

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**T E S I S**

**Estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido**

**Para optar el título profesional de:**

**Licenciada en Educación inicial**

**Autores:**

**Bach. Lucero Sheyla PINTO AYALA**

**Bach. Katheryn Tomasa ROJAS CHAVEZ**

**Asesora:**

**Dra. Edith Rocío LUIS VÁSQUEZ**

**Cerro de Pasco – Perú – 2024**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**T E S I S**

**Estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

**Mg. Gastón Jeremías OSCATEGUI NÁJERA**

**PRESIDENTE**

---

**Mg. Marianela Susana NEIRA LÓPEZ**

**MIEMBRO**

---

**Mg. Marleni Mabel CARDENAS RIVAROLA**

**MIEMBRO**



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Unidad de Investigación

---

### INFORME DE ORIGINALIDAD N° 110-2023

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

**PINTO AYALA, Lucero Sheyla y ROJAS CHAVEZ, Katheryn Tomasa**

Escuela de Formación Profesional

**Educación Inicial**

Tipo de trabajo: Tesis

Título del trabajo

**"Estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido"**

Asesor:

LUIS VÁSQUEZ, Edith Rocio

Índice de Similitud: 23%

Calificativo

**APROBADO**

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software Turnitin similarity.

Cerro de Pasco, 7 de noviembre del 2023

Dr. Jacinto Alejandro Alejos Lopez  
Director(e) Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la  
Educación

## **DEDICATORIA**

La presente tesis la dedicamos a Dios, agradeciéndole el haber logrado concluir la carrera, asimismo, a nuestros padres y hermanos, por estar presentes en todo momento, brindándonos su apoyo y sus consejos para ser nosotras mejores personas.

A nuestros hijos por esa motivación que nos brindan a diario, a nuestros maestros, gracias por sus enseñanzas y a todos quienes nos brindaron su apoyo en esta de nuestras vidas.

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento especial a la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, por habernos abierto sus puertas para formarnos profesionalmente.

A nuestros profesores por sus diferentes enseñanzas, quienes nos incentivaron en muchos aspectos para terminar nuestra carrera profesional.

A nuestros padres, parejas, hijos y demás familiares quienes nos dieron el apoyo necesario para poder cumplir una de nuestras metas trazada, y

A todas las personas que nos apoyaron e incentivaron a poder concluir nuestra carrera.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo relacionar el estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido” la investigación es de enfoque cuantitativo, de tipo Básica- Descriptiva, con diseño correlacional; la muestra fue probabilística, conformada por 38 niños y 38 padres de familia de la Institución Educativa indicada. Para el proceso de recolección de datos se utilizaron dos instrumentos estandarizados como el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) aplicada a los padres de familia para medir el estilos de vida, así como también la Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP) que evalúa el desarrollo psicomotor de los niños de 4 años Los resultados obtenidos muestran que el nivel de Estilo de Vida familiar, en un 76% es *Medio* y un 24% *Alto.*, lo cual indica que el estilo de vida es favorable en las familias; respecto a la segunda variable, los niños logran mejores puntajes en las dimensiones del desarrollo psicomotor Esquema corporal en sí mismo; las dimensiones con menor logro fueron las de Locomoción, Coordinación piernas y Equilibrio. Con la prueba de hipótesis se concluye que, el estilo de vida familiar no está relacionado con el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”.

*Palabras clave:* Vida familiar, padres, psicomotricidad, desarrollo psicomotor

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to relate the family life style and the development of psychomotor skills of 4-year-old children of the Emblematic Educational Institution "María Parado de Bellido". The research is quantitative, basic-descriptive, with a correlational design; the sample was probabilistic, made up of 38 children and 38 parents of the indicated educational institution. For the data collection process, two standardized instruments were used: the Lifestyle Profile Questionnaire (PEPS-I) by Nola Pender (1996) applied to parents to measure lifestyle, as well as the Preschool Psychomotor Evaluation Scale (EPP) which evaluates the psychomotor development of 4-year-old children. The results obtained show that 76% of the family lifestyle level is medium and 24% is high, which indicates that the lifestyle is favorable in the families; with respect to the second variable, the children achieve better scores in the dimensions of psychomotor development Body Scheme in itself; the dimensions with lower achievement were those of Locomotion, Leg Coordination and Balance. With the hypothesis test, it is concluded that the family life style is not related to the development of psychomotor skills of 4-year-old children of the Emblematic Educational Institution "María Parado de Bellido".

Key words: Family life, parents, psychomotor development, psychomotor development.

## INTRODUCCIÓN

Con el retorno a la presencialidad el año 2022, en las Instituciones Educativas de Educación Inicial se observó ciertas limitaciones en el desarrollo psicomotor de los niños de 4 años, a comparación de los años previos a la pandemia, de hecho, el estilo de vida de las familias en eses periodo condicionado por medidas restrictivas tano para los adultos como para los niños, tuvieron una gran influencian el proceso de formación integral de los niños, retornando a las actividades presenciales. “los estilos de vida considerados saludables se han visto disminuidos y se han tenido que adaptar a las nuevas necesidades durante el confinamiento” (Ortiz, L., Cruz, A., Poch, M., Rubilar, K., Inzunza, C., Zúñiga, C., Escobar, A y Méndez, 2021)

El desarrollo psicomotor, referido a la adquisición de destrezas corporales a través de las interacciones que establece el niño y niña en su infancia, que lo transformarán en un ser con poder de movimiento locomotriz-manipulativo(Osorio et al., 2017). y poder transformar el mundo.

Por lo mencionado, la presente investigación pretendió relacionar las variables estilos de vida familiar y desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años, para lo cual se midieron las mismas con instrumentos pertinentes, cuyos resultados posteriormente fueron analizados, llenado a determinar la relación propuesta.

El estudio está organizado en cuatro capítulos, siendo el primero el problema de investigación, conformado por la formulación de los problemas, los objetivos, la justificación y las limitaciones de la investigación; el segundo capítulo: marco teórico comprende los antecedentes de la investigación, las bases teóricas científicas, que dan sustento científico a la tesis; la definición de términos básicos, así como las hipótesis y las variables de investigación.

El capítulo tre referido a la metodología y técnicas de investigación contiene el

tipo, nivel, método y el diseño de la investigación, complementado con la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, asimismo, las técnicas de procesamiento de datos, el tratamiento estadístico.No se ha dejado de lado orientación ética, filosófica y epistémica.

Finalmente, el capítulo cuatro presenta los resultados y la discusión de la investigación, el mismo que está conformado por la descripción del trabajo de campo, la presentación, análisis e interpretación de los resultados, la prueba de hipótesis y la discusión de resultados; culminando con las conclusiones de la investigación.

Las autoras

## ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

### CAPÍTULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Identificación y determinación del problema .....	1
1.2.	Delimitación de la investigación .....	3
1.3.	Formulación del problema.....	3
1.3.1.	Problema general .....	3
1.3.2.	Problemas específicos.....	3
1.4.	Formulación de Objetivos.....	4
1.4.1.	Objetivo general.....	4
1.4.2.	Objetivos específicos .....	4
1.5.	Justificación de la investigación .....	4
1.6.	Limitaciones de la investigación .....	5

### CAPÍTULO II

#### MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes de estudio .....	6
2.2.	Bases teóricas – científicas .....	9
2.3.	Definición de términos básicos.....	40
2.4.	Formulación de Hipótesis .....	41

2.4.1. Hipótesis general.....	41
2.4.2. Hipótesis Específicas .....	41
2.5. Identificación de Variables .....	41
2.6. Definición Operacional de variables e indicadores .....	42

### **CAPÍTULO III**

#### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

3.1. Tipo de Investigación .....	43
3.2. Nivel de Investigación .....	43
3.3. Métodos de investigación .....	44
3.4. Diseño de investigación.....	44
3.5. Población y muestra.....	44
3.5.1. Población .....	44
3.5.2. Muestra .....	45
3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos.....	45
3.6.1. Técnicas .....	45
3.6.2. Instrumentos.....	46
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.....	46
3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	51
3.9. Tratamiento Estadístico .....	51
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	52

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo.....	53
4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados.....	53

4.1.1. Estilo de vida familiar.....	56
4.1.2. Desarrollo de la Psicomotricidad.....	63
4.3. Prueba de Hipótesis .....	77
4.4. Discusión de resultados .....	79

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Actividad física según la edad.....	14
<b>Tabla 2</b> Distribución poblacional .....	45
<b>Tabla 3</b> Tamaño de la muestra.....	45
<b>Tabla 4</b> Confiabilidad del Cuestionario de estilos de Vida PEPS I por ítems.....	47
<b>Tabla 5</b> Confiabilidad el Cuestionario de estilos de Vida (PEPS I) .....	49
<b>Tabla 6</b> Confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)Total de elementos. ....	50
<b>Tabla 7</b> Cálculo de confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP).....	51
<b>Tabla 8</b> Edad del padre/madre .....	54
<b>Tabla 9</b> Sexo padre/madre .....	55
<b>Tabla 10</b> Persona que trabaja en la familia.....	55
<b>Tabla 11</b> Nivel de estilo de vida: Nutrición.....	56
<b>Tabla 12</b> Nivel de estilo de vida: Ejercicio.....	57
<b>Tabla 13</b> Nivel de estilo de vida: Responsabilidad en la salud .....	58
<b>Tabla 14</b> Nivel de estilo de vida: Manejo del estrés.....	59
<b>Tabla 15</b> Nivel de estilo de vida: Soporte interpersonal.....	60
<b>Tabla 16</b> Nivel de estilo de vida: Auto Actualización.....	61
<b>Tabla 17</b> Nivel general estilo de vida .....	62
<b>Tabla 18</b> Medidas de tendencia central de las dimensiones del desarrollo psicomotor	67
<b>Tabla 19</b> Nivel del desarrollo de la locomoción.....	68
<b>Tabla 20</b> Nivel del desarrollo de las posiciones .....	69
<b>Tabla 21</b> Nivel del desarrollo del equilibrio .....	70
<b>Tabla 22</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de piernas .....	71

<b>Tabla 23</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de brazos.....	72
<b>Tabla 24</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de manos.....	73
<b>Tabla 25</b> Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (1).....	74
<b>Tabla 26</b> Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (2).....	75
<b>Tabla 27</b> Nivel del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años.....	76
<b>Tabla 28</b> Tabla de contingencia: Estilo de vida familiar y desarrollo de la psicomotricidad .....	78
<b>Tabla 29</b> Prueba de Chi cuadrado.....	78

## INDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> La pirámide de Maslow .....	24
<b>Figura 2</b> Edad del padre/madre .....	54
<b>Figura 3</b> Sexo padre/madre.....	55
<b>Figura 4</b> Persona que trabaja en la familia .....	56
<b>Figura 5</b> Nivel de estilo de vida: Nutrición .....	57
<b>Figura 6</b> Nivel de estilo de vida: Ejercicio .....	58
<b>Figura 7</b> Nivel de estilo de vida: Responsabilidad en la salud.....	59
<b>Figura 8</b> Nivel de estilo de vida: Manejo del estrés .....	60
<b>Figura 9</b> Nivel de estilo de vida: Soporte interpersonal .....	61
<b>Figura 10</b> Nivel de estilo de vida: Auto Actualización .....	62
<b>Figura 11</b> Nivel general estilo de vida.....	63
<b>Figura 12</b> Media de desarrollo psicomotor: Locomoción .....	63
<b>Figura 13</b> Media de desarrollo psicomotor: Posiciones .....	64
<b>Figura 14</b> Media de desarrollo psicomotor: Equilibrio .....	64
<b>Figura 15</b> Media de desarrollo psicomotor: Coordinación Piernas.....	65
<b>Figura 16</b> Media de desarrollo psicomotor: Coordinación Brazos.....	65
<b>Figura 17</b> Media de desarrollo psicomotor: Coordinación manos .....	66
<b>Figura 18</b> Media de desarrollo psicomotor: Esquema corporal (1).....	66
<b>Figura 19</b> Media de desarrollo psicomotor: Esquema corporal (2).....	67
<b>Figura 20</b> Puntaje total de las dimensiones del desarrollo psicom.....	68
<b>Figura 21</b> Nivel del desarrollo de la locomoción .....	69
<b>Figura 22</b> Nivel del desarrollo de las posiciones.....	70
<b>Figura 23</b> Nivel del desarrollo del equilibrio .....	71
<b>Figura 24</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de piernas.....	72

<b>Figura 25</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de brazos .....	73
<b>Figura 26</b> Nivel del desarrollo de la coordinación de manos .....	74
<b>Figura 27</b> Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (1).....	75
<b>Figura 28</b> Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (2).....	76
<b>Figura 29</b> Nivel del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años .....	77
<b>Figura 30</b> Prueba de Chi cuadrado .....	79

## **CAPÍTULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

Se entiende por psicomotricidad como una "técnica o disciplina para ayudar a los niños a desarrollar su movimiento corporal, la relación con los demás, a controlar sus emociones y conocimiento integrando todo entre sí" (Gabriel y Adrián, 2021), en tal sentido no solamente se refiere a un desarrollo físico, sino que también involucra lo afectivo, por lo que Palacios (2021) afirma que, se entiende por psicomotricidad a la intervención educativa con el propósito de desarrollar las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo, utilizando el movimiento para el logro del mismo.

Los dos últimos años los docentes, los niños y sus familias experimentaron las vivencias bajo las medidas de contención y vida social con restricciones; entre ellas el cierre de las escuelas, la educación a distancia, el cierre de espacios públicos y privados (parques, museos, etc.) imposibilitando las interacciones y el juego colectivo; afectando el derecho a la educación y a una formación integral de los niños. La reanudación de las actividades en la nueva presencialidad

en las Instituciones educativas ha permitido el uso de los espacios abiertos, continuar con el distanciamiento social; así como mantener las medidas de higiene personal y colectiva.

En el contexto de la investigación, al igual que otras realidades del mundo las familias, sobre todo los padres han cambiado su rutina buscando proteger a los miembros de la familia, especialmente a sus hijos; asumiendo medidas pese a las restricciones como poco espacio para los desplazamientos de los niños según su nivel de actividad, impidiendo un desarrollo motor adecuado a la edad de los niños; los tiempos para estar activos, que por el poco espacio imposibilitaron un normal desenvolvimiento de los niños y sus padres. El no participar de actividades sociales, en las cuales se forman las habilidades sociales de los niños afecta su normal desarrollo social; además los efectos que ocasiona el estrés y no contar con espacios para el juego como actividad propia de esta edad, sin apoyo especializado tanto para los adultos como para los niños. Esto ha ocasionado que el desarrollo psicomotor de los niños se vea afectado, lo cual se refleja en el desenvolvimiento de los niños de 3 años en el aula de la institución en la que asiste, notándose aún mucha dependencia de los niños de sus padres, que se manifiesta en poca autonomía para atender sus necesidades básicas como el comer, el aseo personal, uso de los servicios higiénicos y otras que normalmente los niños deberían desarrollar según indican las teorías vigentes.

Si no se hace frente a este problema, se espera que los niños se vean afectados no solo en su normal desarrollo motor, sino que adicionalmente se verán afectados en su desarrollo psicológico que incluye las emociones y el desarrollo de la autonomía y por ende su personalidad y sus aprendizajes.

Los maestros y educadores de la primera infancia tienen un papel esencial en la prestación de servicios preescolares de calidad. Es importante que los maestros entiendan la importancia del juego y de la pedagogía centrada en el niño en el aprendizaje temprano, así como que estén dotados de las competencias y de la predisposición necesarias para poner en práctica un aprendizaje basado en el juego. También el resto del personal educativo —inspectores de educación, formadores de docentes, personal especializado y directores de los centros— debe estar sensibilizado y suscribir el uso del aprendizaje a través del juego como una herramienta eficaz para favorecer el aprendizaje y el desarrollo del niño.(UNICEF, 2018, p. 22)

## **1.2. Delimitación de la investigación**

La investigación se desarrolló con los niños de 4 años de edad de la Institución Educativa Emblemática, Nivel Inicial “María Parado de Bellido” en el año 2023.

## **1.3. Formulación del problema.**

### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre el estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido?

### **1.3.2. Problemas específicos**

¿Cuál es el nivel de estilos de vida familiar de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido?

¿Cuál es el nivel de desarrollo psicomotor de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido?

## **1.4. Formulación de Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Relacionar el estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”

### **1.4.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de los estilos de vida familiar de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido.

Determinar el nivel de desarrollo psicomotor de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido.

## **1.5. Justificación de la investigación**

El presente estudio contribuirá en la generación de conocimientos, puesto que, después de haber transcurrido un largo tiempo con distanciamiento social y estando los niños y sus familias en casa, no han experimentado vivencias con libertad de movimiento, que fortalece las destrezas motoras y el normal desenvolvimiento físico; por no acceder a centros recreativos y otros espacios libres que normalmente son escenarios en los cuales los niños se pueden desplazar con mayor libertad y por ende desarrollar sus habilidades psicomotoras a la sección; sin embargo, el desarrollo de estas habilidades depende de los estilos de crianza de parte de las familias, por lo que esta investigación generará información que contribuirá al conocimiento para futuras investigaciones.

Podemos afirmar que el presente estudio tendrá relevancia social, porque servirá de aporte en la práctica pedagógica de los docentes, quienes están al servicio de la formación integral de los niños, sirviendo de aporte teórico para futuras investigaciones. Se pretende además de manera positiva y armónica prestar

apoyo y orientar a las docentes, directivos, padres de familia en cuanto a la necesidad de tener en cuenta el bienestar de los niños en el proceso formación integral y tomarlos como referente en favor de una educación de calidad, que lo asuma la escuela y las familias

#### **1.6. Limitaciones de la investigación**

Las limitaciones que se presentaron en el proceso de investigación, fueron:

- Pocas facilidades de parte de los sujetos informantes, en este caso los padres de familia de la Institución Educativa que conformaron la muestra del estudio.
- Desinterés por parte de los sujetos a ser evaluados, en este caso, los niños.
- Las múltiples responsabilidades laborales y familiares de las investigadoras que impidió cumplir con los objetivos en el tiempo indicado.
- Los procedimientos administrativos para el trámite del proceso de titulación que se alarga en el tiempo, siendo mayor al previsto.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes de estudio**

Para la presente investigación se localizaron los siguientes antecedentes:

Puelles et al., (2020) realizaron la investigación Desarrollo psicomotor de niños y niñas de padres chilenos y haitianos pertenecientes a jardines infantiles en la comuna de Coquimbo, Chile (p.1): estudio descriptivo; cuyo objetivo fue describir el desarrollo psicomotor en niños y niñas de padres chilenos y haitianos de tres a 24 meses, de los jardines infantiles; estudio con diseño descriptivo - transversal; se evaluó a los niños usando la Escala de Evaluación del Desarrollo Psicomotor (EEDP) y el perfil de desarrollo psicomotor de las áreas de lenguaje, social, coordinación y motor; asimismo el cuestionario dirigido a padres de familia, para medir el nivel socioeconómico, educativo y aspectos relacionados a la crianza. Los resultados muestran diferencias significativas en los dos grupos ( $p = 0,299$ ). Los niños de padres chilenos, 25% (3/12) clasificaron como retraso; sin embargo, el 75% (9/12) fue normal. En los niños y niñas de padres haitianos, 8,3% (1/12) se ubicaron en riesgo y el 91,7% (11/12) normal. Se distinguen

diferencias significativas en las áreas de coordinación en la que los niños haitianos tuvieron un mejor desempeño. Se concluye que se es necesario el reforzamiento en las áreas del desarrollo psicomotor infantil con sus múltiples variables socioculturales que pudieran influir en este, a razón que los métodos que los métodos usados para la evaluación no consideraron el aspecto de interculturalidad.

Yang et al., (2021) desarrollaron la investigación Impacto en el entorno de crianza del hogar de los hijos en el desarrollo cognitivo psicomotor en niños menores de 5 años: Un metaanálisis; que tuvo como objetivo evaluar la relación entre el ambiente de crianza en el hogar y el desarrollo cognitivo y psicomotor en niños menores de 5 años mediante utilizando el meta-análisis; para lo cual se hizo una búsqueda sistemática en bases de datos chinas e inglesas como Pubmed, Embase, la Biblioteca Cochrane, CNKI, Weipu, Wanfang, y CBMdisc, en el periodo 1 enero 1990 hasta 31 julio 2021. Para el meta- análisis se utilizó Manager 5.4. Los análisis de subgrupos fueron en función de la edad y la región Se incluyeron un total de 12 artículos, 11 en inglés y 1 en chino. El metaanálisis mostró una relación significativa entre el entorno de crianza en el hogar y el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños ( $r= 0.31$ ;  $r = 0.21$ ). En conclusión, existe una correlación positiva entre el entorno de crianza en el hogar y el desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños menores de 5 años de edad. Mejorar el entorno de crianza de los niños en el hogar es beneficioso para promover su desarrollo temprano. El potencial de desarrollo temprano de niños en un entorno familiar de alta calidad es relativamente mejor; los principales cuidadores de los niños no sólo deben proporcionar a los niños una alimentación razonable nutrición y seguridad económica, sino también mejorar las interacciones

entre padres e hijos, proporcionarles el apoyo y la estimulación adecuados y crear un entorno familiar propicio para el desarrollo de los niños.

Avalos y Santiago (2012) realizaron el estudio *Influencia de los estilos de crianza en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 5 años del distrito de Choras de la provincia de Yarowilca - Huánuco 2010*, (p.1) cuyo objetivo fue determinar la influencia de los estilos de crianza en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 5 años en zona rural de pobreza, considerando además, el impacto de las características maternas, nivel socioeconómico, autoridad e interacción padre-hijo-madre en el desarrollo de la psicomotricidad de los niños; estudios descriptivo prospectivo, de diseño correlacional; trabajado con 30 madres de familia y sus niños de 2 a 5 años que asisten al programa "JUNTOS" y "VASO DE LECHE", aplicando la Ficha socio demográfica,, el Test de Desarrollo Psicomotor (TEPSI), el Cuestionarios de Estilos de Autoridad y finalmente la Guía de observación de interacción padre - hijo – madre. Posteriormente los resultados muestran que el 76.7% de madres no presentan un adecuado estilo de crianza con sus hijos, asimismo el 53.3% se ubicaron en riesgo en el desarrollo psicomotor. La prueba de hipótesis concluyó rechazando la hipótesis nula; afirmando que los estilos de crianza tienen influencia en el desarrollo psicomotor de los niños de las edades estudiadas.

Grijalva (2015) realizó la investigación *Estilo de crianza de los padres y su relación con el desarrollo psicomotriz en la primera infancia*, cuyo objetivo fue conocer la relación existente entre los estilos de crianza y el desarrollo psicomotriz en la primera infancia; trabajado con 40 niños de tres años y sus padres de la Cruz Roja Ecuatoriana Junta Provincial de Tungurahua. Estudio exploratorio, descriptivo y relacional; utilizó el Test TEPSI, que evalúa

coordinación, el lenguaje y la motricidad. A las madres se les aplicó el cuestionario de estilos de crianza. Los resultados concluyeron indicando que existe un índice significativo de madres que utilizan el estilo de crianza eficaz, siendo el más óptimo para la educación de los niños. Asimismo, se destacó que los inconvenientes de los niños no se dan en los primeros años, sino cuando ya empieza la etapa de escolaridad, por ello la importancia y necesidad de establecer una guía de asesoramiento con estrategias para padres y de esta manera poder reforzar el vínculo entre los padres y sus hijos en los primeros años.

