



# Los hábitos saludables como estrategia para mejorar una cultura ambiental en estudiantes

Healthy habits as a strategy to improve environmental culture in students

*Hábitos saudáveis como estratégia para melhorar a cultura ambiental dos alunos*

ARTÍCULO DE REVISIÓN



Olegario Heiner Cabrera   
ccabreraoh@gmail.com

Juan Pablo Moreno Muro   
mmurojp@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo. Chiclayo, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.724>

Artículo recibido 6 de diciembre 2022 | Aceptado 18 de enero 2023 | Publicado 10 de enero 2024

## RESUMEN

Los hábitos saludables son importantes para la mejora de una cultura ambiental para los estudiantes de las instituciones educativas y de su población en conjunto. Es por ello, que es necesario analizar la importancia de los hábitos saludables como estrategia para la mejora de una cultura ambiental en estudiantes. Para ello, se llevó cabo una revisión bibliográfica de literatura científica en bases de datos como Web of Science, SciELO, Redalyc, Scopus y páginas web oficiales, empleando como palabras de búsqueda: Hábitos saludables, cultura ambiental, educación ambiental, conciencia ambiental y medioambiente, posteriormente se establecieron dos categorías para analizar como los hábitos saludables como estrategia pedagógica, y la Cultura ambiental. Concluyendo que los hábitos saludables son de gran importancia para generar cambios de actitudinales con el medioambiente ya que proporcionan en los estudiantes una cultura ambiental en un marco de respeto y valores.

**Palabras clave:** Hábito saludable; Cultura ambiental; Educación ambiental

## ABSTRACT

Healthy habits are important for the improvement of an environmental culture for students of educational institutions and their population as a whole. Therefore, it is necessary to analyze the importance of healthy habits as a strategy for the improvement of an environmental culture in students. For this, a bibliographic review of scientific literature was carried out in databases such as Web of Science, SciELO, Redalyc, Scopus and official web pages, using as search words: Healthy habits, environmental culture, environmental education, environmental awareness and environment, then three categories were established to analyze such as healthy habits, environmental culture and environmental education. It was concluded that healthy habits are of great importance to generate attitudinal changes with the environment since they provide students with an environmental culture in a framework of respect and values.

**Key words:** Healthy habits; Environmental culture; Environmental education

## RESUMO

Hábitos saudáveis são importantes para a melhoria de uma cultura ambiental para os alunos de instituições de ensino e sua população como um todo. Portanto, é necessário analisar a importância dos hábitos saudáveis como estratégia para a melhoria de uma cultura ambiental nos alunos. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica da literatura científica em bancos de dados como Web of Science, SciELO, Redalyc, Scopus e sites oficiais, utilizando os seguintes termos de busca: hábitos saudáveis, cultura ambiental, educação ambiental, consciência ambiental e meio ambiente, e então foram estabelecidas três categorias para análise: hábitos saudáveis, cultura ambiental e educação ambiental. Concluiu-se que os hábitos saudáveis são de grande importância para gerar mudanças de atitude em relação ao meio ambiente, pois proporcionam aos alunos uma cultura ambiental dentro de uma estrutura de respeito e valores.

**Palavras-chave:** Hábitos saudáveis; Cultura ambiental; Educação ambiental

## INTRODUCCIÓN

La preocupación por la cultura ambiental en los estudiantes ha adquirido una relevancia ineludible para las Instituciones Educativas y el Estado peruano. Se ha observado una marcada falta de actitud hacia el cuidado del medioambiente, situación agravada por los impactos de la globalización y el uso desmedido de la tecnología. Esta realidad evidencia una escasez de hábitos saludables, prevaleciendo una cultura centrada únicamente en el consumismo. Ante este panorama, la importancia de la Educación Ambiental y la adopción de buenos hábitos saludables emerge como una estrategia vital para transformar la cultura ambiental de los estudiantes, fomentando un enfoque colaborativo y empático entre ellos (Fuentes, 2018).

