

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN GESTIÓN EDUCATIVA



**RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (CASO DE
ESTUDIO: UNIVERSIDAD UNICIENCIA DE LA CIUDAD DE
BUCARAMANGA DEL AÑO 2019)**

TESIS

Presentada por:

Mg. Guillermo Andrés Sáez Abello

ORCID: 0000-0003-2711-4190

Asesor:

Dra. Rafaela Teodosia Huerta Camones

ORCID: 0000-0002-8892-5897

Para obtener el grado académico de:

DOCTOR EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN GESTIÓN EDUCATIVA

TACNA-PERÚ

2022

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
ESCUELA DE POSTGRADO
DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN
GESTIÓN EDUCATIVA
TESIS
RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (CASO DE
ESTUDIO: UNIVERSIDAD UNICIENCIA DE LA CIUDAD DE
BUCARAMANGA DEL AÑO 2019)

TESIS

Presentada por:

Mg. Guillermo Andrés Sáez Abello

Tesis sustentada y aprobada el 30 de Marzo del 2022: ante el siguiente jurado
examinador:

PRESIDENTA : Dra. Eloyna Lucia PEÑALOZA ARANA

SECRETARIO : Dr. Gil Gumercindo QUILLAMA VIRTO

VOCAL : Dra. Bertha SILVA NARVASTE

ASESORA : Dra. Rafaela Teodosia HUERTA CAMONES

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo Guillermo Andrés Sáez Abello, en calidad de: estudiante del Doctorado en educación mención en gestión educativa de la Escuela de Postgrado de la Universidad Privada de Tacna, identificado (a) con Rut: 15.935.196-3 Soy autor (a) de la tesis titulada:

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (CASO DE ESTUDIO: UNIVERSIDAD UNICIENCIA DE LA CIUDAD DE BUCARAMANGA DEL AÑO 2019)

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser la única autora del texto entregado para obtener el grado académico de Doctor en educación mención en gestión educativa, y que tal texto no ha sido entregado ni total ni parcialmente para obtención de un grado académico en ninguna otra universidad o instituto, ni ha sido publicado anteriormente para cualquier otro fin.

Así mismo, declaro no haber trasgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro, que después de la revisión de la tesis con el software Turnitin se declara 21% de similitud, además que el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva a la empresa u organización, evidenciándose que la información presentada es real y soy conocedor (a) de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivada.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis, así como por los derechos sobre la obra o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrasen causa en el contenido de la tesis, libro o invento.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Lugar y fecha: TACNA, 30-03-22



Guillermo Andrés Sáez Abello
Run: 15.935.196-3

Agradecimientos

Agradezco a mi familia, a la Universidad Privada de Tacna por los servicios prestados y al Instituto de Investigación IRIDEC LTDA. Chile.

Dedicatoria

A mi familia, padres, esposa e hijo, quienes siempre ha creído en mi potencial.

Índice de Contenidos

Carátula (Título).....	i
Página de respeto	ii
Carátula interior	iii
Declaración de originalidad	v
Agradecimientos.....	vi
Dedicatoria	vii
Índice de contenidos	vii
Índice de Tablas	ix
Índice de figuras	x
Índice de Anexos.....	xi
Resumen	xii
Abstract (Resumen traducido al idioma extranjero)	xiii
Agradecimientos	vi
Abstract.....	xv
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	20
1.2.1 Interrogante principal.....	20
1.2.2 Interrogantes secundarias	20
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	21
1.3.1 Viabilidad de realización.....	24
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.4.1 Objetivo General	25
1.4.2 Objetivos Específicos.....	25
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	26
2.2 BASES TEÓRICAS	29
2.2.1 Estilo de Vida.....	29

2.2.1.1	Estrés en las actividades académicas	31
2.2.1.2	Familia y amigos	32
2.2.1.3	Actividad física (AF).	34
2.2.1.4	Hábitos alimenticios (HA), nutrición.....	38
2.2.1.5	Consumo de tabaco, alcohol y drogas (CTA).....	42
2.2.1.6	Sueño y estrés	44
2.2.1.7	Estrés en estudiantes universitarios.....	46
2.2.1.8	Estrés académico.....	48
2.2.1.9	Trabajo, tipo de personalidad.....	49
2.2.1.10	Modelo procesual de personalidad positiva y salud	52
2.2.1.11	Introspección.....	53
2.2.1.12	Estudios empíricos y variables clínicas relacionadas con la introspección	54
2.2.1.13	Control de salud y conducta sexual.	55
2.2.2	Rendimiento académico	56
2.2.2.1	Algunas variables relacionadas con el rendimiento y fracaso .	59
2.2.2.2	La naturaleza del aprendizaje	62
2.2.2.3	Teoría educativa del aprendizaje conductual.....	63
2.2.2.4	Conducta prosocial y estrategias de aprendizaje	72
2.3	DEFINICIÓN DE CONCEPTOS	72
2.3.1	Estilos de vida	72
2.3.2	Educación.....	73
2.3.3	Rendimiento académico.....	74
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO		75
3.1	HIPÓTESIS.....	75
3.1.1	Hipótesis general.....	75
3.1.2	Hipótesis específicas	75
3.2	VARIABLES	75
3.2.1	Identificación de la variable 1	75
3.2.1.1	Indicadores.	75
3.2.1.2	Escala de medición.....	76
3.2.2	Identificación de la variable 2.....	76
3.2.2.1	Indicadores de la variable 2.....	76
3.2.2.2	Escala de medición.....	76

3.3 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	77
3.5 ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN.....	78
3.6 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	78
3.6.1 <i>Unidad de estudio</i>	78
3.6.2 Población.....	78
3.6.3 Muestra.....	78
3.7 PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y ANALISIS	80
3.7.1 Procedimiento	80
3.7.2 Técnica	80
3.7.3 Instrumentos.....	80
3.7.4 Análisis estadístico.....	81
4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	82
4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	82
4.3 RESULTADOS.....	82
4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS (DISCUSIÓN).....	85
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	89
5.1 CONCLUSIONES	89
5.2 RECOMENDACIONES O PROPUESTAS	90
REFERENCIAS.....	92

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de variables	77
Tabla 2 Muestra a evaluar por pregrados de la universidad y total	79
Tabla 3. Promedio de resultados test Fantástico. Medición del masculino y femenino respecto las carreras en la universidad	81
Tabla 4. Promedio de resultados del rendimiento académico. Medición del masculino y femenino respecto del rendimiento académico.....	82
Tabla 5. Promedio de puntuación en cada una las dimensiones del estilo de vida en estudiantes universitarios.....	82
Tabla 6. Relación del promedio académico y las dimensiones de interés en estudiantes universitarios.....	83

Índice de Figura

Figura 1. Correlación de estilo de vida respecto del rendimiento académico..... 84

Índice de Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia	104
Anexo 2. Cuestionario Fantástico	105
Anexo 3. Escala de rendimiento académico	106

Resumen

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, en Bucaramanga, Colombia. Los materiales y métodos pertenecen a un estudio cuantitativo, descriptivo transversal, de alcance correlacional con una población de estudiantes universitarios con edades entre los 18 y 21 años, del segundo semestre del año 2019 de la Universidad Uniciencia. En la investigación se aplicaron dos instrumentos denominados: cuestionario Fantástico, el cual evalúa el Estilo de vida y para el rendimiento académico una escala de evaluación del 1-5 con un 60% de exigencia. En cuanto a los resultados se obtuvo: Derecho género masculino (0,301), femenino (0,213), en Administración de empresa (-0,226), femenino (0,009), en ingeniería en sistema (-0,393), femenino (-0,107), en estudiantes de contaduría pública masculinos (-0,374), mujeres (-0,217). Conclusión: el predominio de las correlaciones es negativa, por lo tanto, si el estilo de vida aumenta contrariamente lo hará el rendimiento académico.

Palabras clave: Rendimiento académico, estilos de vida y estudiantes universitarios.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between lifestyles and academic performance, in Bucaramanga, Colombia. The materials and methods belong to a quantitative, descriptive, cross-sectional study with a correlational scope with a population of university students between the ages of 18 and 21, from the second semester of 2019 at Universidad Uniciencia. In the research, two instruments called: Fantastic questionnaire were applied, which assesses the Lifestyle and for academic performance an evaluation scale of 1-5 with a 60% requirement. Regarding the results, the following were obtained: Law male gender (0.301), female (0.213), in Business Administration (-0.226), female (0.009), in system engineering (-0.393), female (-0.107), in male public accounting students (-0.374), women (-0.217). Conclusion: the predominance of the correlations is negative, therefore, if the lifestyle increases the opposite will increase the academic performance.

Keywords: Academic performance, lifestyles and university students.

Introducción

En la literatura el concepto de estilos de vida se ha conocido desde diferentes interpretaciones, algunos multidisciplinarios, otros holísticos, integradores, otros observados desde el área de la educación, económico, filosófico y demás. Conceptos que, en lo próximo, se han fundamentado desde la óptica de la salud, donde el valor heurístico y mediante la creatividad y el pensamiento de nuevo y diversos procesos investigativos, otorgan una perspectiva asociada y referenciada a esta tesis (García et al., 2008).

Conceptos del estilo de vida se han desarrollado desde diversas acciones políticas, asociadas estas a la prevención, fomento y sobre todo preocupación ante diversos fenómenos que en el área de la salud se han reflejado. Así mismo los individuos también tienen interpretaciones subjetivas y propias de lo que es el estilo de vida, por lo tanto, comprender el planteamiento que desarrollaremos en esta tesis, tiene que ver con un instrumento denominado *Fantástico*, el cual objetiva de una manera simple en algunos pasos, un estándar de lo que es el estilo de vida. Esto concluyendo que un estilo de vida conforma características de un individuo en pro de establecer un número, una caracterización, estableciéndose como indicadores para discusiones bibliográficas (Oviedo et al., 2008).

Debido a lo mencionado abordaremos en esta tesis el estilo de vida, como un conjunto de conductas, hábitos, costumbres y actitudes que adopta cada individuo, dependiendo lógicamente de la manera en cómo lo practique. Desarrollar y sustentar un bienestar en individuos a nivel biopsicosocial es fundamental desde la ribera de las políticas públicas otorgado finalmente, desde diferentes fuentes bibliográficas artículos revistas indexadas, y demás. Todo lo mencionado sustentado en un criterio biológico, es decir, de la mano con las políticas públicas de la salud (Medrano y Olaz, 2008).

Consecuentemente es necesario contribuir a la sociedad desde diversas variables respecto los estilos de vida, debido a que existen dos preocupaciones y problemáticas sociales a investigar, una es cómo dejamos de percibir el antagonismo entre el rendimiento académico y su relación con los estilos de vida, referenciando en el imaginario lógico: invierto tiempo a la realización de un

óptimo estilo de vida perdiendo tiempo para el aumento del rendimiento académico, esto sustentado en la premisa tiempo = resultado, además del bienestar biológico y saludable que nos entrega un buen estilo de vida, en contra producción a una despreocupación por esta variable.

Diversas investigaciones tienen como resultado que un buen estilo de vida mejora el rendimiento académico, así como también investigaciones no encuentran una correlación entre estilos de vida y rendimiento académico, sustentados en que las capacidades y motivaciones para el conocimiento, están sobre las actitudes asociadas a una buena salud y por tanto un buen estilo de vida.

Consecuentemente el rendimiento académico intrínsecamente sustentado por variables como la individualidad, los trabajos colectivos, las relaciones sociales, las relaciones familiares, socioeconómicas y demás (Benítez et al., 2000) así como también el esfuerzo en el desarrollo de la capacidad intelectual, expresada finalmente en un promedio anual y sobre todo actitudes positivas frente a la adversidad (Jiménez, 2004), han sido un criterio de exclusión y selección para diferentes universidades, en el marco de la selección en alumnos con diferentes niveles del rendimiento académico. Por lo anterior el rendimiento académico, se transforma en una variable fundamental para la comprensión del resultado numérico de un estudiante, pudiendo tener una caracterización con distinción y estudiantes con aprobación en el contexto certificación o grado de egreso. Importante es el rendimiento académico, ya que genera un indicador esencial no solamente para la caracterización del estudiante, también para el beneficio de diferentes becas ministeriales nacionales e internacionales. Por lo anterior de alguna manera, el rendimiento académico segmenta y clasifica como estudiante

El propósito por lo tanto de esta investigación es conocer cómo se comportan estas dos variables mencionadas anteriormente, en pro de evaluar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, estableciendo finalmente, un conocimiento específico y original para esta muestra específica, pudiendo servir

como evidencia para futuros análisis y modificaciones estructurales en el aspecto holístico educativo institucional.

Esta investigación científica presentará a continuación V capítulos más referencias bibliográficas y anexos, todo con la intención de hilvanar un hilo conductor el cual se decantará desde el capítulo I, con el problema, desarrollando un marco referencial asociado al desconocimiento de relaciones entre variables de estilos de vida y rendimiento académico, el capítulo II detallara un marco teórico justificado en estas variables presentadas en el capítulo I, luego se desarrollara una puesta en marcha respecto el plano metodológico, para conocer los resultados de la investigación en el capítulo IV, de esta manera y luego de la exposición de los resultados, observaremos una discusión, conclusión para finalmente sugerir ciertas propuestas de recomendaciones todo asociado al capítulo V, para finalizar con las referencias bibliográficas y el soporte de lo desarrollado en anexos.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La experiencia humana, manifiesta, situaciones críticas debido a diferentes cambios, transformaciones y transiciones en el proceso de vida (Keegan, 2007). Asimismo en la vida diaria de un estudiante, se desarrollan crisis vitales psicológicas y físicas, incrementando las diferentes opciones de malestares psicosomáticos, los cuales traen problemas en términos de salud, permitiendo establecer una fundamentación respecto la transferencia de la escolaridad hacia la universidad, estableciendo un fenómeno como un proceso de separación y/o desvinculación de una etapa a otra, incorporando al individuo con un rol estudiantil, en un nuevo mundo biopsicosocial, en el cual, el cambio, puede ser eventualmente riesgoso, obstaculizando el proceso universitario (Medrano y Olaz, 2008).

Respecto lo mencionado, los estilos de vida, así como el rendimiento académico, responden a un scanner intermediario, entre las políticas públicas de cada país y el desarrollo de cada individuo, obedeciendo a causas y efectos desde el individuo al colectivo social. Consecuentemente el estilo de vida según la OMS responde a condiciones de vida favorables para un ser humano, asociado a diversas variables del plano corporal, biológico y estructural social, permitiendo establecer un conjunto de características desde lo individual a lo colectivo, permitiendo estructurar de mejor manera las acciones que en el marco de lo cotidiano, se desarrollan en función y para los otros (Moreno, 2004). Datos internacionales europeos cuantifican que, en materia de estilos de vida, la brecha es sustancial, ya que, en Europa, existe un mejor estilo de vida en la comparación con Latinoamérica (Díaz, 2005), esto particularmente resulta de dos factores esenciales, las políticas públicas y el comportamiento individual social.

En diversos artículos científicos, asociados a estudiantes universitarios, el rendimiento académico se ha determinado como un factor que implica diversas causas, así como también, un criterio fundamental en la educación superior, ya que determina en términos teóricos la preocupación y el esfuerzo que cada estudiante le otorga a cada asignatura y proceso, culminando en un resultado

positivo o negativo, generando aproximaciones a estándares de calidad nacional e internacional (Jemmott y Jemmott, 1992). Concluyendo un resultado desde el positivismo, que permite comparativas en el marco de la relación, resultado de los saberes aprendidos por el estudiante universitario.

Datos internacionales son concluyentes, el promedio de Europa tiene mejores niveles que Latinoamérica (OECD, 2015). Estudios son determinantes a la hora de la influencia de los estilos de vida relacionados con factores de riesgo frente a la salud, que en sus diferentes variables se expresan (Cieslak et al., 2007; Elizondo et al., 2005; Jiménez et al., 2007). En este contexto la Organización mundial de la salud, enfatiza en los hábitos saludables, determinando que son útiles como estrategia para la disminución de múltiples enfermedades (Varo et al., 2003), sobre todo cuando estudios como el de Martins et al. (2008), identifican que la actividad física se constituye en una intervención eficiente en la prevención de diferentes enfermedades. Asimismo, las investigaciones son concluyentes con estudiantes universitarios en Bucaramanga, Colombia, donde se han demostrado puntuaciones de nivel promedio en estilos de vida, cabe destacar que las preocupantes dimensiones afectadas, han sido señaladas como factores relevantes en las conductas de salud. De esta manera, datos encontrados preocupantes, respecto a estilos de vida en estudiantes universitarios en el estudio de Bucaramanga, son similares a los reportados por Elizondo et al. (2005), con población general de Pamplona (España) (Martins et al., 2008), con estudiantes en Brasil de Medicina, en Venezuela (Oviedo et al., 2008). En general estos estudios mencionados tienen homogeneidad en la debilidad del desarrollo de la actividad física, variable fundamental para el bienestar de estilos de vida, considerando el estilo de vida como diferentes variables dentro del mismo test Fantástico. De esta manera es relevante considerar referentes tales como los estilos de vida, debido a los altos índices de consumo de drogas en universitarios (García et al., 2008).

Coherentemente la globalización del conocimiento valora crecientemente el avance tecno científico y teórico, por lo que la inversión hacia variables nuevas, que comienzan a desarrollarse en el marco de la economía, para el solvento de problemáticas del conocimiento, es un factor fundamental a la hora de aprovechar

de mejor forma la posibilidad de un buen rendimiento académico (Beck, 1999). Asimismo, procesos actuales debidos principalmente a la diversificación hacen que la educación superior o universitaria desde 1999 hasta la fecha, requiera procesos de calidad que van enmarcados en la superación del rendimiento académico prevaleciendo este concepto en el siglo XX (Lamarra, 2004).

Por lo anterior, que exista una buena calidad educativa, el reflejo de esta, debe ser dado por factores representativos en el rendimiento académico y para que eso sea un reflejo, las variables cuestionadas (estilos de vida y rendimiento académico) debieran ser analizadas, de tal manera, que la coherencia de estilo de vida y rendimiento académico se conozca, detectando y analizando diferentes discusiones, las cuales reafirmen que una vida sana es parte de una educación pública, la cual en el marco de los buenos hábitos produzca un efecto de un buen estudiante, determinando por ello, en consecuencia y en teoría un rendimiento académico mejor. Conforme a esta problemática, de no conocer la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes, las políticas públicas han intentado desarrollar su máximo esfuerzo para estandarizar un modelo de acción que promueva la vida sana, generando alternativas como las que ha considerado Colombia, respecto la evaluación de la calidad de las instituciones universitarias, como parte de un Ranking internacional, si bien no se encuentran dentro de las 300 mejores universidades del mundo, establece un punto de partida y de medida, el cual obedece a un estándar, para la comparativa internacional, como parte de las diferentes dinámicas necesarias para la población estudiantil.

Respecto del estilo de vida, alternativas como las que promueve el IND - Chile (instituto nacional de deporte) y las secretarías del deporte en Colombia, son herramientas ministeriales, que permiten establecer una ayuda tangencial, en el mundo de las alternativas para diferentes mejoras en el marco problemático investigativo.

Por lo comentado es necesario hacer referencia a la relación de ambas variables, ya que en términos preliminares es posible pensar en la hipótesis que existe una relación significativa entre ambas variables, sin embargo, es necesario desarrollar esta investigación con el propósito de conocer realmente esta relación

en estudiantes de la universidad Uniciencia. Cabe destacar que la investigación de Marcial García Corranza concluye que los estilos de vida saludables sí influyen en un buen rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo (García, 2011).

Consecuentemente la preocupación por el rendimiento académico es clave para la mejora del mismo, sin embargo una de las variables esenciales en términos teóricos es conocer su relación actual con los estilos de vida, con el objetivo de conocer para que universidades puedan proponer en post de los resultados, acciones pertinentes en la mejora del rendimiento académico y los estilos de vida, que en términos teóricos se encuentran relacionados, sin embargo conocer para tomar medidas en la dirección de lo perfectible, es importante, considerando sobre todo la vida y las expectativas de los estudiantes.

Finalmente el propósito de esta investigación es conocer la relación entre ambas variables con el fin de perfeccionar los procesos en el plano de los estilos de vida y rendimiento académico, los cuales se encuentran sustentados en diversas variables en cuestión, permitiendo una utilidad asociada a mejores estándares de la universidad y criterios asociados a la calidad universitaria, la cual se encuentra presente en la competencia y comparativa nacional e internacional, concluyendo la existencia de estas variables en cuanto a criterios de calidad universitaria. Esta investigación es relevante, por cuanto estandariza a través del conocimiento, cuestiones fundamentales asociadas a la calidad, la responsabilidad social con la vida de los estudiantes y el rendimiento académico, variable fundamental para la calidad, el progreso y la verificación de los saberes aprendidos.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Interrogante principal

¿Cuál es la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?

1.2.2 Interrogantes secundarias

IS1. ¿Qué relación existe entre la familia, amigos y rendimiento académico en

estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?

IS2. ¿Qué relación existe entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?

IS3 ¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios, nutrición y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?

1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En la educación es una necesidad obtener estudiantes que interpreten el concepto de calidad en el proceso educativo, por cuanto se lleva a cabo esta investigación para conocer la relación estilos de vida y rendimiento académico para la mejora constante de los estudiantes en la variable dependiente clásica en la educación el rendimiento académico (Kerlinger y Lee, 2002). Definido por la Enciclopedia de Pedagogía/Psicología de la siguiente manera: "Del latín redere (restituir, pagar) el rendimiento es una simbiosis entre lo recibido y el esfuerzo desarrollado para recibirlo". Es un parámetro de éxito frente a un requerimiento académico.