Osorio et al., (2017) desarrolló la investigación *Pautas de crianza y desarrollo psicomotor: una investigación en la primera infancia*. Estudio descriptivo, cuyo objetivo fue describir pautas de crianza y su influencia en el desarrollo psicomotor en los niños comprendidos entre 2 y 5 años, en el barrio de una región cafetera en el país de Colombia. Los resultados evidenciaron una relación independiente entre ambas variables. La alimentación, higiene corporal y estimulación fueron favorables en todos los sujetos evaluados; la higiene bucal, método de castigo, manejo de rabietas, normas, control de esfínteres y hábito de sueño fueron parcialmente favorables (pp. 242-256). Con respecto al desarrollo psicomotor de los niños y niñas, se ubicaron en el rango medio y seguido del rango medio alto. Se concluye que, las pautas de crianza no tienen relación con el desarrollo psicomotor, al no encontrarse asociación estadística entre estas variables.

## **2.2. Bases teóricas – científicas**

### **Estilo de vida familiar**

A continuación, se presentan algunas definiciones de estilos de vida familia según algunos autores:

Según Casimiro y Cols, 1999, el estilo de vida se refiere a "los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes".

Según la OMS, el estilo de vida "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes".(EcuRed, 2022) Asimismo indica que es "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes"(EcuRed, 2022)

Teniendo en cuenta ambas definiciones podemos decir que tienen a los hábitos y patrones conductuales hay un elemento en común, en lo cual se centrará la medición de la primera variable del presente estudio; es decir indagar los comportamientos habituales de las familias para determinar su relación con el desarrollo psicomotor de sus hijos.

### **Componentes del estilo de vida**

El estilo de vida se compone de:

#### **La salud física**

Hace referencia a un buen funcionamiento del organismo, ausencia de enfermedades; siendo imprescindible la prevención, para lo cual se requiere llevar una dieta equilibrada. La salud física está relacionada con la nutrición y los ejercicios.

## **La nutrición**

La Nutrición se define como “el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos” (Grande Covián, 1984, citado en Carbajal, 2010, p. 2).

### **La importancia de la nutrición en la familia.**

La familia es y será siempre la principal referencia de educación, cultura, hábitos, valores y hasta de nuestra salud en el futuro; la familia debe inculcar buenas costumbres, tanto comportamentales como también buenos hábitos alimenticios, de higiene y de salud.

La mayor parte de niños que viven en una familia con deficientes hábitos alimenticios y estilos de vida sedentario, que no controlan el tiempo frente a la televisión, en los videojuego, así como y el tiempo navegando en internet; estas son causas del riesgo en más del 33% de la población de padecer sobrepeso u obesidad en la juventud y adultez si no se controla a tiempo

### **Hábitos alimenticios**

Según Ecoleggios (s. f.) los hábitos “son conductas que repetimos muchas veces hasta que forman parte de nuestras actividades diarias” De esta manera, luego de un tiempo, los hábitos se vuelven automáticos.

Décadas atrás, las familias tenían una alimentación más fácil, porque coincidían mejor en los horarios, actividades o distancias. Pero, con el paso de los años, las comidas en las familias fueron siendo más complejas, exigiendo un esfuerzo extra d parte de sus integrantes.

Entre los hábitos alimenticios saludables se recomienda:

1. Comer al menos una vez al día en familia
2. Seguir una dieta saludable, preparando menús variados y

equilibrados, con raciones adecuadas en función de la actividad de cada miembro de la familia.

3. Preparar dietas creativas, sobre todo de aquellos alimentos que gusten menos, para los más pequeños con algo divertido en la presentación de los platos.
4. Cuidar la higiene personal antes y después de las comidas, como el lavado de manos y cepillado de los dientes.
5. Es mejor cocinar en casa, evitando comer fuera de ella; en la cual deben colaborar los miembros de la familia.
6. Comer despacio, sentado y sin prisa, no comer con ansiedad y masticar cada bocado diez veces.
7. Crear un ambiente agradable para comer, utilizando manteles y menajes adecuados; evitando mirar la televisión o el teléfono móvil, dejando de lado las tensiones laborales (Instituto Tomás Pascual Sanz, 2018)

La primera infancia es un momento ideal para iniciar hábitos saludables antes de que se establezcan pautas poco saludables. Los niños pequeños dependen de sus padres, cuidadores y otras personas para crear entornos que fomenten y formen hábitos saludables. Los programas de atención y educación tempranas tienen la responsabilidad de promover el crecimiento y el desarrollo, ofrecer alimentos saludables y proporcionar espacios seguros para el juego activo. (Paris, 2018)

### **Nutrición básica para niños**

Los nutrientes son sustancias que el cuerpo necesita para realizar sus funciones básicas. (Mujer Wapa, 2021)

Los nutrientes son obtenidos de la dieta, No son sintetizados ni producidos por el cuerpo humano. Los nutrientes cumplen tres funciones básicas: contribuyen a la estructura corporal proporcionan energía y regulan los procesos bioquímicos del cuerpo humano. Estas funciones permiten detectar y responder al entorno exterior, moverse, excretar desechos, respirar, crecer y reproducirse. Hay seis clases de nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione y mantenga la salud general. Son los hidratos de carbono, las grasas, las proteínas, agua, vitaminas y minerales.(MujerWapa, 2021)

### **Dieta Sana**

Para Paris (2018), conseguir una dieta sana es una cuestión de equilibrio entre la calidad y la cantidad de alimentos que se ingieren. Hay cinco factores clave que conforman una dieta saludable:

1. Una dieta adecuada, proporciona cantidades suficientes de cada nutriente básico, como las fibras y las calorías apropiadas.
2. Una dieta equilibrada no implica el consumo de un nutriente a expensas de otro, sino que se deben obtener cantidades apropiadas de todos los nutrientes.
3. Es necesario controlar la cantidad de calorías, con la finalidad de equiparar la cantidad de energía consumidas y la cantidad de energía gastadas durante las actividades del día.
4. Moderación significa comer en cantidades adecuadas a las necesidades del cuerpo y las actividades que se realiza, no significa comer hasta los extremos, ni mucho ni poco.
5. Variedad significa consumir diferentes alimentos de cada uno de los grupos de alimentos de forma regular.(Paris, 2018)

## Actividad física- Ejercicios

Los buenos hábitos de actividad empiezan pronto en la vida de los niños. Ya en la infancia, los adultos pueden ayudar a los niños a desarrollar hábitos de juego saludables para toda la vida. Los niños aprenden de los adultos, que deben dar ejemplo de actividad física y participar con ellos siempre que sea posible. (Paris, 2018)

El ejercicio físico regular beneficia el cuerpo y la mente, reducir la hipertensión, controla el peso y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer. El ejercicio fortalece los huesos y músculos, aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física.(Casa, 2020)

**Tabla 1**

Actividad física según la edad

Bebés menores de 1 año	Niños menores de 5 años	Niños y adolescentes de 5 a 17 años (OMS)	Adultos mayores de 18 años
Los bebés deben realizar ejercicio varias veces al día. Si los bebés aún no son capaces de desplazarse por sí solos, deben permanecer tumbados boca abajo al menos 30 minutos (repartidos a lo largo del día, y siempre mientras estén despiertos)	Deben realizar actividades físicas con cualquier nivel de intensidad durante al menos 180 minutos al día. Los niños de 3 a 4 años deben dedicar al menos 60 minutos de ese tiempo a actividades de intensidad moderada o alta.	Deben practicar una actividad física de intensidad moderada o alta al menos 60 minutos diarios. Mínimo 3 días por semana, realizar actividades que fortalezcan los músculos y huesos	Deben realizar mínimamente 150 minutos a la semana de actividad física con intensidad moderada, o al menos 75 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad. Incrementar el tiempo hasta 300 minutos. 2 o más días por semana actividades que fortalezcan los principales grupos musculares.

*Nota.* (Organización Mundial de la Salud, 2020)

*Los ejercicios en la edad preescolar.* Entre los 0 y 6 años, se estructuran las bases del desarrollo integral de los niños, su personalidad en general; el desarrollo físico genera las condiciones para la autonomía, para asimilar las nuevas experiencias sociales. En esas edades se producen grandes cambios en el desarrollo psicomotor, en la cual los niños ejecutan movimientos comunes como: caminar, correr, escalar, saltar, trepar, reptar, lanzar y capturar, esto es denominado habilidades motrices básicas; no aparecen por efectos de maduración biológica, por lo que se hace necesario la actividad práctica del niño en su contexto. Desde el primer año de vida el niño se orienta en su entorno, conoce su cuerpo y realiza las primeras acciones motrices. Además de la coordinación, control postural, lateralidad o la estructuración espacio – temporal que afectan su desarrollo. (Roa, S., Hernández y Valero, 2019)

### **Salud mental.**

Para la Organización Mundial de la Salud la salud mental es «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad» (OMS, 2022)

El Psicólogo José Carlos Chávez explica que, el funcionamiento interno de muchas familias durante la pandemia cambió en los aspectos de estabilidad económica, relaciones entre los miembros de la familia, estrés general, además de que un grupo grande de niños han perdido de algún familiar. El desarrollo emocional e intelectual se vio afectado, ampliando la brecha en el aprendizaje al reducir la exigencia durante la cuarentena. (Chávez, 2022)

## Trastorno mental

El trastorno mental se refiere a una serie de condiciones de salud mental, que afectan el normal funcionamiento del organismo o una parte de éste y obstaculizan a las personas afrontar las demandas del entorno y de su vida diaria. (García, 2021)

El trastorno mental produce alteraciones en el estado de ánimo, conducta, personalidad, pensamiento y percepción. Éstas “afectan algunos procesos psicológicos como la motivación, emoción, conciencia, lenguaje, aprendizaje, conducta y percepción, dificultando a la persona su adaptación al entorno y, además, generando una sensación de malestar” (García, 2021, p. 6)

Todas las personas en algún momento de su vida enfrentan a situaciones adversas que ponen en riesgo la salud mental. Los factores que pueden afectar la salud mental son:

<b>Factores Externos</b>	<b>Factores internos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Sucesos vitales adversos como el desempleo, fallecimiento de un ser querido, divorcio, malos tratos, bullying, catástrofes, discriminación, entre otros.</li><li>- Familia desestructurada.</li><li>- Red social deficitaria.</li><li>- Expectativas culturales y/o sociales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Predisposición genética.</li><li>- “Carencia de recursos y herramientas propias para cubrir las necesidades (tolerancia al estrés, flexibilidad mental, capacidad de adaptación, confianza en uno mismo, conocimiento de límites y fortalezas, saber pedir y aceptar ayuda)”. (García, 2021)</li><li>- “Ausencia de límites y objetivos vitales (pueden conducirnos a determinadas conductas de riesgo como el abuso de alcohol y otras sustancias que alteran el equilibrio químico de nuestro cerebro)</li><li>- Red social deficitaria”.(García, 2021)</li></ul>

*Nota.* (García, 2021)

Sgún García (2021) Entre los factores que protectores que ayudan a disminuir los potenciales trastornos mentales encontramos:

- Apoyo social positivo.
- Trabajar la buena relación con uno mismo y el fortalecimiento de la

autoestima.

- Contar con estrategias para afrontar los acontecimientos adversos.
- Llevar hábitos de vida saludables (ejercicio, alimentación, descanso).
- Realizar actividades placenteras.

### **El buen funcionamiento familiar**

Hay diferencias entre “Salud familiar” y “Salud de la familia”. salud familiar se refiere a la capacidad de llevar a cabo las funciones que le fueron asignadas como el primer agente social, respondiendo a las necesidades de sus integrantes, en cada periodo de la vida; Salud de la familia significa la suma de los estados de salud de todos sus integrantes

La familia eficaz afronta los cambios generados, en cada etapa del ciclo vital; sus principales características son: interacciones frecuentes y variadas entre los integrantes de la familia; potenciación de contactos con otros grupos sociales; decisiones democráticas; soluciones de problemas de forma creativa; flexibilidad en los roles; relaciones de soporte interpersonal amplias; asistir la autonomía de los hijos; y, fortalecer la relación conyugal.

En la función familiar, pueden interferir los acontecimientos vitales estresantes. Como la aparición de enfermedades crónicas o accidentes en alguno de sus miembros, que afecta las relaciones interpersonales. Los efectos que producen sobre la familia, cuando son intensos generan una crisis, pero es función de la familia mantener el nivel de estrés en un nivel aceptable y buscando ayuda.

Al no funcionar la familia, se alteran las costumbres y hábitos, las tareas; bajando los niveles óptimos de sus funciones, ya sea a nivel físico o psíquico. Es indispensables para superar la crisis los recursos de la familia, el apoyo social, al

incrementarse éstos y por último cuando disminuyen los efectos del evento estresante. (Castro et al., 2012)

### **Los recursos familiares**

Es el apoyo o ayuda que proporciona la familia a las necesidades de sus miembros, utilizando los medios disponibles para dicho fin. Este apoyo favorece la seguridad de cada miembro, mejorando sus habilidades personales, para afrontar problemas; si no hubiera apoyo familiar, aumenta la vulnerabilidad a nivel individual y familiar.(Castro et al., 2012)

### **Responsabilidad en la salud**

La responsabilidad en la salud “implica escoger, decidir sobre alternativas saludables correctas, en vez de aquellas que se vuelven un riesgo para la salud.”(Limia, 2010) Implica reconocer la habilidad para cambiar riesgos inherentes en nuestra herencia y ambiente social, modificándolos con cambios en nuestro comportamiento, identificando los efectos peligrosos de hábitos o dependencias de riesgo, es un esfuerzo reflexivo para analizar el estilo de vida

El único responsable que puede modificar los comportamientos de riesgo orientado a comportamientos saludables y de bienestar es el propio individuo. Él decide cómo cuidarse mantener una buena salud, siendo su motivación intrínseca, es decir deriva de él mismo. La responsabilidad implica comprometerse y cooperar; por tanto, la salud como responsabilidad personal puede determinar la calidad de nuestra salud; la buena salud no es buena suerte o cosa del destino, sino de buenos hábitos; El comportamiento personal es el factor más importante para el desarrollo de enfermedades “En la medida en que seamos responsables con nuestra salud, en menor medida los males que hoy aquejan a nuestra civilización no serán transmitidos a nuestros hijos” (Limia, 2010)

## **Responsabilidad social para la salud**

La responsabilidad son las decisiones del sector público como privado, para establecer políticas y prácticas para promover y proteger la salud. (Declaración de Yakarta sobre la Conducción de la Promoción de la Salud hacia el Siglo XXI, OMS, Ginebra, 1997)

Las políticas y prácticas deben evitar el perjuicio de la salud de las personas; la protección del medio ambiente y asegurar el uso sostenible de los recursos; limitar la producción y el comercio de productos y sustancias perjudiciales; proteger a los ciudadanos y a las personas en sus lugares de trabajo, asimismo., evaluar el impacto sanitario con equidad, como parte integral del desarrollo de las políticas.(OMS, 1998)

Teniendo en cuenta lo que significa la responsabilidad individual y social con la salud, desde las escuelas se deben promover acciones básicas para el cuidado de la salud, con un trabajo coordinado entre la escuela y la familia, fomentando en los niños la práctica de hábitos saludables y eso implica que los adultos seamos buenos modelos de buenas prácticas en salud, desde los buenos hábitos alimenticios, control periódico de la salud con fines de prevención, sensibilización a las familias y a la sociedad en esta tarea.

## **El estrés y la salud**

La OMS define el estrés como “un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos”. (OMS, 2023)

El estrés puede causar dolores de cabeza u otras partes del cuerpo, problemas gástricos, trastornos del sueño y del apetito. Al ser crónico, puede

agravar problemas de salud y existe la posibilidad de un aumento del consumo de bebidas alcohólicas, sustancias tóxicas, tabaco y otras. Pueden causar problemas de salud mental, ansiedad o depresión, afectando la vida y el desempeño educativo o laboral.

### **Manejo del estrés**

El control del estrés implica:

- Averiguar qué es lo que está causando estrés en la vida personal
- Buscar formas o mecanismos de reducir la cantidad de estrés en su vida.
- Aprender formas saludables de aliviar el estrés reduciendo sus efectos perjudiciales.

### **Prevención del estrés**

Se puede reducir el estrés de diversas maneras:

- Organizar mejor el tiempo. Priorizar las cosas más importantes y hacerlas primero.
- Encontrar formas de sobrellevar las situaciones estresantes. Ser honesto respecto a qué funciona y qué no y qué cosas podrían funcionarle mejor.
- Descansar lo suficiente, comer bien, no fumar y limitar la ingesta de alcohol.
- Probar nuevas maneras de pensar, al notar que está comenzando a preocuparse, intentar detener esos pensamientos, o también anotar las preocupaciones y dejar de pensar en aquellas cosas que no puede cambiar. Aprender a decir "no".
- Expresarse, el no hablar sobre las preocupaciones e inquietudes genera estrés y es posible que empeore los pensamientos negativos. Una comunicación asertiva ayudará a expresar cómo nos sentimos.

- Pedir ayuda, el contar con familiares y amigos, favorece un mejor manejo del estrés, pero también se puede consultar a un profesional o consejero. (Healthwise, 2022)

### **Relaciones interpersonales y familia**

Las relaciones interpersonales, se refieren al modo de vincularse que existe entre dos o más personas, basándose en emociones, sentimientos, intereses, actividades sociales, etc. (Equipo editorial Etecé, 2022)

Constituyen la base para la vida en sociedad y se manifiestan de diversos modos en variados contextos cotidianos, en primer lugar, en la familia, y luego en los amigos, en el entorno escolar, laboral y otros, siempre y cuando exista la posibilidad de que dos o más personas se comuniquen de manera sostenida.

### **Relaciones familiares**

Las relaciones familiares esta compuesta por las personas vinculadas por un árbol familiar o genealógico, de vínculo consanguíneo. En ella hay principio de autoridad, ya través de ellas sus miembros siente amor o antipatía. Las relaciones pueden ser más o menos profundas o superficiales, pero persisten enormemente en el tiempo.(Equipo editorial Etecé, 2022)

La niñez es un periodo crítico en el aprendizaje de las habilidades sociales, depende de la maduración y de las experiencias de aprendizaje. En este segundo caso está la *enseñanza directa*, la familia da instrucciones de lo que es una conducta adecuada, por ejemplo “Ejemplo: “No hables con la boca llena” o “lávate las manos antes de comer”, asimismo, aprendizaje por *medio de modelos*. los niños observan a sus padres o a otros niños interactuando e imitan sus comportamientos, aprendizaje por observación.

*Práctica de conducta.* La mejor forma de aprender es practicando. Los niños no siempre hacen lo que se les dice, si no practican ellos mismos, no aprenderán a actuar adecuadamente.

*Reforzamiento de las conductas adecuadas y castigo*” Se debe felicitar o recompensar ante un comportamiento adecuado a la situación y se le regaña cuando no actúa de una forma correcta.

*Retroalimentación de la actuación.* Insistir siempre en lo correcto, sin dejar de lado aquellos aspectos mejorables (“lo has hecho bien, sólo te ha faltado esto, o tal cosa, etc.”) (Bustamante y Vera, 2011)

### **Factores que afectan las relaciones interpersonales**

**La comunicación.** La comunicación interpersonal es un factor principal para desarrollo de las personas y se origina el núcleo familiar, con la relación entre padres e hijo, que son las primeras interacciones de socialización, que ayuda a sobrevivir y comunicarse con las demás personas a lo largo de la vida. Por lo cual, la comunicación es indispensable para el desarrollo del individuo. Alles 2012, citado en Gonzáles (2022) “la comunicación es la capacidad de escuchar, hacer preguntas, expresar conceptos e ideas en forma selectiva, y exponer aspectos positivos”. (p. 29)

**La Empatía.** Es la capacidad del ser humano para conectarse a otra persona y responder adecuadamente a las necesidades del otro, genera reacciones emocionales congruentes e incluso similares en cuanto a ideas y sentimientos logrando una armonía general, permite mejorar las relaciones interpersonales, en este entre los miembros de la familia.

**Las Emociones.** Es el sentir del receptor al entablar relaciones interpersonales con otras personas, ya sea de forma directa o por mensajes, esto

influye directamente en el sentir del individuo al recibir un mensaje, su reacción o actitudes adoptadas para valorar una situación. Es importante establecer el compromiso que tiene las emociones en las relaciones interpersonales.

### **Autoactualización**

Roger (1951) afirma que, “El organismo tiene una tendencia y un esfuerzo básicos para actualizarse, mantenerse y enriquecer las experiencias del propio organismo” (p. 487).

Rogers con su propuesta contraria al psicoanálisis y el conductismo, afirmó que las personas se comportan de acuerdo al modo en que perciben su situación: “cada individuo es expertos en él mismo”.

Carl Rogers afirma que los seres humanos tienen un motivo básico, que es la tendencia a la autoactualización., pero que está limitada por las restricciones del ambiente, las personas como las flores florecen y alcanzan su máximo potencial si las condiciones del entorno son suficientemente buenas. De forma opuesta a las flores, el potencial del individuo humano es único, y puede desarrollarse de muchos modos dependiendo de su personalidad. (Flores & Castañeda, 2018)

Las personas son buenas y creativas innatamente, pero se vuelven destructivas al tener un autoconcepto pobre (imagen de uno mismo) o las limitaciones externas anulan el proceso de alcanzar el potencial. Según Rogers, para que una persona alcance la autoactualización debe ser congruente el “Yo ideal” de la persona (quién le gustaría llegar a ser) con sus comportamientos reales. El individuo que se está actualizando como una persona plenamente funcional. La base para convertirnos en personas actualizados o no, son las experiencias en la infancia. (Psicología Clínica y Psicología Forense, 2018)

## La familia

*La salud social.* Se refiere al bienestar social que tiene que ver con las relaciones interpersonales, la participación en el desarrollo social y otros factores relacionados a la calidad de vida como una vivienda digna, condiciones laborales favorables, educación de calidad, entre otros.(Rolleat, 2021)

## La Pirámide de Maslow

La Pirámide o la jerarquía de las necesidades humanas, es la teoría de Abraham Maslow; postula que, conforme se satisfacen las necesidades más básicas (base de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte alta de la pirámide)

### Figura 1

*La pirámide de Maslow*



Nota. (Acosta, 2012)

La teoría de desarrollo de Maslow es la pirámide de las necesidades, la cual plantea la jerarquía de las principales necesidades humanas, las cuales tiene que satisfacerse desde las básicas hasta llegar a las más altas, en ella se puede deducir la autoactualización en la última jerarquía.

## **Autorrealización o autoactualización**

Maslow utilizó varios términos para denominarlo: «motivación de crecimiento», “necesidad de ser” y “autorrealización”. Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.(Acosta, 2012).

## **Calidad de vida**

Para entender mejor los estilos de vida familiar, es necesario referirnos a la calidad de vida como elemento imprescindible para una mejor desarrollo personal y convivencia social.

Schalock y Verdugo, 2007, citado en InteligenciaLimite.org (2021) definían la calidad de vida de un individuo como “un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por factores personales y ambientales”.(párr.4) Estas dimensiones son iguales para todas las personas, pudiendo variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye.

De manera general, calidad de vida se refiere al conjunto de condiciones que contribuyen a hacer agradable y valiosa la vida<sup>3</sup> o al grado de felicidad o satisfacción disfrutado por un individuo, especialmente en relación con la salud y sus dominios. (Oleson 1990, citado en Fernández et al., 2010, p. 170)

La unidad básica de la calidad de vida es la familia. La calidad de vida se busca no sólo para uno mismo sino para toda la familia y para las personas con las que uno se relaciona. Además, la calidad de vida tiene un cierto carácter universalista, se sitúa en el contexto de la sociedad globalizada y

mundial en la que el hombre realiza su proyecto de vida (De Pablos et al., 1999, citado en Romera, 2003, p. 50).

Romera (2003) indica además que “la familia desempeña también una función esencial en la educación de la afectividad de los hijos. La estabilidad psíquica y la maduración afectiva dependen en gran medida del clima de relación y de comunicación que se da en la familia” (p.52)

Teniendo en cuenta estos aportes la calidad de vida es un estado deseado de bienestar y que se concretiza a partir de una serie de condiciones, de tal forma que gracias a una valoración contribuyen a la satisfacción de los mismos. La familia es la entidad responsable de crear dicha calidad de vida de sus integrantes, en este caso los padres para sus hijos.