La cultura ambiental se vincula directamente al desarrollo educativo de una sociedad. La pandemia desencadenada por el COVID-19 ha puesto de manifiesto la fragilidad institucional en sectores clave como la educación, la salud y el ambiente en el contexto peruano. Este escenario resalta la necesidad imperiosa de poner en práctica hábitos saludables. A pesar de los esfuerzos por inculcar una cultura ambiental en los estudiantes, el logro de este objetivo se ha visto obstaculizado, posiblemente debido al grado de desarrollo cultural en una sociedad subdesarrollada (Fuentes, 2018).

Los hábitos saludables se revelan como elementos fundamentales para mejorar la cultura ambiental en los estudiantes de una Institución

Educativa y de la población en su totalidad. El Estado peruano, mediante programas y campañas de sensibilización ambiental, ha logrado generar conciencia sobre la importancia de practicar estos hábitos en las Instituciones Educativas y en los hogares (Noguera, 2010).

El concepto de hábitos saludables abarca diversas actividades en pro del cuidado del medio ambiente, tales como el ahorro de agua, energía eléctrica y la práctica de las 3R, entre otras acciones. La cultura ambiental, por ende, está intrínsecamente ligada a la adopción de estos buenos hábitos, los cuales no solo mejorarán el estilo de vida de los ciudadanos, sino que también constituirán la herencia ambiental que dejaremos a las futuras generaciones (Sandoval, 2012).

La implementación de hábitos saludables se erige como una estrategia esencial para potenciar la cultura ambiental en los estudiantes. Estos hábitos deben considerarse como herramientas pedagógicas dentro de las instituciones educativas, buscando generar un cambio significativo tanto en el ámbito escolar como en los hogares (Velásquez, 2019).

El rol desempeñado por docentes y padres de familia resulta crucial para asegurar la adopción y arraigo de hábitos saludables en la vida diaria, tanto en los hogares como en los centros educativos. Las actitudes ecológicas de los docentes en las Instituciones Educativas también aportan significativamente a la mejora de la cultura ambiental en los estudiantes (Sarmiento, 2013).

Este artículo se justifica en virtud de la urgencia y necesidad imperante de implementar la práctica de hábitos saludables en las instituciones educativas de nivel básico y superior. Esta estrategia se postula como esencial para mejorar la cultura ambiental en los estudiantes, anticipando cambios significativos tanto en las Instituciones Educativas como en la sociedad en términos de cuidado del medio ambiente.

El objetivo principal de este artículo radica en promover la práctica de buenos hábitos saludables como estrategia clave para potenciar la cultura ambiental en los estudiantes.

### **METODOLOGÍA**

La base metodológica de este artículo se centró en el análisis y descripción de temas vinculados a hábitos saludables y cultura ambiental, utilizando la metodología de revisión bibliográfica. Este tipo de estudio se caracterizó por un análisis metódico, selectivo y crítico de la información científica desde una perspectiva académica, pedagógica y didáctica (Giraldo, 2018).

Desde el punto de vista metodológico, este trabajo se clasificó como documental con un diseño de revisión bibliográfica, adoptando un enfoque cualitativo destinado a comprender la vida social del sujeto a través de los significados desarrollados por este (Mejía, 2018). La investigación cualitativa se valió de palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para explorar y comprender fenómenos complejos.

El objetivo principal de este artículo fue recopilar información, seleccionar datos específicos y evaluar el estado pasado de los hábitos saludables como estrategia para mejorar la cultura ambiental en estudiantes. Este enfoque se consideró esencial para contribuir al desarrollo sostenible, especialmente pensando en las futuras generaciones. En este contexto, las instituciones educativas jugaron un papel primordial en la formación de estudiantes con valores sólidos y una conciencia ambientalista.

La recopilación de información se llevó a cabo mediante la consulta de bases de datos relevantes, incluyendo Scopus, Web of Science, SciELO, ScienceDirect y Latindex. La búsqueda abarcó el periodo comprendido entre diciembre de 2021 y abril de 2022, centrándose en la identificación de artículos científicos que abordaran temas relacionados con hábitos saludables, cultura ambiental y actitudes ecológicas en estudiantes. Además, se complementó la búsqueda mediante la revisión de libros pertinentes.