En lo que concierne al proceso evaluativo respecto el rendimiento académico, diferentes apreciaciones y variables son determinantes a la hora de manifestar una dirección propicia para obtener lo que toda institución educativa requiere, por cuanto cuando se evalúa el rendimiento académico se analizan diferentes factores, tales como: socioeconómicos, amplitud de programas de estudio, metodologías de enseñanza utilizadas, dificultad de emplear una enseñanza personalizada, conceptos previos que tienen los alumnos, y su nivel de pensamiento formal (Benítez et al., 2000), sin embargo, se puede tener las herramientas, capacidades y habilidades y no conseguir un buen rendimiento académico, ante esta apreciación se puede determinar que este fenómeno aborda un proceso multifactorial donde no todas las variables están analizadas. (Jiménez et al., 2000).

Diversos países consideran el rendimiento académico como un resultado que permite establecer brechas importantes respecto la calidad educativa. Diferentes relaciones respecto esta variable, han sido desarrolladas en otras investigaciones educativas, permitiendo en este contexto, resultados pedagógicos los cuales reflejan el accionar coherente entre lo enseñado y lo esperado, un atenuante fundamental para la constitución del rendimiento académico, también variables investigativas respecto la salud, especialmente en el plano psicológico, se han desarrollado extensamente, variables del estilo de vida (EV) y su definición según la OMS, como forma general de vida, sustentada en la interpretación entre la condición de vida respecto patrones individuales de conducta, los cuales, se conforman y son determinados por los factores socioculturales y las características personales, de las cuales no han sido pilar fundamental para relaciones entre ellas.

El resultado final del (EV) incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (Moreno, 2004). Los autores son concluyentes en el concepto de estilos de vida saludables (EVS), llegando a la conclusión que estos están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud. Se ha demostrado que el (EV) es dependiente del género, lo cual demuestra que en los hombres se asocia a labores de trabajo, que predisponen un EV más riesgoso para la salud orientado al consumo excesivo de alcohol y cigarrillo (Szaflarski, 2001).

Consecuentemente, es necesario que el sistema educativo y en especial la gestión pedagógica de las instituciones educativas consideren la relación entre el rendimiento académico y los estilos de vida como variables indispensables en el desarrollo de los procesos pedagógicos, con el fin de desarrollar iniciativas posteriores, encaminadas a logros en el aprendizaje, así como también, garantizar una formación integral y de calidad en los estudiantes. La demostración evidentemente es el mayor promotor de cambios pertinentes en edades de finalización de la adolescencia y entrada a la adultez, demostrar para conocer y luego reaprender es lo que esta investigación propone, justificándose en una problemática la cual, da cuenta que en Bucaramanga, Colombia, se han demostrado dimensiones afectadas en las conductas de la salud en universitarios,

de esta manera referente a estilos de vida en estudiantes los datos son preocupantes, además de indicadores de deserción luego del primer año de estudio (Elizondo et al., 2005) con población general de Pamplona (España) (Martins et al., 2008).

Esta investigación es pertinente ya que la necesidad de las instituciones universitarias es poder generar un sustento nominal respecto del funcionamiento curricular y pedagógico, el cual está sustentado finalmente en el rendimiento académico de los estudiantes, por lo tanto conocer el objetivo general de esta investigación el cual es determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga, es pertinente a la hora de poder direccionar al estudiante a sus actividades diarias, las cuales van en pro de establecer niveles mejorados del rendimiento académico, en este sentido para la realización de la investigación el acceso económico no es un atenuante que exprese dificultad ya que la instrumentalización del mismo es de fácil acceso, sin embargo el tiempo que requiere la metodología es de largo tiempo. De tal manera que la pertinencia de lo que se quiere demostrar es lógica, comprendiendo la necesidad del estudiantado de querer mejorar su rendimiento académico de la universidad que aspira, a que estudiantes puedan mejorar su aprendizaje, demostrable en la evaluación, a los estudiantes por conocer el estilo de vida en general y promedio, además, conocer esa relación entre ambas variables.

En diversas universidades y la literatura actual existe un gran vacío en el conocimiento del área, para el caso de Bucaramanga y la Universidad Uniciencia y seguramente los resultados podrán fundamentar procesos de promoción del estilo de vida y del rendimiento académico. Este proyecto se articula a la línea de investigación “Educación y salud”, puesto que se dirige y tiene la importancia de la valoración de los estilos de vida, sustentados por la salud y al factor educativo de los estudiantes universitarios, a través de medios y métodos de cuestionario y observación directa, fortaleciendo los procesos que tienen que ver con educación desde la dimensión de la salud, con la posibilidad de establecer de acuerdo a los resultados posibles pre ventores actitudinales en el desarrollo hacia un mejor

rendimiento académico y por ende una mejor educación.

1.3.1 Viabilidad de realización

La viabilidad de esta investigación se expresa que se cuenta con los recursos humanos y materiales para el logro de sus objetivos, además, existe un interés en función de los resultados que ésta pueda brindar como aporte a la universidad Uniciencia de Bucaramanga, y a la línea de investigación en la cual se inscribe. Estos resultados concluyentes podrán articularse al currículo del programa y a los trabajos de proyección y bienestar universitario, derivados de la línea enmarcados en la importancia de promover la adopción de aquellas medidas preventivas para promover en posteriores estilos de vida en relación con rendimiento académico.

La participación en el estudio es totalmente voluntaria, previa autorización a través de la aceptación, firma de un consentimiento y asentimiento informado (los cuales serán aceptados por el comité de ética de la universidad) por parte de los padres de familia o acudientes de los participantes en el caso que sean menores de edad. La información recogida se usará solo para fines investigativos preservando los principios de integridad e intimidad de las personas. Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente y estarán archivados en medio electrónico, Perú bajo la responsabilidad de los investigadores tutores.

Los estudiantes participantes tendrán la posibilidad de retirarse voluntariamente en cualquier fase del proceso de evaluación, igualmente, el presente estudio se considera como investigación con riesgo mínimo de acuerdo con el artículo 11 de la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud colombiano, ya que se emplearán pruebas de evaluación no invasivas, que no atentan contra la integridad física y moral de los universitarios participantes del estudio. Adicionalmente esta investigación cumplirá con los principios enunciados en la declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (Aznar y Webster, 2006), Por otra parte, se deberá respetar los derechos de autor, de los diferentes insumos teóricos y evaluaciones utilizadas, citando las

referencias bibliográficas.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)

1.4.2 Objetivos Específicos

- OE1. Establecer la relación entre la familia, amigos y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).
- OE2. Evaluar la relación entre la actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).
- OE3. Establecer la relación entre los hábitos alimenticios, nutrición y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación tiene como antecedentes primarios la evaluación de criterios de hábitos saludables y rendimiento académico, de esta manera se pretende conocer la relación entre ambas variables para colaborar con criterios educativos respecto bienestar universitario, así se observará para luego evaluar y finalmente relacionar datos concluyentes acorde a este estudio.

En Colombia particularmente el Plan Nacional de Salud Pública determina dentro de sus objetivos el aumento sobre el 26 % la realización de actividad física (AF) global en adolescentes entre 13 y 17 años, además de aumentar en 42,6% la AF mínima en adultos entre los 18 y los 64 años (Vidarte et al., 2011). El tener un estilo de vida (EV) activo en universitarios es de suma relevancia e importancia respecto la promoción de la salud y el ejemplo social, de esta manera se han creado estrategias dirigidas a esta población, la cual un ejemplo de ello es la Guía para Universidades Saludables de Chile, cuyo objetivo fundamental es promover variables de cambio en la situación de salud de todo el país, patrocinado por el nuevo ministerio del deporte, y el instituto nacional del deporte Chile coordinado predominantemente por licenciados en Educación Física, los cuales ética y profesionalmente están al comando, la fiscalización y la supervisión de la situación de cambio respecto la AF en el país, por lo tanto la promoción de cambios en la situación de salud del país es a través de generaciones de estudiantes que egresan de instituciones académicas además de formar e incentivar cambios de bienestar y salud en las entidades y comunidades de las que se desarrollaran en el futuro (Lange, 2006).

De igual manera en Bogotá, Colombia se han desarrollado diferentes formas y proyectos públicos para el desarrollo y aumento de iniciativas políticas en post de una protección de la salud uno de ellos es el programa Bogotá más Activa, en el cual el objetivo es impulsar la práctica del deporte, la recreación y la AF. en las distintas universidades no importando su sentido privada o pública del país de Colombia; de esta manera y con la incorporación de políticas públicas del deporte para la actividad física para Bogotá 2009 – 2019 como una oportunidad del sistema educativo, recordando que antes que la salud la actividad física y su promoción es parte del sistema Educativo en Colombia, Chile y demás países Latinoamericanos; de esta manera la oportunidad para fortalecer los hábitos saludables están en manos de la educación y la salud y profesionales que se vinculan laboralmente como promotores que impulsan decisiones organizacionales en el fortalecimiento d prácticas en el ámbito laboral (Molarius et al., 2007). Cabe destacar que, resultados anteriores según la OCDE respecto la prueba Pisa 2018 para Colombia no son los mejores referente al rendimiento académico, significando una necesidad previa a las exigencias que requiere la universidad y con esto, teniendo una preocupación para el posible rendimiento óptimo en la universidad, si bien Chile efectivamente tiene los mejores resultados de la región, es necesario conocer la relación entre hábitos saludables respecto del rendimiento académico, con la intención de seguir mantenido mejoras en el tiempo. Artículos en la literatura científica con similitud, determinan que la actividad física y la reacción emocional del estudiante, sustentada esta por los estilos de vida, influyen en su desarrollo académico y se deben interpretar de forma integradora e interconectada con el fin último, de perfeccionar el proceso docente en el contexto universitario (Fernaández et al., 2020). Finalmente, estudios encuentran una correlación positiva y significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico (McGee et al., 1999).

Antecedente como la investigación de Seder y otros desarrollada en el año 2015 titulada, Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. Con esta investigación se quiso esclarecer algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos

deportistas adolescentes en comparación con sus iguales no-deportistas y de qué forma podía influir esto en su rendimiento académico. La muestra estaba formada por 313 sujetos adolescentes de 3º y 4º de ESO, 181 hombres y 132 mujeres, de 12 Centros de Castellón de la Plana; 124 eran deportistas y 189 no-deportistas. Los instrumentos utilizados fueron los cuestionarios CHTE (Cuestionario de Hábitos y Técnicas de Estudio), PFYTL (Práctica Física y uso del Tiempo Libre). Las variables analizadas fueron el rendimiento académico, los hábitos de estudio, el ocio sedentario y el sueño. Los principales resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios. Seguidamente se tiene la tesis titulada Influencia de los estilos de vida en el rendimiento académico de los estudiantes de medicina, desarrollada por Marcial García, fue una investigación de tipo aplicado y diseño descriptivo, prospectivo, transversal y relacional. El problema planteado fue ¿Los Estilos de Vida influyen en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de Medicina? Se postuló como hipótesis que Los Estilos de Vida sí influyen en el rendimiento académico de los Estudiantes de Medicina. El objetivo general fue: Determinar si los Estilos de Vida influyen en el rendimiento Académico de los Estudiantes de Medicina de la UNT en el periodo lectivo 2007. Los específicos fueron: 1º Determinar la frecuencia de los Estilos de Vida Saludables en los Estudiantes de Medicina de la UNT; 2º Determinar la frecuencia de los estilos de vida no saludables en los estudiantes de medicina de la UNT y 3º Determinar el rendimiento académico en los cursos de Salud Pública de los estudiantes de medicina. Se utilizó a todo el universo muestral, es decir a la totalidad de alumnos matriculados en el año académico 2007 del primer al sexto año respectivamente que hicieron un total de 552 alumnos de ambos sexos. Entre los resultados obtenidos se encontró que el 87% practica Estilos de Vida saludables y solo el 13 % no lo hacía. En cuanto al rendimiento académico se encontró que el 75 % tenían rendimiento académico bueno y un 8% en el rango de excelente, finalmente al hacer la relación entre las variables estilos de vida y rendimiento académico se

encontró que de los 482 alumnos que practicaban estilos de vida saludables 408 (74 %) tuvieron un rendimiento académico bueno y 46 (08 %) rendimiento excelente lo que nos lleva a la conclusión que los estilos de vida saludables sí influyen en un buen rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 *Estilo de Vida*

El estilo de vida se ha definido con la sigla (EV) según la OMS, el cual es definido como un concepto general de vida justificado entre condiciones de vida y patrones individuales de conducta, determinados por características personales y socioculturales. El (EV) incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (Moreno, 2004).

Se considera que el (EV) considera todos los ámbitos del ser humano por lo cual, diferentes autores manifiestan la construcción de estilos de vida saludables (EVS) concluyendo que estos, están constituidos por patrones de conductas relacionadas con la salud. Aspectos que también se han contemplado y que influyen en el (EV) son los sociales, los cuales repercuten distintamente según el género, finalmente el (EV) es dependiente de múltiples factores (Szaflarski, 2001). Paralelamente se encuentran los factores económicos, los cuales son relacionadas con factores de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). En efecto, un estado socio - económico bajo se asocia con un (EV) deficitario, con mala alimentación y un estilo de vida sedentario, dado estos elementos también se asocia la nutrición, la actividad física (AF), el consumo de tabaco (CT) y el exceso de alcohol (Molarius et al., 2007), entre otros.

Para hablar del (EV), hay que tener en cuenta diferentes variables que lo componen y que hacen parte de él, es decir estas variables se asocian directamente al comportamiento que el estudiante universitario desarrolla en su vida universitaria (Lema et al., 2009). Los principales aspectos relacionados con el EV son la sexualidad, el estrés, el sueño, el tiempo libre y desde el punto de vista

psicosocial las relaciones interpersonales (Lema et al., 2009). Sin embargo, con el pasar del tiempo, se han estudiado los factores que se consideran de mayor influencia en el diario vivir de las personas, dentro de los cuales se destacan la (AF), la nutrición, el consumo de tabaco y alcohol (CTA), que se ven importantemente modificados en los jóvenes universitarios.

Desarrollando el contenido histórico de los primeros estudios que se desarrollaron respecto los estilos de vida (González y Atalah, 2011), se encuentran antecedentes que datan a partir del replanteamiento, que se desarrolló con el concepto de salud y que concretamente se plasmaron a mitad del siglo XX. Determinando un amplio concepto el cual contiene directrices que no operan directamente en la biología humana, sino más bien, en la utilidad de la comprensión que afectan directa e indirectamente la salud y enfermedades próximas y distales, concluyendo de esta manera que el concepto salud engloba evidentemente el concepto también no tan solo científico positivista, sino que también el amplio espectro de la conducta humana y por lo tanto, el concepto más calificable que en este caso está relacionado a la conducta. Este concepto, es ocupado y referenciado por organizaciones mundiales y en post de él la relación simbiótica entre educación salud y sociedad tienen sentido es a partir de que ellas, las organizaciones promulgan la salud desde una manera multifactorial, de tal manera que se producen cambios en el estado del concepto de salud fundamentado esto por indicadores internacionales que promueven un desarrollo socioeconómico avanzado en donde el aumento de las muertes principalmente se debe a factores de conductas poco sanas y riesgos ambientales para la salud, de esta manera la Organización de las Naciones Unidas, (ONU), Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y otras organizaciones internacionales promueven la conducta saludable como uno de los indicadores en la prevención de enfermedades conocidas no transmisibles.

Contemplar un estilo de vida saludable, no tan solo y bajo la incorporación rutinaria de preventores publicitarios, es pertinente, es necesario establecer cotidianamente investigaciones que permitan determinar cuáles son los riesgos, ya

que evidentemente la relación de salud y rendimiento académico están relacionadas y mancomunadas. Actualmente el estilo de vida involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos (Muchotrigo y Pilar, 2001), los cuales son concluyentes a la hora de la toma de decisiones del diario vivir estudiantil.

El estilo de vida se ha definido con la sigla (EV) según la OMS y comprenden patrones y características personales que establecen comportamientos sinérgicos en el accionar de un individuo (Moreno, 2004). Este considera todos los ámbitos del ser humano por lo cual, diferentes autores manifiestan la construcción de estilos de vida saludables (EVS) generando determinantes y caracterizando según comportamiento los diversos estilos de vida, algunos más nocivos y otros más saludables (Molarius et al., 2007), entre otros.

El Estilo de Vida o forma de vida, que se basa en patrones de comportamiento identificables, puede ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros, no obstante, éste es el resultado de la interacción de las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. Las condiciones de vida son el entorno cotidiano de las personas, dónde éstas viven, actúan y trabajan. (OMS, 1998, p. 34)

A continuación, analizaremos las variables que componen el estilo de vida, expuestas en el instrumento cuestionario *fantástico* el cual se encuentra sustentado por diversas variables de estudio, todas ellas, fundamentadas en el estilo de vida.

2.2.1.1 Estrés en las actividades académicas. Durante el proceso académico universitarios, los estudiantes generan diversas actividades propias de la academia universitaria, constituyentes a cumplimientos altamente requeridos para el fundamento de requisitos que la calidad educativa exige, debido a esta necesidad en cumplir con los requerimientos que docentes exigen basados en un marco curricular de exigencias en términos de contenidos y de plazos, es que una

importante fuente de estrés y ansiedad influye sobre el bienestar de la calidad de vida, incorporando agentes negativos como el poco tiempo para la preocupación física y psicológica (Aranceli et al., 2006; Guarino et al., 2000). De esta manera, la salud de los estudiantes y el despliegue de conductas saludables positivamente, causa un efecto alto y positivo en el rendimiento académico (Martínez, 2009; Misra y McKean, 2000). De esta manera y concientizando la problemática general según artículos señalados, se considera brindar la ayuda necesaria, de tal manera que esta población, altamente informada pero paradójicamente poco saludable, comprenda como las situaciones de estrés frecuente puedan ser controlados mejorando su salud, tanto física como mental, así también como su rendimiento académico.

En relación con el efecto del estrés sobre el organismo del cuerpo humano, estudios han demostrado que las exposiciones a procesos son difíciles en individuos y con un importante riesgo de salud, además de generar enfermedades complejas en términos de recuperación, causan trastornos en la personalidad, dificultando aún más la rehabilitación respecto un estilo de vida saludable. En este sentido amplio y muy cotidiano, justificado básicamente por la necesidad de cumplir en la universidad, se hace necesario el apoyo social, constituyente a uno de los factores protectores altamente investigados en la actualidad y con datos concluyentes de mejoras positivas para la resistencia del individuo ante procesos transitorios que por lo demás, están presente frente a necesidades y complicaciones de la vida, los estresores diarios, adaptaciones o ajustes y demás.

2.2.1.2 Familia y amigos. En el contexto universitario, diversos factores hacen que el estudiante adolescente se enfrente a nuevas situaciones de adaptación, comprender cambios de la escolaridad al proceso educativo universitario es en algunas ocasiones complejo, debido al estrés, convivencia, requerimientos, entre otros, en lo cual, el apoyo social actúa como un potencial en el bienestar del desempeño óptimo en cuanto al rendimiento académico (Román y Hernández, 2005), contribuyendo a contener el estrés propio de la universidad aportando a la contribución del éxito. Consecuentemente todo apoyo social puede

entregarse a partir no solamente del núcleo familiar, sino también de personas que están cerca de ese entorno, proporcionando evidentemente un aporte emocional tangible, de manera tal que el apoyo en compartir intereses similares y condiciones, se proporcione en el marco de la comprensión y respeto. Es necesario comprender que no solamente se trata de la presencia como aporte emocional al estudiante universitario, también en la interpretación y percepción que él siente de ellos, de esta manera cabe la posibilidad de que no se generalice esta situación, pero si en tendencia suma una importancia trascendental, a la hora de la mejora respecto del rendimiento académico.

La construcción del apoyo social está basada en tres elementos fundamentales, los recursos de apoyo en redes, conducta de apoyo y apoyo percibido subjetivamente. De esta manera, el apoyo social, es un fenómeno altamente envolvente respecto los elementos objetivos y que en términos subjetivos interviene la percepción y significado del individuo (Turner y Marino, 1994). Comprendiendo que el estrés académico es un motivo fundamental de preocupación, el cual en líneas generales no ha tenido la suficiente observación en la investigación (Martíns et al., 2008) en este determinante el pronóstico del desempeño se ha orientado a nuevos caminos que involucran la evaluación de la individualización y la otorgación social de recursos (Román y Hernández, 2005), así como también la alta prevalencia del estrés y sus distintas variables en estudiantes universitarios (Aranceli et al., 2006; Barroza y Silerio, 2007; Mantilla, 2004) Finalmente, la cantidad de aspectos que afectan al desempeño académico en estudiantes universitarios es diversa y recae desde lo emocional, psicológico, conductual entre otros, concluyendo que no tan solo los factores externos al núcleo familiar son significativos, si no también que el entorno familiar es fundamental en este proceso del adolescente y adulto (Morales, 1999). Se debe considerar que las amistades también fundamentan y son parte del proceso de adaptación universitaria, por ende, también influyen en el estilo de vida y rendimiento académico, así como las características sociodemográficas (Orejuela y Ravelo, 1999), entre otras, y estas juegan un fundamento trascendental en la salud mental.