En relación a lo mencionado, la calidad de vida es integral, por lo que las familias no solo deben ocuparse de mejorar la calidad de la salud física, sino también por la mental y la social, que beneficia el estado general de la salud de sus integrantes especialmente de los menores de edad, quienes irán adoptando estilos adecuados de vida.

### **Indicadores de la calidad de vida familiar**

Para medir la calidad de vida se existen indicadores físicos de las diferentes actividades o aspectos agrupados en tres precondiciones: equidad, seguridad y sostenibilidad. Estos son:

**Condiciones materiales.** Riqueza, acceso al ahorro, tipo de vivienda, etc.

**Trabajo.** Franja laboral (formal, informal, ilegal), salario, condiciones de empleo, etc.

**Salud.** Acceso a servicio médico, a medicinas, condiciones de higiene diaria, etc.

**Educación.** Nivel académico formal alcanzado, acceso a la educación a todo nivel, etc.

**Ocio y relaciones sociales.** Acceso al entretenimiento, cantidad de tiempo libre, nivel de integración a la sociedad, lazos afectivos, etc.

**Seguridad física y personal.** De cara a las condiciones de vida, trabajo, etc.

**Derechos básicos.** Protección (o desamparo) de parte de las instituciones del Estado, etc.

**Entorno y medio ambiente.** Condiciones geográficas de vida, entorno inmediato de desarrollo vital, etc.(Editorial Etecé, 2022)

### **Desarrollo de la Psicomotricidad**

Para una mejor comprensión del desarrollo de la psicomotricidad es necesario conocer el concepto de psicomotricidad, que de acuerdo a algunos autores podemos tener una idea más clara de su significado

#### **Psicomotricidad Definición**

La psicomotricidad significa la intervención educativa que tiene por objetivo el desarrollo de las habilidades motrices, expresivas y creativas del niño a través del cuerpo y el movimiento.(Palacios, 2021)

La psicomotricidad, poner en relación lo psíquico y lo motriz. Se refiere básicamente al movimiento con connotaciones psicológicas que van más allá de lo puramente biomecánico. “La psicomotricidad no se ocupa del movimiento humano en sí mismo, sino de la comprensión del movimiento como factor de desarrollo y expresión del individuo en relación con su entorno”(Berruezo, 2000, p. 1)

La psicomotricidad para Mendieta, et al., (2018) es:

Entendida como una tarea educativa, se basa en la concepción integral del niño, y es vista desde la interacción entre el conocimiento del objeto, la percepción de las emociones y las funciones motrices las cuales permiten el mejor desarrollo de los niños, capacidad de moverse de forma espontánea, expresarse sin dificultad y relacionarse en el contexto social desde una construcción multidimensional de respeto hacia su propio cuerpo y el de los demás (p.31)

Gabriel y Adrián (2021) indican que la psicomotricidad se refiere a todo lo relacionado con la psicología y la motricidad, a las complejas relaciones que existen entre estos dos campos. En el caso de la psicología del niño se refiere a todo lo relacionado con su personalidad, autoestima, conocerse él mismo, relaciones, emociones; y si se habla de motricidad se refiere al conocimiento, conciencia de su cuerpo, moverse, manipular objetos, equilibrio, contacto.

Por su parte Albors et al., (2017) indica que la psicomotricidad "es el conjunto de interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial" (p.13)

Como vemos las definiciones concuerdan en las interacciones que los niños deberían entablar ya sea con el entorno físico, como el interpersonal y social; aspectos esenciales que forman parte de la formación integral de los menores

Al estudiar el movimiento como manifestación del comportamiento, no puede separarse de otras cosas. Sólo considerándolo como una disciplina global, en donde se integran los movimientos expresivos como las actitudes

significativas se puede percibir la especificidad motriz y actitudinal del ser humano (Fonseca, 1996, citado en Berruezo, 2000, p. 1)

### **Evolución de la psicomotricidad**

La psicomotricidad desde el siglo XX es considerada como vertiente psicológica. Es ahí en el que aparecen muchos movimientos, como la Escuela Nueva, con su metodología activa, que intenta convertir la educación en un espacio de experiencias reales, muy relacionada al ambiente. Poco a poco la psicomotricidad adquiere una nueva concepción como “la educación integral del individuo”. La educación psicomotriz, se vincula a la corriente pedagógica que trata de la educación corporal de manera globalizada.

En los últimos 20 años, la Educación Infantil adquiere mayor importancia y consideración social, como una etapa educativa propia, con características propias que la diferencian de los otros niveles educativos.

La Educación Infantil adquiere importancia por sí misma si se respetan las peculiaridades y características en relación a su funcionamiento, metodología y diferencias que con otros aspectos de la educación. Se propone dotar a los niños de las competencias, destrezas, hábitos y actitudes que faciliten su adaptación progresiva a la Educación Primaria.

Son los movimientos que le permiten a los niños organizar mentalmente el mundo exterior, por lo tanto, las actividades psicomotrices van enfocadas a alcanzar, a través del movimiento físico, la activación mental.

Con las actividades de psicomotricidad, el niño adquiere nociones espaciales, temporales, distinguir la lateralidad relativas a su cuerpo, a los objetos, a situaciones que favorecen la adquisición de otros aprendizajes. (Pérez González, 2011)

La psicomotricidad utiliza variados indicadores para comprender el proceso del desarrollo humano: la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la grafomotricidad, la relación con los objetos y la comunicación. (Palacios, 2021)

### **Importancia de la psicomotricidad**

De acuerdo a la orientación de la presente investigación, la psicomotricidad es de gran importancia para los diferentes tipos de aprendizajes, relacionado con el desarrollo integral de los niños en edad preescolar, específicamente de la edad de 4 años. Veamos algunos beneficios ciderados por Shinguango y Quinto (2021):

- Facilita la adquisición del esquema corporal, por medio del cual el niño tome conciencia a partir de la percepción de su propio cuerpo.
- Plantea diferentes patrones motores; marcha, carrera, salto, lanzamiento y recepción.
- Favorece el control del cuerpo, aprendiendo el niño a dominar y adaptar su movimiento corporal.
- Ayuda a afirmar la lateralidad, equilibrio, coordinación, el control postural, la ubicación en tiempo y espacio.
- Estimula la percepción y discriminación de las cualidades de los objetos, y la exploración de los diferentes usos que se les puede dar; hábitos que facilitan el aprendizaje.
- Mejora la memoria, la atención y concentración, así como la creatividad del niño.
- Introduce nociones espaciales como arriba-abajo, a un lado-al otro

lado, delante-detrás, cerca-lejos y otros más, a partir de su propio cuerpo.

- Refuerza nociones básicas de color, tamaño, forma y cantidad a través de la experiencia directa con los elementos del entorno (Shinguango & Quinto, 2021).
- Permite la integración a nivel social con sus compañeros, favorece el juego grupal.

Reafirma su autoconcepto y autoestima, al sentirse más seguro emocionalmente, como consecuencia de conocer sus propios límites y capacidades. (Alegría, 2022, párr. 3)

### **Leyes y principios de la psicomotricidad**

Según Gesell, 1953, citado en Justo Martínez (2014), el control de los actos motores sigue las leyes del desarrollo

*Ley céfalo-caudal.* se refiere a que el desarrollo sigue un patrón desde las partes superiores del cuerpo hasta las inferiores. Es decir que, el control de los movimientos de la cabeza es antes que los de las piernas, explica que el niño es capaz de mantener erguida la cabeza antes que la espalda, y a la vez, la espalda antes de que las piernas, que posteriormente pueden sostenerlo de pie. (Coghill 1929, citado en Justo Martínez, 2014)

*Ley próximo-distal.* Las funciones motrices maduran en las zonas más cercanas a la línea media del cuerpo que en las zonas más alejadas de esa línea. Es decir, el control de los hombros, desarrolla antes que los brazos y los brazos antes que las manos. Lo último en controlar son los dedos y la prensión.

*Ley general-específico.* Los movimientos globales o generales aparecen antes que los más localizados, precisos y coordinados. Cuando un bebé pretende alcanzar un objeto, ejecuta movimientos amplios y poco coordinados con todo su

cuerpo; para después, según su desarrollo, la capacidad de acercamiento de la mano al objeto, los movimientos serán más precisos y rápidos.(Justo Martínez, 2014)

### **Objetivos de la Psicomotricidad**

Entre los objetivos que se propone la psicomotricidad:

- Construir una sólida estructura representacional que le brinde sostén y seguridad en su vida diaria, con acciones organizadas, secuenciales, unificadoras e integrales de la realidad e imaginación infantil, a través de contenido práxico-lúdico.
- Desarrollar la autonomía del niño a través de las acciones en favor de mejorar la calidad de vida de ellos y de las personas que están a su alrededor.

(Mendieta et al., 2018)

### **Enfoque que sustenta las competencias en el Área Psicomotriz**

El Programa Curricular de Educación Inicial (2016) establece las bases teóricas y la metodología que orienta la enseñanza y aprendizaje para el logro de las competencias en esta área, fundamentada en el enfoque de la Corporeidad; cuyo enfoque que concibe el “cuerpo” no solo como una realidad biológica, ya que significa “hacer, pensar, sentir, saber, comunicar y querer”.(p.96) Se asume que “cuerpo” está en un proceso de constante construcción de su ser; dinámico y se desarrolla durante a lo largo de la vida, desde el hacer autónomo de la persona, y que se exterioriza en la modificación y reafirmación de la imagen corporal que se integra a otros componentes de su personalidad personal y social. En tal sentido, es necesario valorar la condición de la persona para actuar y moverse de forma intencionada, partiendo de sus necesidades e intereses y teniendo en cuenta

las posibilidades de acción relacionada y en interacción con su entorno.  
(MINEDU, 2016, p. 96)

### **Competencias psicomotrices para niños de 4 años:**

#### **Competencia:**

“Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad”

#### **Capacidades:**

Realiza acciones y juegos de manera autónoma, como correr, saltar, trepar, rodar, deslizarse, hacer giros, patear y lanzar pelotas, etc., en los que expresa sus emociones, explorando las posibilidades de su cuerpo con relación al espacio, la superficie y los objetos, regulando su fuerza, velocidad y con cierto control de su equilibrio. (MINEDU, 2016, p. 97)

“Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal, acorde con sus necesidades e intereses, y según las características de los objetos o materiales que emplea en diferentes situaciones cotidianas de exploración y juego”. (MINEDU, 2016, p. 97)

“Reconoce sus sensaciones corporales, e identifica las necesidades y cambios en el estado de su cuerpo, como la respiración y sudoración después de una actividad física”. (MINEDU, 2016, p. 97)

“Reconoce las partes de su cuerpo al relacionarlas con sus acciones y nombrarlas espontáneamente en diferentes situaciones cotidianas”. (MINEDU, 2016, p. 97)

“Representa su cuerpo (o los de otros) a su manera, utilizando diferentes materiales y haciendo evidentes algunas partes, como la cabeza, los brazos, las piernas y algunos elementos del rostro”.(MINEDU, 2016)

## **Contenidos de la psicomotricidad**

### **La respiración**

La respiración es una acción innata en los seres vivos, es el reflejo que faculty la vida, que consiste en el intercambio gaseoso en el organismo, llevando oxígeno del exterior, que recorre desde las fosas nasales hasta llegar a la sangre, se distribuye hasta las células de respiración celular, el oxígeno, eliminando el dióxido de carbono en recorrido inverso. Se recomienda la enseñanza de la respiración abdominal desde niños.(Mendieta et al., 2018)

La respiración está compuesta de dos fases: la inspiración y la espiración; la espiración va seguida de una breve pausa, con un tiempo intermedio de retención entre inspiración y espiración. La inspiración provoca una afluencia de aire a los pulmones y, por tanto, un aumento de la presión en la caja torácica que aumenta el propio volumen gracias a un empuje anteroposterior (empuje hacia afuera que se percibe externamente), lateral (elevación de las costillas) y vertical (descenso del diafragma) (Berruezo, 2000)

### **El esquema corporal**

Es el elemento base en la psicomotricidad, Es la identidad de la propia imagen integral del ser humano, constituido como un todo y las actividades que realiza son vistas desde la conciencia del propio yo.

Lo primero que percibe el niño es su propio cuerpo, la satisfacción y el dolor, las sensaciones táctiles de su piel, las movilizaciones y desplazamientos, las sensaciones visuales y auditivas. (Shilder 1935, citado en Berruezo, 2000) define el esquema corporal como la organización de todas las sensaciones referentes al propio cuerpo (táctiles, visuales y propioceptivas) en relación con los datos del mundo exterior. (p.11)

El esquema corporal es un fenómeno de carácter perceptivo que parte de las sensaciones internas y externas del cuerpo. Para Picq y Vayer 1977, citado en Berruezo (2000) la organización del esquema corporal está conformada por:

- La percepción y control corporal,
- El equilibrio postural,
- La lateralidad bien definida y afirmada
- La independencia de los segmentos con respecto al tronco y unos respecto a los otros;
- Dominio de las pulsiones e inhibiciones y la respiración.(Berruezo, 2000)

### **Locomoción**

El desarrollo de las destrezas motoras básicas es muy es fundamental para la adquisición de la capacidad de movimiento. Las actividades locomotoras requieren puntos de salida y de meta.

Los movimientos locomotores básicos o de desplazamiento son:

1. **Salto:** Elevarse del suelo, impulsando el cuerpo con ambos pies y a la vez caer sobre los dos pies.
2. **Salto con un pie:** Elevarse del suelo, impulsar el cuerpo con un pie y a la vez caer sobre ese mismo pie.
3. **Salto alternado:** Salto sobre un pie y a la vez caer sobre el otro.
4. **Galopar:** Movimiento de desplazamiento con los pies hacia adelante. en la misma dirección del movimiento del sujeto. Una pierna queda atrás mientras el sujeto avanza.
5. **Paso y salto:** Combina el paso y el salto a la pata coja en la que se alterna el pie que dirige el movimiento
6. **Paso lateral:** Paso lateral con una pierna y cierre del paso con la otra. El

peso del cuerpo se transfiere al segundo pie. El cuerpo se desplaza lateralmente. (Lynn, 2020, p. 53)

### **La coordinación motriz.**

Este contenido está relacionado con el control postural, la función tónica, la coordinación dinámica general y la coordinación oculomotora. (Mendieta et al., 2018) La coordinación motriz es el control armónico del tono muscular que ejecutan el movimiento, interviene como fijadora, sigue un desarrollo progresivo de menos a más. Una es requisito de la otra, ya que el retraso en una ocasionará desfases en la normal coordinación de otras funciones de mayor complejidad, por un ejemplo, si el niño no ha reptado, gateado, tendrá dificultades en otras funciones, tal como indica María Rivera citado en Mendieta et al., (2018) “la falta de gateo se asocia a las dificultades del aprendizaje de los niños, en lecto-escritura y torpeza motriz” (p.34).

### **Conciencia espacial**

El espacio general es el aula o los límites en los que el niño se desplaza desde un punto de partida hacia otro; es el espacio personal, es decir el área inmediata alrededor de una persona. La comprensión del espacio personal y espacio general, permite al niño comprender la idea de límite y pueden controlar su cuerpo, acción necesaria para ejecutar eficazmente una tarea dentro de unos límites dados. Es la comprensión de las propias posibilidades de movimiento corporal. El aprendizaje se inicia con la identificación de las partes del cuerpo y de la capacidad de movimiento. El niño al desarrolla las destrezas motoras y la conciencia corporal, utiliza de manera competente las partes del cuerpo al practicar sus destrezas motoras. (Lynn, 2020)

## **Tono muscular y motricidad**

El tono muscular se refiere a la tensión ligera de los músculos en estado de reposo y que acompaña a cualquier actividad postural o cinética (Stambak, 1978). Puede ir desde una contracción fuerte (hipertonía) hasta una débil (hipotonía). El tono muscular ejerce un papel muy importante en el desarrollo psicomotor, ya que depende de él, el control de la postura, el mantenimiento de las actitudes y el dominio de la motricidad fina y gruesa.

Ajuriaguerra, 1973 citado en Justo Martínez (2014) distingue dos formas de sincinesias:

- a) Sincinesias de reproducción: son movimientos involuntarios del miembro opuesto pasivo que imita el movimiento del miembro activo (p.ej. un niño mueve una mano como si recortase con las tijeras y la otra mano realiza movimientos parecidos).
- b) Sincinesias tónicas: son tensiones involuntarias que aparecen en algunas partes del cuerpo cuando se está realizando una determinada acción con otra parte (p.ej. el niño que saca la lengua o levanta un hombro cuando está recortando con las tijeras).

**Desarrollo del control postural.** Quirós y Schragger, 1979 definen el sistema postural como “el conjunto de estructuras anatómicas que se dirigen a mantener las relaciones del cuerpo consigo mismo y con el espacio, así como a procurar posiciones que hagan posible una actividad definida y útil o que posibiliten los aprendizajes” (Justo Martínez, 2014, p. 51)

Hay diferencias entre postura, posición y actitud.

*La postura* es la actividad refleja del cuerpo con respecto al espacio.

Ejemplo: postura tónica en flexión o en extensión. Antes que el niño alcance el

equilibrio, adopta únicamente posturas, lo que indica que su cuerpo reacciona de manera refleja a muchos estímulos externos.

*La posición* es la postura general para cada edad determinada, y se adquiere por repetición; en los vertebrados se refieren al plano horizontal (posición prona, supina, erecta, etc.).

*La actitud.* Considera los reflejos orientados a retomar las posturas habituales de la especie o a las cualidades salientes o llamativas que se denotan dentro de la postura habitual y muestran estados de ánimo (actitud graciosa, amenazadora, apacible, etc.), o ser expresiones de deseos con finalidades determinadas. (Justo Martínez, 2014)

**Equilibrio.** Es la capacidad para conservar la orientación del cuerpo y sus partes en relación con el espacio exterior. Se desarrolla en función de la información visual, del oído interno (laberinto), de la propiocepción y la integración del tallo cerebral y del cerebelo. (Doná, s. f.) El desarrollo del equilibrio en el niño define su forma de experimentar el mundo y su adaptación a él, su relación con los demás y consigo mismo. Experimentar su cuerpo en relación con la gravedad, la conciencia de su cuerpo y las direcciones en el espacio, son importantes para su desarrollo cognitivo, emocional y social. (Doná, s. f.)

### **La coordinación**

La coordinación se refiere a la interrelación existente entre el sistema nervioso central y la musculatura, (p.5) cuya sincronización provoca el movimiento deseado. “La coordinación es el fundamento óptimo de los músculos durante la ejecución de los gestos motores”(Fetz, 1976, citado en Romero, 2008, p. 5)

**Tipos de Coordinación.** Son cuatro tipos de coordinaciones:

- ***Coordinación dinámica general***, Esta exige el movimiento o actividad de la totalidad de las partes del cuerpo. Una óptima coordinación dinámica necesita de un buen dominio del tono muscular, el control de la postura y un buen equilibrio, además de la seguridad de la persona. Por ejemplo, al saltar, el niño debe demostrar equilibrio para mantenerse de pie, el impulso necesario para levantar los dos pies y la autoseguridad para hacerlo; que no necesite ayuda de otros para saltar.
- ***Coordinación óculo-motriz o segmentaria***, Se refiere a la sincronización de las extremidades y la vista, donde el sentido de la vista es más más importante. A la vez, este tipo de coordinación tiene dos tipos:
  - ***Coordinación óculo-manual***, Son los movimientos que se ejecutan con las extremidades superiores; brazos-manos.
  - ***Coordinación óculo-pédica***, Son los movimientos que se ejecutan con las extremidades inferiores; piernas, pies. (Romero, 2008)

#### **Desarrollo psicomotor en niños de 4 años.**

A los 4 años los niños muestran facilidad para correr y alternar ritmos regulares a su paso, realizando un salto a lo largo de la carrera o parado; asimismo saltan con rebote sobre una sola pierna y se mantiene en equilibrio sobre una sola pierna por varios segundos; a esta edad se produce un dominio del equilibrio y la coordinación. Realiza pruebas motrices sencillas. Le dan placer las pruebas de coordinación fina, como el dibujar y se centrar en un solo detalle, copia un círculo, puede trazar sobre el papel entre líneas paralelas distantes; dobla 3 veces una hoja de papel, Según Córdoba y Descals (2006) “hacia los 4 años pueden clasificar siguiendo criterios, como el color y la forma” (Tejada y Vilca, 2019)

### **2.3. Definición de términos básicos**

#### **Desarrollo.**

Es un proceso que se caracteriza por un funcionamiento irregular de avances y retrocesos, que no tiene un inicio definitivo y claro, es decir, no inicia desde cero y no tiene una etapa final, estando en constante reorganización. (Puche et al., 2009)

#### **Desarrollo psicomotor**

El desarrollo psicomotor se refiere a la adquisición de habilidades observadas en el niño de forma continua durante toda la infancia. Incluye la maduración de las estructuras nerviosas (cerebro, médula, nervios y músculos...) así como al aprendizaje que el bebé -luego niño- hace descubriéndose a sí mismo y al mundo que le rodea. (Clínica Universidad de Navarra, 2022) *Estilo de vida*

Según la OMS "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes"(EcuRed, 2022)

#### **Psicomotricidad**

Es la función del ser humano que une el psiquismo y la motricidad con la finalidad que el individuo se adapte de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea. (De Lièvre y Staes 1999, citado en Berruezo, 2000, p. 2)

## **2.4. Formulación de Hipótesis**

### **2.4.1. Hipótesis general**

#### **Hipótesis Alterna (Ha)**

El estilo de vida familiar se relaciona significativamente con el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido.

#### **Hipótesis Nula (Ho)**

El estilo de vida familiar no se relaciona significativamente con el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”.

### **2.4.2. Hipótesis Específicas**

- El nivel de estilo de vida familiar que alcanzan de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido es de medio a bajo.
- El nivel de desarrollo psicomotor de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido es de medio a bajo”

## **2.5. Identificación de Variables**

**Variable 1:** Estilo de vida familiar

**Variable 2:** Desarrollo de la psicomotricidad

## 2.6. Definición Operacional de variables e indicadores

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Instrumento
<b>Variable 1:</b> Estilo de vida familiar	Nutrición	- Cantidad de alimentos - Calidad de alimentos - Tipos de alimentos	Alto Medio Bajo	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS- I). de Nola Pender (1996)
	Ejercicio	- Actividades físicas - Control de ejercicios - Tipos de ejercicios		
	Responsabilidad en la salud	- Cuidado de la salud - Control de la salud		
	Manejo del estrés	- Relajamiento - Métodos de control de la tensión		
	Soporte interpersonal	- Actividades sociales Comunicación con otros - Expresión de sentimientos		
	Auto actualización	- Autoconcepto - Crecimiento personal - Proyectos personales		
<b>Variable 2</b> Desarrollo de la Psicomotricidad	Locomoción	- Caminar - Correr	Bueno Normal Bajo	EPP. Escala para la evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (De la Cruz y Mozaira, 1998)
	Posiciones	- De cuclillas - De rodillas - Sentarse		
	Equilibrio	- Con un pie - Con dos pies - Sobre un soporte		
	Coordinación	- Piernas - Brazos - Manos		
	Esquema corporal	- Partes del cuerpo - Lateralidad		

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. Tipo de Investigación**

El tipo de investigación empleado fue la investigación Básica-Descriptiva, en este tipo de investigación las variables no están influenciada, solo se utilizan métodos de observación para su medición, por lo que, la naturaleza de sus variables no depende del investigador.

#### **3.2. Nivel de Investigación**

El nivel de investigación corresponde al estudio relacional ya que se relacionaron ambas variables del presente estudio. En este caso se vincularon las dos variables, que es básicamente inferencial, ya que se realizó una estimación puntual y contrastación de hipótesis. La relación entre las variables indica dos aspectos, uno si hay vínculo entre las variables en estudio, y dos que tan fuerte es esa relación.