La muestra para este estudio de revisión bibliográfica consistió en seleccionar diez (10) fuentes publicadas, abordando la temática de hábitos saludables como estrategia para mejorar la cultura ambiental en estudiantes. Estos estudios fueron publicados entre los años 2017 y 2019, redactados en español, inglés y portugués, y constan como fuentes acreditadas e indizadas en plataformas científicas y fuentes oficiales de diferentes países. La búsqueda se extendió a buscadores digitales como Dialnet, Ciencia Latina y RIDIEES entre otros.

Para gestionar las referencias bibliográficas y facilitar la recopilación de información, se utilizaron herramientas de gestión bibliográfica como Zotero y Mendeley, asegurando así la precisión y organización de la información recopilada durante el proceso de investigación. Este riguroso proceso metodológico permitió abordar de manera integral el tema propuesto y consolidar una base sólida para el análisis y la discusión presentados en este artículo. Además, se usó como técnica el análisis documental y una matriz de registro como instrumento.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

### Los hábitos saludables como estrategia pedagógica

El MINEDU con sus programas de educación ambiental toman en cuenta la importancia de los hábitos saludables como estrategia pedagógica para la mejora de la cultura ambiental en los estudiantes; sabiendo que teniendo un medio ambiente adecuado la enseñanza es más favorable en las I.E. (Martínez, 2010). Una estrategia pedagógica se considera al conjunto de actividades, metodologías de la enseñanza con la finalidad de lograr el desarrollo de capacidades y actitudes por los de los estudiantes (Rodríguez, 2009). Los hábitos saludables en Perú forman parte de los programas ambientales del MINEDU y del MINAM como un eje transversal de las asignaturas de ciencia tecnología y ambiente de las instituciones educativa de EBR y de las asignaturas de medio ambiente y desarrollo sostenible de las instituciones de nivel superior.

Frente a la incorporación de la educación ambiental como elemento transversal, existen variadas metodologías y estrategias para el plan de mejora del diseño curricular. Inicialmente los temas transversales se plantean como contenidos que refieren a problemas, conflictos de gran trascendencia y actualidad, frente a la urgencia de soluciones desde posiciones personales y colectivas; seguidamente, son contenidos relativos principalmente a valores y/o actitudes para que, a través de su programación, los estudiantes desarrollen análisis y comprensión de la realidad, y elaboren sus propios juicios sobre el cuidado del medio ambiente (Rodríguez, 2009).

### La cultura ambiental

En la actualidad existe una crisis ambiental por la falta de una cultura educativa que no se practica los buenos hábitos saludables, esto es más evidente en los países sub desarrollados donde la cultura ambiental no se toma importancia y el efecto son las consecuencias como desastres naturales y la pérdida de biodiversidad (Giraldo, 2018). El gobierno y las instituciones educativas suman esfuerzos para mejorar la cultura ambiental de los estudiantes y ciudadanos con el fin de conservar los pocos recursos naturales que se tienen, pero no se han logrado disminuir la brecha de una pobre cultura ambiental reflejada en las actitudes ecológicas no amigables con la naturaleza y el medio ambiente (González, 2008). por su parte, el logro de una cultura ambiental depende mucho del grado educativo del ciudadano

es por eso que las instituciones educativas vienen desarrollando estrategias metodológicas con el fin de lograr una mejora actitud ecológica en los estudiantes por ende una cultura ambiental que sea sustentable en el tiempo (Sandoval, 2012).

No obstante, lo más significativo es el hecho de fortalecer la formación y desarrollo de una cultura ambiental para interpretar, comprender y actuar en concordancia con la magnitud de los problemas, es decir, se trata de fomentar una nueva formación cultural que permita retomar la senda de respeto de todo lo que tenga vida, no solo la humana (González, 2008). Por lo tanto, es tarea de todos participar activamente en cuanto al cuidado del medio ambiente que nos rodea. En este sentido, la cultura ambiental, como forma de vida y convivencia social de todos los pueblos, es incluyente de todas las disciplinas y, particularmente, de la educación (Hernández, 2019).

En su forma más básica, la cultura se define, particularmente, como la forma de ser y de hacer las cosas, a partir de un conjunto de valores, creencias, ritos y costumbres que configuran el modo de vida de las personas, es decir, la cultura permea todo nuestro quehacer y cosmovisión de lo que somos y queremos ser, mientras que el lenguaje, como elemento básico de la educación y la cultura, configura las relaciones sociales de convivencia humana (Álvarez, 2019).