Por lo anterior es fundamental responder la pregunta ¿cómo influyen los amigos en el desempeño académico? y en este caso la influencia de las amistades es determinante, considerando que si el individuo es parte de grupos de excelencia es posible que obtenga un mejor rendimiento respecto el contrario, paralelamente si sus amistades son un grupo relativamente inadaptado, la probabilidad de un desempeño bajo sea inminente y de esta manera sea perjudicial, es importante recalcar que el sujeto escoge las amistades para tener una aceptación social, determinado por factores de gustos musicales, conversaciones y demás. En consecuencia, no se puede marginar el apoyo sostenido social, proveniente principalmente de los familiares y amigos del estudiante, lo cual genera un estímulo mental y motivacional en las relaciones y en post del accionar desde una psicología apoyada, sostenida en el afecto y el amor de los familiares y amigos, por ende es de comprender que cuando el estudian- te tiene dificultades adversas en la universidad, con quien comenta sus situaciones complejas son con los familiares y amigos, lo cual resulta consistente a la hora de encontrar hallazgos pertinentes que se relacionan con el rendimiento académico (Guarino y Feldman, 1995).

2.2.1.3 Actividad física (AF). La actividad física, es de vital importancia en el estilo de vida saludable EVS, la educación física escolar promueve un estilo de vida óptimo para los escolares y podemos apreciar como universidades promueven la actividad física, es más, ministerios encargados del tema son facilitadores para la activación del mensaje como bienestar universitario y por ende una relación entre la salud y la actividad física, por consiguiente es fundamental que la actividad física AF sea determinante en un buen EVS ya que la literatura y las evaluaciones científicas con evidencias serias nos permite comprender que trae múltiples beneficios en la persona. La importancia que ha demostrado la AF en el desarrollo y crecimiento temporal desde los niños ha demostrado que evidentemente genera la disminución de factores de riesgo (Mummery et al., 2000), de manera que establece formas que luego se trasforman en hábitos saludables, los cuales funcionan como determinantes claves para la mejora de la salud, de esta manera, patrones que se encadenan van minimizando el riesgo de enfermedades no transmisibles como factores protectores de la vida y

de esta manera la influencia de hábitos de EV en edades adultas, reduciendo de manera sustancial posibilidades de riesgo de futuras enfermedades que influyen evidentemente en el cotidiano de vivir (Fernández, 2009).

De manera práctica, la educación física en escuelas ha sido un promotor constante, sin embargo, no está resuelto totalmente la problemática educativa de promover los estilos de vida saludables (EVS) considerando que en estudiantes escolares y universitarios la actividad física disminuye en mayor medida, de tal manera que en la adolescencia realmente no se logran consolidar la práctica regular de la actividad física, un problema que evidentemente promueve el sedentarismo por el resto de su vida en los adolescentes de Colombia (Garita, 2006).

En la infancia la AF está relacionada con lo lúdico, fortaleciendo relaciones sociales, físicas y psicológicas (Garita, 2006). Luego en la adolescencia la actividad física AF se desarrolla por gustos y lógicamente preferencias en cuanto a moda, obligaciones y especialmente influencias de pares y medios de comunicación, (Ramírez, 2002) ya en el proceso de juventud se presenta la transición a la educación superior, persistiendo el EV sedentario con pocas motivaciones.

Al plantear la observación en universitarios jóvenes de manera real, es importante conocer la forma en la que ello se desarrollan y como esta forma determina una clasificación, por consiguiente conocer sus comportamientos es de relevancia absoluta ya que las variables entre categorías de acuerdo a los sujetos respecto sus comportamientos, siempre son distintas, dependiendo a las distintas personalidades es decir al predominio como clasificación de ellas, al estatus socioeconómico, preferencias u organización de las amistades y de los familiares, a las preferencias del uso el tiempo libre y a la influencia de los medios de comunicación determinando de esta manera el Estilo de vida que adoptan (Carrillo, 2005).

De acuerdo a estas conductas y a la preocupación de lo que conlleva lo contrario de a hábitos, es decir vicios en estudiantes universitarios, es necesario conocer como los mismos se caracterizan considerando reacciones y formas que adoptan, observado de esta manera, requerimientos que las universidades insertan como talleres, cursos deportivos, para minimizar la tasa de sedentarismo, los cuales

se manifiestan predominantemente debido a la carga de estudio universitario, la cual, no permite establecer tiempos o lapsos de tiempo organizados, disminuyendo el tiempo libre proporcionando la continuidad de hábitos sedentarios desde el colegio y la niñez en algunos casos, especialmente por la influencia social, aumento de las tecnologías como factor promotor del entretenimiento, la influencia social de los padres los cuales cuestionan mayormente la práctica deportiva, desarrollando presión para el abandono de la misma en edades de adolescentes (Carrillo, 2005).

Los universitarios tienen un alto grado de sedentarismo, por consiguiente, es importante establecer la necesidad de instaurar la promoción de la AF dentro de los EV que la sociedad requiere, reconociendo la importancia de ellos y el factor contrario que tanto genera enfermedades no transmisibles y que afecta al rendimiento en cualquier sentido de la vida de un ser humano llamado sedentarismo, como un problema de salud pública universal (Martínez, 2009).

Es necesario comentar que, dentro del concepto de salud pública las políticas gubernamentales promueven la actividad física y esto es debido a que la inactividad física ocupa uno de los diez primeros puestos a nivel mundial de morbilidad y mortalidad (Lobelo, et al. 2006; O'Donovan et al., 2010; Gómez et al., 2009). Además, comprender el impacto que tiene la AF no solamente como una variable que afecta al individuo, sino que también a la sociedad. Los gastos sanitarios son altísimos sobre todo en países donde la gran parte de la población sufre de síndrome metabólico, de esta manera se emplearon aproximadamente 15 mil millones de pesos colombianos anuales para mitigar los efectos de la inactividad física (Lobelo et al., 2006). También existen barreras como la falta de tiempo en la realización de la AF, la ingesta del tabaco, la falta de equipos, la composición corporal, la falta de hábitos saludables, la inseguridad, la televisión y predominantemente la falta de ganas de querer concientizar la educación de la AF (Ramírez, 2002).

En este contexto, existe la contraparte, es decir diferentes formas que un individuo además de la motivación pueda desarrollar AF frecuentemente, las cuales son evidentemente determinadas por la ejecución, frecuencia y buen desempeño, de esta manera individuos se ven beneficiados predominantemente en la regulación o equilibrio de la energía, emoción y las buenas conductas sociales convergiendo en

un sujeto con características de hábitos saludables ya que la AF no tan solo promueve la AF, sino también otros hábitos que van de la mano como el dormir bien, descansar correctamente, hidratarse y demás (Gómez et al., 2009).

Factores promotores como el bienestar universitario, en cuanto a la AF son las desarrollados en competencias, el cuidado y estética de la forma física, la imagen corporal, el bienestar propio, la influencia familiar, amigos y la salud (Varo y Martínez-González, 2007).

Los medios externos en universidades son de vital importancia a la hora de adquirir funciones facilitadoras de la práctica regular de la AF, las cuales se sustentan en la gestión educativa apoyando y fortaleciendo el aglomerado de docentes, los cuales hacen desde la niñez parte de un aporte hacia los estilos de vida saludables sustentados en la AF. Además de las motivaciones personales que se encuentran y facilitadores en el ejercicio cotidiano de la AF, dependientes de factores externos como el entorno social, amigos, curriculum de universidades entre otros (Ramírez, 2002).

Posteriormente y contemplando la cantidad de entidades gubernamentales nacionales e internacionales, luego de mencionar diferentes consecuencias que el sedentarismo trae por consecuencia un EV sedentario y la problemática biopsicosocial que detona a partir de esto, es necesario comprender y prevenir riesgos sobre esta enfermedad y con ello, comprender la importancia de la AF y los beneficios que conlleva.

A continuación, se expresan algunos de ellos:

- a) Neo vascularización y aumento de la densidad capilar.
- b) Incremento del gasto cardiaco.
- c) Disminución de las resistencias periféricas.
- d) Disminución de la frecuencia cardiaca en condiciones basales.
- e) Mayor resistencia a la hipoxia.
- f) Mejora los procesos oxidativos.

g) Disminuye el riesgo de sufrir cardiopatías, etc. Adaptado de: (Gómez et al., 2009).

Considerando que el hecho de caminar una hora semanalmente reduce el riesgo de padecer una enfermedad coronaria en un 50% (Subirats et al., 2012). Necesariamente es importante comprender que un sujeto con enfermedades graves es un sujeto con un desempeño y desarrollo universitario, académico y laboral menor, de esta manera estudios relevantes a la salud, no son indiferentes en la educación, se conoce que quienes más han escrito de la educación no necesariamente han sido los pedagogos, más bien el concepto de educación se compone de diferentes aristas, el estudio de la ciencia las cuales enfatizan en la psicología, economía entre otras, pero debido a la relación con la actividad física en post de una buena relación con el cuerpo y de esta manera la mente y por consecuencia el rendimiento académico universitario estudios del año 2010 no son indiferente en cuanto a la AF, en los cuales se ha demostrado que factores dietéticos están asociados con la longitud de los telómeros leucocitarios (región del ADN situada en un extremo del cromosoma, que lo protege de ser destruido, éstos se van desgastando con cada réplica celular, acortándose con el paso del tiempo (Cherkas et al., 2008). Concluyendo que la dieta y composición corporal disminuyen riesgos de desarrollar diabetes tipo 2, ECV y diversos tipos de cáncer (O'Donovan et al., 2010) es decir, que individuos que practican ejercicio físico como el mensaje que se desarrollaba en la escuela ya en edades adolescentes son individuos físicamente más activos durante su tiempo libre y por ende pueden mantener su prolongación más extensa de su juventud biológica por más tiempo.

Evidentemente el gasto calórico, es decir, las calorías gastadas diariamente tienen una repercusión considerable a la hora de establecer la asociación directa con el tiempo total de la AF, relacionando la actividad física con la incidencia de morbilidad y mortalidad cardiovascular, pero para lograr estos beneficios, dicho gasto debe ser mínimo de 200-250 kcal/día o de 800-1200 kcal/semana (Ramírez, 2002; O'Donovan et al., 2010).

2.2.1.4 Hábitos alimenticios (HA), nutrición. En la población juveniles, la creación de (HA) es un determinante fundamental en la conformación de estilos de vida incorporado desde la infancia, la educación infantil y las propuestas que

colaboran con estos temas fundamentales de (HA) responde a necesidades actuales, un ejemplo de expansión en Hábitos alimentarios es la propuesta que tiene Chile respecto del Ranking de obesidad mundial, estando en el segundo lugar después de México según la Organización de Naciones Unidas (ONU), Además comienza a ser influenciado por diferentes variables, tal es la cultura, las costumbres, y el ambiente familiar (Montero y Ubeda, 2006).

Respecto de lo anterior, es necesario comprender la importancia de los HA desde la infancia, con la adopción de los mismos, los cuales finalmente condicionan y sistematizan condiciones del desarrollo humano y demás procesos cognoscitivos que evidentemente desde la infancia se comienzan a fortalecer y se desarrollan autónomamente en edades posteriores (Montero y Ubeda, 2006). En el transcurso del tiempo cuando el individuo comienza a crecer y desarrollar ciclos vitales psicológicos predominantemente y con una vulnerabilidad importante como lo es la adolescencia y juventud, comienzan a cambiar algunas formas de desarrollar en la práctica por ejemplo el carácter alimenticio, dando instancia a la modificación de su (EV). Junto a ello, la influencia de los medios de comunicación que lamentablemente y finalmente en estudiantes universitarios el impacto es reflejado en diferentes hábitos los cuales, pueden ser positivos y negativos al momento de tomar decisiones frente al consumo de alimentos, conduciéndolas a adquirir trastornos alimentarios. (Montero y Ubeda, 2006).

Cabe señalar que, cuando la alimentación es interrumpida o desbalanceada, el sistema orgánico tiende a no funcionar de manera equilibrada, produciendo alteraciones en el organismo que resultan nocivas para la salud, conduciendo a problemas de carácter biológico y psicológico, causando problemas que podrían ser irreversibles y evidentemente generando alteraciones al momento del rendimiento académico, básicamente generadas por problemas de fatiga la cual incorpora la depresión, letargia, disminución de la libido, desgana, entre otros problemas dentro de diferentes trastornos que el sobre peso, la obesidad, anorexia y la bulimia son caracterizadas como patologías propias de una sociedad contemporánea Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva (Montero y Ubeda, 2006).

Diversas enfermedades, sobre peso y la obesidad, constituyen según la (ONU) una pandemia de salud pública a nivel mundial; debido a la escasez en la educación alimentaria, lo que trasciende a tener negativos (HA) en este contexto, el aumento y en algunos casos el predominio en el consumo de comidas con grasas saturadas, consumo de bebidas gaseosas, disminución en el consumo de frutas y vegetales, sumando al hecho de llevar un EV sedentario (Montero y Ubeda, 2006).

En Colombia según ENSIN de 2010, en la población muestral de niños entre 5 y 17 años de edad la manifestación del sobrepeso y obesidad fue del 17,5% en todo el país constituyen- do la prevalencia en la capital central Bogotá con un 21%. (ENSIN. Situación Nutricional Estadísticas. Colombia)

Por lo anterior, es importante comprender la necesidad de educar este fenómeno patológico que recae en la salud pública y que demás países, como Chile, presenta altos niveles de sedentarismo. A través de diferentes estudios y metodologías, se ha determina- do que más del 80% de la población chilena no realiza el mínimo de actividad física regular y que caracterizando la muestra en mujeres predomina, y en muestras con menor ingreso socioeconómico. Junto a ello, se debe sumar que, la mayoría de los chilenos, debido a factores como el trabajo, el estudio y los malos hábitos en cuanto a la actividad física presentan un gasto energético bajo, significando un exceso de calorías en el organismo produciendo directamente exceso de grasa adiposa (Reyes et al., 2011; González y Atalah, 2011). Con una buena educación alimentaria es posible prevenir este tipo de enfermedades silenciosas, si se determina de manera correcta cuales son los factores causales, pudiendo ser modificados.

En Bogotá (Colombia), se determinó en base a un estudio tipo encuesta en universitarios que el 95% de esta población tiene un predominio en su alimentación en el consumo de azúcares y alimentos procesados en la dieta (Ramos et al., 2009), generando riesgos en la salud universitaria y preocupación en salud pública. Estos hallazgos, son sustentados por artículos científicos y demás literatura, en las cuales las sugerencias del gusto respecto al consumo y preferencia de ciertos alimentos puede estar influenciado por EV poco saludable (Dallongeville et al., 1998) y en ocasiones la falta de educación en procesos educativos nutricionales anteriores, los

cuales son muy deficientes en estudiantes universitarios, referenciado por ellos mismos. (Ramos et al., 2009). De igual manera el factor socioeconómico es fundamental en los estudiantes universitarios, puesto que su principal eje es comprar alimentos económicos, de los cuales la preparación sea rápida y sencilla y de consumo rápido, de esta manera los alimentos procesados, son la mejor opción para ellos, los cuales poseen altos niveles de grasas saturadas. Este impacto económico según estudios es importante, debido a que los sujetos que rentan más dinero en términos mensuales, se alimentan de peor manera, ingiriendo predominantemente grasas saturadas, situación opuesta en sujetos que rentan menos dinero mensual, los cuales consumen predominantemente frutas y verduras y un menor consumo de alimentos con grasas saturadas, esto se debe principalmente a que el acceso económico es inviable respecto a alimentos con un sabor más agradable el cual se compone de grasas saturadas en preferencia (Olivares et al., 2008).

El saltarse comidas, es decir no comer una de las porciones diarias recomendadas por los nutricionistas es un (HA) negativo, sin embargo, se demostró que los estudiantes universitarios tienen todo el acceso y posibilidad al desayuno como acción de su rutina diaria, lo cual genera una disminución del sobre peso, obesidad y bajo peso, concluyendo que el equilibrio alimentario respecto al desayuno es viable en estudiantes universitarios (Olivares et al., 2008).

De esta manera los malos (HA) en estudiantes no solamente es acotado por la educación alimentaria desde el hogar familiar, sino también en los códigos de aprendizaje cultural, el estudio realizado en Latinoamérica, específicamente en México, determinó que la población universitaria tiene preferentemente malos hábitos y malas prácticas alimenticias, lo cual en términos de salud pública afecta gradualmente las políticas, al punto de que un 71,8% ingiere diariamente comidas rápidas incluido las gaseosas con alta ingesta de azúcar y productos para subir y bajar de peso, además de auto medicarse e intentar subir y bajar de peso con dietas que interfieren en la salud de los sujetos y que no tienen una supervisión clínica (Lema et al., 2009).

2.2.1.5 Consumo de tabaco, alcohol y drogas (CTA). No es extraño que países dentro de la región latinoamericana, se comporten de manera distinta en cuanto a los resultados económicos, que finalmente recaen en la sociedad, tasas de desempleo no son la mismas de un país a otro, en la comparativa Chile y Colombia, a la fecha podemos evidenciar comportamientos de desempleo distintos, adquisición a salarios, como el salario mínimo que representado en dólares es mayor en Chile, que en la mayor parte de la región y que repercuten en la adquisición, compras y demás productos que se encuentran en el consumo frecuente (L. Rodríguez et al., 2005).

Los diferentes cambios sociales, las tendencias, los medios de comunicación y la globalización han afectado evidentemente la población en su comportamiento, consumo, adquisición y sobre todo la calidad de vida, de esta manera la intervención en el consumo de sustancias nocivas para la salud tiene una relación con la economía en Latinoamérica (I. Rodríguez et al., 2007).

La literatura ha expresado que desde el siglo XX el consumo de drogas comienza en edades tempranas y es considerado como parte del proceso de familiarización con los amigos y personas cercanas, produciendo el desarrollo y socialización en la adolescencia (Y. Moreno, 2004). La gráfica de las curvas respecto ingestas de drogas, lamentablemente ha incrementado con un mayor grado, en edades de 12 a 17 años, lo cual es un factor grave y de urgencia al momento de cultivar los hábitos saludables y formar la meseta sólida para la adultez (OMS, 2002). El incremento general en la incidencia de la ingesta de drogas según (OMS) es una tercera parte de la población mundial en el año 2002, lo que indica que de 1 persona adulta 5 adolescentes son frecuentemente fumadores, fenómeno que lamentablemente ha aumentado en los últimos años, demostrando que entre el 2000 y el 2010, el aumento de los factores aumentó en adolescentes varones proyectándose de un 2,7 hasta el 65,8% demostrado dentro de la muestra de 158 países encuestados, cabe destacar que en países con déficit en la ingesta de la remuneración mensual, el aumento proporcional fue más rápido (M. Rodríguez, 2010).

Respecto evidencias y estudios referente al consumo de alcohol en países del continente americano industrializados como por ejemplo Chile, Colombia, Perú y demás, existe un elevado consumo per capital (9,3 L de alcohol puro para personas de 15 años de edad más), en países subdesarrollados, el consumo de alcohol es similar a países desarrollados considerando que el promedio de consumo es de 5,1 Litros de alcohol (Monteiro, 2007). Colombia tiene una frecuencia en el consumo de alcohol, el cual es común en contextos de entornos sociales, debido a que la mayor cantidad de actividades recreativas están medidas por drogas (L. Rodríguez et al., 2005), el alcohol está considerada en Colombia en el puesto número uno respecto la ingesta en adolescentes, lo cual genera una predisposición para el consumo de demás drogas produciendo una relación entre el alcohol y demás drogas en adolescentes (Moreno, 2004; Salazar y Arrivillaga, 2004).

Artículos señalan que ciudades como Manizales tienen un alto ingreso de estudiantes universitarios y que su correlación con el consumo de alcohol es una de las más altas en Colombia. En el ranking la segunda droga mayormente consumida por estudiantes universitarios es el consumo de cigarrillo donde la edad fluctuante es de los 10 a 24 años de edad con mayor prevalencia en estudiantes universitarios (García et al., 2004). Estos factores no solamente son influyentes en la calidad de vida respecto los malos hábitos, sino también en la tasa de mortalidad, estimándose que el 5,4% de todas las muertes en el continente americano del año 2002 fueron atribuidas al consumo de alcohol en la comparativa con cifras mundiales que fluctuó en el 3,7% (Monteiro, 2007).

Cabe señalar que la importancia no tan solo es particular, también está relacionada con más de 60 condiciones de la salud (Monteiro, 2007), “que van desde el excesivo consumo de alcohol durante el embarazo, lesiones intencionales, cánceres, bronquitis crónica, enfisema, trastornos cardiovasculares, enfermedades hepáticas, alteración en la producción de esperma-tozoides y condiciones neuropsiquiátricas, incluyendo la dependencia.” (Pérez y Pinzón, 2005).

Finalmente, diferentes estudios han relacionado positivamente y con un alto grado de significación la inseguridad, decaimiento, pensamientos destructivos respecto el consumo del tabaco y alcohol características que a mayor correlación

más es la posibilidad de generar dependencia (Salazar y Arrivillaga, 2004). Dependencia que se enfatiza en prácticas culturales adoptadas en universitarios (Rodrigo et al., 2004).

2.2.1.6 Sueño y estrés. Al intentar generar la comprensión de lo que podría definirse como el sueño, es evidente que no podemos imprimirle nuestra propia interpretación a una necesidad vital para el funcionamiento operante diario de nuestro vivir, sin embargo el sueño se ha caracterizado respecto diferentes variables consideradas características conductuales y en consecuencia su definición apropiadamente es respectivo hacerlo de una manera más amplia “1) disminución de la conciencia, 2) reversibles, 3) se asocia a inmovilidad y relajación muscular, 4) suele presentarse con una periodicidad circadiano, 5) en el sueño se adquiere una postura estereotipada, 6) la ausencia de sueño, induce alteraciones conductuales y fisiológicas” (Vassalli et al., 2009, pp. 30-41)

El dormir no está bien determinado respecto sus mejoras, también es muy improbable que solo exista una sola respuesta, sin embargo, es evidente que la descripción del mismo y la sustentación, esté dado por conceptos fisiológicos, los cuales están directamente relacionados con la periodicidad, las etapas y la cantidad de horas. En la literatura existen diferentes teorías acerca de los factores positivos del sueño de las cuales destacan: el restablecimiento de la energía, eliminación de radicales libres, regulación de la actividad eléctrica cortical, regulación termina, endocrina y metabólica, homeostasis sináptica, activación inmunológica, consolidación de la memoria, factor fundamental entre otras (Diekelmann et al., 2011).

