantes de la IE de Potracancha, mediante el cuestionario de actitudes hacia los estilos de vida. A efectos de contar con un criterio de comparación, se evaluó con el mismo instrumento a los 36 niños de 9 a 12 años de edad de la IE de Pitumama.

En un primer momento, se presentan los estadísticos descriptivos de tendencia central como la media el rango y los valores máximos y mínimos y los estadísticos de dispersión como la desviación típica y la varianza que nos lo muestra la siguiente tabla.

Se evidencia que los grupos son estadísticamente similares, por ello se considera que no hay diferencia entre el grupo control (I.E. Pitumama) y el grupo experimental (I.E. Potracancha).

Estos resultados nos permiten concluir que tras la aplicación del programa los niños y niñas participantes en el programa mayoritariamente se encuentran en los niveles medio y alto de la variable estudiada; sin embargo, no es posible señalar que los resultados se deben al tratamiento aplicado toda vez que se encuentran resultados semejantes en los niños que no recibieron tratamiento. Dado que no se conocían los niveles de entrada de la variable estudiada en ambas poblaciones, tampoco es posible afirmar que el programa no haya sido efectivo.

El análisis cualitativo (ubicación en niveles) de los datos en ambos grupos nos lo muestra la tabla siguiente:

Durante el desarrollo de esta investigación, se evaluaron a 71 estudiantes, de los cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

- De todos los estudiantes de ambos sexos que pertenecen al 3er año de IE Mario Vargas Llosa de Potracancha y la I.E. Pitumama, el 97% se ubicaron en la categoría ALTO, el 3% se ubicaron en la categoría MEDIA y 0 estudiantes se ubicaron en la categoría BAJO.

DISCUSIÓN

Si bien no existen estudios acerca de los estilos de vida saludables en niños, como referencia tenemos estudios en otros grupos etarios e instruccionales que nos permiten ubicar nuestros hallazgos dentro del cuerpo de conocimientos de la ciencia. Un estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal buscaba determinar los estilos de vida, en la dimensión biológica y social, que tienen los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos y su influencia en su salud y calidad de vida. Mediante una encuesta se encuentra en los 80 alumnos encuestados, que en general, un 55% tiene un estilo de vida desfavorable y un 45%, favorable. En la dimensión biológica el 51% tiene un estilo de vida desfavorable. En la dimensión social, el 75% tiene un estilo de vida favorable. Se concluye que los estudiantes tienen un estilo de vida desfavorable, relacionado a una inadecuada alimentación, no descansan lo suficiente y no practican ejercicios. (Mendoza M. 2007).

Si observamos que nuestros hallazgos nos muestran mayoritariamente actitudes favorables hacia estilos de vida saludables, debemos considerar que existe un potencial en los niños que puede no materializarse si no existen las condiciones para socioeconómicas para que estas actitudes se constituyan en estilos de vida saludables, es decir se tomen prácticas favorables a la salud integral. Queda pendiente una tarea de las autoridades en mejorar las condiciones de

vida en pos de la salud integral de nuestros niños y niñas.

Se realizó una investigación cuyo objetivo era identificar y comparar los estilos de vida saludables en estudiantes universitarios según sexo. La muestra estuvo conformada por 231 estudiantes de una universidad particular de Lima, entre varones y mujeres, de primer y segundo ciclo de Psicología. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables, que abarca 3 factores: Factor 1 (Actividades Lúdico - deportivas), Factor 2 (Satisfacción Académico Familiar) y Factor 3 (Consumo de alimentos). Se concluye que los estilos de vida corresponden a un nivel óptimo. En cuanto a las diferencias según sexo, no se observaron diferencias en cada uno de los factores, como factores generales. Este estudio muestra que estos jóvenes presentan ya estilos de vida saludables a los cuales debe subyacer una actitud favorable hacia estos estilos. Consideramos que las características socioeconómicas de tales universitarios contribuyen a la práctica de estilos de vida saludables.

Tan solo referencialmente mostramos otro estudio nivel aplicativo, cuantitativo, descriptivo de corte transversal, que buscaba determinar los estilos de vida (EV) de mujeres en la etapa posmenopáusica en el Instituto Nacional Materno Perinatal. Se entrevista a 100 mujeres, siendo los resultados los siguientes: el 52% presenta EV no saludable y el 48% tienen EV saludable. En la dimensión biológica, el 50% presenta EV no saludable y el 50% tiene un EV saludable. En la dimensión psicológica el 66% presenta un EV no saludable. En la dimensión social el 80% presenta un EV no saludable. Se concluye que los EV la población estudiada mayoritariamente no es saludable pudiendo afectar la calidad de vida de la mujer post menopáusica. (Estefanero, Y. 2007). Nuevamente observamos que las características socioeconómicas estarían planteando diferencias en la elección de estilos de vida saludables, pues sabemos que son las personas de niveles socioeconómicos C, D y E, mayoritariamente quienes hacen uso de las instituciones estatales dada su gratuidad.