### **3.3. Métodos de investigación**

El método empleado fue el inductivo - deductivo que permitió analizar los aspectos generales de las variables para llegar a los específicos y viceversa. Los métodos inductivos se son utilizados para analizar el fenómeno observado, y los métodos deductivos para verificar el fenómeno observado.

### **3.4. Diseño de investigación.**

**1° Nombre del Diseño:** Diseño correlacional

**2° Estructura:**

$$X \quad r \quad Y$$

Dónde:

X = Variable independiente: Estilo de vida familiar

Y = Variable dependiente: Desarrollo de la psicomotricidad

r = Relación

### **3° Procedimiento**

1. Se elige la muestra del estudio
2. Se aplica los instrumentos a los sujetos informantes
3. Se relacionan las variables de la investigación. Estilo de crianza familiar y desarrollo de la psicomotricidad.

### **3.5. Población y muestra**

#### **3.5.1. Población**

La población estuvo conformada por los niños y los padres de familia de la sección de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido” del distrito de Yanacancha 2023

**Tabla 2***Distribución poblacional*

<b>Institución Educativa</b>	<b>Sección</b>	<b>Niños de 4 años</b>	<b>Número de padres</b>
I.E.E. María Parado de Bellido	Amapolas	22	22
	Tulipanes	20	20
Total		42	42

*Nota:* Registro de Matrícula 2023**3.5.2. Muestra**

La muestra fue de tipo probabilística, se hizo uso del cálculo del tamaño óptimo de una muestra con el Programa Excel de la Universidad de Granada.

**Tabla 3***Tamaño de la muestra*

Margen de error máximo admitido	5.0%
Tamaño de la población	42
Tamaño de la muestra para un nivel de confianza de 95%	38

*Nota.* La estimación de las proporciones, teniendo en cuenta que  $p=q=50\%$ **3.6. Técnicas e instrumento recolección de datos****3.6.1. Técnicas**

**Encuesta:** Dirigida a los padres de familia con la finalidad de la recopilación de los datos de investigación que corresponden a la variable 1, Estilo de vida familiar.

**Observación a los niños:** Se aplicó con el objetivo de medir la variable 2: Desarrollo de la psicomotricidad.

### **3.6.2. Instrumentos**

**Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS- I).** de Nola Pender (1996), el instrumento tiene como propósito describir el perfil del estilo de vida de los individuos a través de sus hábitos saludables o deficientes; el instrumento consta de 48 ítems en una escala de Likert, se miden seis dimensiones como son: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Se aplicó a cada uno de los padres de familia que conformaron la muestra y fue de forma anónima.

**Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP):** Instrumento que evalúa el desarrollo psicomotor de los niños de 3 a 6 años en cuatro dimensiones como locomoción, equilibrio, coordinación de piernas, brazos y manos y esquema corporal.

Es una prueba cuyo propósito evaluar determinadas áreas de la psicomotricidad, compuesta por 40 reactivos distribuidos en ocho dimensiones: locomoción, posiciones, equilibrio, coordinación de piernas, coordinación de brazos, coordinación de manos, conocimiento del esquema corporal en sí mismo y en otros. (De la Cruz y Mozaira, 1998)

### **3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación.**

*El Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS- I)* es un instrumento estandarizado, y fue validado para estudios previos, cuyos resultados confirman una alta consistencia interna, tienen relevancia, pertinencia y coherencia. La facilidad de aplicación de esta prueba y sus aceptables características psicométricas constituyen un importante apoyo para su utilización. (Espinoza, L. y Vanega, J., 2018).

Para el cálculo de confiabilidad de este instrumento se aplicó la prueba a 20 personas, calculando la fiabilidad a través del método de consistencia interna, para lo cual se utilizó el estadístico Alfa de Cronbach, que calculó la confiabilidad por elementos y dimensiones, resultando con una alta confiabilidad. Como se aprecia en la tabla 4 todos los ítems tienen un índice de fiabilidad mayor a 0,89, lo cual confirma su alta confiabilidad.

**Tabla 4**

*Confiabilidad del Cuestionario de estilos de Vida PEPS I por ítems.*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Ítem 1	114,00	233,158	,486	,900
2. Ítem 2	114,85	241,818	,187	,903
3. Ítem 3	113,45	234,997	,784	,898
4. Ítem 4	114,85	226,766	,806	,896
5. Ítem 5	114,80	246,800	-,034	,904
6. Ítem 6	114,80	241,116	,268	,902
7. Ítem 7	115,20	236,905	,386	,901
8. Ítem 8	113,80	234,695	,440	,900
9. Ítem 9	113,75	244,829	,078	,904
10. Ítem 10	114,90	239,042	,393	,901
11. Ítem 11	114,75	253,882	-,341	,909
12. Ítem 12	113,60	242,674	,191	,903
13. Ítem 13	115,20	230,695	,736	,897
14. Ítem 14	113,30	248,537	-,115	,906
15. Ítem 15	114,40	236,358	,471	,900
16. Ítem 16	113,75	237,250	,640	,899
17. Ítem 17	113,80	249,116	-,133	,907
18. Ítem 18	113,75	252,618	-,288	,908
19. Ítem 19	113,75	235,355	,321	,902
20. Ítem 20	114,60	234,674	,288	,903
21. Ítem 21	113,15	243,503	,176	,903
22. Ítem 22	115,10	229,463	,666	,897
23. Ítem 23	113,50	248,789	-,123	,906
24. Ítem 24	113,50	249,316	-,179	,906
25. Ítem 25	113,85	247,082	-,048	,906

<u>26.</u> Ítem 26	113,90	246,095	-,013	,906
<u>27.</u> Ítem 27 ...	115,00	229,263	,772	,897
<u>28.</u> Ítem 28...	114,90	231,147	,549	,899
<u>29.</u> Ítem 29	113,60	237,411	,337	,901
<u>30.</u> Ítem 30	115,20	236,063	,543	,899
<u>31.</u> Ítem 31	115,00	233,579	,642	,898
<u>32.</u> Ítem 32	115,30	235,800	,667	,899
<u>33.</u> Ítem 33	115,30	237,905	,530	,900
<u>34.</u> Ítem 34	114,20	231,958	,552	,899
<u>35.</u> Ítem 35	114,05	242,471	,136	,904
<u>36.</u> Ítem 36	115,05	230,471	,783	,897
<u>37.</u> Ítem 37	113,90	232,621	,657	,898
<u>38.</u> Ítem 38	114,55	228,997	,513	,899
<u>39.</u> Ítem 39	114,05	228,787	,566	,898
<u>40.</u> Ítem 40...	114,50	229,421	,552	,898
<u>41.</u> Ítem 41	114,65	222,450	,756	,895
<u>42.</u> Ítem 42	114,35	227,924	,624	,897
<u>43.</u> Ítem 43	114,55	217,839	,842	,893
<u>44.</u> Ítem 44	113,45	240,366	,247	,902
<u>45.</u> Ítem 45	115,00	229,895	,671	,897
<u>46.</u> Ítem 46	114,85	227,292	,669	,897
<u>47.</u> Ítem 47	114,25	229,145	,575	,898
<u>48.</u> Ítem 48	113,25	241,882	,274	,902

*Nota:* Cuestionario de Estilos de Vida (PEPS I)

***Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP):*** Este instrumento fue elaborado y validado previamente por los autores de éste; se trata de un instrumento estandarizado.

Cada ítem se puntúa en una escala de calificación de 3 puntos (0-1, 2). Los criterios generales para anotar los puntos se describen de la siguiente manera: 0, lo que indica que el niño no puede realizar la prueba solicitada; 1, indica que el niño lleva a cabo la prueba, pero no logra satisfacer los criterios, y 2, indica que el niño puede completar la prueba de acuerdo con los criterios especificados por el ítem. (Rodríguez y Alvarez, 2017, p. 43)

**Tabla 5***Confiabilidad el Cuestionario de estilos de Vida (PEPS I)*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,903	,902	48

El cálculo de confiabilidad a nivel global del instrumento permite evidenciar el resultado Alfa de Cronbach de 0,903, con una muy alta confiabilidad. Al igual la confiabilidad de cada elemento (48) que superan 0,89 de alfa, confirmándose la confiabilidad de los ítems

Respecto al instrumento Escala de evaluación de la Psicomotricidad en preescolar, de igual manera para hallar la confiabilidad se aplicó el instrumento a 20 niños, procediendo a calcular la fiabilidad a través de la técnica del índice de consistencia interna, haciendo uso del estadístico Alfa de Cronbach, que demostró la fiabilidad por elementos o ítems, estos fueron de con una alta confiabilidad. (mayores a 0.80), como se observa en la siguiente tabla.

**Tabla 6***Confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar**(EPP)Total de elementos.*

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Ítem 1	37,35	155,818	,295	,956
2. Ítem 2	37,25	154,724	,354	,955
3. Ítem 3	37,30	155,695	,361	,955
4. Ítem 4	37,40	152,358	,566	,954
5. Ítem 5	37,40	150,884	,577	,954
6. Ítem 6	37,60	152,989	,562	,954
7. Ítem 7	37,40	148,884	,709	,953
8. Ítem 8	37,30	150,747	,642	,953
9. Ítem 9	37,55	150,155	,550	,954
10.Ítem 10	37,65	153,187	,492	,954
11.Ítem 11	37,60	150,042	,671	,953
12.Ítem 12	37,40	150,463	,605	,954
13.Ítem 13	37,85	150,450	,750	,953
14.Ítem 14	37,45	150,261	,643	,953
15.Ítem 15	37,50	147,632	,752	,952
16.Ítem 16	37,45	150,261	,643	,953
17.Ítem 17.	37,40	147,726	,695	,953
18.Ítem 18	37,55	148,892	,706	,953
19.Ítem 19	37,70	149,800	,688	,953
20.Ítem 20	37,50	148,895	,775	,952
21.Ítem 21	37,60	150,779	,742	,953
22.Ítem 22	37,50	150,579	,793	,952
23.Ítem 23	37,50	148,053	,836	,952
24.Ítem 24	37,35	146,766	,826	,952
25.Ítem 25	37,70	146,011	,836	,952
26.Ítem 26	37,55	149,524	,529	,954
27.Ítem 27	37,75	152,092	,730	,953
28.Ítem 28	37,30	148,221	,715	,953
29.Ítem 29	37,60	155,200	,317	,956
30.Ítem 30	37,65	157,608	,323	,955
31.Ítem 31	37,55	156,682	,243	,956

32.Ítem 32	37,25	151,250	,594	,954
33.Ítem 33	37,75	155,250	,652	,954
34.Ítem 34	37,80	154,905	,582	,954

**Tabla 7**

*Cálculo de confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)*

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,955	,956	34

A nivel global, la confiabilidad de la Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP), es de 0,955 Calculado con el Alfa de Cronbach, lo que demuestra un instrumento muy confiable, en cada elemento evaluado.

### **3.8. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

#### **3.8.1. Procesamiento electrónico.**

El procesamiento de la información, a partir de los datos recolectados de forma digital y manual, se empleó el procesamiento electrónico, el cual fue procesado utilizando los softwares estadísticos Excel y el SPSS 26.0.

#### **3.8.2. Técnicas Estadísticas**

Se empleó las técnicas estadísticas descriptivas con el propósito de presentar las tablas y figuras, con sus respectivos análisis y el uso de los estadígrafos de medidas de tendencia central y de variabilidad; asimismo empleó la estadística inferencial para la contratación de las hipótesis, previamente formuladas.

### **3.9. Tratamiento Estadístico**

El tratamiento estadístico que permitió demostrar el logros de los objetivos propuestos, en la presente investigación se apoyó en el estadígrafo Chi

Cuadrada ( $X^2$ ), para relacionar las variables estilos de vida familiar y desarrollo de la Psicomotricidad, haciendo uso de las tablas cruzadas, la misma que permitió realizar la prueba de hipótesis.

### **3.10. Orientación ética filosófica y epistémica**

En el proceso investigativo se tuvo en cuenta el cumplimiento de los principios éticos basados en la normativa de la universidad, estos fueron:

***Respeto a las personas.*** Al trabajar con los padres de familia, en todo momento se respetó sus diferencias, puntos de vista, opiniones de cada uno de ellos; respetando asimismo la decisión de participar o no de la presente investigación

***Beneficencia.*** El presente estudios tuvo en cuenta el principio de bienestar tanto de los niños así como de los padres, evitando causar malestar o presión en cada uno de ellos.

***Justicia.*** Se respetó el principio equitativo, permitiendo desarrollar con libertad la recolección de la información, sin discriminación alguna.

***Cumplimiento de las normas.*** Los derechos de autor en la investigación de literatura científica fue un principio respetado y cumplido, así como por las normas externas e internas de nuestra institución y por las normas APA 7ma edición, y el Reglamento General de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión vigente.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

El trabajo de campo consistió en la aplicación de los instrumentos de investigación seleccionados, en primer lugar se aplicó vía digital el cuestionario PEPS-I, dirigido a los padres de familia con la finalidad de medir la variables estilos de vida familiar, para lo cual se oriento previamente a los sujetos informantes, dándoles a conocer a la vez, el propósito del cuestionario. En segundo lugar, se aplicó la Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP): Instrumento para evaluar el desarrollo psicomotor de los niños de 4 años de la Institución Educativa “María Parado de Bellido. Para lo cual se planificaron acciones en las que participaron los niños de manera organizada, al mismo tiempo fueron observados en cada uno de los indicadores que exige el instrumento.

#### **4.2. Presentación, análisis e interpretación de resultados**

Se presentan a continuación, los resultados de la investigación, como producto del proceso de recolección de datos, los cuales están organizados de manera descriptiva en tablas y figuras, para posteriormente presentar la estadística

inferencial utilizada para la prueba de hipótesis y confirmar las hipótesis de investigación.

**Tabla 8**

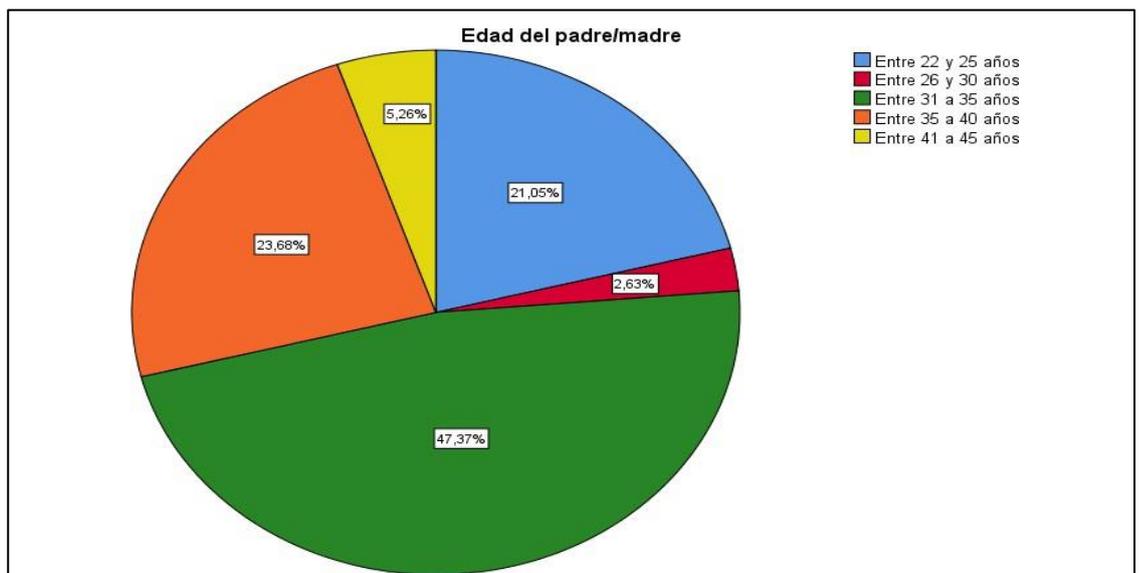
*Edad del padre/madre*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Entre 22 y 25 años	8	21%
Entre 26 y 30 años	1	3%
Entre 31 a 35 años	18	47%
Entre 35 a 40 años	9	24%
Entre 41 a 45 años	2	5%
Total	38	100%

Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS-I*

**Figura 2**

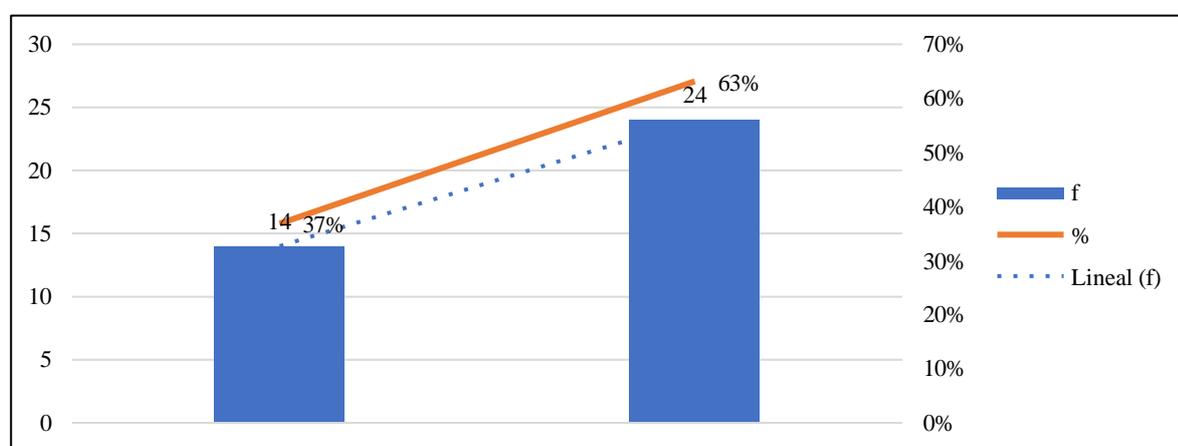
*Edad del padre/madre*



Del total de los padres de familia encuestados, el 47% tiene entre 31 a 35 años de edad, seguido de un 24% que tienen entre 35 y 40 años y el 21% de 22 a 25 años.

**Tabla 9***Sexo padre/madre*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	14	37%
Femenino	24	63%
Total	38	100%

Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS I***Figura 3***Sexo padre/madre*

Como se puede apreciar en la presente tabla, el 63% de los padres de familia que formaron parte de la muestra fueron del sexo femenino, siendo el 37% del sexo masculino.

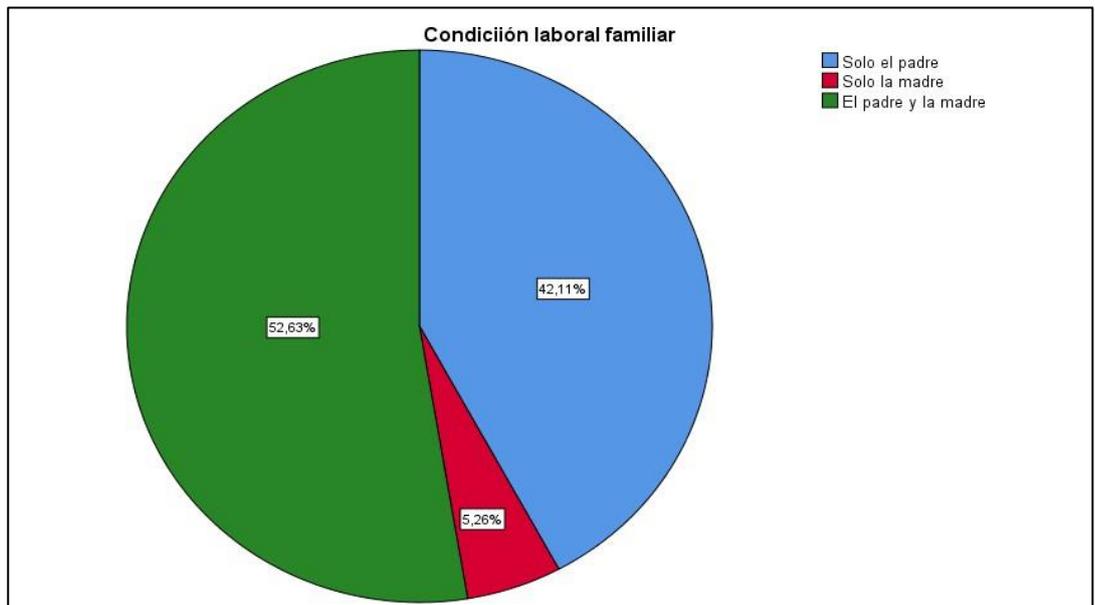
**Tabla 10***Persona que trabaja en la familia*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Solo el padre	16	42%
Solo la madre	2	5%
El padre y la madre	20	53%
Total	38	100%

Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS-I*

**Figura 4**

*Persona que trabaja en la familia*



La presente tabla y su figura muestran que, en la familia trabajan tanto el padre como la madre, seguido de un 42% de familias en el que solo trabaja el padre. Solo en un 5% de los hogares trabaja solo la madre.

#### **4.1.1. Estilo de vida familiar**

**Tabla 11**

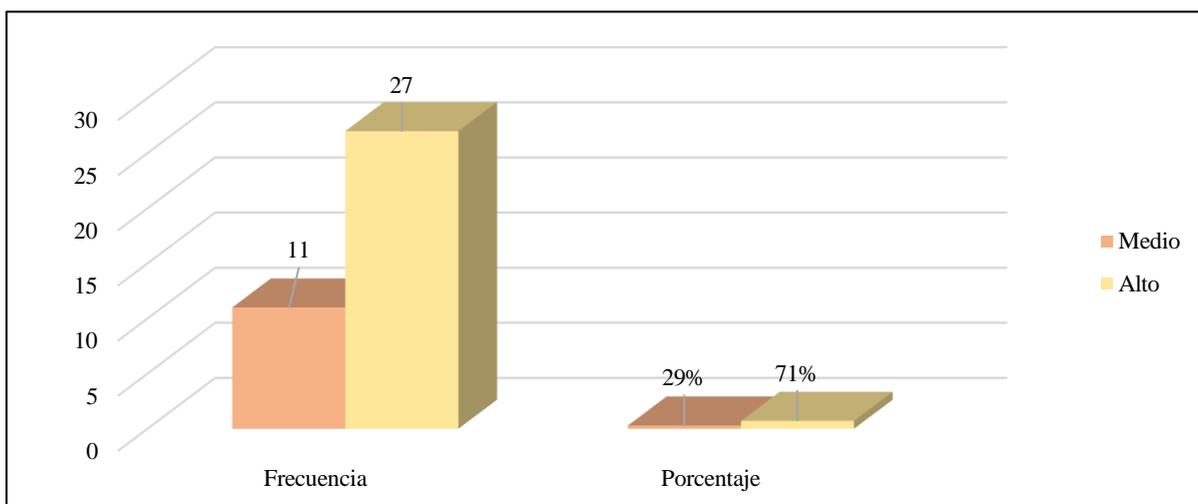
*Nivel de estilo de vida: Nutrición*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Medio	11	29%
Alto	27	71%
Total	38	100%

*Nota. Cuestionario de estilos de Vida PEPS I*

**Figura 5**

*Nivel de estilo de vida: Nutrición*



La presente tabla referida al estilo de vida en la dimensión nutrición, el 71% de los padres de familia se ubican en el nivel *Alto*, mientras que el 29% en el nivel *Medio*. Es decir, la mayoría de los padres frecuentemente o rutinariamente planean o escogen comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasa y vitaminas) asimismo leen las etiquetas de las comidas empaquetadas que les permita identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio, conservantes, etc.).