Desde el punto de vista funcional en la regulación general del sueño, se mencionan como participantes esenciales tres subsistemas anatómico-funcionales de los cuales se menciona un sistema homeostático otorgando la regulación de duración, cantidad y la profundidad del sueño, un sistema responsable de la alternancia cíclica entre el sueño REM y no REM y un sistema.

En la actualidad se ha demostrado que distintas estructuras cerebrales y diferentes neurotransmisores participan en las fases del sueño y vigilia, lo cual

demuestra que diferentes estudios neuro cerebrales, evidencian la importancia de estos procesos y el cuidado que requieren, para ello el Gold estándar en la evaluación fisiológica del sueño es el electroencefalograma (EEG), el cual, de manera simple representa finalmente una gráfica digital de oscilaciones eléctricas del cerebro. El sueño se divide en fases las cuales dependen del tiempo y calidad, es de convenir que un sujeto que trasnoche, cuestión reflejada en estudiantes universitarios, debido a las necesidades y exigencias de cada carrera y o asignatura (Chokroverty et al., 2010), por lo tanto, es necesario comprender que así como el sueño es un propulsor para la memoria, contrariamente si no se duerme lo suficiente, el cual está sujeto a individualizaciones y también a estándares mínimos requerirles, por cuanto como inhibidor del estrés, recuperación y mejoramiento de la memoria, se hace pertinente tener estos criterios a considerar debido a exigencias universitarias, de las cuales sin una buena recuperación del sueño los resultados en estudios y rendimiento académico se verán afectados.

En este contexto, se puede constatar que a principios del siglo XX investigadores demostraban la relación entre memoria y sueño, concluyendo que si sujetos estudiados dormían lo normal es decir entre 5 y 9 horas en una noche el resultado referente a la memoria era superior que contrariamente, sin embargo estudios de esta década determinaron que la especificidad en estudios anteriores era en realidad inespecífica, considerando que no llevó datos concluyentes respecto la realidad del sueño en sí mismo pudiera tener un papel en el proceso de aprendizaje y memoria concluyendo que estudios anteriores no tenían la confiabilidad y valides respectiva.

Actualmente, diversos estudios experimentales y clínicos han demostrado con la objetividad pertinente que la relación sueño y memoria es alta (Diekelmann et al., 2011; Carrillo-Mora, 2010) y que confiablemente si un estudiante duerme relativamente bien, o cumple con los requerimiento mínimos establecidos, en la caracterización de propuestas para el sueño, es probable que el rendimiento académico se exprese de manera mejor que trasnochando, en concordancia con esta apreciación los factores son individuales por lo tanto, no se pueden generar

comparativas debido a que el rendimiento académico no tan solo depende del sueño, sino también de diferentes variables que son pertinente a considerar.

Estudios determinantes concluyen que si bien existen diferentes tipos de memoria y características de ella, la memoria procedimental es las más representada respecto la relación sueño memoria y que hasta el momento no existe evidencia confiable que exprese lo contrario por consiguiente (Diekelmanm et al., 2011) hacer una descripción exhaustiva respecto la relación de ambas variables mencionadas responde a un criterio altamente a considerar en cuestiones relevantes para el rendimiento académico.

Finalmente, hoy en día donde la necesidad por cumplir expectativas y la exigencia que conlleva cumplir con los procesos académicos, es decir la vida moderna juega un papel contraproducente respecto del sueño, el cual paulatinamente ha quedado postergado, concluyendo que con el tiempo se duerme menos, básicamente a factores mencionados, en la interpretación de algunas poblaciones estudiadas el sueño es visto como una pérdida de tiempo, considerando poblaciones universitarias, los cuales para mantenerse despiertos consumen diversas sustancias tale es el ejemplo del (café, bebidas energéticas, tabaco, alcohol, etc.) lo cual indiscutiblemente tiene un efecto contrario a la fisiología natural del sueño, provocando una seguidilla de malos hábitos desde el consumo de café nocturno, alcohol, fumar en la noche, irregularidad del sueño, sedentarismo, el reflejo consumo de dispositivos tecnológicos, entre otros. Por consiguiente, no es sólo en el contexto local que los estudiantes tengan un sueño infrecuente respecto criterios saludables, en todo el mundo jóvenes universitarios reflejan esta tendencia de una mala calidad del sueño lo que genera malestares, alteraciones fisiológicas, somnolencia y bajo rendimiento escolar y diferentes enfermedades relacionadas al síndrome metabólico. Es destacable que estos trastornos ocurren como consecuencia de factores externos o malos hábitos que por lo demás son potencialmente modificables.

2.2.1.7 Estrés en estudiantes universitarios. El estrés en la actualidad se ha incorporado al vocablo actual de nuestra sociedad, en rigor se trata de un

término más complejo de lo que se comenta, este término a la fecha no tiene un consenso en su definición general. Sin embargo, se ha utilizado históricamente haciendo referencia a malestar general sujeto a tensión, molestar, inconformidad, etc. De esta manera y referenciando la literatura Claude Bernard considera que lo esencial del estrés son los estímulos estresores o situaciones estresantes y que contrariamente durante el siglo XX. Walter Cannon, afirmaba que lo esencial era la respuesta fisiológica y conductual característica y propia del sujeto en interpretar ese estímulo. Desde este contexto el origen de los planteamientos actuales del estrés está sustentado por los trabajos del fisiólogo Hans Selye quien elaboro un modelo múltiple de estrés, el cual como consecuencia incluía las respuestas fisiológicas caracterizadas ante las demandas estresantes como consecuencia negativa produciendo la explosión de un estrés alto y mantenido en el tiempo (Acosta, 2002).

En 1936, Selye presentó su conocido concepto de activación fisiológica ante el estrés, denominado Síndrome General de Adaptación, con el cual se masifico el concepto y a la vez, se extendió la palabra Homeostasis de Cannon, la cual estaba comprendida por tres fases consecutivas: 1) Reacción de alarma; 2) Fase de resistencia; 3) Fase de agotamiento (Sandi y Calés, 2000). Esta propuesta no estuvo ajena a críticas, la psicología se manifestó comentando que el haberse centrado solamente en el sustento fisiológico sin considerar que los factores estresores están mediados por factores psicológicos, ejemplificando la valoración subjetiva y el carácter nocivo del estresor. Con la idea de definir de manera más precisa el estrés, centrándose en los estímulos inductores en los que se considera el estrés, tanto los estímulos externos como los internos o como las propias reacciones que median dicha relación.

La teoría desarrollada predominantemente por Lazarus y colaboradores, son denominadas como teorías interactivas o transaccionales del estrés y particularmente tienen mayor quórum a la hora de ser caracterizada como la mayormente aceptada por la comunidad (Crespo y Labrador, 2003). Finalmente, desde esta conexión a la fecha se considera no sólo las respuestas fisiológicas, también los diversos acontecimientos vitales, características sociales y valores

personales (evaluación, auto concepto, atribución, afrontamiento) que, en distinta medida, actúan en la individualización.

2.2.1.8 Estrés académico. Considerar este fenómeno de manera simple es complejo debido a diferentes factores interrelacionados que afectan el sin número de respuestas fisiológicas individuales que recaen desde lo exterior y que no todos los individuos son capaces de percibirlos y luego interpretarlas de la misma manera, tales variables se pueden caracterizar en estresores académicos, experiencia subjetiva de estrés, moderadores del estrés académico, efectos del estrés y, en último término, potencial generador junto a otros factores del fracaso académico universitario (Díaz et al., 2019).

Sobre el cuestionamiento literario se han considerado escasos trabajos, demostrando la existencia de índices de estrés en poblaciones universitarias, alcanzando mayores niveles al comienzo de carreras universitarias y en periodos previo a exámenes (Muñoz, 1999), resultados iguales fueron demostrados por Rosenthal et al. (como se citó en Muñoz, 2003), destacando como estresores académicos más relevantes las evaluaciones finales, excesivas actividades en grupo y externos a la universidad, exámenes y prepararse para los mismos, (Misra y McKean, 2000) estudios posteriores demuestran que la coincidencia entre los estudios, es demostrable como principales estresores (Celis, et al., 2001; Carlotto et al., 2005).

Generalmente, los métodos evaluativos para estos estudios recaen en cuestionarios determinando datos interpretativos que finalmente son confiable en cuanto al sustento en la descripción del estrés (Barraza, 2005), inventarios hacen su referencia respecto variable (Polo et al, 1996) o escalas (Viñas y Caparrós, 2000) en modalidades de informes evaluativos.

Diversos instrumentos han sido participe en el reflejo interpretativo en múltiples maneras de analizar el estrés académico, ante esta situación diversa y extensa de diferentes maneras de evaluar una de las propuestas frecuentes es la escala de apreciación del estrés (Fernández, 1992) desarrollando investigaciones

caracterizadas por su confiabilidad como la desarrollada en evaluaciones del estrés (Muñoz, 1999).

2.2.1.9 Trabajo, tipo de personalidad. Comprender la relación existe entre personalidades de un sujeto y la salud pública es un criterio considerable que tradicionalmente se ha mostrado como una representación de características estructurales y dinámicas de los individuos que generan una tendencia específica reflejando repuestas medianamente específicas en diferentes momentos y situaciones. Estas propiedades constantes han generado múltiples enfoques relacionados con los rasgos y tipos de personalidad incorporando también los desarrollos teóricos y empíricos relacionados con variables más o menos implicadas en procesos de ausencia de bienestar.

Si se intenta un acercamiento a los rangos individuales de personalidad como definición de desarrollo del individuo, se pueden conocer diferentes modelos de personalidad estructurales algunos más descriptivos y otros más explicativos, pasivos, esta interpretación procesal permite la relación del individuo con diferentes variables que lo constituyen como las ambientales y sociales y de las cuales pueden ser saludables o no, y que actúan como moduladoras haciendo al sujeto más vulnerable o más resistente a situaciones de riesgo para la salud. De esta manera, la concepción activa asume que individuos se comporten y respondan de manera diferente ante un mismo estímulo o en circunstancias difícil o adversas.

Los procesos en relación con la personalidad, estados psicológicos, biológicos y neurológicos han expresado diversos acercamientos al estado de salud de un individuo, concluyendo que personalidad y enfermedad son manifestaciones mancomunadas como agentes de causa y efecto, manifestaciones diversas pero que sin embargo tienen la misma distancia causal. El factor y variable personalidad considera como el fundamento determinante, a la hora de escoger factores de riesgo o saludables de un sujeto, concluyendo que es la personalidad la que determina qué decisión puede tomar frente a una ocasión. Por consiguiente, las conductas de riesgo o saludable son básicamente la expresión de la personalidad contemplando la tendencia en los efectos, en este caso, riesgo o saludable. En este sentido las

perspectivas o variables de la personalidad estarán supeditadas por hábitos como el ejercicio físico, alimentación saludable o de excesos y contrariamente el sedentarismo, fumar, beber en exceso, etc. Considerando las variables de la personalidad de las cuales se han relacionado con conductas saludables, Antonovsky por los años 1979 a 1990 determino el concepto sentido de la coherencia, en el cual genera la observación que entiende el individuo para percibir el sentido del mundo en el que vive, de esta manera, así como para advertir la consecuencia entre sus hechos, causa y efectos que se generar en un entorno. Finalmente se demostró que los individuos que describían un sentido claro de sus vidas, y un acercamiento a las creencias espirituales soportaban de mejor manera los momentos difíciles circunstanciales de la vida. Así se englobaron tres conceptos fundamentales relativos: “comprensibilidad, manejabilidad y significación.” (Antonovsky, 1990, p. 33).

Diferentes modelos han desarrollado el concepto de personalidad uno de ellos es el modelo de Kobasa, el cual plantea un concepto con un dinamismo, relacionado con dimensiones resistentes caracterizadas en acciones y compromisos adaptados temporalmente, es decir que el individuo se comportara en facto según el momento que viva, interprete y genere su acción. Individuos con puntajes altos en dimensiones tales como compromiso control y reto, serán determinados con características de resistencia frente al estrés de la vida estudiantil.

De esta manera se detallan las dimensiones propuestas por el autor, las cuales son:

a) Dimensión de compromiso: desarrollada como la habilidad para involucrarse en diferentes responsabilidades de la vida, de las cuales el individuo considera de importancia o valiosas para él, por ejemplo, las actividades que tienden a generar identidad, de esta manera el conocimiento de ambiciones en proyectos, objetivos, metas y valores van orientando la conducta personal del individuo.

b) Dimensión de control: el individuo se siente confiado para la intervención de episodios que están dentro de su marco conceptual de vida, generando una modificación en él, otorgando un grado de participación y cambiando el curso del

mismo. De esta manera el involucrado no coincide el fracaso, ya que de todas las experticias y acontecimientos obtendrá un beneficio.

c) Dimensión de reto: el individuo con este rasgo característico se plantea cambios como una oportunidad para el crecimiento personal en la vida, distinguiendo este cometido y generando una valoración a los desafíos, es decir, no interpreta un desafío como negativo, más bien es algo a superarse otorgando un bienestar para su persona. Por lo tanto, es capaz de proporcionar una amplitud y flexibilidad, tolerancia a la ambigüedad cognoscitiva otorgando en sí mismo un mayor nivel de tolerancia ante diferentes cambios, de esta manera la habilidad para adaptarse es creciente y se torna bajo el concepto de que cada reto es una ventana para el bienestar y crecimiento personal.

Diversos estudios han justificado que la relación anterior y actual de personalidad con bienestar saludable es altamente correlacionable, de las cuales estrategias como el apoyo social, incorporación de estilos de vida saludables (Kobasa, 1982). En consecuencia, las relaciones encontradas en la clasificación de personalidades resistentes y estrés de control (agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización) son inversas y negativas, paralelamente la variable de compromiso es la que mayormente aparece como explicación y poder explicativo del estrés de rol y la de reto (Moreno-Jiménez et al., 2000).

Actitudes protectoras se establecen en individuos con personalidades resistentes ante elementos no saludables ejemplificando el estrés facilitando estrategias de afrontamiento adaptativo de manejo y control de la realidad. Personalidades resistentes se presentan como un componente de personalidades positivas favorecedoras de proceso de la salud, lo cual establece la personalidad del individuo, enmarcados en factores micro y macro sociales de salud, determinando no solo a factores considerados de cómo es la persona, si no también a lo que representa cognoscitiva, subjetiva que tiene la persona de si mismo el llamado literalmente auto concepto que se refiere a la interpretación y percepción de uno mismo se fundamenta esencialmente como auto regulador como proceso de autorregulación en ambientes diversos, se debe considerar que la autorregulación del individuo es el factor auto regulador principal (Moreno-Jiménez et al., 2000).

2.2.1.10 Modelo procesual de personalidad positiva y salud. Diferentes propuestas respecto aproximaciones a la fecha responden a la pregunta ¿cuáles son las características de la personalidad que promueven a los individuos desarrollar la posibilidad de adaptación al ambiente y le permiten el ajuste saludable a su medio? De pronto como propone la respuesta no está diferenciadamente pertinente a los modelos, sino más bien en el enfoque que resulta y concluye del conjunto de ellos y que la imagen genera una proyección y un modelo teórico del individuo sustentado en las capacidades y facultad que tiene para planificar., anticiparse a algunos eventos, la construcción cognoscitiva la interpretación de la realidad y fundamentalmente de los sucesos que van pasando durante el tiempo que le hieren y golpean, suscitando dolor, malestar y conductas para evita y finalmente autorregulación de conductas y emociones.

Diversos enfoques en la teoría relacionan cinco variables fundamentales presentes en esfuerzos del proceso de adaptación, en la realización de las amenazas, desafíos y beneficios: cognición, motivación, emoción, contribución del ambiente y acciones (Oullette y Di Placido, 2001).

De esta manera, trabajos y líneas de investigación cómo referente teórico plantean diversos factores de personalidad saludable, es decir que se asocian a la representación del modelo de salud (Lazarus, 2001). Así, el planteamiento en sí mismo, comienza en aspectos positivos y no de problemas o déficit, lo cual propone direccionarse, no solamente en el estudio de las causas del enfermar sino también en los procesos de resistencia y fortaleza ante situaciones de dificultad y riesgo, así como de fomentar lo particularmente positivo más que inhibir lo negativo.

Respecto las características propuestas se consideran la salud/ enfermedad como un continuo, hace énfasis en la historia de salud/ enfermedad del ser humano, se centra en los recursos de afrontamiento para la superación de los problemas y la promoción de la salud y fomenta la adaptación del organismo/ ambiente (Antonovsky 1990).

2.2.1.11 Introspección. La introspección, es utilizada para comunicar, caracterizar y determinar un estado mental que puede ser constante o situacional, infiriéndose a partir de respuestas verbales y conductuales del individuo, en este sentido esta caracterización y concepto genera el conglomerado de diferentes conceptos los cuales, están supeditados por diversas dimensiones y se encuentra asociado a la relación clínica psiquiátrica particularmente.

Sin embargo, especificar el concepto propiamente dicho no es fácil, debido a la claridad respecto de su manifestación en un síntoma o un aspecto de otro síntoma, aún no se ha concluido como se mide y como se hace objetiva, tampoco se evidencia de manera válida, los mecanismos que están implicados en su formación, cambios y existencias. Por consiguiente, evaluaciones que se han desarrollado tienen una forma muy subjetiva para el desarrollo aplicativo y explicativo, dificultando su observación y medición, lo que obstaculiza en consecuencia un marco teórico explicativo conciso y preciso (Markova et al., 2000; Domínguez et al., 2000). En la evaluación y valoración pertinente psiquiátrica es importante considerar el curso de los trastornos, la introspección se ha llegado a considerar un síntoma de relevancia con una importancia en enfermedades mentales (I. Markova y Berríos, 1992).

El concepto de introspección como concepto en inglés, se ha definido como con los ojos de la mente, interpretación interna, discernimiento, es decir, penetrar con tus ojos en el entendimiento de este, en el carácter y por lo tanto la naturaleza propia, individual, caracterizada de uno mismo. En materias como la psiquiatría el constructo introspección se refiere a un estado de la mente o un acto mental, conocimiento que se expresa a la respuesta del paciente ante la enfermedad (David et al., 1992).

David Anthony observó la relatividad del concepto de introspección y su relación con la psicosis, generando una limitación del término en dos sentidos: el reconocimiento de mantener una enfermedad mental y la reconstrucción posible de algunos eventos mentales de la enfermedad como constructo de síntomas patológicos. Según diferentes autores ejemplificando a David Anthony el concepto

tiene al menos tres dimensiones: conciencia de enfermedad, capacidad para redefinir la experiencia psicótica como anormal y adherencia al tratamiento.

Adjunto a ello, se observó que algunos individuos con enfermedades mentales mantienen dos posturas de las cuales son particularmente contradictorias, corroborando la multi dimensión de la introspección (AS David, 1990; (David et al., 1992). Javier Amador sugiere que la introspección debe ser interpretada como un fenómeno multidimensional, propone asimilar el concepto introspección a la conciencia de enfermedad y su estudio, reconocimiento del signo o síntoma que tiene el individuo y los efectos del medicamento. Este autor engloba aspectos en cuatro esferas de a introspección: (a) conocimiento de los signos, síntomas y consecuencias de la enfermedad; (b) atribución de la enfermedad; (c) formación del auto concepto, y (d) mecanismos defensivos psicológicos.

2.2.1.12 Estudios empíricos y variables clínicas relacionadas con la introspección. La mayor parte de los estudios empíricos que han relacionado a diferentes estilos de introspección, de los cuales se han considerado clínicamente las interrelaciones neurológicas, manifestaciones clínicas, el pronóstico, la evolución del trastorno, nivel de inteligencia, la respuesta al tratamiento y las alteraciones neurológicas, las cuales se han considerado como inconsistentes, responden básicamente a la diferenciación de conceptos de introspección, utilizados y a sus diversos métodos de evaluación (Luque y Villagrán, 2000).

Consistentes estudios hacen referencia a la asociación entre introspección y delirio y una paralela entre introspección y gravedad de la depresión (Smith et al., 1998; TE Smith et al., 1999).

Gran parte de los estudios orientados a la introspección demuestran una mejor evolución, es decir que la recuperación de este síntoma es mejorable con procesos terapéuticos clínicos, aunque es notable mencionar que autores como Eskey (1958) y Van Putten (1974), no encontraron una relación entre ambas variables, es decir que no existió mejora en los procesos clínicos, afectando de

esta manera al individuo en el contexto social, biológico y mental (Smith et al., 1998; TE Smith et al., 1999).

Es necesario determinar que una introspección se relaciona con determinadas variables, lo cual en el tratamiento genera ajustes sociales predominantemente, pero no se relaciona con otras como el malestar subjetivo (Van Putten y Luque, 2000). En la observación de la edad no se encontraron diferencias en introspección por consiguiente los estudios no determina relaciones acorde respecto esta variable, sin embargo, Vaz y Amador hallaron una moderada relación. (Vaz et al., 2002; Amador y Gorman, 1998).

2.2.1.13 Control de salud y conducta sexual. Particularmente la escasez de información y artículos respecto estudios que relacionan el ambiente familiar y la conducta sexual, además de diferencia en los aspectos evaluados, proporcionan una dificultad, al intentar comprender el causal fundamental para establecer el responsable fundamental, respecto del desarrollo sexual en adolescentes. Referente a conductas riesgosas enfocados a la sexualidad y su relación con el ambiente y la estructura familiar, en diferentes evidencias científicas se determinó que la comunicación familiar es fundamental en la partida de las relaciones sexuales, el uso de los anticonceptivos y la disminución de embarazos precoces (Pick y Andrade, 1988).