## CONCLUSIÓN

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se pueden obtener las siguientes

conclusiones sobre los hábitos saludables como estrategia para mejorar una cultura ambiental en estudiantes, la falta de práctica de buenos hábitos saludables por parte de los ciudadanos ha incrementado la problemática ambiental de la Tierra, por lo que los gobiernos nacionales e internacionales han clasificado este problema como uno de los mayores retos a resolver. La educación ambiental es el pilar fundamental de la generación de cambios de actitud y aptitud en los estudiantes y permitirá lograr un equilibrio entre el hombre y su entorno donde vive. La cultura ambiental es un proceso participativo que busca integrar y concientizar a la humanidad del daño que podemos hacer a nuestro planeta como la aparición de nuevas enfermedades.

Los seres humanos deben comprender que atacar el ambiente pone en peligro la supervivencia de su propia especie, esto en el aspecto natural. En el aspecto social, la degeneración de los patrones de convivencia, la lucha por el poder y la posesión material y territorial convierten el medio social en un verdadero campo de batalla que destruye las expectativas de vivir con calidad y paz mental. Los hábitos saludables es una estrategia viable para la mejora de una cultura ambiental en los estudiantes de los diferentes niveles educativos aplicadas a las ciencias exactas y naturales con las competencias de las ciencias sociales y humanas, buscando gestionar problemáticas del entorno y, en consecuencia, de planificar, incluyendo las injerencias y derivaciones políticas, económicas y éticas, es decir, con el fin de prevenirlas, minimizarlas,

remediarlas y normalizarlas siempre enfocados en las futuras generaciones. Propiciar y proyectar actividades que permita la integración de buenos hábitos saludables en las escuelas, institutos y universidades del país compartiendo experiencias, conocimientos, comunicación efectiva y eficaz, de modo que los estudiantes y los profesores puedan obtener herramientas para crear, asimilar y facilitar estrategias, que permitan interactuar con su entorno y la convicción de hacer un esfuerzo para generar el cambio de una cultura ambiental.

**CONFLICTO DE INTERESES.** El autor declara que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, P (2019). Actitudes ambientales y conductas sostenibles. Implicaciones para la educación ambiental. *Revista de Psicodidáctica*. 14 (2), 245-260. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17512724006.pdf>
- Fuentes, J (2018). Evolución del régimen ambiental de la acuicultura en Chile. *Revista de derecho (Valparaíso)*. 42 (1), 441- 477. <https://acortar.link/xi9T9G>
- Giraldo, R (2018). Apuntes acerca de los enfoques del derecho: una mirada más allá del tridimensionalismo. *Revista Inciso*. 15 (1), 117-139. <https://acortar.link/21eefZ>
- González, G., Abreu J. L. y Badii M. H. (2008). Reingeniería educativa y valores éticos. *Revista Daena: International Journal of Good Conscience*. 3 (2). 312-345. <https://acortar.link/rzNtWg>
- Hernández-Ramirez, M y Ruiz-Ballesteros, E (2019). Etnogénesis como práctica. *Arqueología y turismo en el Pueblo Manta (Ecuador)*. AIBR. *Revista de Antropología Iberoamericana*. 6 (2). 159-191. <https://acortar.link/jiBVsl>
- Martínez, R (2010). La importancia de la educación ambiental ante la problemática actual. *Revista Electrónica Educare*. 14 (1), 97-111. <https://www.redalyc.org/pdf/1941/194114419010.pdf>
- Noguera, K (2010). Los rellenos sanitarios en Latinoamérica: caso colombiano. *Revista de la Academia Colombiana de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales*. 34 (132), 347-356. <https://acortar.link/njk55O>
- Sandoval, M (2012). Comportamiento sustentable y educación ambiental: una visión desde las prácticas culturales. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 44 (1), 181-196. <https://acortar.link/CyiTc4>
- Sarmiento, P (2013). Bioética ambiental y eco pedagogía: una tarea pendiente. *Acta Bioethica*. 19 (1), 29-38. <https://acortar.link/l0YxwY>