**Tabla 12**

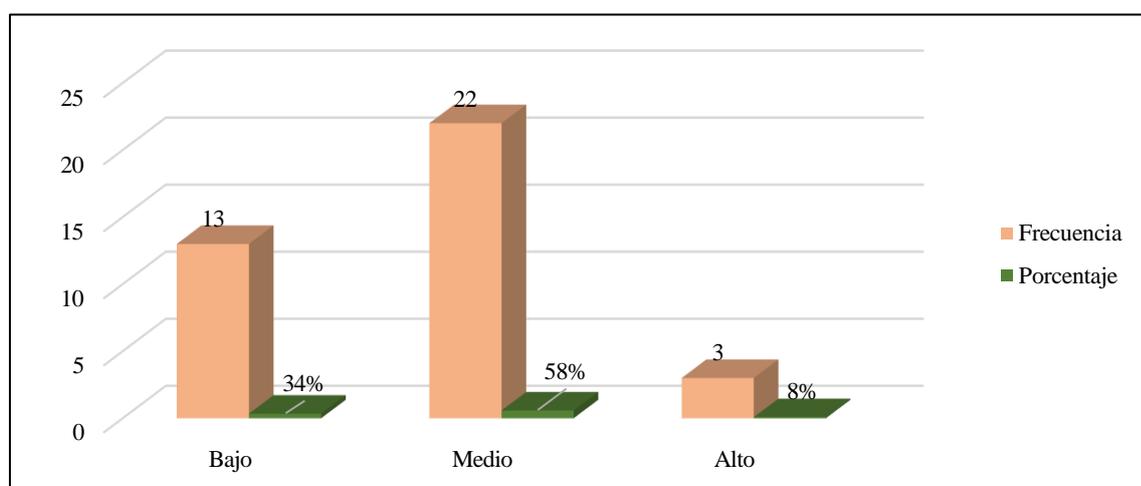
*Nivel de estilo de vida: Ejercicio*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	13	34%
Medio	22	58%
Alto	3	8%
Total	38	100%

Nota. Cuestionario de estilos de Vida PEPS I

**Figura 6**

*Nivel de estilo de vida: Ejercicio*



En la dimensión ejercicio, el 58% de los padres de familia se ubicaron en el nivel *Medio*, seguido del 34% de padres que están en el nivel *Bajo*, solo el 8% se encuentra en el nivel *Alto*. Estos resultados nos indican que los padres en su mayoría en ocasiones actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, vóley o ciclismo, ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana, y en ocasiones participan en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión y checan su pulso durante el ejercicio físico.

**Tabla 13**

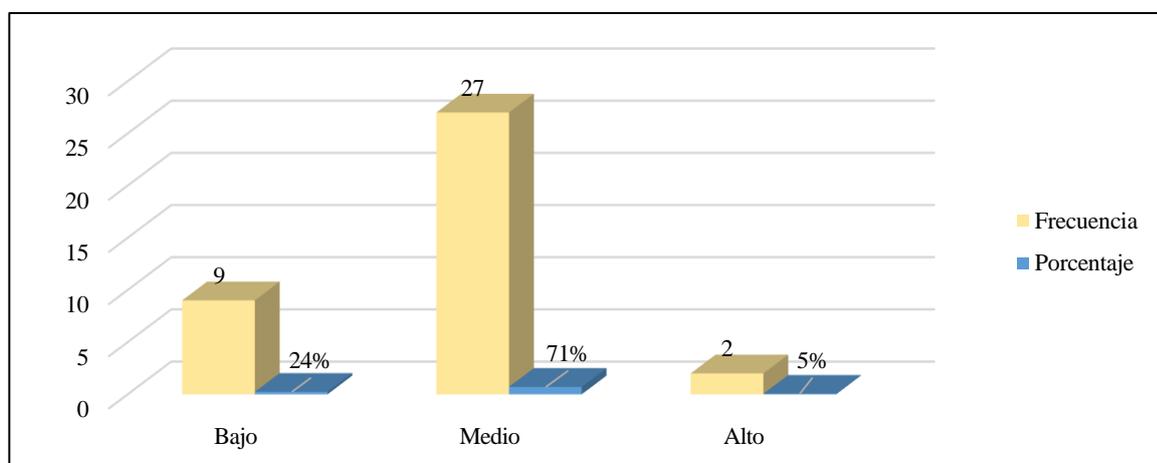
*Nivel de estilo de vida: Responsabilidad en la salud*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	24%
Medio	27	71%
Alto	2	5%
Total	38	100%

Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS I*

**Figura 7**

*Nivel de estilo de vida: Responsabilidad en la salud*



Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS*

Respecto a la dimensión responsabilidad en la salud, el 71% de los padres de familia se ubica en el nivel *Medio*, el 24% en un nivel *Bajo*, solo el 5% alcanza el nivel de responsabilidad en la salud *Alto*. Estos nos indica que los padres en ocasiones relatan al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud, asisten a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en el que vive, lee revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud; así como observar al menos mensualmente su cuerpo para identificar cambios físicos o señas de peligro, como también pocas veces miden el nivel de colesterol en su sangre y su presión arterial para conocer sus resultados.

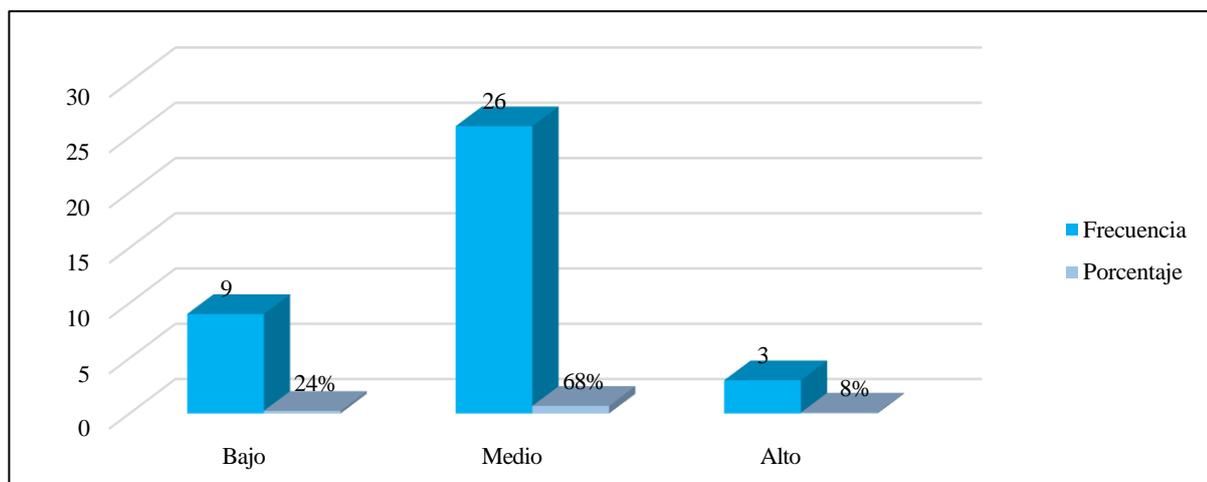
**Tabla 14**

*Nivel de estilo de vida: Manejo del estrés*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	24%
Medio	26	68%
Alto	3	8%
Total	38	100%

**Figura 8**

*Nivel de estilo de vida: Manejo del estrés*



Como se observa en la tabla 14, el 68% de los padres se ubican en el nivel *Medio* de la dimensión Manejo del estrés, el 24% en el nivel *Bajo*; solo el 8% en el nivel *Alto*. Estos resultados nos indican que la mayor parte de padres realizan con en ocasiones o con poca frecuencia el relajamiento conscientemente sus músculos antes de dormir, se dan tiempo diariamente para el relajamiento, identificar las fuentes que producen tensión en su vida y las prácticas saludables relacionadas al control del estrés como, del mismo modo a veces se dan un tiempo de 15 a 20 minutos diarios para la relajación y meditación y para concentrarse en pensamientos positivos a la hora de dormir.

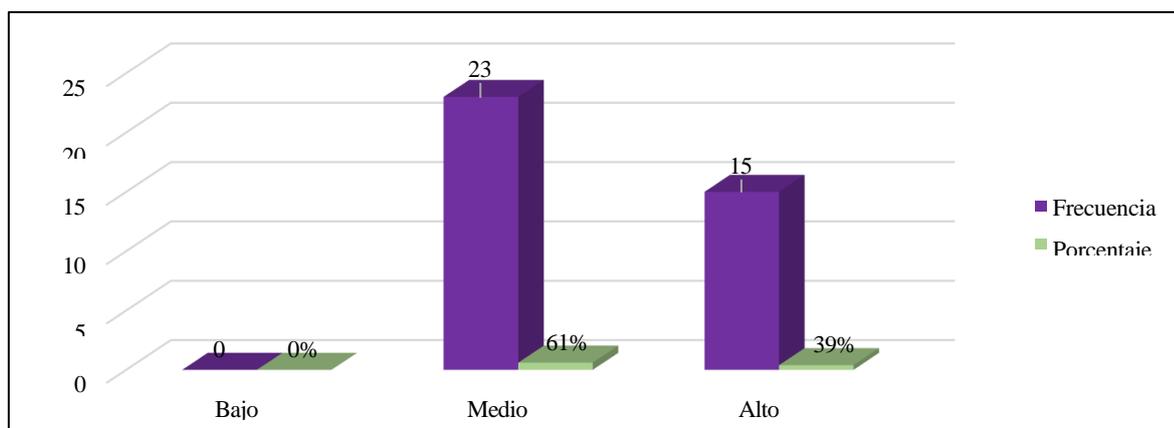
**Tabla 15**

*Nivel de estilo de vida: Soporte interpersonal*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	23	61%
Alto	15	39%
Total	38	100%

**Figura 9**

*Nivel de estilo de vida: Soporte interpersonal*



La presente tabla y su figura presentan los resultados de la dimensión Soporte interpersonal, con un 61% de padres que se ubican en el nivel *Medio* y el 39% en el nivel *Alto*. Esto no indica que en esta dimensión los padres ponen mayor responsabilidad en su práctica, ya que van en un ascenso de medio a alto. Las buenas prácticas se concentran principalmente en elogian fácilmente a otras personas por sus éxitos, mantienen relaciones interpersonales que le dan satisfacción; discuten con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales; expresan y les expresan cariño las personas cercanas a ella y pasan tiempo con amigos cercanos.

*Tabla 16*

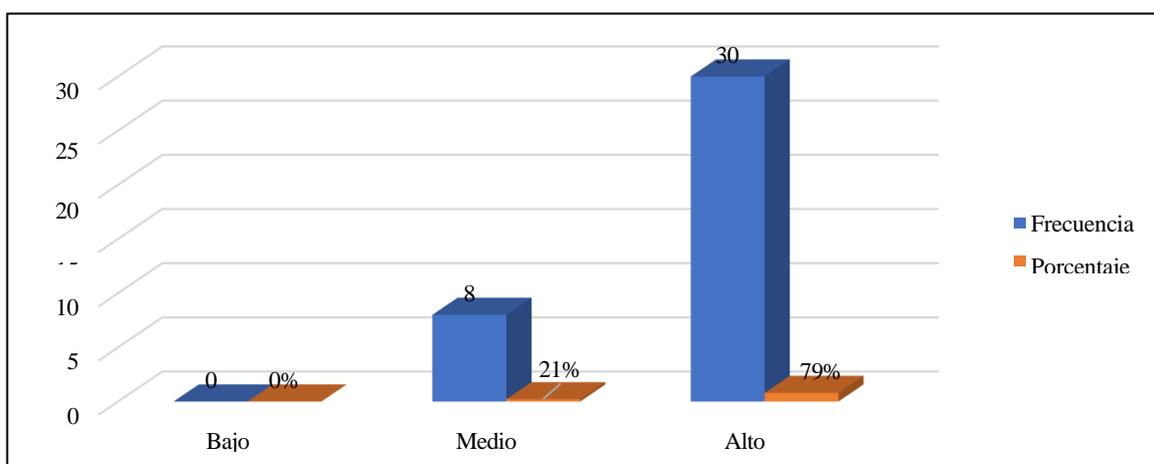
*Nivel de estilo de vida: Auto Actualización*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	8	21%
Alto	30	79%
Total	38	100%

Nota. *Cuestionario de estilos de Vida PEPS I*

Figura 10

Nivel de estilo de vida: Auto Actualización



En la dimensión de los estilos de vida familiar, Auto actualización los resultados nos muestra que el 79% se ubica en el nivel *Alto*, seguido de un 21% en el nivel *Medio*. Esto nos indica que existe mayor frecuencia en que los padres realizan con mayor frecuencia prácticas saludables como sentirse felices y contentos, ser realistas en las metas que se proponen y mirar hacia el futuro, son conscientes de lo que le importa en la vida, encontrando agradable el ambiente de su vida; cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas. X

**Tabla 17**

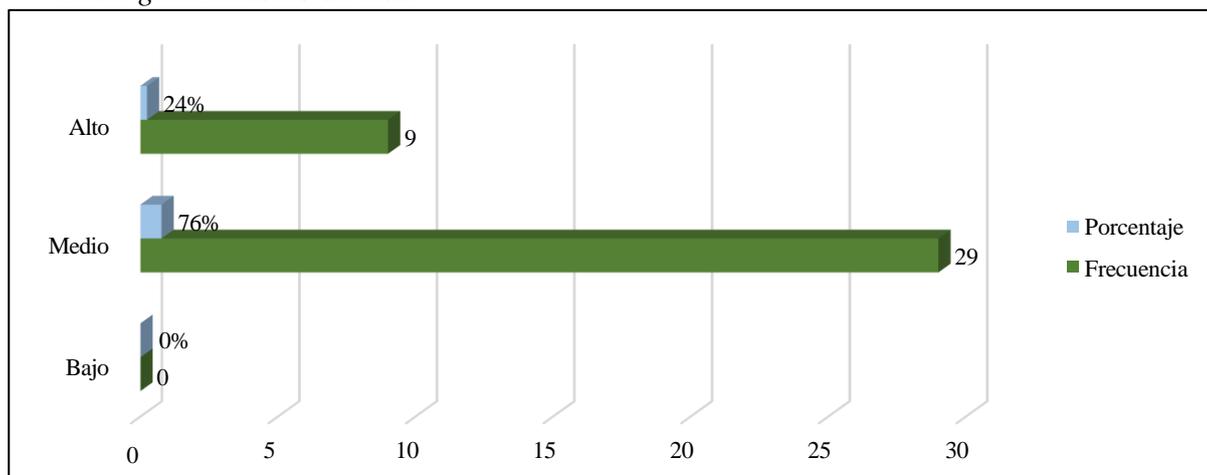
*Nivel general estilo de vida*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0%
Medio	29	76%
Alto	9	24%
Total	38	100%

Nota. Cuestionario de estilos de Vida PEPS I

**Figura 11**

*Nivel general estilo de vida*

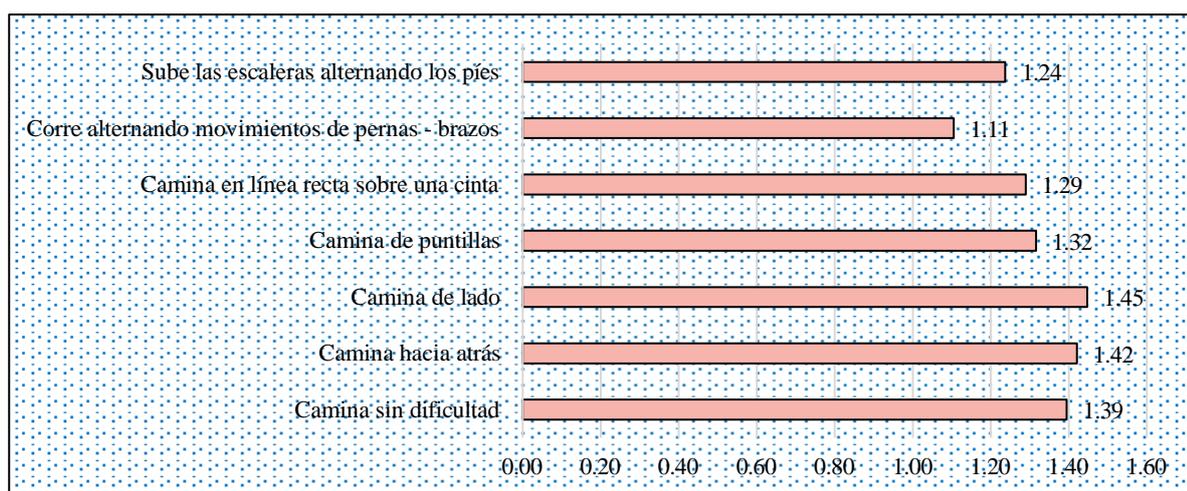


Los resultados finales del Estilo de Vida familiar, indican que el 76% de las familias alcanzan un nivel *Medio* de estilo de vida, seguido del 24% que se ubica en el nivel *Alto*. No se ubicaron padres que se ubiquen en el nivel *Bajo*. Esto indica que el estilo de vida es favorable en las familias de los niños de 4 años.

#### 4.1.2. Desarrollo de la Psicomotricidad

**Figura 12**

*Media de desarrollo psicomotor: Locomoción*

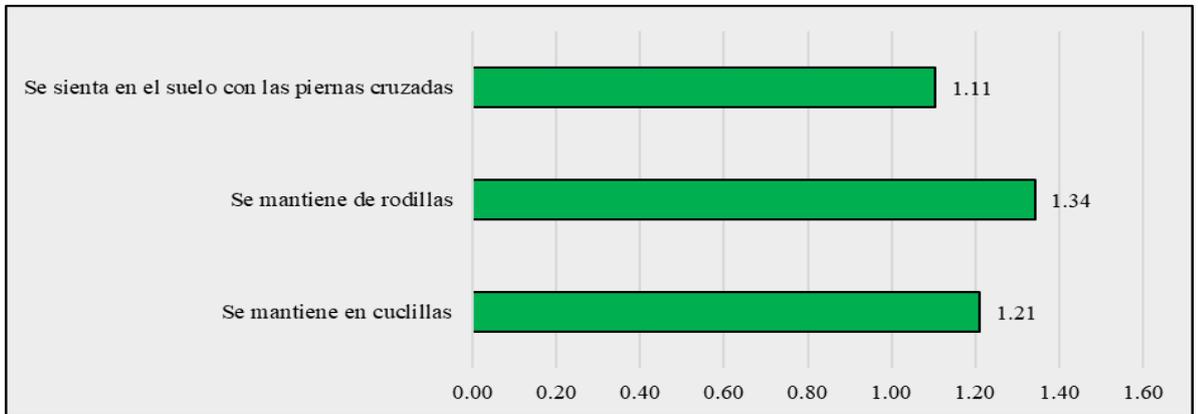


En la presente figura se muestran la media aritmética alcanzada en cada dimensión del desarrollo de la psicomotricidad; en este caso la dimensión Locomoción, que muestra un mayor promedio en la acción *Camina de lado* (1.45)

de un intervalo 0 a 2 puntos. Seguido de *camina sin dificultad*; la media más baja se presenta en la acción *corre alternando movimiento de piernas y brazos*.

### Figura 13

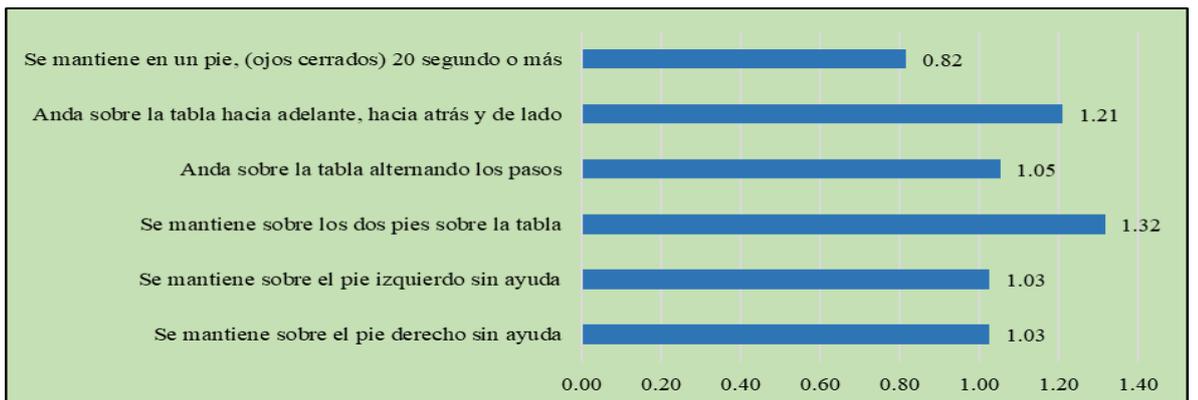
*Media de desarrollo psicomotor: Posiciones*



En la dimensión de Posiciones, los niños de 4 años alcanzan el promedio más alto en la acción *se mantiene de rodillas* (1.34), de un intervalo 0 a 2 puntos, seguido de *se mantiene en cuquillas* (1.21) siendo la menor media en *se sienta en el suelo con las piernas cruzadas* (1.11).

### Figura 14

*Media de desarrollo psicomotor: Equilibrio*

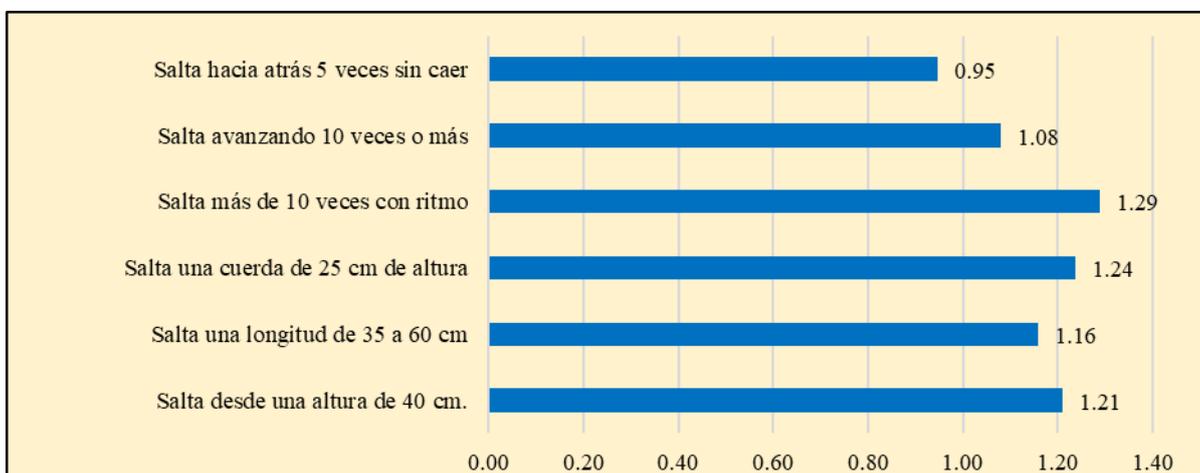


La media más alta lograda por los niños en la dimensión Equilibrio es de 1.32, de un intervalo 0 a 2 puntos en la acción *se mantiene sobre los dos pies sobre*

la tabla, siendo el menor promedio, 0.82 la acción *se mantiene en un solo pie, 20 segundos o más con los ojos cerrados*.

### Figura 15

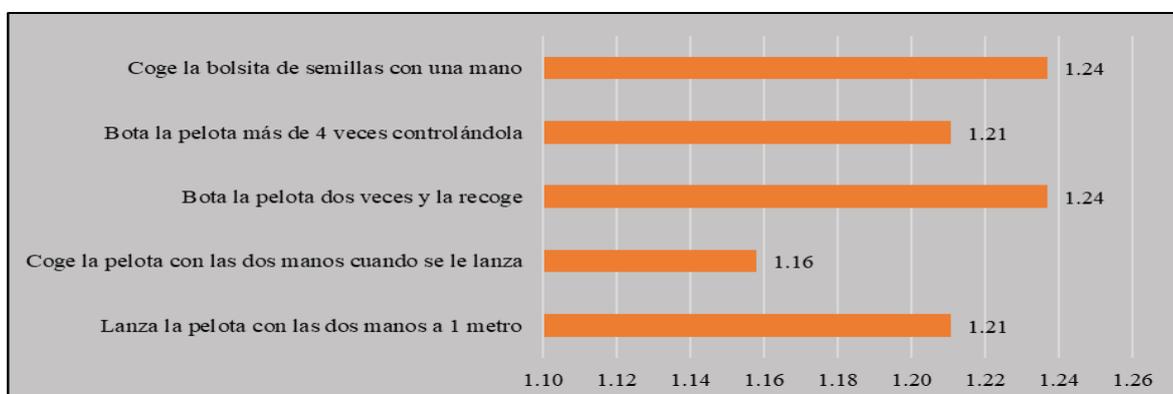
*Media de desarrollo psicomotor: Coordinación Piernas*



La presente figura muestra los promedios de las acciones o ítems de la dimensión Coordinación piernas, alcanzando los niños de la muestra la media más alta de 1.29, de un intervalo 0 a 2 puntos, en la acción *salta más de 10 veces con ritmo*; seguido de *salta con una cuerda de 25 cm de altura*, siendo el más bajo promedio en la acción *salta hacia atrás 5 veces sin caer* (0.95).