Las hijas generan más confianza y por ende más comunicación con las madres sobre temas sexuales, la evidencia muestra que son las que más retrasan el debut sexual, y quienes más se preocupan de usar anticonceptivos. Junto a esto, es determinante y constante que el patrón de repetición generacional se refiera a que jóvenes que se embarazan a edades tempranas, sean hijas de madres que se embarazaron también a edades tempranas, o que tengan parientes cercanos, en este caso hermanas que así lo hagan.

Las referencias actuales indican que vivir solo con la madre aumenta las expectativas de no tener embarazos no maritales y que vivir solamente con el padre disminuye el número de tener hijos. Sin embargo, los varones que viven con ambos padres tienen una menor actividad sexual y su primera relación sexual ocurre a

edades más tardías. En diferentes estudios también se ha encontrado que los adolescentes que interpretan un carácter estricto en sus madres tienen una actividad sexual más pausada, con menor frecuencia y con menos mujeres y que utilizan condón frecuentemente. Es necesario comentar que el Locus control es un determinante en la atribución que desarrollan los estudiantes como conducta de riesgo respecto a la sexualidad. Finalmente, en adolescentes con VIH y un Locus de control externo, dejan a la suerte o al destino el curso de su enfermedad (Astudillo, 2001). Por consiguiente, la valoración de la comunicación más la relación aporte familiar son factores inhibidores del Locus de la sexualidad y generan una menor anticipación del riesgo de que un adolescente sea padre.

2.2.2 Rendimiento académico

Al respecto, García (2011) afirmó que,

En cuanto al rendimiento académico se encontró que el 75% tenían rendimiento académico bueno y un 8% en el rango de excelente, finalmente al hacer la relación entre las variables estilos de vida y rendimiento académico se encontró que de los 482 alumnos que practicaban estilos de vida saludables 408 (74 %) tuvieron un rendimiento académico bueno y 46 (08 %) rendimiento excelente lo que nos lleva a la conclusión que los estilos de vida saludables sí influyen en un buen rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. En cuanto al rendimiento académico se encontró que el 75% tenían rendimiento académico bueno y un 8% en el rango de excelente, finalmente al hacer la relación entre las variables estilos de vida y rendimiento académico se encontró que de los 482 alumnos que practicaban estilos de vida saludables 408 (74%) tuvieron un rendimiento académico bueno y 46 (08 %) rendimiento excelente lo que nos lleva a la conclusión que los estilos de vida saludables sí influyen en un buen rendimiento académico de los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. (p. 6)

En el transitar que tienen los estudiantes durante la vida universitaria, variables trascendentales que como habilidad y esfuerzo no son sinónimos, sustentan el fenómeno del rendimiento académico, es decir que el esfuerzo que un estudiante realice no garantiza el éxito. Por consiguiente, la variable habilidad comienza a cobrar cada vez más relevancia en un mundo de resultados. La fundamentación de este fenómeno respecto la no relación entre esfuerzo y habilidad se cimentó en que cierta capacidad cognoscitiva le permite al alumno generar una elaboración mental de lo que implica las causas que tiene la autopercepción de habilidad y esfuerzo.

Las autopercepciones si bien se complementan, tienen como sustento el eje fundamental, el cual es el percibirse capaz de poder tener cierta habilidad más allá del pronto resultado, esto genera un cambio posible y probable en algunos estudios respecto el cometido o resultado. En consecuencia, la sobre valoración del esfuerzo respecto la habilidad ha sido un atenuante constante a la hora del proceso evaluativo, cuestión que habla de una evaluación más que en el resultado en la capacidad para enfrentar un problema. De esta manera, mientras un estudiante espera ser reconocido y evaluado por su habilidad o capacidad, generando un aumento en el autoestima y seguidilla de condiciones positivas es evaluado por la capacidad que tiene en enfrentarse a un problema. Consecuentemente cuando se evalúa el rendimiento y la mejora de este, se debe enfocar en la medición de diferentes variables individuales, colectivas, sociales, familiares, socioeconómicos y demás. Este último mencionado es un factor trascendental e influyente junto con la metodología desarrollada para aprender. Debido a que estas condiciones propician una elaboración mental y procedimental mejorada, permitiendo que en base a estos indicadores de colaboración con un entorno benefactor para el aprendizaje, se puedan generar mejores condiciones a través de las cuales el estudiante pueda adquirir y enfrentar el aprendizaje con una mejor actitud (Benítez et al., 2000), sin dejar de lado que la buena capacidad intelectual y positivas actitudes no garantizan el rendimiento óptimo considerando este fenómeno multifactorial y que en consecuencia depende más de la habilidad que del esfuerzo (Jiménez, 2004).

La definición de Jiménez es entendida, a partir de su proceso de evaluación, la simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por estudiantes universitarios no promueve todas las pautas necesarias para el cometido desarrollado y por ende destinado por el profesor, lo cual no promueve estas pautas todas las acciones distintas y necesarias para el mejoramiento del rendimiento académico (MVG Jiménez et al., 2000).

Evidentemente, si se pretende conceptualizar el rendimiento académico a partir de la evaluación no solamente se debe considerar el propio desempeño, si no también, como influencia en el medio académico, (Cominetti y Ruiz 1997). Desde la concepción de la situación de fracaso, se pone en duda la capacidad del individuo es decir, su autovaloración interpretativa o la capacidad de poder solventar diferentes problemáticas, en consecuencia su autovaloración se ve altamente afectada, cabe destacar que existe un gran número de estudiantes que para no tener una autovaloración baja, evitan poner en riesgo sus capacidades y esfuerzo, empleando de manera estratégica ciertas actitudes en contra del enfrentamiento académico e incluso profesional con el propósito de desviar la implicación de inhabilidad (Covington y Omelich, 1979).

De acuerdo con lo anterior se derivan tres tipos de estudiantes según Covington (1984) afirma que:

- a) Los orientados al dominio. Sujetos que tienen éxito escolar, universitario se consideran capaces, presentan alta motivación de logro y muestran confianza en sí mismos.
- b) Los que aceptan el fracaso. Sujetos derrotistas que presentan una imagen propia deteriorada y manifiestan un sentimiento de desesperanza aprendido, es decir que han aprendido que el control sobre el ambiente es sumamente difícil o imposible, y por lo tanto renuncian al esfuerzo.
- c) Los que evitan el fracaso. Aquellos estudiantes que carecen de un firme sentido de aptitud y autoestima y ponen poco esfuerzo en su desempeño; para “proteger” su imagen ante un posible fracaso, recurren a estrategias como la participación mínima en el salón de clases, retraso e la realización de una tarea, trampas en los exámenes, etc. (p. 45)

Sin embargo, en su estudio “análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico”, Cascón (2000) afirmó que:

1) uno de los problemas sociales, y no sólo académicos, que están ocupando a los responsables políticos, profesionales de la educación, padres y madres de alumnos; y a la ciudadanía, en general, es la consecución de un sistema educativo efectivo y eficaz que proporcione a los alumnos el marco idóneo donde desarrollar sus potencialidades; 2) por otro lado, el indicador del nivel educativo adquirido, en este estado y en la práctica totalidad de los países desarrollados y en vías de desarrollo, ha sido, sigue y probablemente seguirán siendo las calificaciones escolares. A su vez, éstas son reflejo de las evaluaciones y/o exámenes donde el alumno ha de demostrar sus conocimientos sobre las distintas áreas ó materias, que el sistema considera necesarias y suficientes para su desarrollo como miembro activo de la sociedad. (p. 57)

2.2.2.1 Algunas variables relacionadas con el rendimiento y fracaso.

Probablemente, una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos (Benítez et al., 2000), sin embargo, se puede tener una buena capacidad intelectual y una buenas aptitudes y no estar obteniendo un rendimiento adecuado, ante la disyuntiva y con la perspectiva de que el rendimiento académico es un fenómeno multifactorial es como iniciamos su abordaje (Jiménez et al., 2000).

La complejidad del rendimiento académico inicia desde su conceptualización, en ocasiones se le denomina aptitud escolar, desempeño

académico o rendimiento escolar, pero generalmente las diferencias de concepto sólo se explican por cuestiones semánticas ya que generalmente, en los textos la vida escolar y la experiencia docente, son utilizadas como sinónimos (Martins, et al., 2008).

Si se parte de la definición de Jiménez et al. (2000), afirma que el rendimiento escolar es un nivel de conocimientos demostrado en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico, se encuentra que el rendimiento del alumno debería ser entendido a partir de sus procesos de evaluación, sin embargo la simple medición y/o evaluación de los rendimientos alcanzados por los alumnos no provee por sí misma todas las pautas necesarias para la acción destinada al mejoramiento de la calidad educativa (Muñoz, 2003). En el mejor de los casos, si se pretende conceptualizar el rendimiento académico a partir de su evaluación, es necesario considerar la manera como es influido el estudiante por el grupo de pares, el aula o el propio contexto educativo.

En estudiantes universitarios el rendimiento académico fundamenta un factor imprescindible en el proceso de calidad de la educación superior, esto es porque las políticas públicas necesitan indicadores que permitan la aproximación a los procesos de calidad basados en la realidad educativa (Jemmott y Jemmott, 1992). En el contexto de la calidad de la educación superior, y relacionándolo con la necesidad y diferentes planteamientos del sector público en cuanto a la relación de costo beneficio social, ha generado una necesidad para las autoridades de las universidades particularmente por los promedios, estándares de resultados académicos de estudiantes, significando una importancia relevante al momento de mantenerse en el mercado, generar un buen servicio y sobre todo generar un impacto en la sociedad.

Los diferentes estudios de rendimiento académico en la universidad han generado un ruido coyuntural mundial cada vez más relevante, debido al movimiento que se ha desarrollado en el marco de una sociedad caracterizada por el veloz avance incremental y sostenible del conocimiento, permitiendo de esta manera una fluidez en el traspaso de información, comunicativo en los procesos de relación social. En este contexto tan relevante que engloba gran parte de las

preocupaciones sociales es que el valor del capital humano va relacionado asociado y enlazado con los resultados e investigaciones respecto al rendimiento académico en estudiantes universitarios.

Diversas investigaciones sobre el desempeño que el estudiante genera al momento de estar en la universidad permiten conocer diferentes variables que se asocian en la calidad del proceso educativo formativo, aportando elementos fundamentales en el proceso de gestión y prestigio institucional no tan solo en universidades estatales si no también y sobre todo a la fecha en instituciones privadas.

El rendimiento académico en universidades se ha generado desde un paradigma de estudios cuantitativos, con un potencial desarrollo en los campos económicos y la escasez de investigaciones cualitativas, lo que determina una postura un tanto sesgada pero no menos confiable. Los resultados actuales han permitido identificar factores positivos y negativos respecto el desempeño. Así, conocer hallazgos de la investigación referente a componentes asociados al rendimiento académico, en estudiantes universitarios los cuales inciden en el mayor o menor grado en los resultados y notas, que es esencial considerar en el diseño de estudios (Gómez et al., 2009).

Distintas herramientas para responder a las exigencias y demandas educativas responden a un universo marcado de competitividad en el mundo del mercado, esto enmarcado esencialmente en el demandas educativas y la globalización, de esta manera se afirma que al mundo globalizado se le inserta un lugar especial en el conocimiento valorando recientemente el desarrollo tecnológico, considerando la inversión en formación en la investigación la cual es fundamental e indispensable para la producción y reproducción del fenómeno educativo el cual engloba el contexto multivariado en los procesos de adaptación del individuo. Herramienta para responder a las exigencias y demandas educativas en un contexto marcado por desafíos propios del proceso de la globalización, al respecto, afirma que en el mundo globalizado se le atribuye un lugar especial al conocimiento, aduciendo que se tenderá a valorar de manera creciente el avance teórico y la innovación tecnológica, por lo que la inversión en la formación y en la

investigación se vuelve indispensable para la producción y reproducción del sistema social y económico (Beck, 1999).

En el marco general de la globalización, las universidades y centros técnicos profesionales de América Latina enfrenta la fundamental necesidad de articular un sistema mejorado de esta manera se necesita una construcción sistemática de consolidación en el espacio de la educación superior, con relevantes desafíos ante la problematización de la competencia respecto la necesidad de calidad en diferentes centros educativos o cual se ha generado desde el año 1990 en toda Latinoamérica.

Desde un punto de vista y luego del consenso de Washington en su promulgación por el mundo, el impacto respecto el cambio de paradigma hacia la privatización de las universidades se dio notar por los años 1990 donde la participación de la industria privada respecto la generación de universidades en Latinoamérica se expandió (Beck, 1999). La amplitud y lo diverso que es la educación superior desde el año 1990 a hoy, tanto en procesos administrativos de organización como referente a la calidad que se ha enmarcado, ha generado cambios de los cuales han prevalecido lo cual, produce una educación superior con tendencia hacia el constante mejoramiento (Jemmott y Jemmott, 1992).

2.2.2.2 La naturaleza del aprendizaje. La expresión del término aprendizaje, ha sido mayormente estudiada por la psicología, la cual se ha referido, como el conjunto de procesos virtuosos del ser humano, generando conductas modificadas a lo largo del tiempo, obteniendo como resultado cambios producidos en el entorno (Weinstein et al., 2000). Este marco conceptual a desarrollado estrategias de aprendizajes definidas como pensamientos, comportamientos, creencias o emociones, las cuales, promueven la posibilidad de comprensión y transferencia de nuevos conocimientos y habilidades (Weinstein et al., 2000).

Paralelamente y concretamente se definen las estrategias de aprendizaje como las conductas y conocimientos que el estudiante utiliza durante su aprendizaje, codificando y facilitando la apropiación y fijación del conocimiento

aprendido. A partir de lo planteado se establecieron categorías de aprendizaje atendiendo al control cognitivo que sustenta el estudiante para la consecución del aprendizaje significativo (Weinstein y Mayer, 1986).

2.2.2.3 Teoría educativa del aprendizaje conductual. En la actualidad evidenciar estudios respecto la adolescencia, su relación con el entorno y el aprendizaje adquiere cada vez más importancia, la cantidad de estudios desde distintos enfoques determina conclusiones en post de comprender acciones necesarias a nivel de prevención, rendimiento académico y bienestar general en la población y la adolescencia en particular. La construcción cultural llamada adolescencia se genera debido a la producción entre condiciones psicosociales y las imágenes culturales que una sociedad elabora en cada momento histórico. De esta manera, numerosos autores plantean, entre ellos M. J. Díaz Aguado y M. Martín Serrano que los estudios de la adolescencia, respecto del aprendizaje deben realizarse analizando los cambios socioeconómicos y demográficos que se están produciendo en nuestra sociedad. Porque de esta gran reorganización histórica a la que se denomina “globalización”, han de salir profundamente transformadas las tres instituciones básicas para la socialización de las nuevas generaciones, que son la familia, la educación y el sistema laboral. Esto adquiere especial importancia en los estudios sobre la adolescencia, el aprendizaje y su interrelación con él o los entornos.

Empíricamente respecto de las conductas que se desarrollan en un centro educativo son propicias para el aprendizaje, permitiendo establecer conductas humanas, las cuales son parte del proceso cotidiano (Flavell, 1987) a través de consecuencias respecto conductas en adolescentes, dependientes de la maduración neurocognitiva, han facilitado el desarrollo de estrategias en la solución de problemas y la aparición de conductas altruistas y empáticas. Es necesario destacar que la inteligencia es un proceso que se va desarrollando con la maduración del individuo permitiendo el rendimiento de los procesos cognitivos. Respecto de lo comentado podemos establecer que la variable inteligencia en relación con el rendimiento académico.

Al respecto, Pizarro y Crespo (2000) argumentaron que, la inteligencia humana no es una realidad fácilmente identificable, es un constructo utilizado para estimar, explicar ó evaluar algunas diferencias conductuales entre las personas: éxitos / fracasos académicos, modos de relacionarse con los demás, proyecciones de proyectos de vida, desarrollo de talentos, notas educativas, resultados de test cognitivos, etc. Los científicos, empero, no han podido ponerse muy de acuerdo respecto a qué denominar una conducta inteligente. (p. 8)

Resulta fundamental considerar también otros tipos varía de variables relacionadas al rendimiento cara de mico estas fundamentadas en los principios de la inteligencia de los diferentes estudiantes.

Piñero y Rodríguez (1998) postularon que:

la riqueza del contexto del estudiante (medida como nivel socioeconómico) tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico del mismo. Este resultado confirma que la riqueza sociocultural del contexto (correlacionada con el nivel socioeconómico, mas no limitada a él) incide positivamente sobre el desempeño escolar de los estudiantes. Ello recalca la importancia de la responsabilidad compartida entre la familia, la comunidad y la escuela en el proceso educativo”. (p. 19)

El rendimiento académico del estudio universitario, ha constituido un factor imprescindible en el abordaje de diferentes factores asociados a la educación superior, estos anclados en la realidad educativa, la cual emerge desde diferentes ópticas, culturales, ambientales, políticas, sociales y demás, factores que enriquecen el conocimiento de manera holística en la educación, ésta desarrollada como una realidad cultural en la cual las ciencias son la base de toda estructura educativa (Díaz et al., 2002).

En lo que respecta la realidad de la educación superior, está variable, comenzando con distintos cuestionamientos en los diferentes sectores, privados, públicos y demás, generando un costo - beneficio, en veredas asociadas a estudiantes y familias, que se ven integradas en el particular de la academia universitaria, por lo tanto estudiantes y análisis de diferentes herramientas sólidas,

han permitido el constructo y la orientación fundamental para las decisiones en cuanto a la educación superior, otorgando un beneficio social, para la fundamentación de diferentes aristas en el plano político, como en el campo de la salud, educación, ingeniería y demás carreras universitarias, las cuales, han sido parte del eje fundamental de toda organización académica, la educación. Ésta, otorgada desde diferentes planos como hemos mencionado, desde lo político, económico, social, cultural y demás variables, que permiten establecer a hoy, un fenómeno educativo altamente universal, internacional y ante todo, correspondiente a los factores científicos que la establecen, fundamentados en criterios de objetividad, confiabilidad y validez del método de aprendizaje. De esta manera, los diferentes estudios del rendimiento académico han sido parte y eslabón fundamental de la educación superior, desarrollando un dinamismo que ha experimentado el sector universitario, con vías a poder establecer un orden jerárquico del aprendizaje, avanzando en los procesos de calidad educativa, así como también, de lo que es los distintos saberes asociados a las diferentes tecnologías y ciencias quien el transcurso del tiempo está predominando. Respecto a lo comentado, debemos afirmar que el conocimiento a fluido de manera muy rápida, en términos internacionales la información ha sufrido diversos cambios estructurales estos han adquirido un gran valor en la calificación y el capital humano, lo comentado ha sido base de diversas investigaciones en el plano científico y educativo, lo cual, ha generado una diversidad de saberes más común hacia la educación, permitiendo establecer un conocimiento educativo holístico, orientado siempre a la manifestación de diferentes saberes en el plano universitario.

Investigaciones sobre el desempeño estudiantil, han sido diversas y han tenido un gran número de variables establecidas para la calificación y cualificación de las diferentes inquietudes que los docentes, que educadores han tenido, asimismo la educación publicación elemento fundamental para el prestigio institucional sobre todo cuando diversas investigaciones se relacionan a los diferentes saberes que en el plano político social establecen una brecha sustancial al momento de la comparativa con universidades privadas.

Asimismo, no podemos negar que las universidades privadas han sido eje también fundamental para el desempeño académico. Diversas investigaciones en el plano del rendimiento académico han coincidido que la relación estilos de vidas y rendimiento académico, ha sido fundamental para el eslabón de una vida pertinente a los diferentes saberes, con una conciencia intelectual y con diferentes factores y grados de resultados para la consideración de los diferentes estudios.

Los indicadores de rendimiento académico, han sido fundamentales para el establecimiento de diversos estudios en cuanto a la educación y el aumento de los saberes en los estudiantes, sin embargo, esta variable del rendimiento académico, no ha sido sujeta a cuestionamientos y particularidades, que han producido un avance de las variables, estableciendo una cohesión anclada a la superación del mismo término, por ello, la contextualización, más diferentes variables en la cotidianidad, permiten establecer un orden mucho más anclado a potenciar el rendimiento académico.

Por lo anterior y sustentado en diversos diseños, los cuales permitieron ser una herramienta fundamental para las demandas educativas en el contexto del mercado y la globalización, diversos autores como Beck (1999) afirma que en el mundo globalizado las diferentes formas para el crecimiento intelectual serán pertinentes en la valoración del crecimiento y el avance teórico, sustentado en la innovación de las diferentes tecnologías que han hecho parte de las diferentes estrategias, para el aumento de los saberes y por tanto, el mejoramiento de la educación, con ello, establecer este orden mancomunado entre educación, ciencia y tecnología, fortalece el conglomerado de saberes envía de proponer diversas acciones metodológicas para la eficiencia en la educación, ésta finalmente desarrollada para el aumento del rendimiento académico, considerando las diversas alternativas y problemáticas que en el marco de la economía, lo social, lo familiar y demás han sido parte de diferentes labores en el plano de diversas investigaciones educativas.

En América Latina, la globalización ha tenido su impacto, diversas instituciones universitarias han sido parte de procesos y fenómenos sistemáticos en cuanto a los diferentes currículum y/o propedéutico, los cuales se establecen y

están fundamentado esencialmente en la proliferación de factores educativos, actuales e internacionales, asumiendo una postura, donde la globalización es parte de un eje fundamental en la agenda de cada institución pública y privada, estableciendo diversificación institucional, en cuanto a los procesos educativos, tecnológicos y científicos actuales.