Insistimos en que la primera etapa, la predisposición a los estilos de vida saludables, ya la presentan los niños de ambas instituciones, va a depender de contenidos transversales a lo

largo de su educación formal, de actividades de extensión universitaria y proyección social de las instituciones educativas superiores, pero sobre todo de la gestión de las autoridades, locales, regionales y nacionales para que estos niños y niñas pasen de las actitudes a las prácticas saludables que promuevan su salud integral.

AGRADECIMIENTOS

- Al Director y a los docentes de la I.E. Mario Vargas Llosa de Potracancha, por su valiosa colaboración en la ejecución de la investigación.
- A los padres de Familia y estudiantes de la I. E. Mario Vargas Llosa de Potracancha, por su colaboración y participación.
- Al Lic. Crist Jordan Camarena y al Lic. Esau Justiniano Chagua por la valiosa colaboración en el presente estudio

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bandura, Albert (María Zaplana, trad.) (1987). Pensamiento y acción: Fundamentos sociales. Barcelona, Spain: Martínez Roca. ISBN 8427011628.4
2. Casimiro, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada.
3. Generelo, E. (1999). La salud... Algo más que un discurso teórico. VIII Curso de E.F. en la escuela: Actividad Física y salud. Departamento de expresión corporal, plástica y corporal y sus didácticas, Huelva.
4. Becoña, Vázquez y Oblitas (1995b). Estado actual y perspectivas de la psicología de la salud. Psicología Contemporánea, Citado en Becoña, E. Vázquez, F. & Oblitas, L. (2004). "Promoción de los Estilos de Vida Saludables". En Investigación en Detalle Número 5. Bogotá. Recuperado el 20-06-2012 a las 6:34pm URL: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm> Blumenthal, J.A. y McCubbin, J.A. (1987).
5. Delgado, M. (1996). Actividad física para la salud en Educación Primaria. En: Romero, C.; Linares, D.; De la Torre, E. (Coord.).

- Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la Educación Física Escolar. Promeco. Universidad de Granada.
6. Fraile, A. y cols.(1996). Actividad física y salud en la escuela. Junta de Castilla y León, Consejería de Educación y Cultura, Valladolid.
 7. Mendoza M. (2007) Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006 - 2007 [tesis profesional]. Lima: Universidad Nacional Mayor de san Marcos, Citado en Sánchez R. (2011) "Diagnóstico de la Calidad de Vida en Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática "Nuestra Señora de las Mercedes" de la localidad en Huánuco-2011".
 8. MINSA (2004)."Lineamientos para la Acción en Salud Mental" Editorial Copyright. Lima.
 9. MINSA.DIRESA-Huánuco. 2007. "Revista Análisis Situacional del Departamento de Huánuco en Salud Mental" Huánuco. Editorial ESNSMyCP,
 10. Polit y Hungler, B. (1994) Investigación científica en Ciencias de la Salud. Interamericana-Mc Graw Hill. México.
 11. Ruiz, Y. Aprendizaje vicario: implicaciones educativas en el aula. En <http://www.feandalucia.ccoo.es/docuipdf.aspx?d=7465&s>
 12. Sánchez F. (2000): La Educación Física orientada a la creación de hábitos saludables. En: Salinas, F. (Coord.): La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud. Grupo Editorial Universitario, Granada.
 13. Sánchez , F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva, Madrid.
 14. Sánchez, F. (1998): El concepto de salud, su relación con la actividad física y la E.F. orientada hacia la salud. En: Ruiz Juan, F.; García López, A.;Casimiro Andújar, A.J. (Coord.): Nuevos horizontes en la Educación Física y el Deporte escolar, pp.17-33, I.A.D., Almería.
 15. Sierra, R. 1999. Tesis doctorales y trabajos de investigación científica. Madrid, Paraninfo, Quinta edición.
 16. http://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Observacion.pdf
 17. Tercedor P.; Delgado, M. (1998): Condición física relacionada con la salud en escolares de 10 años de edad de Granada. En: García López,A.; Ruiz Juan, F.; Casimiro Andújar, A.J. (Coord.): La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar. Actas II Congreso Internacional. I.A.D., Almería.
 18. Ureña, F. (2000). Deporte escolar: Educación y salud. En: A.A.V.V.: La Educación Olímpica. Ayuntamiento de Murcia.
 19. Ureta, S. (2013) Calidad y estilos de vida de los paciente diagnosticados con diabetes internados en el Hospital Regional Hermilio Valdizán Medrano entre los meses de Junio a Noviembre, Huánuco - 2012. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología. Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco.
 20. VALDEÓN GÓMEZ, E. (1996): Marco para el estudio de la salud y la actividad física. Perspectivas, Nº 18, pp. 18-22.
 21. Vázquez, F. & Oblitas, L. (2004). "Promoción de los Estilos de Vida Saludables". En Investigación en Detalle Número 5. Bogotá. Recuperado el 20-06-2012 a las 6:34pm URL:<http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>