### Figura 16

*Media de desarrollo psicomotor: Coordinación Brazos*

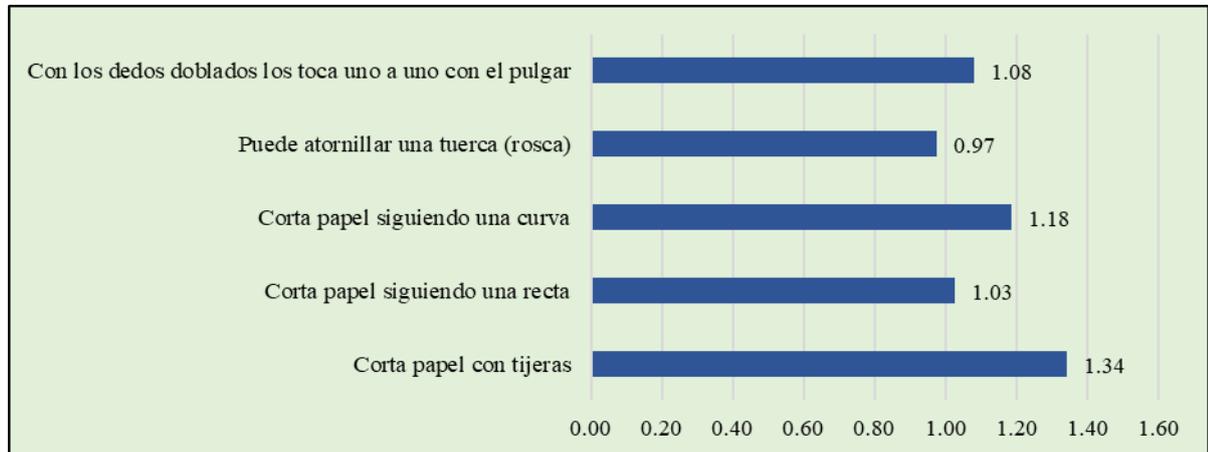


En los resultados de la dimensión Coordinación brazos se observa que los niños de 4 años alcanzan la media de 1.24 en dos acciones como *Bota la pelota*

dos veces y la recoge y coge la bolsita de semilla con una mano, la acción con menor media fue *coge la pelota con las dos manos cuando se le lanza* (1.16).

### Figura 17

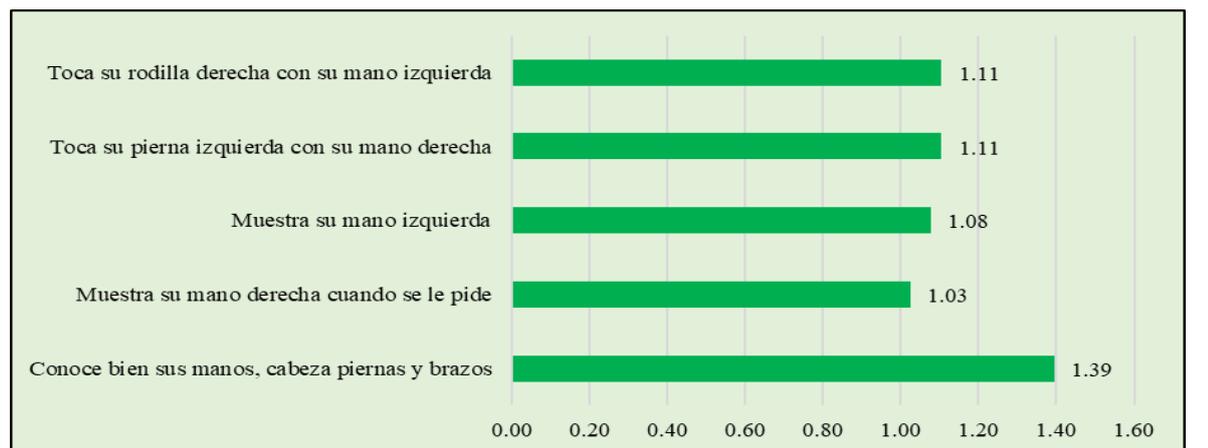
Media de desarrollo psicomotor: Coordinación manos



En la dimensión Coordinación manos, se puede ver que los niños logran una mayor media en la acción *corta papel con tijeras* (1.34) seguido de *corta papel siguiendo una curva* (1.18), siendo el menor logro en *puede atornillar una tuerca (rosca)* con 0.97 de promedio.

### Figura 18

Media de desarrollo psicomotor: Esquema corporal (1)

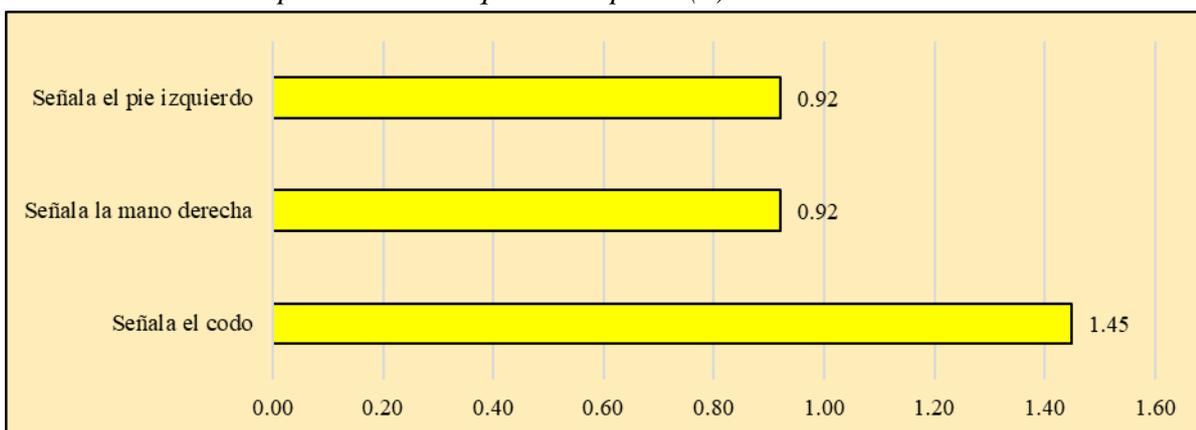


En la dimensión Esquema corporal en sí mismo, los niños de 4 años logran una media de 1.39 de un intervalo 0 a 2 puntos, en la acción *conoce bien sus manos, cabeza, piernas y brazos*, sin embargo, la media más baja es en la

acción muestra su mano derecha cuando se le pide (1.03) sin embargo, las medias bajas también se muestran con 1.11 en *toca su rodilla derecha con la mano izquierda* y *toca su pierna izquierda con la mano derecha*.

**Figura 19**

*Media de desarrollo psicomotor: Esquema corporal (2)*



En la última dimensión del desarrollo de la psicomotricidad, esquema corporal (2) los niños obtienen la media de 1.45 en la acción *señala el codo*, seguido de una media de 0.92 en las acciones de *Señala el pie izquierdo* y *señala la mano derecha*.

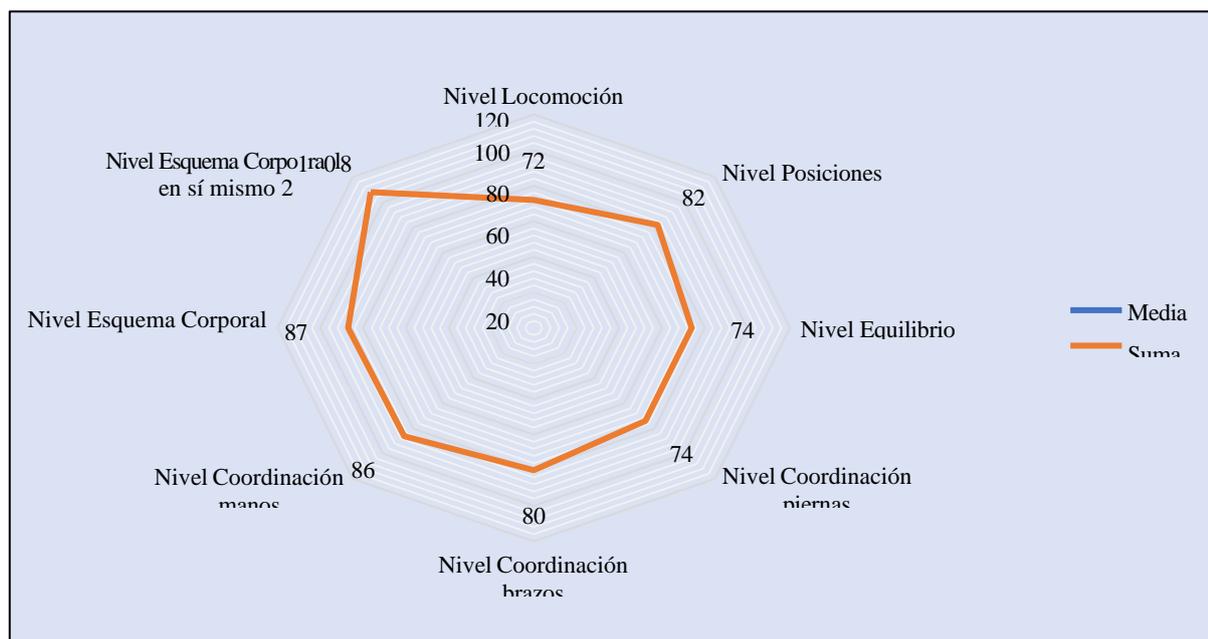
**Tabla 18**

*Medidas de tendencia central de las dimensiones del desarrollo psicomotor*

Medidas	Nivel Locomoción	Nivel Posiciones	Nivel Equilibrio	Nivel Coordinación piernas	Nivel Coordinación brazos	Nivel Coordinación manos	Nivel Esquema Corporal en sí mismo 1	Nivel Esquema Corporal en sí mismo 2
N	38	38	38	38	38	38	38	38
Media	1,89	2,16	1,95	1,95	2,11	2,26	2,29	2,84
Mediana	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
Moda	1	3	2	2	2	3	2	3
Suma	72	82	74	74	80	86	87	108

Figura 20

Puntaje total de las dimensiones del desarrollo psicomotor



En la tabla 18 respecto al puntaje total de las dimensiones del desarrollo psicomotor se puede observar que el mayor puntaje total se alcanza en el nivel *Esquema corporal en sí mismo (2)* con 108 puntos; seguido de la dimensión *Esquema corporal en sí mismo (1)*; el nivel más bajo es el de *Locomoción (72)*, *Coordinación piernas* y *Equilibrio (74)*.

Tabla 19

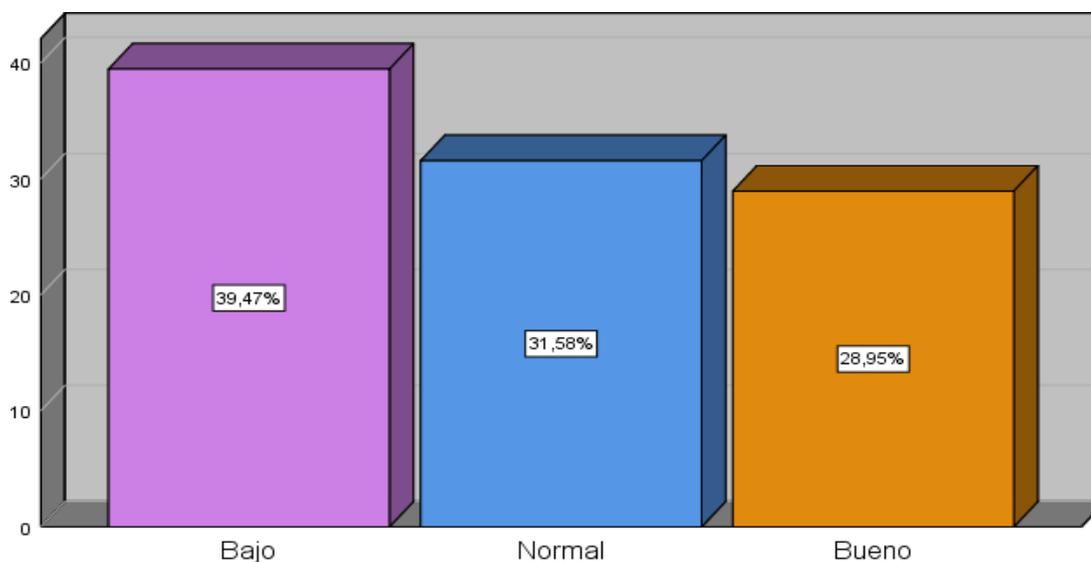
Nivel del desarrollo de la locomoción

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	39,5
Normal	12	31,6
Bueno	11	28,9
Total	38	100%

Nota. Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 21**

*Nivel del desarrollo de la locomoción*



En la presente tabla podemos observar que, en el nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *locomoción* de los niños de 4 años es *bajo* en un 39%, seguido del nivel *Normal* (32%) y el nivel *Bueno* (29%).

**Tabla 20**

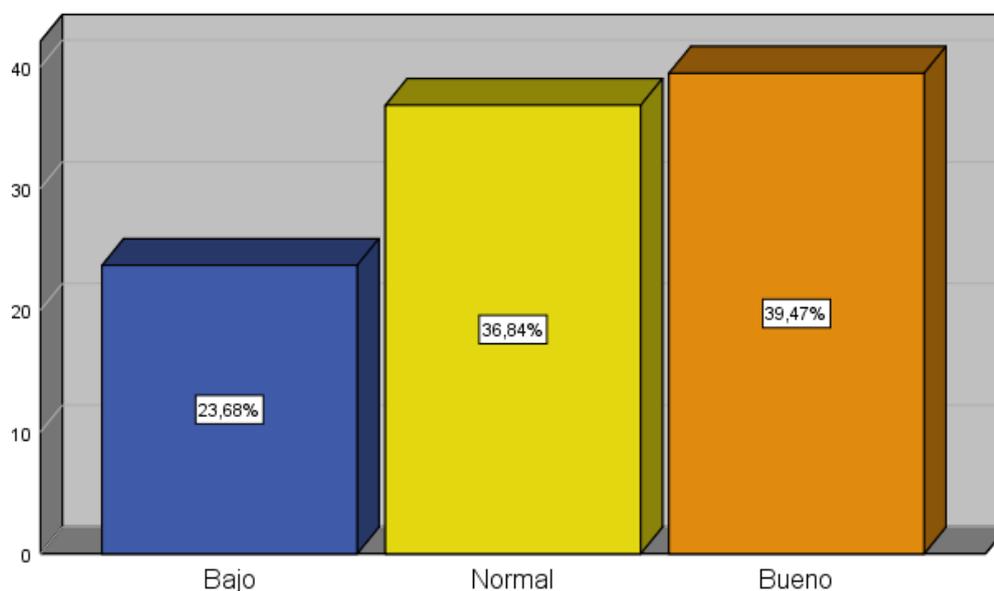
*Nivel del desarrollo de las posiciones*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	23,7
Normal	14	36,8
Bueno	15	39,5
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 22**

*Nivel del desarrollo de las posiciones*



En la presente tabla, respecto al nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión posiciones los niños se ubican el nivel *Bueno* en un 39%, seguido del nivel *Normal* con un 37% y el 24% que se ubica en el nivel *Bajo*.

**Tabla 21**

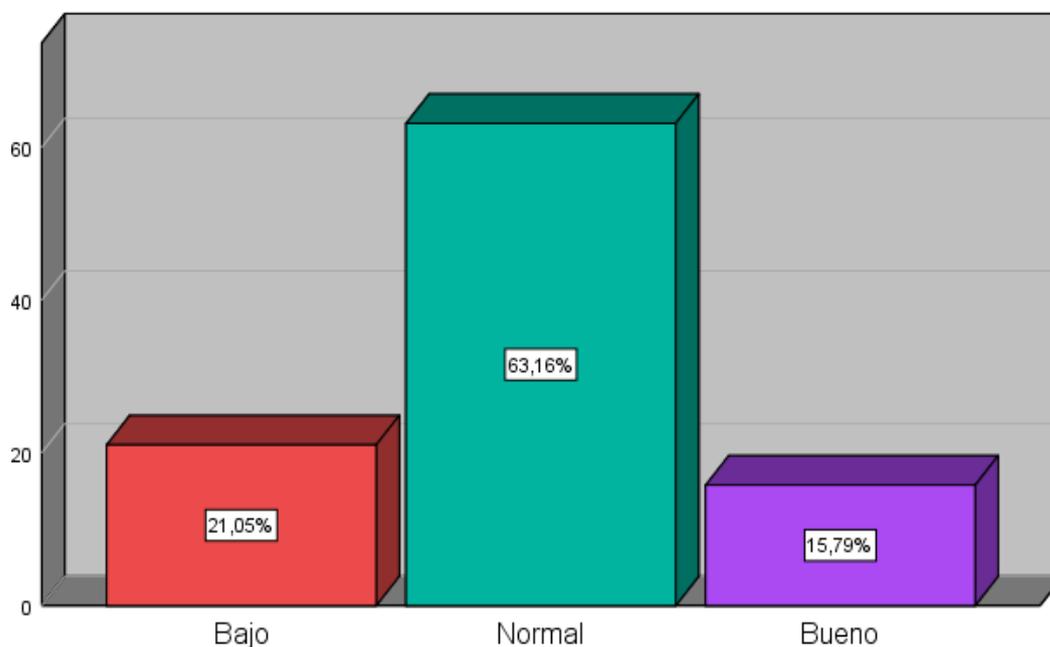
*Nivel del desarrollo del equilibrio*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	21,1
Normal	24	63,2
Bueno	6	15,8
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 23**

*Nivel del desarrollo del equilibrio*



Como se puede apreciar en la presente tabla y su figura, el nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *Equilibrio*, el 63% de los niños de 4 años se ubican en el nivel *Normal*, el 21% en el nivel *Bajo* y el 16% en el nivel *Bueno*.

**Tabla 22**

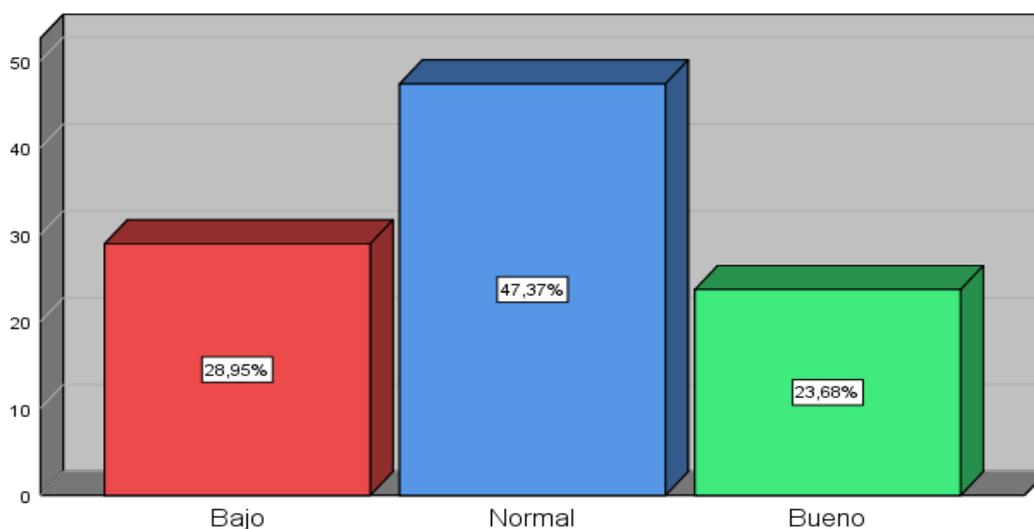
*Nivel del desarrollo de la coordinación de piernas*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	11	28,9
Normal	18	47,4
Bueno	9	23,7
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 24**

*Nivel del desarrollo de la coordinación de piernas*



La presente tabla y su figura muestran los resultados del nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *Coordinación Piernas*, y se puede apreciar que los niños de 4 años evaluados, se ubican en un 47% en el nivel *Normal*, seguido del nivel *Bajo*, con un 29% y solo el 24% de los niños se ubican en el nivel *Bueno*.

**Tabla 23**

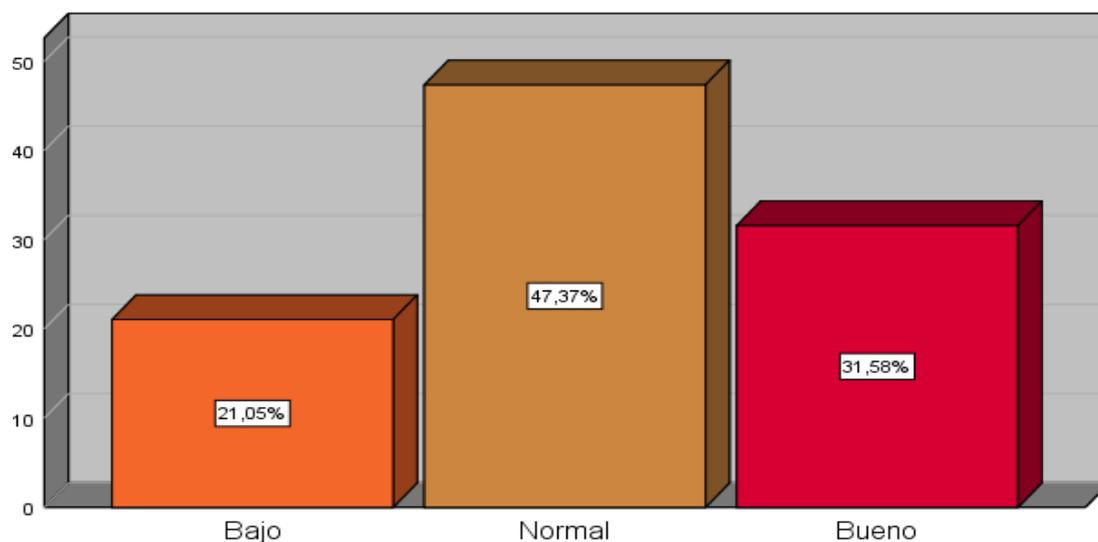
*Nivel del desarrollo de la coordinación de brazos*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	5,3
Normal	2	5,3
Bueno	34	89,5
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 25**

*Nivel del desarrollo de la coordinación de brazos*



En la presente tabla podemos observar que, en el nivel de desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años, la dimensión *Coordinación brazos*, el 47% de los niños se ubica en el nivel *Normal*, seguido de un 32% de niños que se ubican en el nivel *Bueno* y el 21% ubicados en el nivel *Bajo*.