El proceso de diversificación de la educación superior, desde 1990 en Latinoamérica ha generado una diferencia que ha prevalecido hasta el siglo XX, en el cual, la educación superior ha sido acompañada fundamentalmente por la autonomía institucional, con movimientos en reformas universitarias, generando una motivación para que diferentes instituciones privadas puedan desarrollarse de manera legal en el marco de nuevos propedéuticos educativos (Lamarra, 2004).

Es necesario destacar que estas nuevas universidades del mundo privado ha podido generar un enorme beneficio a los diferentes ciudadanos de esta región latinoamericana, ya que la posibilidad de acceso a la misma es mucho más simple que las universidades públicas, estableciendo un orden de ideas para finalmente colaborar en el aspecto social, no disminuyendo la calidad de la mismas ya que toda las instituciones universidades educativas deben responder a criterio de calidad, estos asociados a leyes desde el Estado, cabe destacar que el rendimiento académico siempre ha sido un eje temático fundamental para el aumento de la diversificación de saberes, estos asociados a la investigación y a la producción científica, de los diferentes estudiantes y doctores en el área, pudiendo establecer una más comunión entre lo público y lo privado asociado al rendimiento académico.

Hoy en día, podemos decir que las universidades latinoamericanas no se encuentran en los mejores ranking estandarizado por la unión europea y diversas instituciones, que en el marco activo han podido pronunciarse, sin embargo, en notable que las diferentes universidades latinoamericanas han podido generar una mejora sustancial en base a leyes asociadas a la calidad educativa, resultando el mejor servicio para los diferentes estudiantes, con el fin de establecer una dinámica procesal en en el aumento de los diferentes saberes y por lo tanto, el aumento del rendimiento que de pico estas dos variables tiene una relación directa

ya que en términos teóricos al aumentar la cantidad de saberes, aumentarás el rendimiento académico, o los alumnos aumentarán el rendimiento académico, produciendo un resultado mayormente positivo o acercándose al máximo logro en una escala de evaluación.

El rendimiento académico de los diferentes estudiantes ha constituido factores imprescindibles para la formación la valoración y el efecto en el aspecto social, relacionado a las diferentes carreras universitarias que se han podido demostrar, en el ámbito educativo ha sido un reflejo de factores que actúan en la persona que aprende, pudiendo establecer un atributo fundamental en los logros de enseñanzas. Diferentes saberes basados en las diversas calificaciones que se van obteniendo en el plano de las materias ganadas, el rendimiento académico, ha sido una variable esencial para la mejora de los saberes ya que permite su medición, mediante diferentes calificaciones que puede tener un estudiante, en materias ganadas o perdidas, esto asociado al éxito o al fracaso (Pérez et al., 2000; Vélez y Roa, 2005).

Las notas o calificaciones son un indicador actual a nivel internacional que el logro alcanzado es un indicador preciso confiable fiable para el rendimiento gráfico, se asume que una evaluación cercana al máximo en una escala evolutiva, que por lo demás, todos los países responden a una distinta, es parte de un proceso incluyente en cuanto a los aspectos temáticos del conocimiento produciendo aspectos fundamentales para el desarrollo académico y social (Cohen, 2002).

Es necesario mencionar que las escalas evaluativas del rendimiento académico como se ha mencionado son distintas, en Chile la escala del uno al siete, en Argentina la escala del uno al 10, en Colombia por ejemplo la escala del uno al cinco. Significando una propia adaptación en cuanto a criterios, los cuales son asociados a los diferentes porcentajes en el marco de la exigencia que tiene cada universidad, esta es diferente y no existe una normativa para ministerial para estandarizar el porcentaje de exigencia de cada escala evolutiva. Por ello, en una asignatura el porcentaje de exigencia de la escala valorativa del rendimiento académico puede ser de un 50%, en cambio en otras asignaturas puede ser del 70%, significando que es prudente conocer este porcentaje así como también, las

rubricas de cada evaluación, de esta manera el estudiante universitario tendrá presente factores esenciales para el grado de exigencia que tenga que otorgarle ante toda evaluación, dependiendo de la asignatura, el porcentaje de exigencia y la rubrica para identificar con claridad el contenido de estudio.

Los procesos de aprendizaje y evaluativos son determinantes de cada universidad, respondiendo a los diferentes marcos establecidos por el Ministerio de Educación y cada universidad determina finalmente los criterios evaluativos, sin embargo, la valoración de las materias que curso el estudiante responde a diferentes créditos que han podido establecerse dentro de un marco conceptual aprobado por las diferentes evaluaciones del estudiante. Las calificaciones como medida de los resultados son parte de un producto condicional de diferentes variables, que permiten obviamente establecer al alumno en un estándar distinto al otro, cabe destacar que el rendimiento académico, se ha orientado a la capacidad de estudio y análisis respecto a la materia que tenga el estudiante, sin embargo la problemática sido que algunos estudiantes no se esfuerzan lo mismo para poder fijar ciertos saberes en el plan universitario por lo tanto, identificar el método que proponga un mejor rendimiento académico individualizado, es clave para el avanzar de los estudiantes. Por lo comentado anteriormente, diversas características en el plano de la comunidad estudiantil han manifestado que el rendimiento académico en la educación superior, ha generado diversos inconvenientes, debido a que es muy confuso identificar intrínsecamente la valoración y el esfuerzo de un estudiante respecto las evaluaciones, ya que como hemos mencionado algunos estudiantes tienen mayores habilidades para memorizar mediante el escrito y o las diferentes premisas que tiene el aprender como por ejemplo: kinesica, visual y auditiva.

Debemos hacer mención que el esfuerzo de los profesores es proporcionar herramientas que contengan estas tres formas de aprender, sin embargo, en cada asignatura predominará una sobre la otra proporcionando en acciones dificultades para ciertos estudiantes en torno a su propia habilidad, por ejemplo, podemos entender que existen estudiantes más auditivos, otros más visuales y demás.

Por su parte diversos estudios investigativos advierten al respecto que es necesario determinar que el rendimiento académico inmediato, refiriéndose a las evaluaciones y el rendimiento académico futuro refiriéndose a los logros personales y profesionales, son dos cuestiones altamente diferentes y complejas en el marco del desarrollo, desempeño y valorativo a nivel profesional de cada individuo. Esto hace pensar, que no solamente el rendimiento académico positivo o significativo mente superior al resto es un criterio para el éxito profesional, hemos sido todos parte de diferentes ejemplos en el marco de la historia donde, muchos estudiantes universitarios que no han terminado la carrera universitaria, han sido grandes personas exitosas, el ejemplo de Steve Jobs, entre otros, ha sido una demostración totalmente contraria a la afirmación dogmática, de que solo el rendimiento académico es un criterio de éxito estudiantil y luego profesional, sin embargo, la tendencia es clara y a hoy, hemos sido testigos que en base a las diferentes capacidades es como se orientan los estudiantes, por lo tanto tener un rendimiento académico positivo en alguna asignatura, determina indirectamente que el estudiante tiene habilidades para esa materia. En cuestión no es fácil salirse del dogma, cuando los ejemplos son múltiples respecto el buen rendimiento académico, y un buen funcionario laboral, sin embargo, existen excepciones (Cohen, 2002).

Diversos autores hacen una valoración más amplia respecto al rendimiento académico, pues lo evalúan en relación al éxito o fracaso y abandono, de hecho en un sentido más estricto, por medio de las notas, la valoración del rendimiento académico conduce a una cuestión que no se relaciona con lo que se aprende o logra, desde un punto de vista del aprendizaje sino cuyo resultado, se desprende de esa sumatoria de notas o evaluaciones, generando un cambio conceptual, en el aspecto de la aprendizaje, ya que en ocasiones observamos al rendimiento en términos numéricos simplemente, cuestión que el autor Letiese contradice, siguiendo este orden de ideas, el efecto de cuyo rendimiento académico en el aspecto profesional, sería la evaluación de el mismo, cuestionando de manera transversal todo el proceso teórico del rendimiento asociado un evaluación y de los saberes aprendidos.

Diversas influencias en el plano educativo han estado asociado siempre al rendimiento académico, el cual se ha criticado, respecto la falta de educación contextual. En diferentes estudios, diversos conglomerados han generado documentales, evidencia seria, que el rendimiento académico ha sido una tortura para algunos estudiantes en términos evaluativo ya que no determina finalmente el grado de éxito de un estudiante, pudiendo ser de alguna forma una muletilla para en la educación, debido a que el rendimiento académico está sustentado en diferentes evaluaciones, las cuales permite al estudiante responder las expectativas que tiene un docente frente a los diversos estudiantes, esto en el plano evaluativo. (Latiesa, 1992, como se citó en S. Rodríguez et al., 2004).

Diversos factores en el rendimiento académico han sido un enorme y multifactorial problema en distintas intervenciones del proceso de aprendizaje, diferentes aspectos en el rendimiento académico intervienen en el individuo desde aspectos sociales, familiares y demás, produciendo un efecto de orden social, cognitivo y emocional lo cual, está asociada a tres categorías esenciales: determinantes personales, determinantes sociales y determinantes institucionales. Estas variables además de generar una información estructurada social, los objetivos pertinentes que en el plano de los saberes se desarrollan, sufren de impactos en los resultados académicos ya que la mayoría de los estudios de rendimiento académico, se sustentan en aproximaciones metodológicas de tipo predictivo generando múltiples procesos complementarios explicativos que favorecen la integridad del individuo en determinantes mencionadas (Castejón, Pérez, 1998).

Estudios en el análisis del sexo, manifiestan resultados investigativos en la existencia de diferencias estadísticamente significativas en cuanto a estrategias de aprendizaje, permitiendo determinar que los hombres, establecen conductas más asociadas a comportamientos sociales y por tanto mayor aprendizaje conductual.

En este sentido la diferenciación como determinante sexual es fundamental respecto las experiencias sociales que se van desarrollando en el trascurso de la niñez y la juventud, desarrollando conductas positivas o negativas, las cuales en el caso del sexo masculino son mayormente desarrolladas (Mathur et al., 2010).

2.2.2.4 Conducta prosocial y estrategias de aprendizaje. La inmensa mayoría de los autores concuerdan que los comportamientos, sólo pueden entenderse y explicarse en la adolescencia y su interrelación con el entorno. Considerando las múltiples variables que se asocian en la relación con la adolescencia, el resto de la sociedad y la interacción de los distintos entornos entre sí, además las numerosas variables intervinientes en los comportamientos de los y las adolescentes en la sociedad actual. Por ello es imprescindible la revisión de los múltiples factores y variables en la interrelación adolescente-entornos, en los diferentes ámbitos, fundamentalmente asociados a comportamientos nocivos. Es importante destacar que, como es obvio, toda conducta, especialmente nociva de los y las adolescentes con los otros, en los ámbitos familiares, escolares y de ocio, con la sociedad y entorno en general, son una forma de expresión, producto de un aprendizaje social. En los cuales diversos estudios han encontrado una acercamiento o relación entre el procesamiento de la información social y la conducta. Así, la manera que el adolescente procesa la información es determinada fundamentalmente por patrones y comportamientos sociales. De esta manera hábitos y conductas propicias pueden ser parte del aprendizaje comportamental y por tanto la inteligencia conductual en mayor o menor medida. (Mathur et al., 2010)

2.3 DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

2.3.1 Estilos de vida

Definición. Los humanos establecemos relaciones sociales, en las cuales manifestamos diferentes actividades tanto personales como de grupo. Una de esas manifestaciones viene a ser, la forma en cómo nos alimentamos, cómo nos divertimos, cómo establecemos relaciones interpersonales y demás. A este tipo de relaciones las denominamos como Estilo de vida.

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores

socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas (Moreno, 2004, p. 185).

2.3.2 Educación

La educación es el proceso institucional que facilita el aprendizaje en las diferentes etapas del ser humano, otorgando la adquisición de conocimiento y habilidades para conformar valores, creencias y hábitos en un conjunto de personas pertenecientes a una sociedad y cultura, todo este proceso es llevado a cabo con el método de la narración, ejercicios y una formación integral lógica, establecido por curriculum institucionales y estatales los cuales además de fortalecer procesos de aprendizaje, generan experiencias mancomunadas con la cultura y un aspecto autodidacta, de la manera que la experiencia tenga el sentido profesional (Viñas y Caparrós, 2000).

Bárcena y Mélich (2000), postularon que:

Condición humana que habla de las condiciones de la existencia humana, de las actividades humanas y de los espacios en que tienen lugar estas actividades. Las condiciones son: vida, natalidad, mortalidad, pluralidad, mundanidad, tierra; las actividades—específicas de la vita activa- labor, trabajo y acción; y los espacios la vida privada y la vida pública [...] Así, los hombres nacen, viven y mueren. Se reúnen con otros hombres creando espacios públicos y ámbitos de privacidad para establecer relaciones más estrechas en círculos íntimos (como la familia y los amigos). Ahora bien, es característico de los hombres, que habitan la tierra, la pueblen en condiciones de pluralidad humana. Viven en la tierra y en un mundo que se ha desarrollado por medio de sus actividades específicas, las cuales dependen de condiciones distintas y muy concretas para cada una de las actividades que despliegan. Así, como ser capaz de acción, el hombre es homo politicus, mientras su capacidad para laborar expresa su condición de homo laborans y su tendencia al trabajo y a la fabricación su condición de homo faber. (p 65-65)

Para Bárcena et al., (2000), “El milagro que salva al mundo, a la esfera de los asuntos humanos, de su ruina natural es en ultimo termino el hecho de la natalidad, en que se enraíza ontológicamente la facultad de la acción.” (p. 66).

Para Arend (1996), afirma que: “El papel desempeñado por la educación en todas las utopías políticas desde los tiempos antiguos muestra lo natural que parece el hecho de empezar un nuevo mundo con los que por nacimiento y naturaleza son nuevos” (p. 188).

2.3.3 Rendimiento académico

Definido por autores como el promedio de calificaciones desarrolladas en un tiempo determinado, es el actual indicador para el referente final respecto el aprendizaje de los estudiantes, en este marco se hace plausible identificar determinantes indirectos los cuales desencadenan una evaluación final, asociando estas variables para determinar el rendimiento académico de una escuela, universidad, provincia, estado y/o país (Benítez et al., 2000; Jiménez, 2004).

Análisis en mayor ó menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos. (Benitez et al., 2000, p. 56)

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 HIPÓTESIS

3.1.1 *Hipótesis general*

Los estilos de vida se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: Universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).

3.1.2 *Hipótesis específicas*

HE1. La familia y amigos se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).

HE2. La actividad física se relaciona significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).

HE3. Los hábitos alimenticios y la nutrición se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019).

3.2 VARIABLES

3.2.1 *Identificación de la variable 1*

Estilos de vida.

3.2.1.1 **Indicadores.**

Estilos de vida

- a. Familia y amigos
- b. Actividad física
- c. Hábitos alimenticios y Nutrición
- d. Consumo de Tabaco, alcohol y drogas
- e. Sueño y estrés
- f. Estrés en estudiantes universitarios

- g. Trabajo y tipo de personalidad
- h. Introspección
- i. Control de salud – conducta sexual
- j. Otras conductas

3.2.1.2 Escala de medición. La medición responde a la valoración del Alfa de Crobach, superando el 0,67 en el cuestionario que evalúa el estilo de vida (FANTÁSTICO) con un 0,67 por consistencia interna de confiabilidad y la escala de medición es: casi siempre, a veces y casi nunca, nunca, ocasionalmente, amenudeo y demás. Varía según el indicador (adjunto en anexos) y del rendimiento académico la escala obedece a la numeración gradual ascendente o descendente de 0 a 5.0, La escala de medición del rendimiento académico es de logrado y no logrado, con un porcentaje de exigencia del 60% donde del 1 al 2,9 es no logrado, del 3 al 5 es logrado, evaluación adscrita al Ministerio de Educación Colombiano.

3.2.2 Identificación de la variable 2

Rendimiento académico.

3.2.2.1. Indicadores de la variable 2.

Logrado.

No logrado.

3.2.2.2 Escala de medición.

Logrado, no logrado: asociado a las evaluaciones del 1 al 5.

Donde del 1 – 2 es no logrado.

Del 3 al 5 es logrado, con una exigencia de un 60 %.

Los indicadores expuestos en esta investigación obedecen a criterios sustentados en el marco de cada instrumento, por lo tanto, respecto el estilo de vida indicadores expuestos como el consumo de tabaco y demás variables que representan la dimensión de estilos de vida son conectores reflejo de cada instrumento en la valoración del individuo, respecto la variable 1. Respecto de la

variable 2, rendimiento académico, los indicadores se expresan en las evaluaciones que constan de un 0 a un 5.0 debido a la legislación de Colombia.

Tabla 1. *Operacionalización de variables*

VARIABLES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO
V1. Estilo de vida	Actividad física, tabaco, alcohol, familia, amigos, nutrición, sueño, personalidad, introspección.	30	Cuestionario Fantástico
V2. Rendimiento académico	Calificaciones en nota del 1 al 5.	Promedios	Escala de rendimiento de notas.

Fuente: Elaboración propia.

3.3 TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Dentro del enfoque cuantitativo se realizó un estudio de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal, significando que la investigación determinó el resultado del cuestionario Fantástico y consideró el promedio del rendimiento académico, relacionando ambas variables y determinando así la hipótesis correspondiente (Sampieri, 2011).

3.4 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de la Investigación es descriptivo y correlacional, donde se expresa la relación de dos variables fundamentales, la variable denominada estilos de vida y la variable de rendimiento académico. Los estudios descriptivos buscan describir las características y datos de los fenómenos que son estudiados; por otro lado, los estudios correlacionales son aquellos que se preocupan de medir dos o más variables, de las cuales se pretende conocer su relación, en los mismos sujetos de estudio, para luego analizar su correlación, donde el objetivo es medir el grado de relación que existe entre dos o más conceptos y/o variables (Hernández, et al., 2010).

3.5 ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación es de ámbito relacionado con los estilos de vida y rendimiento académico, con el fin de determinar su relación entre ambas variables, las cuales permitan conocer para posiblemente perfeccionar, adaptar o sugerir de parte de la universidad es fundamental, contemplando el bienestar de los estudiantes. Por tal motivo y recopilando antecedentes para dicha determinación, correspondiente al objetivo general de estudio, el tiempo social de la investigación fue aproximadamente de un mes, debido a la tramitación institucional y las evaluaciones pesquisadas, las cuales se manifestaron mediante el transcurso de las clases, permitiendo y coordinando con cada profesor de cada asignatura y cada programa universitario, pudiendo aplicar el cuestionario Fantástico, es fundamental señalar que el proceso de recopilación del rendimiento académico en secretaría, demoro un poco más de lo planificado, ya que el acceso al tiempo de la funcionaria no fue el más óptimo.

3.6 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1 Unidad de estudio

La unidad de estudio corresponde con estudiantes de pregrados de Bucaramanga de educación presencial.

3.6.2 Población

La población constituida por el total de estudiantes universitarios, con edades entre los 18 y 21 años, matriculados en la universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga del año 2019 (El universo representado: estudiantes de pregrados de Bucaramanga de educación presencial). Número de población 1500 estudiantes.

3.6.3 Muestra

Estudio descriptivo correlacional de medidas de calidad de vida respecto del rendimiento académico. Por la disposición de la universidad y el sexo, con una

muestra intencionada, correspondiente a los programas por posibilidad de acceso.

Esto, con el objetivo de tomar muestras representativas que consideren máximos de muestra que disminuyan el error, tamaño de la muestra 160 individuos estudiantes, definiéndose con un muestreo probabilístico intencional por subpoblaciones con afijación uniforme (Ospina, 2001). En la tabla 1, se identifica la distribución de muestras con error de $\pm 5\%$ por pregrados.

Tabla 2. *Muestra a evaluar por pregrados de la universidad y total.*

Pre-Grado	Mujeres	Hombres	Total
Derecho	20	20	40
Administración de empresa	20	20	40
Ingeniería en sistemas	20	20	40
Contaduría pública	20	20	40
Total	80	80	160

Fuente: Cabe aclarar que, el diseño muestral al azar por cada estrato (muestreo aleatorio simple, MAS), se inspiró en la determinación del tamaño del muestreo al azar por etapas: en la primera etapa se seleccionaron los programas de cada uno de los pregrados incluidos en el estudio, y en la siguiente etapa se seleccionaron de forma aleatoria un semestre de cada programa y cada semestre se evaluó intencionadamente, a modo de tómbola. En caso de que haya más de un grupo por semestre se seleccionara al azar.

Criterios de Inclusión

- a) Estudiantes matriculados en la Institución de Educación Superior de la Universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga del año 2019 en programas regulares de pregrado presencial.
- b) Edad entre 18 y 21 años.

Criterios de Exclusión

- a) Estudiantes matriculados en Instituciones de Educación Superior externas a la Universidad Uniciencia en programas regulares o de pregrado a distancia, virtuales o de posgrado.
- b) Edad mayor de 21 años y menor de 18 años.

Falta del consentimiento informado

3.7 PROCEDIMIENTOS, TÉCNICAS, INSTRUMENTOS Y ANÁLISIS

3.7.1 Procedimiento

El procedimiento, acorde a los objetivos propuestos fue el siguiente: Reunión con funcionarios de las Universidades, con la intención de comprometer a las partes interesadas en el desarrollo del proyecto. Una vez definido el muestreo y las instituciones participantes, se socializa la propuesta investigativa con cada uno de los directivos encargados de las instituciones educativas de la universidad participante.

3.7.2 Técnica

Calibración a grupo de apoyo de las evaluaciones: Posterior a la capacitación se calibro en el manejo de los instrumentos a las personas que ayudarán en el proceso de recolección de información. Recolección de la información: Una vez obtenido la autorización para el desarrollo del proyecto por parte de la universidad, se procedió a diligenciar el consentimiento y asentimiento informado y posteriormente se realizará la diligencia del registro académico de evaluación promedio de los sujetos pesquisados respecto del rendimiento académico, luego se aplicó el cuestionario de calidad de vida y también se evaluarán las variables sociodemográficas. Finalmente, se desarrollará la socialización de los resultados.

3.7.3 Instrumentos

Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron el cuestionario fantástico para los estilos de vida y el promedio de rendimiento académico. El cuestionario Fantástico permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular mediante 30 ítems que tiene en cuenta diez esferas tales como la Familia y amigos, la Actividad física, Nutrición, Tabaco y sustancias tóxicas, Alcohol y otras drogas, Sueño/estrés, Trabajo/ Tipo de personalidad, Introspección, Comportamientos de salud y sexual, y Otros Comportamientos. (Villar, Ballina, et al. 2016; Beltrán, Bravo, et al. 2020; López-Carmona, Rodríguez-Moctezuma, Munguia Miranda, Hernández- Santiago, Casas de La

Torre, 2000) Dicho cuestionario presenta tres alternativas de respuesta que tienen un valor numérico de 0, 1 o 2; al sumar todos los valores de cada uno de los dominios y multiplicarlos por dos, se obtiene el valor correspondiente para cada dominio. La suma de todos los puntos resultantes de todos los dominios permite llegar a una puntuación total que clasifica a los participantes en un rango de 0 a 120 puntos; el instrumento permite calificar el estilo de vida de los participantes en un baremo de cinco niveles: existe peligro= <39 puntos; malo= 40 a 59 puntos; regular= 60 a 69 puntos; bueno= 70 a 84 puntos; y excelente = 85 a 120. (Beltrán, Bravo, et al. 2020). El promedio académico se evaluó mediante una valoración de la escala de 0.0 a 5.0.

3.7.4 Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS versión 24 bajo un esquema metodológico identificando las fases de procesamiento de los datos: 1. Levantamiento de información en archivos EXCEL 2. Depuración de bases datos con criterios de trazabilidad. 3. Correlación de variables pesquisadas de acuerdo a la instrumentación respecto el rendimiento académico expresado en el promedio de evaluaciones. 4. Análisis de variables correlacionadas. (Cuestionario fantástico para estilos de vida). Y rendimiento académico (promedio de evaluación con la valoración de la escala del 0.0 a 5.0). Las variables relacionadas mediante la prueba de correlación de Pearson para variables continuas y se estableció el nivel de significancia del 0,005. Cabe destacar que los estilos de vida se tomaron como variable continua y no categórica en correspondencia con la puntuación obtenida tanto para el estilo de vida en general como las dimensiones de interés.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

4.1 DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

La realización del trabajo de campo tiene una muestra representativa, paralelamente y designados los grupos de evaluación, el investigador previo consentimiento informado estableció la evaluación del cuestionario fantástico contemplando los criterios de inclusión y exclusión, cabe destacar que esto se realizó durante horas de clases con autorización de la universidad.

Respecto del rendimiento académico se pidió autorización al rector de la universidad para acceder al promedio evaluativo del semestre de cada estudiante. Sustentado en un diseño cuantitativo estadístico con el uso de Excel y programa software SPSS, los resultados se expresaron en tablas y gráficos correspondientes a los antecedentes y correlaciones respectivas. El tiempo total evaluativo de ambas variables fue de un mes y medio.

4.2 DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Los resultados dependientes de la metodología desarrollada acorde a la muestra establecida se demuestran en las siguientes tablas, correspondientes al promedio de estilos de vida acorde a los semestres y carreras correspondientes las cuales fueron pesquisadas modo tómbola. (Pineda et al., 1994). Este muestreo es más representativo, porque *refleja en sus unidades lo que ocurre en el universo* (Sabino, 1992). Además, la muestra representativa tiene las mismas características que el universo en calidad (Hernández et al., 2010).

De los cuales todos fueron el primer semestre del 2 año de carrera.

4.3 RESULTADOS

A continuación, se presentan cada uno de los resultados y hallazgos de la investigación, los cuales con la base fundamental para la elaboración de conclusiones y recomendaciones.

Tabla 3. Promedio de resultados test Fantástico. Medición del estilo de vida masculino y femenino respecto las carreras en la universidad

Carreras	\bar{x} Masculino	\bar{x} Femenino
Derecho	89	120
Administración de empresa	102	108
Ingeniería en sistemas	99	109
Contaduría pública	103	105

Promedios en ambos sexos relacionados las carreras de la universidad

Fuente: Elaboración Propia, 2019

Tabla 4. Promedio de resultados del rendimiento académico. Medición del promedio académico masculino y femenino respecto las carreras en la universidad

R. Académico	\bar{x} Masculino	\bar{x} Femenino
Derecho	3,7	3,9
Administración de empresa	3,7	3,8
Ingeniería en sistemas	4,0	4,1
Contaduría pública	4,0	4,0
D. Estándar	0,09	0,05

Promedio resultado de rendimiento académico. Fuente:

Elaboración Propia, 2019.

Tabla 5. Promedio de puntuación en cada una de las dimensiones del estilo de vida en estudiantes universitarios

Dimensiones	Derecho		Administración de empresas		Ingeniería en sistemas		Contaduría Pública	
	M	F	M	F	M	F	M	F
Familia	3,2	4,0	3,5	3,9	3,8	4,6	3,4	3,3
Actividad física	5,5	6,0	4,0	3,8	3,5	5,2	4,1	3,9
Nutrición	5,0	6,0	3,5	4,5	3,8	4,8	3,6	4,0
Tabaco	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Alcohol y otras drogas	8,1	12	10	10,9	9,8	9,9	10	10
Sueño. Estrés	4,0	6,0	6,0	6,0	5,9	5,2	6,0	6,0
Trabajo. Tipo de Personalidad	4,8	6,0	6,0	4,9	4,5	6,0	4,4	5,3
Introspección	4,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,8	6,0	6,0
Control de La salud. Conducta sexual	2,9	6,0	6,0	6,0	4,2	6,0	6,0	6,0
Otras conductas	3,0	4,0	2,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0
Total	89	120	102	108	99	109	103	105

Nota: Los resultados aquí expuestos muestran el promedio de puntuación en cada una de las dimensiones del cuestionario fantástico, lo cual la sumatoria y su respectivo resultado son multiplicados por 2 para dar como resultado la puntuación total del estilo de vida.

Nota: M= masculino F= femenino
Fuente: Elaboración propia, 2019

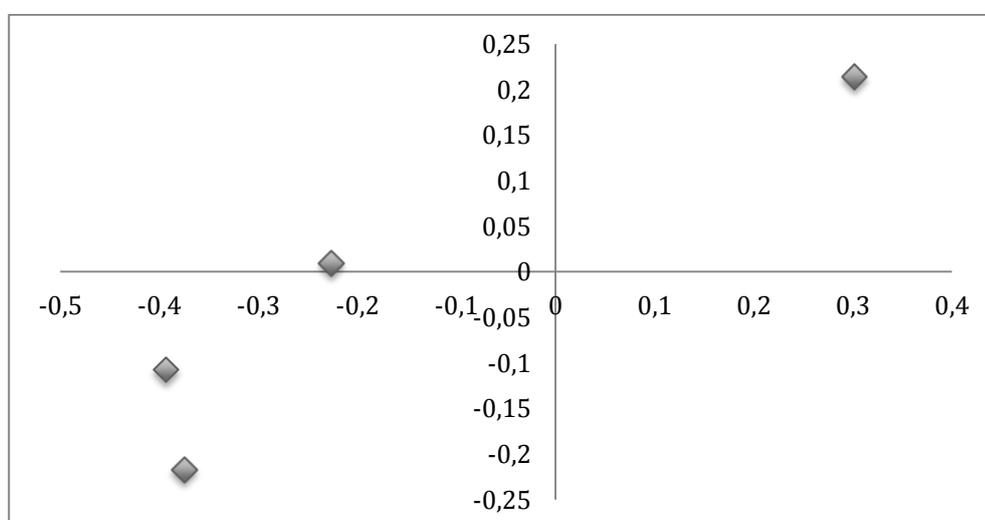
4.4 PRUEBA ESTADÍSTICA

Tabla 6. *Relación del promedio académico y las dimensiones de interés en estudiantes universitarios*

<i>Dimensiones</i>	<i>Promedio académico</i>							
	Derecho		Administración de empresas		Ingeniería en sistemas		Contaduría Pública	
	Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P		Coeficiente r de Pearson/ Valor de P	
	M	F	M	F	M	F	M	F
<i>Familia</i>	0,614 (0,004) *	0,639 (0,002) *	0,457 (0,043)	0,552 (0,012)	0,753 (0,000) *	0,509 (0,022)	0,588 (0,006)	0,762 (0,000) *
<i>Actividad física</i>	0,414 (0,070)	0,393 (0,086)	0,327 (0,160)	0,033 (0,892)	0,051 (0,012)	0,519 (0,019)	0,405 (0,076)	0,591 (0,006)
<i>Nutrición</i>	0,427 (0,060)	0,431 (0,058)	0,149 (0,531)	0,331 (0,154)	0,132 (0,579)	0,151 (0,526)	0,252 (0,283)	0,065 (0,786)

Fuente: Elaboración propia, 2019

Figura 1. Correlación de estilo de vida respecto del rendimiento académico.



Nota. El grafico muestra el estilo de vida respecto el rendimiento académico masculino y femenino dispersión de las variables acorde a la carrera respecto el indicador correlación de Pearson de las variables. El comportamiento de las variables se manifiesta en la correlación de los

estudiantes masculinos de la carrera de derecho respecto del rendimiento académico con (0,301) una correlación positiva, es decir, si el estilo de vida aumenta (mejora) también lo hará el rendimiento académico, de igual manera se comporta la correlación femenina. (0,213). La correlación de las variables en estudiantes masculinos de la carrera de administración de empresa se comporta con (-0,226) lo que quiere decir que si el estilo de vida aumenta el rendimiento académico desciende, sin embargo, en las mujeres la correlación es de (0,009). Correlación positiva si el estilo de vida sube o aumenta, también subirá el rendimiento académico. La correlación Masculina en los estudiantes de ingeniería en sistema respecto del rendimiento académico es de (-0,393), lo que significa si el estilo de vida sube o aumenta el rendimiento académico cae o desciende, en las mujeres la correlación es de (-0,107) significando que si aumenta el estilo de vida cae el rendimiento académico. La correlación en la carrera contaduría pública en estilos de vida respecto del rendimiento académico en hombres es de (-0,374) implicando que si aumenta el estilo de vida baja el rendimiento académico y de igual manera ocurre en las mujeres (-0,217). Fuente: elaboración Propia, 2019

4.5 COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS (DISCUSIÓN)

El propósito principal de este estudio era determinar la relación entre el promedio académico y los estilos de vida en universitarios, y de acuerdo a las hipótesis planteadas identificar si las dimensiones de actividad física, familia y nutrición influían de alguna manera en el desempeño académico en esta población. Se pudo identificar que no existe un consenso en cuanto a la relación del promedio académico y del estilo de vida, ya que existen relaciones tanto positivas como negativas; Sin embargo, se determinó una relación estadísticamente significativa en lo que respecta a las relaciones familiares y el promedio académico, lo que sugiere que unas relaciones saludables en el entorno familiar pueden llegar a favorecer un mayor desempeño académico.

Por otro lado, las dimensiones de la actividad física y la nutrición no mostraron una relación fuerte con el promedio académico; esto anterior se puede denotar en las puntuaciones obtenidas por los estudiantes en estas dimensiones, ya que no son tan adecuadas.

El problema en salud pública y niveles de rendimiento académico es una situación compleja de establecer cuando no se tienen, en algunos países datos concretos o estándares nacionales, por ello determinar el rendimiento académico, es una cuestión altamente preocupante en torno a establecer una discusión sustentada en evidencia científica (Lazarus, 2001).

Diversos estudios comentan que los estilos de vida respecto del rendimiento académico son influyentes en cuanto y cuándo se asocian ambos para establecer a un

estudiante con una mejor performance, en una relación biopsicosocial lo que en teoría otorgaría un mejor rendimiento académico (Lazarus, 2001).

Claramente no se ha podido establecer, un marco conceptual unificado en lo que es el estilo de vida y rendimiento académico, de lo cual, establecer, por tanto, una definición no es fácil, cuando en la literatura existen diversas definiciones de estos términos, los cuales establecen una referencia conforme a diversos países, sobre todo en el plano anglosajón (Lema et al. 2009).

El rendimiento académico es una variable fundamental para el estándar de calidad universitaria, por ello, la preocupación porque los estudiantes obtengan un mejor rendimiento académico es crucial, conociendo el ranking de mejores y peores universidades del país y la región, una preocupación latente para las universidades (Jiménez, 2004). Determinar y entender diferencias y circunstancias que sustentan el RA (rendimiento académico), es fundamental para establecer una concordancia entre las acciones y los resultados (Benítez et al., 2000).

En la actualidad se han desarrollado diversas a sincronías del término respecto los (EV) y (RA), discordancias y concordancia del mismo, estas comandadas por un sinfín de variables que sometidas a diferentes y permanentes cambios actuales en la literatura, otorgan diversas interpretaciones.

Indicadores de diferentes países han generado un comportamiento acuñando el término a diversas variables, tales como políticas, filosóficas, económicas, del área de salud y demás. Pudiendo inferir, por lo tanto, que existen dos líneas de comportamiento: las que son dañinas para la propia persona y su entorno y las que resultan beneficiosas, es decir Estilos de Vida No Saludables y los Saludables (M Gómez López et al., 2009).

Las etapas del desarrollo y crecimiento físico están ligadas a comportamientos desde la irresponsabilidad y el riesgo hasta el cuidado y el resguardo del bienestar físico y mental (Benítez et al., 2000).

Lo mencionado está relacionado con un rendimiento académico óptimo, en individuos que son estudiantes universitarios. Determinando que un tercio de las enfermedades en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento o dicho de otro modo practicando estilos de vida saludables, es necesario considerar esta variable como parte de una dimensión social, está supeditada por una triangulación de

aspectos como lo son: el material, el social y el ideológico, sin descuidar el cultural, ya que este en mayor o menor medida se establecerá como patrón predominante en las acciones de las diferentes pruebas de una región o País (Martins et al., 2008).

Consecuentemente desde esta perspectiva integral, multidisciplinario respecto los estilos de vida y rendimiento académico desde un contexto social, económico, político y cultural, se pretenden establecer diferentes objetivos respecto del desarrollo de las sociedades a través de mejores condiciones de vida y bienestar para la salud (Benítez et al., 2000).

Conforme a la variable de rendimiento académico, estudios han podido determinar que estudiantes en edades de adolescentes tienen un estilo de vida relativamente inadecuado, poco saludable, debido al cambio de etapa entre la niñez y la adolescencia, generando un cambio sustancial en el comportamiento y por tanto el resultado en algunos casos se ve afectado en el rendimiento académico. De esta manera diversas instituciones universitarias han identificado el problema, con el fin de establecer medidas para el accionar en cuanto a esta preocupación, agravante fundamental en los estándares evolutivos respecto del rendimiento académico considerando que un buen estilo de vida obedece a una buena razón y por tanto una buena conciencia en el ámbito del rendimiento académico (Benítez et al., 2000; Jiménez, 2004).

Si bien en esta investigación el comportamiento de las variables se manifiesta en la correlación de los estudiantes masculinos de la carrera de derecho respecto del rendimiento académico con una correlación positiva, de igual manera se comporta la correlación femenina. La correlación de las variables en estudiantes masculinos de la carrera de administración de empresa se comporta totalmente diferente lo que quiere decir que si el estilo de vida aumenta el rendimiento académico desciende, sin embargo, en las mujeres la correlación es positiva aumentando una variable también aumenta la otra. La correlación Masculina en los estudiantes de ingeniería en sistema determina que, si el estilo de vida aumenta, el rendimiento académico cae o desciende, en las mujeres la correlación determina que si aumenta el estilo de vida cae el rendimiento académico. La correlación en la carrera contaduría pública en hombres si

aumenta el estilo de vida baja el rendimiento académico y de igual manera ocurre en las mujeres.

Esto quiere decir que en esta muestra no se desarrolló una tendencia la cual permitió decir que si disminuye o aumenta el estilo de vida contraria o igualmente lo hará el rendimiento académico, significando una heterogeneidad en la muestra como resultado de la discusión, otorgando un agravante más, ya que no se ha podido determinar en esta muestra una correlación negativa directa, es decir que si una variable sube la otra lo hará también.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

Primera. Finalmente, y de acuerdo a los objetivos y las hipótesis planteadas en correspondencia a los resultados obtenidos en la presente investigación se pudo determinar que no existe un consenso o conformidad en la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, en el periodo del 2019, ya que existen correlaciones tanto positivas como negativas, y directa como indirectamente proporcionales

Segunda. Se pudo identificar una relación fuerte y estadísticamente significativa (en algunos casos cercanas al 0,005) En la dimensión familia y el promedio académico en ambos sexos; por lo que se puede concluir que fuertes lazos familiares, relaciones sanas y adecuadas en el entorno familiar y social puede favorecer un mayor desempeño académico, caracterizado por un mayor resultado en el promedio total de notas.

Tercera. De acuerdo a los resultados obtenidos no existe una relación significativa en las dimensiones de actividad física y nutrición, por lo que se puede inferir que estas variables no tienen ningún tipo de influencia en el rendimiento en esta muestra poblacional de universitarios

Cuarta. Establecer el estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: Universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019) Esto quiere decir que en esta muestra no se desarrolló una tendencia homogénea, la cual permitirá decir que si disminuye o aumenta el estilo de vida contraria o igualmente lo hará el rendimiento académico, significando una heterogeneidad en los resultados, permitiendo distinguir que el estilo de vida no mejora en todos los casos el rendimiento académico, ya que no se ha podido determinar en esta investigación una correlación negativa directa, es decir que si una variable sube la otra lo hará también. Se puede determinar que efectivamente existieron correlaciones

predominantemente heterogéneas y negativas, desarrollando una discordancia entre estilos de vida y rendimiento académico, es decir que en general no necesariamente el estilo de vida aumenta el rendimiento académico en esta muestra de estudio. Respecto del análisis de las variables sociodemográficas en estudiantes de la Universidad Uniciencia de la ciudad de Bucaramanga del año 2019 se pudo determinar que el estrato económico predominante fue el tres y el porcentaje más alto de los estudiantes tenían residencia en Bucaramanga.

5.2 RECOMENDACIONES O PROPUESTAS

Es importante que las instituciones educativas y en las políticas públicas plantearan la educación respecto de los conceptos de salud, ya que para que exista una buena educación en términos teóricos, debería estar sustentada por un modelo de vida conforme al cuidado de la integridad y sobre todo la preocupación por los estilos de vida.

Por lo comentado anteriormente se hace necesario que en otras investigaciones futuras sigan evaluando la relación entre estilos de vida y rendimiento académico, con el fin de sugerir comportamientos colectivos e individuales en jóvenes y adultos que respondan a un ambiente óptimo, con sentido de educación y estilos de vida, para ello la determinación de observaciones de estudios finalmente concluyen atenuantes fundamentales para la toma de decisiones óptimas en un ambiente académico considerando previas caracterizaciones y análisis de estudios.

Diversas universidades en el plano de la salud han tenido una relación positiva en el cuidado y resguardo de los estilos de vidas, con ello diversas propuestas como talleres deportivos, talleres de alimentación y demás, son parte de actividades extraprogramáticas de las universidades, esto como un criterio sustentable en la vida sana, su relación con el rendimiento académico y finalmente el cuidado del estilo de vida.

Respecto de las conclusiones con un predominio en correlaciones negativas, indicando que si el estilo de vida aumenta contrariamente lo hará el rendimiento académico. Es recomendable que los investigadores continúen con diversas investigaciones en el plano de los estilos de vida y rendimiento académico, de tal manera que los estudiantes puedan sustentar su estilo de vida y por tanto su calidad de vida estar relacionada con un ambiente educativo universitario más saludable, así como también la promoción de la educación transversal como por ejemplo: cursos de lectura rápida, cursos de actividad física y salud, cursos de aprender a aprender, así como también cursos deportivos, establecen una gama de posibilidades para mantener activos a los estudiantes en pro de establecer premisas que puedan colaborar con el rendimiento académico y los estilos de vida, cabe destacar que cursos o pequeños de 10 a 15 horas en educación transversal como: alimentación saludable, prevención de drogas y gramática pueden posibilitar una ayuda tangencial a la problemática de esta investigación, es necesario mencionar que quienes deben liderar la oferta programática transversal de webinar, cursos y demás sugerencias son los profesores, posibilitando el mejor entorno de manera idónea y viable. Cabe destacar que esta investigación le puede servir al ministro de educación, el cual pueda incluir un formato al curriculum de los universitarios respecto los estilos de vida, así como también a directivos, docentes, padres de familia e investigadores inmersos en este fenómeno del saber con el fin de establecer una conciencia simbiótica entre aprendizaje, por lo tanto, rendimiento académico y estilos de vida. Para todo lo recomendado es necesario enfocar cambios desde rectoría de tal manera que se puedan jerarquizadamente producir las sugerencias respectivas en la universidad investigada

REFERENCIAS

- Amador, F., y Gorman, M. (1998). Psychopathologic domains and insight in schizophrenia. *Psychiatric Clinics of North America*, 21(1), 27–42. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70359-2](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70359-2)
- Antonovsky, A. (1990). Pathways Leading to Successful Coping and Health. En M. Rosenbaum (Ed.), *Learned Resourcefulness* (pp. 31-63). Nueva York: Springer Publishing Company.
- Aranceli, S., Perea, P., y Ormeño, R. (2006). Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología [Versión electrónica]. *Revista Estomatológica Herediana*, 16(1), 15-20.
- Arendt, H. (1996). *Entre el pasado y el futuro. Ocho ejercicios sobre la reflexión política*. (Ana Luisa Poljak Zortzut, trad). Península. (Obra original publicada en 1961).
- Aznar, S., y Webster, T. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación: Ministerio de Sanidad y Consumo*. Grafo.
- Bárcena, F. y Mélich J- C. (2000). *La educación como acontecimiento ético. Natalidad, narración y hospitalidad*. Paidós.
- Bárcena, F. y Mélich, C. (2000) *La educación como acontecimiento ético. Natalidad, narración y hospitalidad*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Barraza A. (2007). Estrés académico: un estado de la cuestión. *Rev Electrónica Psicol.* <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Barraza, A. (2005). El estrés académico de los alumnos de Educación Media Superior, Hermosillo. *Memoria electrónica del VIII Congreso Nacional de Investigación Educativa*.
- Beck, U. (1999). *¿Qué es la globalización? Falacias del globalismo, respuestas a la globalización*. Paidós.
- Beck, U. (1999). *Un nuevo mundo feliz. La precariedad del trabajo en la era de la globalización*. Paidós.
- Beltran, Y., Bravo, N., Guette, L., Osorio, F., Ariza, A., Herrera, E., Villegas, A.