**Tabla 24**

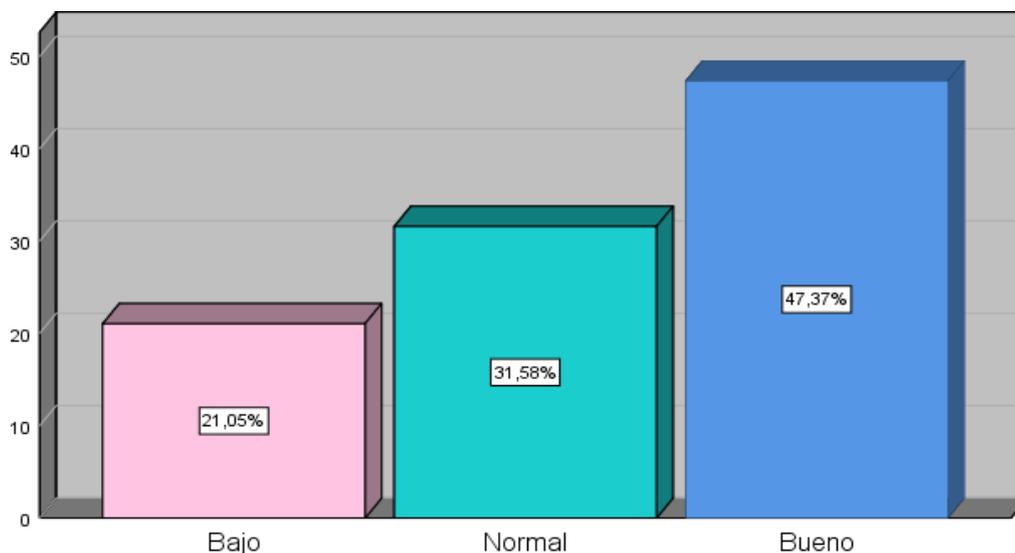
*Nivel del desarrollo de la coordinación de manos*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	21,1
Normal	12	31,6
Bueno	18	47,4
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 26**

*Nivel del desarrollo de la coordinación de manos*



La presente tabla y su figura muestran los resultados del nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *Coordinación manos*, y se puede apreciar que los niños de 4 años evaluados, se ubican en un 47% en el nivel *Bueno*, seguido del nivel *Normal*, con un 32% y solo el 21% de los niños se ubican en el nivel *Bajo*.

**Tabla 25**

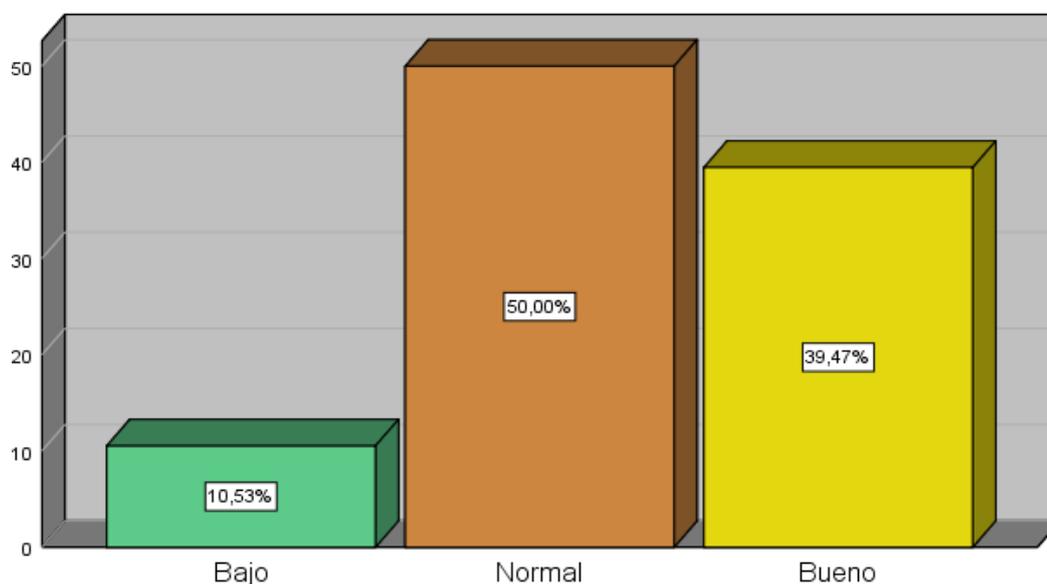
*Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (1)*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	10,5
Normal	19	50,0
Bueno	15	39,5
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 27**

*Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (1)*



Como se puede apreciar en la presente tabla y su figura, el nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *Esquema corporal en sí mismo (1)*, el 50% de los niños de 4 años se ubican en el nivel *Normal*, el 39% en el nivel *Bueno* y el 11% en el nivel *Bajo*.

**Tabla 26**

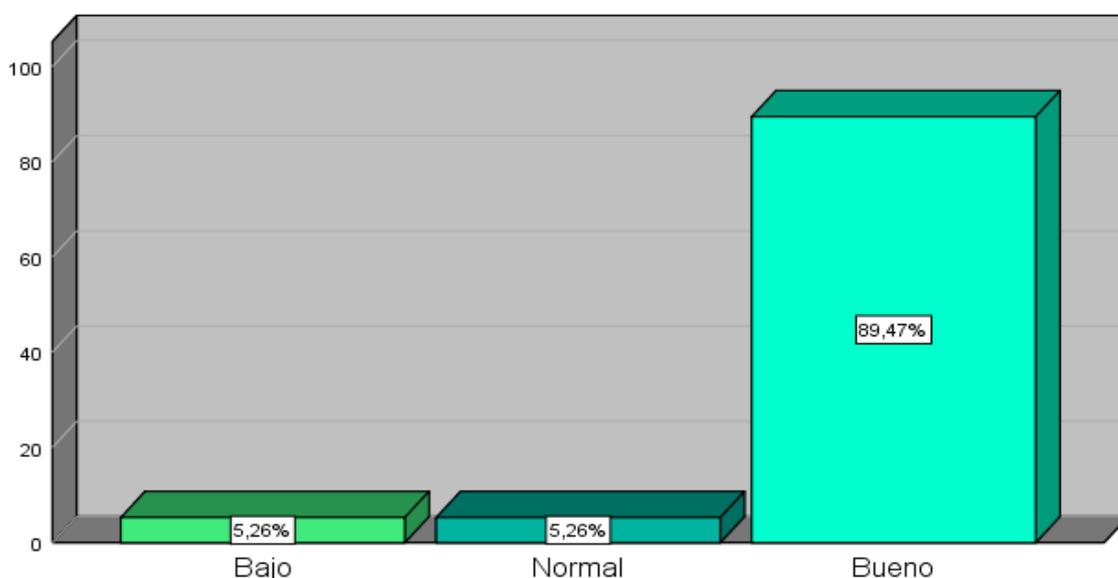
*Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (2)*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	5,3
Normal	2	5,3
Bueno	34	89,5
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 28**

*Nivel del desarrollo del esquema corporal en sí mismo (2)*



En la presente tabla, referida al nivel de desarrollo de la psicomotricidad en la dimensión *Esquema Corporal en sí mismo (2)* se puede apreciar uno de los resultados más altos en el nivel *Bueno* con un 90% de los niños de 4 años; seguido del nivel *Normal* y *Bajo* con el 5% en ambos casos respectivamente.

**Tabla 27**

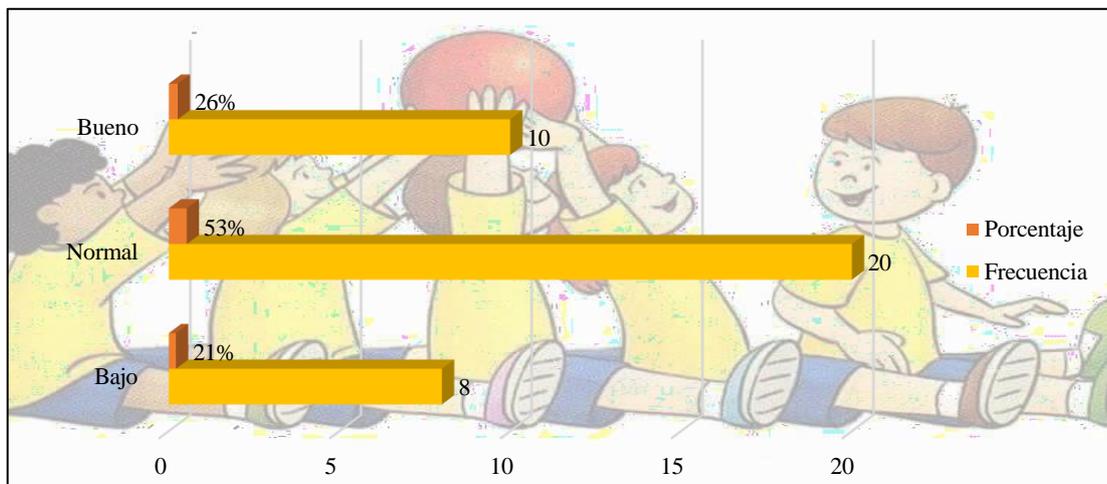
*Nivel del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	21%
Normal	20	53%
Bueno	10	26%
Total	38	100%

*Nota.* Escala de evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar (EPP)

**Figura 29**

*Nivel del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años*



Después de analizar las dimensiones del desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años, se ha calculado el nivel de desarrollo a nivel global, observándose que, el 53% de los niños alcanzan el nivel *Normal* de desarrollo psicomotor, el 26% el nivel *Bueno* y solo el 21% se ubica en el nivel *Bajo*.

### 4.3. Prueba de Hipótesis

#### 4.1.3. Formulamos la $H_0$ y la $H_1$

##### Hipótesis Nula ( $H_0$ )

El estilo de vida familiar no está asociado al desarrollo de la psicomotricidad Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”.

##### Hipótesis alterna ( $H_a$ )

El estilo de vida familiar está asociado al desarrollo de la psicomotricidad Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”

**Nivel de significación:**  $\alpha = 0,05$

#### 4.1.4. Determinación del estadístico Chi cuadrada (X<sup>2</sup>)

Para la contratación de la hipótesis, se utilizó el estadístico Chi Cuadrado, ya que es un estudio que involucra variables categóricas. cualitativas – Bivariado, que hace necesario el uso de las tablas de contingencia.

**Tabla 28**

*Tabla de contingencia: Estilo de vida familiar y desarrollo de la psicomotricidad*

		Nivel de desarrollo de la psicomotricidad			Total
		Bajo	Normal	Bueno	
Nivel de estilo de vida familiar	Medio	6 75,0%	15 75,0%	8 80,0%	29 76,3%
	Alto	2 25,0%	5 25,0%	2 20,0%	9 23,7%
Total		8 100,0%	20 100,0%	10 100,0%	38 100,0%

En la tabla 28 de contingencia, podemos apreciar que las familias cuyo nivel de estilo de vida es *Medio*, el 80% de los niños se ubican en el nivel *Bueno* y el 75% de los niños tienen un nivel *Normal* y *Bajo* respectivamente de desarrollo psicomotor. Asimismo, las familias cuyo nivel de estilo de vida es *Alto*, el 25% de sus niños tiene un nivel de desarrollo psicomotor *bajo* y *Normal* respectivamente, y solo el 20% tienen un nivel *Bueno*.

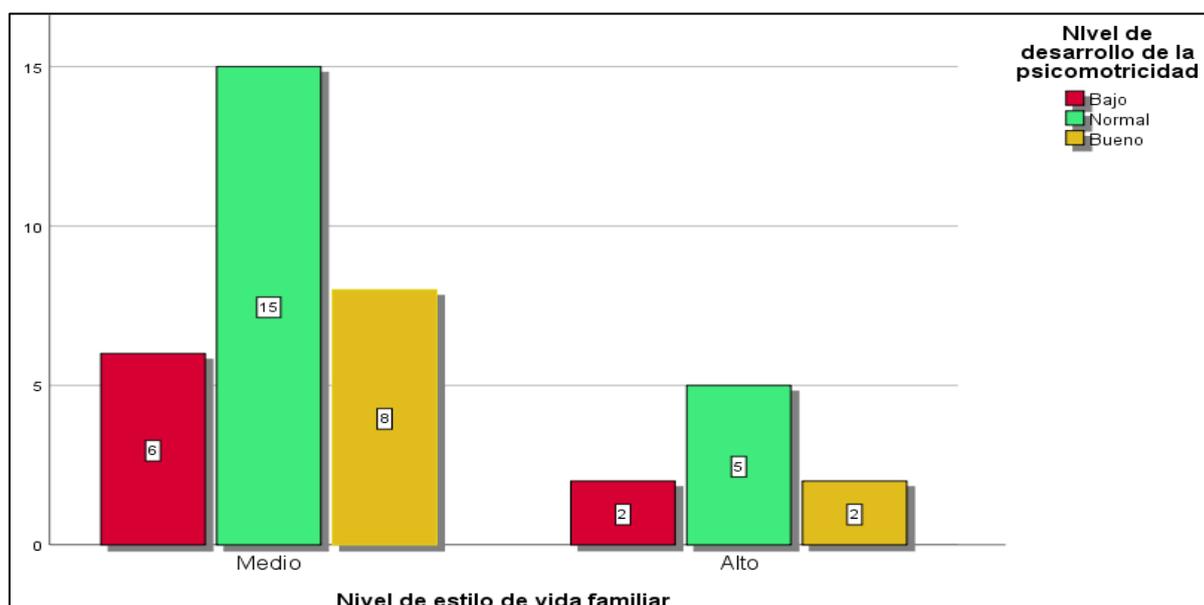
**Tabla 29**

*Prueba de Chi cuadrado*

	Valor	Grado de Libertad	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	0,102	2	,950
N de casos válidos	38		

**Figura 30**

*Prueba de Chi cuadrado*



Realizado el análisis del estadístico Chi - cuadrado se obtuvo un valor de  $p$  significación asintótica bilateral, ( $p = 0,950$ ), siendo ( $p > 0,05$ ), este resultado nos permite concluir que no existe una asociación entre el estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula. Se concluye que, el estilo de vida familiar no está relacionado con el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”.

#### **4.4. Discusión de resultados**

Los resultados de la presente investigación indican que no existe una relación entre los estilos de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años; dichos resultados no son coincidentes con la investigación de Yang et al., (2021) *Impacto del entorno de crianza del hogar de los hijos en el desarrollo cognitivo psicomotor en niños menores de 5 años*, que concluye que si existe una correlación positiva entre el entorno de crianza en el hogar y el

desarrollo cognitivo y psicomotor de los niños; asimismo con los resultados del estudio de Avalos y Santiago (2012) *Influencia de los estilos de crianza en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 5 años del distrito de Choras de la provincia de Yarowilca - Huánuco 2010*, que concluye afirmando que los estilos de crianza influyen en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 5 años. Sin embargo, coinciden con la investigación de Osorio et al., (2017) *Pautas de crianza y desarrollo psicomotor: una investigación en la primera infancia*; cuyos resultados concluyen que, las pautas de crianza no tienen relación con el desarrollo psicomotor, al no encontrarse asociación estadística entre estas variables.

## CONCLUSIONES

1. En función a los resultados de la presente investigación, específicamente después de realizada la contrastación de las hipótesis, se determina que, no existe una relación entre el estilo de vida familiar y el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula. Se concluye que, el estilo de vida familiar no está relacionado con el desarrollo de la psicomotricidad de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido”.
2. Los resultados finales del Estilo de Vida familiar, indican que el 76% de las familias de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido alcanzan un nivel *Medio* de estilo de vida, seguido del 24% que se ubica en el nivel *Alto*. No se ubicaron familias que se ubiquen en el nivel *Bajo*. Esto indica que el estilo de vida es favorable en las familias de los niños de 4 años. Las familias alcanzan un nivel medio en las dimensiones de estilo de vida, a excepción de la dimensión de Nutrición y de Auto actualización en la que las familias se ubican en el nivel Alto.
3. El nivel de desarrollo psicomotor de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática María Parado de Bellido es para el 53% de los niños *Normal*, el 26% *Bueno* y el 21% *Bajo*. se puede afirmar que el mayor promedio se encuentra en el nivel de la dimensión *Esquema corporal en sí mismo* y el nivel más bajo es el de *Locomoción, Coordinación piernas y Equilibrio*.

## **RECOMENDACIONES**

1. Después de analizar el estilo de vida de las familias de los niños de 4 años de la Institución Educativa Emblemática “María Parado de Bellido” se sugiere que la Institución Educativa, organice a través de la escuela de padres campañas de mejoramiento de los estilos de vida, centrados en la salud física y mental de las familias que garantice una mejor formación y desarrollo de los niños y la mejora de la calidad educativa.
2. Promover el cuidado de la salud física y mental en los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Educación Inicial, que promueva una mejor formación inicial, puesto que los futuros docentes deben ser los primeros modelos de buenos estilos de vida en las Instituciones Educativas en las cuales se desempeñan laboralmente, y se constituyen en ejemplo para los niños, los padres de familia y la comunidad en general.
3. Desarrollar otras investigaciones en relación al presente estudio ampliando la muestra y con un alcance a otros niveles educativos, como educación primaria, secundaria y superior.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, C. (2012). *La Pirámide de Maslow*. EOI, Escuela de Organización Industrial.  
<https://www.eoi.es/blogs/katherinecarolinaacosta/2012/05/24/la-piramide-de-maslow/>
- Albors, A., Bosch, J., Del Castillo, I., & Pla, B. (2017). *Evaluación de la psicomotricidad* (Un. A. de Catalunya (ed.)). <https://www.docsity.com/es/aprenentatge-pac-2/3356213/>
- Alegría. (2022). *Importancia de la psicomotricidad en el desarrollo infantil*.  
<https://alegriajuguetes.com/blog/el-blog-de-alegria-1/post/importancia-de-la-psicomotricidad-en-el-desarrollo-infantil-1>
- Avalos, C., y Santiago, C. (2012). *Influencia de los estilos de crianza en el desarrollo psicomotor de los niños de 2 a 5 años del distrito de Choras de la provincia de Yarowilca- Huánuco 2010* [Universidad Nacional Hermilio Valdizán [Tesis de pregrado] Repositorio Alicia].  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE\\_f885a233bcfce89e8d6f39a6fd4baa4b/Description](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNHE_f885a233bcfce89e8d6f39a6fd4baa4b/Description)
- Berruezo, P. (2000). El contenido de la Psicomotricidad. En *Psicomotricidad: prácticas y conceptos* (Número 2000, pp. 1-34).  
<https://www.um.es/cursos/promoedu/psicomotricidad/2005/material/contenidos-psicomotricidad-texto.pdf>
- Bustamante, H., y Vera, F. (2011). *La relaciones interpersonales de la familia y su incidencia en las habilidades sociales de las personas con síndrome de Down que asisten al Centro de Protección al discapacitado CEPRODIS Periodo 2011. Lineamientos Alternativos* [Universidad Nacional De Loja tesis de pregrado]].  
[https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15549/1/TESIS\\_MÉLIDA](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/15549/1/TESIS_MÉLIDA)

CASTILLO.pdf

- Carbajal, Á. (2010). *Manual de Nutrición y Dietética*.  
<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>
- Casa, C. (2020). *Salud*. Salud.  
<https://carolinacasa10.wixsite.com/website-2>
- Castro, F., García, E., Castro, M., Monzón, J., & Martín, F. (2012). Salud mental: infancia, familia y cuidados. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 1, 11-24.  
<http://aepnya.eu/index.php/revistaepnya/article/view/237>
- Chávez, J. (2022). Regreso a clases: La carga emocional de la pandemia y su impacto en la salud mental de niñas y niños | RPP Noticias. Vital . RPP Noticias.  
<https://rpp.pe/vital/vivir-bien/regreso-a-clases-la-carga-emocional-de-la-pandemia-y-su-impacto-en-la-salud-mental-de-ninas-y-ninos-noticia-1390146>
- Clínica Universidad de Navarra. (2022). Desarrollo psicomotor del niño. Etapas vida.  
<https://www.cun.es/chequeos-salud/infancia/desarrollo-psicomotor>
- De la Cruz, V. y Mozaira, C. (1998). EPP. Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar. En TEA Ediciones S.A. (Ed.), Escala de Evaluación de la Psicomotricidad en Preescolar.  
<http://biblioteca.ajusco.upn.mx/archivos/bgtq8/html/test2/EPP.pdf>
- Doná, J. (s. f.). EL equilibrio en los niños, grandes beneficios para el proceso cognitivo. La Academia. Recuperado 26 de junio de 2023, de <https://www.academiajuliodona.com/single-post/2017/04/22/el-equilibrio-en-los-niños-grandes-beneficios-para-el-proceso-cognitivo>
- Ecoleggios. (s. f.). *¿Qué son los hábitos?* Ecoleggios. Recuperado 20 de junio de 2023, de [https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/1Inicial/m2\\_inicial/qu\\_son\\_los\\_hbitos.html](https://www.minam.gob.pe/proyecolegios/Curso/curso-virtual/Modulos/modulo2/1Inicial/m2_inicial/qu_son_los_hbitos.html)
- EcuRed. (2022). Estilo de vida. EcuRed.

[https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida#Necesidades\\_humanas\\_b.C3.A1sicas](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida#Necesidades_humanas_b.C3.A1sicas)

Editorial Etecé. (2022). Calidad de Vida. Concepto. [https://concepto.de/calidad-](https://concepto.de/calidad-de-vida/)

de-vida/ Equipo editorial Etecé. (2022). Relaciones Interpersonales.

Concepto.<https://concepto.de/relaciones-interpersonales/>

Fernández, J., Fernández, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la clasificación internacional del funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272010000200005>

Flores, S.y Castañeda, E. (2018). Perfil del estilo de vida de los profesionales de la salud y servidores administrativos de la sede Centra de la Gerencia Regional de Salud de Arequipa, 2018. Repositorio UNSA, 55. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8134/CHSflmasg2.pdf?sequence=>

3&isAllowed=y%0Ahttp://bibliotecas.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/813

4/CHSfl masg2.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Gabriel y Adrián. (2021). *¿Qué es la psicomotricidad o desarrollo psicomotriz?* <https://gabrielyadrian.com/psicomotricidad/#t-1667273365125>

García, B. (2021). Familia y Salud Mental.Guía informativa y práctica para familiares de personas con problemas de salud mental. En *FEAFES Melilla* (Primera Ed). Ciudad Autónoma de Melilla. Consejería de Economía y Políticas Sociales. [https://feafesmelilla.com/wp-content/uploads/2021/06/Guia-Familia-y-Salud-Mental\\_-\\_ FEAFESMELILLA.pdf](https://feafesmelilla.com/wp-content/uploads/2021/06/Guia-Familia-y-Salud-Mental_-_FEAFESMELILLA.pdf)

Gonzáles, L. (2022). Realciones interpersonales y dinámica familiar en las familias que pertenecen al área administrativa y de producción de la Plazoleta Picnic Rioh del Distrito Especial Turístico y Cultural de Riohacha. En *Universidad de la Guakira*

[Tesis de postgrado] Repositorio.

[https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/575/RELACIONES INTERPERSONALES Y DINAMICA FAMILIAR EN LAS FAMILIAS QUE PERTENECEN AL ÁREA ADMINISTRAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/bitstream/handle/uniguajira/575/RELACIONES%20INTERPERSONALES%20Y%20DINAMICA%20FAMILIAR%20EN%20LAS%20FAMILIAS%20QUE%20PERTENECEN%20AL%20ÁREA%20ADMINISTRAT.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Grijalva, A. (2015). Estilo de crianza de los padres y su relación con el desarrollo psicomotriz en la primera infancia [Pontifica Universidad católica del Ecuador Sede Ambato [Tesis de grado] Repositorio PUCESA]. En *Pontifica Universidad católica del Ecuador Sede Ambato*.  
<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1258/1/75841.pdf>

Healthwise. (2022). *Manejo del estrés*. Cigna. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estr-rxsk> Instituto Tomás Pascual Sanz. (2018). *Hábitos saludables de alimentación en familia*.

Instituto Tomás Pascual Sanz. <https://www.institutotomaspascualsanz.com/habitos-saludables-alimentacion-familia/>

Inteligencialímite.org. (2021). De qué hablamos cuando hablamos de «Calidad de vida» | Inteligencia Límite. Fundación Magnadela Moriche Ilos Multiservicio, S.L. [https://inteligencialimite.org/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/?gclid=Cj0KCQjwqoibBhDUARIsAH2OpWgdzyC61H8fK4osZ3tQI3-IkVKRcB\\_6hOHE5DYMIuvAMZ1EjLv4\\_-YaArQCEALw\\_wcB](https://inteligencialimite.org/2021/07/13/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-calidad-de-vida/?gclid=Cj0KCQjwqoibBhDUARIsAH2OpWgdzyC61H8fK4osZ3tQI3-IkVKRcB_6hOHE5DYMIuvAMZ1EjLv4_-YaArQCEALw_wcB)

Justo Martínez, E. (2014). Desarrollo psicomotor en educación infantil: bases para la intervención en psicomotricidad (Editorial Universidad de Almería (ed.); Número July). Editorial Universidad de Almería. [www.ual.es/editorial](http://www.ual.es/editorial)

Limia, M. (2010). Cambio de mentalidad: Responsabilidad de salud. Index de

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962010000100009](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000100009)

Lynn, J. (2020). Desarrollo de las destrezas motoras : juegos de psicomotricidad de 18 meses a 5 años (NARCEA EDICIONES (ed.); Primera Ed).

Mendieta, L., Mendieta, R.y Vargas, T. (2018). Psicomotricidad Infantil (C. EDITORIAL (ed.)). Centro de Investigación y Desarrollo Ecuador Centro de Estudios Transdisciplinarios Bolivia.  
[http://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/54/1/Psicomotricidad Infantil.pdf](http://repositorio.cidecuador.org/bitstream/123456789/54/1/Psicomotricidad%20Infantil.pdf)

MINEDU. (2016). Programa curricular de Educación Inicial. Ministerio de Educación del Perú, 256. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf>

MujerWapa. (2021). ¿Cuál es la importancia de los nutrientes esenciales en la alimentación? MujerWapa. <https://mujerwapa.com/bienestar/cual-es-la-importancia-de-los-nutrientes-esenciales-en-la-alimentacion/>

OMS. (1998). Promoción de la Salud: Glosario. En Ministerio de Sanidad y Consumo. <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>

OMS. (2022). Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change>

OMS. (2023). Estrés. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). #SanosEnCasa – Actividad física. Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/es/newsroom/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Ortiz, L., Cruz, A., Poch, M., Rubilar, K., Inzunza, C., Zúñiga, C., Escobar, A y Méndez, V. (2021). Los estilos de vida en los niños y adolescentes en el periodo de pandemia y su impacto en la salud. <https://noticias.udec.cl/los-estilos-de-vida-en-los-ninos-y-adolescentes-en-el-periodo-de-pandemia-y-su-impacto-en-la-salud/>
- Osorio, T., Cortés, N., Herrera, E., & Orozco, L. (2017). Pautas de crianza y desarrollo psicomotor: una investigación en la primera infancia. *Infancias Imágenes*, 16(2), 242-256. <https://doi.org/10.14483/16579089.12321>
- Palacios, M. (2021). La psicomotricidad y su importancia en el desarrollo del niño. Clínica de la Familia. Fundación. <https://www.fundacionclinicadelafamilia.org/la-psicomotricidad-y-su-importancia-en-el-desarrollo-del-nino/>
- Paris, J. (2018). Safety , Health , and Nutrition in Early Childhood Education (Colegio de).
- Pérez González, M. C. (2011). Psicomotricidad. Etapas en la elaboración del esquema corporal en educación infantil. *Pedagogía Magna*, 11, 360-365. <https://vpngateway.udg.edu/servlet/,DanaInfo=dialnet.unirioja.es+articulo?codigo=3629249>
- Psicología Clínica y Psicología Forense. (2018). Carl Rogers y sus Teorías. [psicologiaforensesypsicologiaclinica.blogspot.](http://psicologiaforensesypsicologiaclinica.blogspot.com/2018/11/carl-rogers-y-su-teorias.html)  
<http://psicologiaforensesypsicologiaclinica.blogspot.com/2018/11/carl-rogers-y-su-teorias.html>

- Puche, R., Orozco, M., Orozco, B., y Correa, M. (2009). Desarrollo infantil y competencias en la Primera Infancia. En Unidad de Educación para la Primera Infancia Ministerio de Educación Nacional (Ed.), Revolución Educativa Colombia Aprende (Número 10).
- Puelles, Á., Illanes, H., Órdenes, Y. y Gallardo, E. (2020). Desarrollo psicomotor de niños y niñas de padres chilenos y haitianos pertenecientes a jardines infantiles en la comuna de Coquimbo, Chile: estudio descriptivo. *Medwave*, 20(4), 1-7. <https://doi.org/10.5867/medwave.2020.04.7904>
- Roa, S., Hernández, A., & Valero, A. (2019). Actividades físicas para desarrollar las habilidades motrices básicas en niños del programa Educa a tu hijo. *Revista Conrado*, 15((69)), 386-393. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Rodríguez, C., y Alvarez, P. (2017). Análisis factorial de la escala de evaluación de la psicomotricidad en preescolar EPP [Universidad de Antioquía Tesis de Pregrado] Biblioteca Digital UDEA]. [http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/704/1/RodriguezCesar\\_2017\\_analisisfactorialescala.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/704/1/RodriguezCesar_2017_analisisfactorialescala.pdf)
- Rolleat. (2021). Cambios en el estilo de vida y conceptos según la OMS. <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
- Romera, M. (2003). Calidad de vida en el contexto familiar: dimensiones e implicaciones políticas. *Intervención Psicosocial*, 12(1), 46-63.
- Romero, C. (2008). La coordinación dinámica general. En Educación Física y su didáctica. <https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gta06-coordinacion-dinamico-general-documento-word.pdf>
- Shinguango, L. y Quinto, T. (2021). Elaboración de una Guía Didáctica para el desarrollo

de la Psicomotricidad en lo niños del Centro de Desarrollo Infantil «Caminitos de Luz» Cantón Tena, Provincia de Napo [Instituto Superior Tecnológico TENA [Tesis de Titulación]Repositorio digital TENA]. <http://repositoriodigital.itstena.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/136/1/Trabajo de Integración Curricular.pdf>

Tejada, K., & Vilca, D. (2019). Calidad del ambiente familiar y desarrollo psicomotor en niños y niñas de 3 a 5 años, de la Institución Educativa Inicial de Socabaya [Universidad Nacional San Agustín [Tesis de pregrado] Repositorio UNSA]. En Universidad Nacional San Agustín (Vol. 8, Número 5). <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8543/PStegkd.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

UNICEF. (2018). Aprendizaje a través del juego. En The LEGO Foundation. <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-01/UNICEF-Lego-Foundation-Aprendizaje-a-traves-del-juego.pdf>

Yang, Q., Yang, J., Zheng, L., Song, W., & Yi, L. (2021). Impacto de la crianza de los hijos en el entorno del hogar en el desarrollo cognitivo psicomotor en niños menores de 5 años: Un meta-análisis. *Frontiers in Pediatrics*, 9(September), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.658094>

## **ANEXOS**

## Instrumentos de Recolección de datos

### Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)

Sexo: Masculino      Femenino  
Último

Año cursado: Primero

Fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.

b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.

c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca                      2 = A veces                      3 = Frecuentemente                      4 = Rutinariamente

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
6	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4

10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4

13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre como cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estas de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1,5,14,19,26,35
2	Ejercicio	5	4,13,22,30,38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7,15,20,28,32,33,42,43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18,24,25,31,39,47
6	Autoactualización	13	3,8,9,12,16,17,21,23,29,34,37,44,48

# EPP

## ESCALA DE EVALUACIÓN DE LA PSICOMOTRICIDAD EN PREESCOLAR

Nombre del niño(a)

..... Edad :

.....años..... meses

Fecha de evaluación: .....

### Escala

0 = No lo hace o tiene muchas dificultades para ello

1 = Lo hace con

alguna dificultad 2=

Lo hace bien

N°	ÍTEMS	Escala		
<b>LOCOMOCIÓN</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
1	Camina sin dificultad			
2	Camina hacia atrás			
3	Camina de lado			
4	Camina de puntillas			
5	Camina en línea recta sobre una cinta			
6	Corre alternando movimientos de pernas - brazos			
7	Sube las escaleras alternando los pies			
<b>POSICIONES</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
8	Se mantiene en cuclillas			
9	Se mantiene de rodillas			
10	Se sienta en el suelo con las piernas cruzadas			
<b>EQUILIBRIO</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
11	Se mantiene sobre el pie derecho sin ayuda			
12	Se mantiene sobre el pie izquierdo sin ayuda			
13	Se mantiene sobre los dos pies sobre la tabla			
14	Anda sobre la tabla alternando los pasos			
15	Anda sobre la tabla hacia adelante, hacia atrás y de lado			
16	Se mantiene en un pie, (ojos cerrados) 20 segundo o más			
<b>COORDINACIÓN PIERNAS</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
17	Salta desde una altura de 40 cm.			
18	Salta una longitud de 35 a 60 cm			
19	Salta una cuerda de 25 cm de altura			
20	Salta más de 10 veces con ritmo			
21	Salta avanzando 10 veces o más			
22	Salta hacia atrás 5 veces sin caer			

<b>COORDINACIÓN BRAZOS</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
23	Lanza la pelota con las dos manos a 1 metro			
24	Coge la pelota con las dos manos cuando se le lanza			
25	Bota la pelota dos veces y la recoge			
26	Bota la pelota más de 4 veces controlándola			
27	Coge la bolsita de semillas con una mano			
<b>COORDINACION MANOS</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
28	Corta papel con tijeras			
29	Corta papel siguiendo una recta			
30	Corta papel siguiendo una curva			
31	Puede atornillar una tuerca (rosca)			
32	Con los dedos doblados los toca uno a uno con el pulgar			
<b>EC EN SI MISMO (1)</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
33	Conoce bien sus manos, cabeza piernas y brazos			
34	Muestra su mano derecha cuando se le pide			
35	Muestra su mano izquierda			
36	Toca su pierna izquierda con su mano derecha			
37	Toca su rodilla derecha con su mano izquierda			
<b>EC EN SI MISMO (2)</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
38	Señala el codo			
39	Señala la mano derecha			
40	Señala el pie izquierdo			

Resultados del Cuestionario de Estilos de Vida -PEPS-I

Sujetos	Sexo	Edad	En la familia trabajan	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
				Tomas algún alimento al	Relatas al médico cualquier sintoma extraño relacionado	Te quieres a ti misma (o)	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes	Tomas tiempo cada día	Conoces el nivel de	Eres entusiasta y optimista	Crees que estas creciendo y cambiando personalmente	Discutes con personas	Eres consciente de las	Te sientes feliz y	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al	Comes tres comidas al día	Lees revistas o folletos	Eres consciente de tus capacidades y debilidades	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	Elogias fácilmente a otras	Lees las etiquetas de las comidas empacquetadas	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción	Miras hacia el futuro	Participas en programas o actividades de ejercicio
1	2	Entre 22 y 25 años	3	4	2	4	3	2	2	4	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	2	4	1	4	4
2	1	Entre 35 a 40 años	1	2	1	4	2	2	2	1	4	4	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	2
3	2	Entre 22 y 25 años	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	2
4	1	Entre 31 a 35 años	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	1
5	2	Entre 35 a 40 años	1	2	3	3	1	2	3	1	4	3	2	1	4	1	4	3	3	3	3	3	4	4	1
6	1	Entre 22 y 25 años	2	4	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	1	1	3	1
7	1	Entre 35 a 40 años	1	2	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	1
8	1	Entre 26 y 30 años	3	3	2	4	3	1	2	1	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	2
9	2	Entre 22 y 25 años	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
10	2	Entre 31 a 35 años	3	4	2	4	3	2	2	1	4	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	4	2
11	1	Entre 31 a 35 años	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1
12	1	Entre 31 a 35 años	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
13	1	Entre 31 a 35 años	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
14	1	Entre 41 a 45 años	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
15	1	Entre 31 a 35 años	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2
16	1	Entre 31 a 35 años	1	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
17	2	Entre 31 a 35 años	3	4	2	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2
18	2	Entre 35 a 40 años	1	2	2	3	1	1	2	1	4	4	2	2	4	1	3	2	3	3	2	2	2	4	1
19	2	Entre 22 y 25 años	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2

20	1	Entre 22 y 25 años	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3
21	1	Entre 35 a 40 años	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	2
22	1	Entre 35 a 40 años	3	2	3	4	4	2	2	1	4	2	4	4	4	1	4	3	3	3	4	2	3	3	2
23	1	Entre 35 a 40 años	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
24	1	Entre 35 a 40 años	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2
25	1	Entre 35 a 40 años	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2
26	1	Entre 35 a 40 años	3	4	2	4	3	2	2	4	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	2	4	1	4	4
27	1	Entre 26 y 30 años	1	2	1	4	2	2	2	1	4	4	2	2	4	2	4	2	4	3	4	4	2	4	2
28	1	Entre 22 y 25 años	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	2
29	2	Entre 31 a 35 años	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	1	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	1
30	2	Entre 31 a 35 años	1	2	3	3	1	2	3	1	4	3	2	1	4	1	4	3	3	3	3	3	4	4	1
31	2	Entre 31 a 35 años	2	4	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	1	1	3	1
32	1	Entre 31 a 35 años	1	2	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	1	1	3	1
33	1	Entre 41 a 45 años	3	3	2	4	3	1	2	1	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	4	2
34	1	Entre 31 a 35 años	3	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
35	2	Entre 31 a 35 años	3	4	2	4	3	2	2	1	4	3	2	2	3	1	4	2	3	2	3	3	2	4	2
36	2	Entre 31 a 35 años	1	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1
37	2	Entre 35 a 40 años	1	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1
38	1	Entre 22 y 25 años	1	2	1	3	1	2	1	1	2	3	1	3	3	1	4	2	3	4	4	4	1	4	1

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Eres consciente de lo que te	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas	Mantienes relaciones interpersonales que te dan	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes	Respetas tus propios éxitos	Checas tu pulso durante el	Pasas tiempo con amigos	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	Asistes a programas educativos sobre el	Ves cada día como	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro	Relajas conscientemente tus músculos antes de	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu	Realizas actividades físicas de recreo como caminar,	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia	Te concentras en pensamientos agradables a	Pides información a los profesionales para cuidar de	Encuentras maneras positivas para expresar tus	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver	Eres realista en las metas que te propones	Usas métodos específicos para controlar la tensión	Asistes a programas educativos sobre el cuidado	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con	Creer que tu vida tiene un
4	3	2	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4
4	4	4	4	3	2	4	1	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4
3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3
3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4
2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	4	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	4
3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3
2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4
2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3
3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3
4	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	3	1	3	1	1	2	3
3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3

3	4	4	4	2	3	4	2	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4
4	4	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	
3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3
4	3	2	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4
4	4	4	4	3	2	4	1	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4
3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	1	3	4	2	3	1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3
3	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4
2	3	1	2	2	2	3	1	2	1	2	4	3	1	3	1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	4
3	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3
3	3	2	2	1	1	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3
2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
4	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4
2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4
4	4	4	4	1	1	4	1	1	1	1	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4

38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48														
Realizas actividades físicas de recreo como caminar.	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia	Te concentras en pensamientos agradables a	Pides información a los profesionales para cuidar de	Encuentras maneras positivas para expresar tus	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver	Eres realista en las metas que te propones	Usas métodos específicos para controlar la tensión	Asistes a programas educativos sobre el cuidado	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con	Creer que tu vida tiene un	NUTRICIÓN	Nivel	EJERCICIO	Nivel	RESPONSABILIDAD EN LA	Nivel	MANEJO DEL ESTRÉS	Nivel	SOPORTE	Nivel	AUTOACTUALIZACIÓN	Nivel	TOTAL ESTILO DE VIDA	Nivel
4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	17	16	16	25	17	17	16	16	16	51	142	Alto		
2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	18	9	20	20	17	24	24	24	24	51	139	Alto		
1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	17	10	10	22	15	16	16	16	16	37	117	Medio		
2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4	20	10	10	23	16	21	21	21	21	42	132	Alto		
1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	4	16	5	5	17	12	15	15	15	15	43	108	Medio		
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	14	8	8	18	15	19	19	19	19	37	111	Medio		
2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	12	6	6	14	12	18	18	18	18	33	95	Medio		
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	17	12	12	27	20	22	22	22	22	45	143	Alto		
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	5	5	10	9	16	16	16	16	43	102	Medio		
4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	20	12	12	17	15	19	19	19	19	42	125	Medio		
2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	12	7	7	14	12	17	17	17	17	33	95	Medio		
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	5	5	10	9	16	16	16	16	43	102	Medio		
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	5	5	10	9	16	16	16	16	43	102	Medio		
4	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	15	12	12	22	17	19	19	19	19	38	123	Medio		
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	17	10	10	18	13	18	18	18	18	34	110	Medio		
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	5	5	10	9	16	16	16	16	43	102	Medio		
2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	17	10	10	20	14	19	19	19	19	39	119	Medio		
2	3	1	1	3	1	3	1	1	2	3	12	6	6	13	9	15	15	15	15	41	96	Medio		
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	17	10	10	18	13	18	18	18	18	34	110	Medio		
3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	17	14	14	18	17	19	19	19	19	39	124	Medio		

2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	4	24	Alto	11	Medio	24	Medio	21	Alto	25	Alto	44	Alto	149	Alto
2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	4	15	Medio	10	Medio	21	Medio	16	Medio	21	Alto	44	Alto	127	Medio
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	Alto	5	Bajo	10	Bajo	9	Bajo	16	Medio	43	Alto	102	Medio
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	17	Alto	10	Medio	18	Medio	13	Medio	18	Medio	34	Medio	110	Medio
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	17	Alto	10	Medio	18	Medio	13	Medio	18	Medio	34	Medio	110	Medio
4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	17	Alto	16	Alto	25	Medio	17	Medio	16	Medio	51	Alto	142	Alto
2	4	4	2	3	4	4	2	2	4	4	18	Alto	9	Medio	20	Medio	17	Medio	24	Alto	51	Alto	139	Alto
1	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	17	Alto	10	Medio	22	Medio	15	Medio	16	Medio	37	Alto	117	Medio
2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4	20	Alto	10	Medio	23	Medio	16	Medio	21	Alto	42	Alto	132	Alto
1	2	3	1	2	1	3	1	1	2	4	16	Medio	5	Bajo	17	Medio	12	Medio	15	Medio	43	Alto	108	Medio
2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	14	Medio	8	Medio	18	Medio	15	Medio	19	Alto	37	Alto	111	Medio
2	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	12	Medio	6	Bajo	14	Medio	12	Medio	18	Medio	33	Medio	95	Medio
3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	17	Alto	12	Medio	27	Alto	20	Alto	22	Alto	45	Alto	143	Alto
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	Alto	5	Bajo	10	Bajo	9	Bajo	16	Medio	43	Alto	102	Medio
4	4	2	2	2	3	3	2	2	3	4	20	Alto	12	Medio	17	Medio	15	Medio	19	Alto	42	Alto	125	Medio
2	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	12	Medio	7	Medio	14	Medio	12	Medio	17	Medio	33	Medio	95	Medio
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	Alto	5	Bajo	10	Bajo	9	Bajo	16	Medio	43	Alto	102	Medio
1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	19	Alto	5	Bajo	10	Bajo	9	Bajo	16	Medio	43	Alto	102	Medio







Datos PEPS-I.sav [ConjuntoDatos6] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	RESPONSABILIDAD	MANEJO_ESTRÉS	SOPORTE_INTERPERSONAL	AUTOACTUALIZACIÓN	TOTAL	Nivel_Nutrición	Nivel_Ejercicio	Nivel_Responsabilidad	Nivel_Estrés	Nivel_Soporte	Nivel_Autoactualización	Nivel_Estilo_de_Vida
1	25	17	16	51	142	Alto	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto
2	20	17	24	51	139	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto
3	22	15	16	37	117	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
4	23	16	21	42	132	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto
5	17	12	15	43	108	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Alto	Medio
6	18	15	19	37	111	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio
7	14	12	18	33	95	Medio	Bajo	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
8	27	20	22	45	143	Alto	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
9	10	9	16	43	102	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio
10	17	15	19	42	125	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio
11	14	12	17	33	95	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
12	10	9	16	43	102	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio
13	10	9	16	43	102	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio
14	22	17	19	38	123	Medio	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio
15	18	13	18	34	110	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
16	10	9	16	43	102	Alto	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio
17	20	14	19	39	119	Alto	Medio	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio
18	13	9	15	41	96	Medio	Bajo	Bajo	Bajo	Medio	Alto	Medio
19	18	13	18	34	110	Alto	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio	Medio
20	18	17	19	39	124	Alto	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto	Medio
21	24	21	25	44	149	Alto	Medio	Medio	Alto	Alto	Alto	Alto

	LOCOMOCIÓN	POSICIONES	EQUILIBRIO	COORDINACIÓN_PERNAS	COORDINACIÓN_BRAZOS	COORDINACIÓN_MANOS	ESQUEMA_CORPORAL1	ESQUEMA_CORPORAL2	Promedio	Nivel_Desarrollo_Psicomotor	Nivel_Estilo_de_vida
13	Bueno	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	Normal	Bueno	2,38	Normal	Medio
14	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	Normal	Bueno	2,25	Normal	Medio
15	Bueno	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	2,75	Bueno	Medio
16	Normal	Bueno	Normal	Normal	Normal	Bueno	Normal	Bueno	2,38	Normal	Medio
17	Bueno	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	2,25	Normal	Medio
18	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	Normal	Bueno	Bueno	2,38	Normal	Medio
19	Normal	Bueno	Normal	Bueno	Normal	Bueno	Normal	Bueno	2,50	Normal	Medio
20	Bajo	Bueno	Normal	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	2,63	Bueno	Medio
21	Bueno	Bajo	Normal	Normal	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	2,38	Normal	Alto
22	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	3,00	Bueno	Medio
23	Bueno	Normal	Normal	Normal	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	2,63	Bueno	Medio
24	Normal	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	2,88	Bueno	Medio
25	Bueno	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	2,88	Bueno	Medio
26	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	Bueno	Bueno	Normal	Bueno	2,75	Bueno	Alto
27	Bajo	Bajo	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	1,88	Normal	Alto
28	Bajo	Normal	Normal	Normal	Normal	Normal	Bueno	Bueno	2,13	Normal	Medio
29	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Normal	Normal	1,25	Bajo	Alto
30	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Normal	Bueno	1,38	Bajo	Medio
31	Bajo	Bueno	Normal	Bajo	Normal	Normal	Bueno	Bueno	2,13	Normal	Medio
32	Bajo	Bajo	Bajo	Bueno	Bajo	Normal	Normal	Bueno	1,75	Bajo	Medio
33	Normal	Normal	Normal	Bajo	Normal	Normal	Bueno	Bueno	2,13	Normal	Alto

**Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	57,9	57,9	57,9
	A veces	14	36,8	36,8	94,7
	Rutinariamente	2	5,3	5,3	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

**Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	14	36,8	36,8	36,8
	Frecuentemente	11	28,9	28,9	65,8
	Rutinariamente	13	34,2	34,2	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

**Crees que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	7	18,4	18,4	18,4
	Frecuentemente	26	68,4	68,4	86,8
	Rutinariamente	5	13,2	13,2	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

**Te sientes feliz y contento(a)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	10,5	10,5	10,5
	Frecuentemente	23	60,5	60,5	71,1
	Rutinariamente	11	28,9	28,9	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

**Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	22	57,9	57,9	57,9
	A veces	13	34,2	34,2	92,1
	Frecuentemente	3	7,9	7,9	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

**Comes tres comidas al día**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	4	10,5	10,5	10,5
	Frecuentemente	11	28,9	28,9	39,5
	Rutinariamente	23	60,5	60,5	100,0
	Total	38	100,0	100,0	

Fotografías del trabajo de campo