- (2020) Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*. (38), 547-51.
- Benítez, M., Gimenez, M., y Osicka, R. (2000). *Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico: ¿existe alguna relación?* <http://fai.unne.edu.ar/links/LAS%20EL%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO.htm>.
- Carrillo Durán, M. V. (2005). Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, 2, 120-41.
- Carrillo-Mora, P. (2010). Sistemas de memoria: reseña histórica clasificación y conceptos actuales. Primera parte: Historia, taxonomía de la memoria, sistemas de memoria de largo plazo: La memoria semántica. *Salud Mental*, 33, 85-93.
- Cascón, I. (2000). *Análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico*.
- Castejón, C., y Pérez, S. (1998). Un modelo causal-explicativo sobre la influencia de las variables psicosociales en el rendimiento académico. *Revista Bordon. Sociedad Española de Pedagogía*. 2(50), 170-184.
- Cherkas, F., Hunkin, L., Kato, S., Richards, B., Gardner, P., Surdulescu, L., Kimura, M., Lu, X., Spector, D., y Aviv, A. (2008). The association between physical activity in leisure time and leukocyte telomere length. *Archives of Internal Medicine*, 168(2), 154-8.
- Chokroverty, S., Radtke, R., y Mullington, J. (2010). Polysomnography: Technical and clinical aspects. (Cap. 41). En: D.L. Schomer, F. López Da Silva, *Niedermeyer's Electroencephalography*. (6 ed.). (pp. 817-62). Lippincott Williams y Wilkins.
- Cieslak, F., Levanoski, G., Meira, S., Krzensinski, T., de Barros, G., y Leiva, L. (2007). Relación del nivel de calidad de vida y actividad física en académicos de Educación Física. *Fitness and Performance Journal*, 6, 358-361.

- Cohen, E. (2002). Educación, eficiencia y equidad: una difícil convivencia. *Revista Iberoamericana CSIC*, 30, 105-124.
- Cominetti, R., y Ruiz, G. (1997). Algunos factores del rendimiento: las expectativas y el género. Human Development Department. *LCSHD Paper series*, 20, The World Bank, Latin America and Caribbean Regional Office.
- Covington, M. (1984). The motive for self-worth. En R. Ames y C. Ames (Eds.), *Research on Motivation in Education*. Student Motivation. (Vol. I). Academic Press.
- Covington, M., y Omelich, C. (1979). ¿Are causal attributions causal? A path analysis of the cognitive model of achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1487-1504.
- Crespo, M., y Labrador, F. J. (2003). *Estrés*. Madrid: Síntesis.
- Dallongeville, J., Marecaux, N., Fruchart, C., Amouyel, P. (1998). Cigarette smoking is associated with unhealthy patterns of nutrient intake: a meta-analysis. *Nutrition*, 128, 1450-7.
- David, A., Buchanan, A., Reed, A., y Almeida O. (1992). The assessment of insight in psychosis. *Br J Psychiatry*, 161, 599-602.
- Díaz, M. (2005). ¿Podrá la población inmigrante superar el impacto de nuestro nivel de salud? *Aten Primaria*, 36 Suppl 1, 38-9.
- Diekelmann, S., Buchel, C., Born, J., y Rasch, B. (2011). Labile or stable: opposing consequences for memory when reactivated during waking and sleep. *Nat Neurosci*, 14(3), 381-6.
- Domínguez, A., Markova, I., y Berríos, G. (2000). Evaluación de la introspección en la psicosis. En A. Bulbena A. (ed.), *Medición clínica en psiquiatría y psicología*. (pp. 137-152). Madrid.
- Elizondo, J., Guillén, F., y Aguinaga, I. (2005). Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y estilos de vida en la población de 18-65 años de Pamplona. *Revista Española de Salud Pública*, 79, 559-567.

- Eskey, A. (1958). Insight and prognosis. *Journal of Clinical Psychology*, 14, 426–429. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195810\)14:4<426::AID-JCLP2270140423>3.0.CO;2-5](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195810)14:4<426::AID-JCLP2270140423>3.0.CO;2-5)
- Fernández García, A., Quiñones La Rosa, I., y Álvarez Céspedes, T. M. (2020). Estilo de vida y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología. *Rev haban cienc méd*, 19(3), e3012. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3012>
- Fernández Ortega, J. A. (2009). Promoción de actividad física en niños y adolescentes. *Revista Educación Física y Deporte*, 28(2), 129-36.
- Flavell, J. H. (1987). Speculations about the nature and development of metacognition. En F.E. Weinert y R.H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation and understanding*. (pp. 21-29). Hillsdale. Lawrence Erlbaum.
- García, E., Lima, G., Aldana, L., Casanova, P., y Álvarez, V. (2004). Alcoholismo y sociedad, tendencias actuales. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 33(3).
- García, R., Rodríguez, S., y Córdoba, A. (2008). Factores motivacionales protectores de la de- presión y el consumo de drogas. *Salud Mental*, 31, 453-459.
- Garita Azofeifa, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista Movimiento Humano y Salud*, 3(1), 1-17.
- Gavidia, I., Guarino, L., Antor, M., y Caballero, H. (2000). Estrés, salud mental y cambios inmunológicos en estudiantes universitarios. *Psicología Conductual*, 8(1), 57-71.
- Gómez, M., Ruiz, F., García Montes, M., Granero Gallegos, A., y Pieron, M. (2009). Motivaciones aludidas por los jóvenes universitarios que practican actividades físico-deportivas. *Rev Lat Am Psicol*, 41(3), 519-32.
- González, C., y Atalah, E. (2011). Regulación de la publicidad televisiva para prevenir la obesidad infantil. *Arch Latinoam Nutr*, 61 (en prensa).

- Guarino, L., y Feldman, L. (1995). Estilos de afrontamiento a eventos estresantes en una muestra de estudiantes universitarios. *Comportamiento*, 4, 25-45. Handbook of Health Psychology. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (6 ed.) Mc. Graw Hill.
<http://www3.usal.es./inico/investigacion/jornadas/jornada2/comunc/cl7.html>
- Jemmott, L., y Jemmott, J. (1992). Family structure, parental strictness and sexual behavior among innercity Black male adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 7(2), 192-207.
- Jiménez, G., Izquierdo, A., y Blanco, J. (2000). La predicción del rendimiento académico: regresión lineal versus regresión logística. *Psicothema*, 12(Su2), 248-525.
- Jiménez, R. (2004). *Motivación, trato de igualdad, comportamientos de disciplina y estilos de vida saludables en estudiantes de educación Física en Secundaria*. Didáctica de la expresión musical, plástica y corporal. Universidad de Extremadura.
- Keegan, E. (2007). *Escritos de Psicoterapia Cognitiva*. Eudeba.
- Kerlinger, N., y Lee, B. (2002). *Investigación del Comportamiento*. Mc Graw Hill.
- Kobasa, S. C. (1982a). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. En G.S. Sanders y J. Sals (eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Lamarra Fernández, N. (2004). Hacia la convergencia de los sistemas de educación superior en América Latina. *Revista Iberoamericana de Educación OEI*, 35, 1-14.
- Lange I. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Productora gráfica Andros Limitada.

- Lazarus, R. (2001). Estrés y Salud. En J. Buendía, J. y F. Ramos, F. (Coord.), *Empleo, Estrés y Salud*. Pirámide.
- Lema Soto, L. F., Salazar Torres, I. C., Varela Arévalo, M. T., Tamayo Cardona, J. A., Rubio Sarria, A., y Botero Polanco, A. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento Psicológico*; 5(12), 71-88.
- López-Carmona, M., Rodríguez-Moctezuma, R., Munguía Miranda, C., Hernández- Santiago, L., y Casas de La Torre, E. (2000). *Validez y fiabilidad del instrumento FANTASTIC para medir el estilo de vida de pacientes mexicanos con hipertensión arterial*. Aten Primaria.
- Luque R, Villagrán J. (2000). *Concepto de salud y enfermedad en psicopatología*. En: Luque R, Villagrán J. editores. *Psicopatología descriptiva: nuevas tendencias*. Trotta.
- Markova, I., Berríos, G, Romero-Nieva F. (2000). Introspección y memoria. En A. Bulbena (ed.), *Medición clínica en psiquiatría y psicología*. (pp. 153-178). Madrid.
- Marková, S., y Berrios, E. (1992). The meaning of insight in clinical psychiatry. *The British Journal of Psychiatry*, 160, 850–860. <https://doi.org/10.1192/bjp.160.6.850>.
- Martínez Nicolás, M. (2001). Tendencias actuales da investigación sobre comunicación social en España. *Estudios de comunicación*, 0, 153-168.
- Martins, F., Castro, M., de Santana, G., y Oliveira, L. (2008). Estado Nutricional, medidas antropométricas, nivel socioeconómico y actividad física en estudiantes brasileños. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 234-241.
- Mathur, A., Harada, T., Lipke, T., y Chiao, Y. (2010). Neural basis of extraordinary empathy and altruistic motivation. *NeuroImage*, 51(4), 1468-1475.
- McGee, L., Liao, Y., Cao, G., y Cooper, S. (1999). Self-reported health status and mortality in a multiethnic US cohort. *Am J Public Health*, 149, 41-6.
- Medrano, L., y Olaz, F. (2008). Autoeficacia Social en Ingresantes Universitarios: su relación con el Rendimiento y la Deserción Académica. *Revista de*

- Psicología General y Aplicada*, 61(4), 369-383.
- Misra, R., y McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Molarius, A., Berglund, K., Eriksson, C., Lambe, M., Nordstrom, E., Eriksson, H. y Feldman, I. (2007). Socioeconomic conditions, lifestyle factors, and self-rated health among men and women in Sweden. *Eur J Public Health*, 17(2), 125-33.
- Montero Bravo, A., Ubeda Martín, N., y García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.*, 21(4), 466-73.
- Morales, A. (1999). *Derecho ambiental: instrumentos de política y gestión ambiental*. Alveroni.
- Moreno, Y. (2004). *Un estudio de la influencia del autoconcepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia temprana* [tesis doctoral, Universidad de Valencia, Valencia].
- Moreno-Jiménez, B., González, J., y Garrosa, E. (2000). Personalidad Resistente, Burnout y Salud. *Escritos de Psicología*, 4, 64-77.
- Muchotrigo, G., y Pilar, M. (2001). Construcción de un instrumento sobre estilos de vida saludables en estudiantes universitarios. *Revista de psicología*. http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/rev_psicologia_cv/v09_2007/pdf/a01.pdf.
- Mummery, W., Spence, J., y Hudec, J. (2000). Understanding physical activity intention in Canadian school children and youth: application of the theory of planned behavior. *Res Q Exercise Sport*, 71(2), 116-24.
- Muñoz, F. J. (1999). *El estrés académico: incidencia del sistema de enseñanza y función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios*. [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla].

<https://idus.us.es/handle/11441/15509;jsessionid=F2765E496EBBA285FC6E1969200FCD84?>

- Muñoz, F. J. (2003). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Huelva: Publicaciones Universidad de Huelva.
- O'Donovan, G., Blazeovich, A. J., Boreham, C., Cooper, A. R., Crank, H., Ekelund, U., Fox, K. F., Gately, P., Giles-Corti, B., Gill, J. M. R., Hamer, M., MacDermott, I., Murphy, M., Mutrie, N., Reilly J. J., Saxton, J. M., y Stamatakis, E. (2010). The ABC of Physical Activity for Health: A consensus statement from the British Association of Sport and Exercise Sciences. *J Sport Sci.*, 28(6), 573-91.
- OECD. (2015). *Panorama de la educación 2014: Indicadores de la OCDE*. Madrid: Fundación Santillana. DOI: <http://dx.doi.org/10.1787/eag-2014-es>.
- Olivares, S., Lera, L., Bustos, N. (2008). Etapas de cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(1), 1-21.
- Orejuela, Ll., y Ravelo, E. (1999). Relación entre los factores sociodemográficos y académicos, el estilo cognoscitivo y el sistema de valores, con el rendimiento académico en alumnos de la facultad de psicología de la Universidad Católica de Colombia. *Acta colombiana de psicología*, 2, 73-93.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). *Promoción de la Salud Glosario, Estilos de vida*. http://www.bvs.org.ar/pdf/glosario_sp.pdf
- Ospina, D. (2001). *Introducción al muestreo*, Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Facultad De ciencias.
- Oullette, S., y Di Placido, J. (2001). Personality's Role in the Protection and Enhancement of Health: Where the Research Has Been, Where It Is Stuck, How It Might Move. En A. Baum, T. A. Revenson y J. E. Singer (Eds).
- Oviedo, G., Morón, A., Santos, I., Sequera, S., Soufontt, G., Suárez, P., y Arpaia,

- A. (2008). Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela, año 2006. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 288-293.
- Pérez-Luño, A., Ramón Jerónimo, J., y Sánchez Vázquez, J. (2000). *Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico*. Universidad Pablo de Olavide.
- Pineda, B., De Alvarado, E. L., De Canales, F. (1994). *Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud*. (2 ed.). Organización Panamericana de la Salud.
- Piñero, L. J., y Rodríguez A. (1998). Los insumos escolares en la educación secundaria y su efecto sobre el rendimiento académico de los estudiantes. *Human Development Department. LCSHD Paper series*, 36. The World Bank. Latin America the Caribbean regional Office.
- Pizarro, R., y Crespo, N. (2000). *Inteligencia múltiples y aprendizajes escolares*. <http://www.uniacc.cl/talon/antteriores/talonaquiles5/tal5-1.htm>
- Polo, A., Hernández, J. M., y Pozo, C. (1996). Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Ansiedad y Estrés*, 2, 159-172.
- Ramírez A. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5.
- Ramos DM, Latorre A, Amaya S, González PN, Rivera F, Sánchez, M. (2009). Caracterización de los gustos y preferencias relacionados con estilos de vida en estudiantes universitarios. (Documento no publicado).
- Reyes J., M., Díaz B., E., Lera M., L., y Burrows A., R. (2011). Ingesta y metabolismo energético en una muestra de adolescentes chilenos con sobrepeso y obesidad. *Rev Med Chile*, 139, 425-431.
- Rodrigo, M., Máiquez, M., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210.
- Rodríguez, I., Castillo, I., Torres, D., Jiménez, Y., y Zurita, D. (2007). Alcoholismo y adolescencia, tendencias actuales. *Revista de Psiquiatría y de Psicología del Niño y del Adolescente*, 7(1), 38-64.

- Rodríguez, L., Díaz, F., y Nájera, M. (2005). Génesis del alcoholismo en estudiantes adolescentes. *Revista Digital efdeportes.com*, 80.
- Rodríguez, M. (2010). Los profesionales de la salud y la prevención y control del tabaquismo. *Revista de la Facultad Nacional de Salud Pública*, 28(1), 81-8.
- Rodríguez, S., Fita, S., y Torrado, M. (2004). El rendimiento académico en la transición secundaria-universidad. *Revista de Educación. Temas actuales de enseñanza*, 334, 391-414.
http://www.revistaeducacion.educacion.es/re334/re334_22.pdf
- Román, C., y Hernández, R. (2005). Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina [Versión electrónica]. *Revista Iberoamericana de Educación*, 37(2), 1-8.
- Sabino, C. (1992). *El proceso de investigación*. Panapo. 216 p.
<http://paginas.ufm.edu/Sabino/PI.htm>
- Salazar, I., y Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 74-89.
- Sandi Pérez, C., y Calés, J. M. (2000). *Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Madrid: Sanz y Torres.
- Smith, E., Hull, W., Goodman, M., Hedayat-Harris, A., Willson, D. F., Israel, L. M., y Munich, L. (1999). The relative influences of symptoms, insight, and neurocognition on social adjustment in schizophrenia and schizoaffective disorder. *J Nerv Ment Dis.*, 187, 102-8.
- Smith, E., Hull, W., y Santos, L. (1998). The relationship between symptoms and insight in schizophrenia: a longitudinal perspective. *Schizophr Res.*, 33, 63-7.
- Subirats Bayego, E., Subirats Vila, G., y Soteras Martínez I. (2012). Prescripción de ejercicio físico: indicaciones, posología y efectos adversos. *Medicina Clínica*, 138(1), 18-24.

- Szaflarski, M. (2001). Gender, self-reported health, and health-related lifestyles in Poland. *Health Care Women Int*, 22(3), 207-27.
- Turner, R., y Marino, F. (1994). Social Support and Social Structure: A Descriptive Epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
- Van Putten, T., Mutalipassi, R., y Malkin, D. (1974). Phenothiazine-induced decompensation. *Archives of General Psychiatry*, 30(1), 102-105. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1974.01760070080012>
- Varo, J., Martínez, J. y Martínez, M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121, 665-672.
- Vaz, J., Bejar, A., y Casado, M. (2002). Insight, psychopathology, and interpersonal relationships in schizophrenia. *Schizophr Bull*, 28, 311-7.
- Vélez Van, A., y Roa, C. (2005). Factors associated with academic performance in medical students. *PSIC. Educación Médica*. 2(8), 1-10.
- Vidarte, J., Vélez Álvarez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud*, 16(1), 202-18.
- Villar, M., Ballina, Y., Gutiérrez, C., y Angulo-Bazán Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 1(2), 17-26.
- Viñas, F., y Caparrós, B. (2000). Afrontamiento del período de exámenes y sintomatología somática auto informada en un grupo de estudiantes universitarios. *Psicología.com*, 4.
- Weinstein, E., Husman, J., y Dierking, R. (2000). Self-regulation interventions with a focus on learning strategies. En P. R. Pintrich y M. Boekaerts (Eds.), *Handbook on self-regulation*. (pp. 211-237). New York: Academic Press.
- Weinstein, E., y Mayer, E. (1986). The teaching of learning strategies. En M. C. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching*. (pp. 315-327). New

York: Macmillan.

Wilson, M., y Ciliska, D. (1984). Life-style assessment. *Can Fam Physician*, 30, 1527-1532.



ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología	Recomendaciones
<p>INTERROGANTE PRINCIPAL ¿Cuál es la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?</p> <p>INTERROGANTES SECUNDARIAS a. ¿Qué relación existe entre la familia, amigos y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)? b. ¿Qué relación existe entre actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)? c. ¿Qué relación existe entre hábitos alimenticios, nutrición y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS a) Evaluar la relación entre familia, amigos y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019) b) Establecer la relación entre la actividad física y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019) c) Evaluar la relación entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: Universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)?</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Los estilos de vida se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)</p> <p>HIPÓTESIS ESPECIFICAS a. Los estilos de vida se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019) b. Los estilos de vida no se relacionan significativamente con el rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019) c) los estilos de vida se relacionan significativamente entre hábitos alimenticios y rendimiento académico en estudiantes universitarios (caso de estudio: universidad Uniciencia de Bucaramanga del año 2019)</p>	<p>VARIABLE 1 Estilo de vida Indicadores Actividad física, tabaco, alcohol, familia, amigos, nutrición, sueño, personalidad, introspección. Escala de medición valoración del Alfa de Cronbach</p> <p>VARIABLE 2 Rendimiento académico Indicadores Calificaciones en nota Escala de medición Logrado, no logrado: asociado a las evaluaciones del 1 al 5. Donde del 1 – 2 es no logrado. Del 3 al 5 es logrado, con una exigencia de un 60%.</p>	<p>Tipo de investigación Cuantitativa Diseño de investigación Correlacional Ámbito de estudio Hábitos saludables y rendimiento académico Población Estudiantes universitarios de la universidad Uniciencia Muestra Estudiante de pregrados seleccionado entre 18 y 21 años Técnica de recolección de datos Cuestionario personal con docente investigador guía Instrumentos Cuestionario Numeración gradual ascendente o descendente de 0 a 5.0, evaluación adscrita al Ministerio de Educación Colombiano.</p>	<p>Es importante plantearse en la educación respecto de los conceptos de salud, ya que para que exista una buena educación en términos teóricos, debería estar sustentada por un modelo de vida conforme al cuidado de la integridad y sobre todo la preocupación por los estilos de vida. Diversas universidades en el plano de la salud han tenido una relación positiva en el cuidado y resguardo de los estilos de vidas, con ello diversas propuestas como talleres deportivos, talleres de alimentación etc., Son parte de actividades extra programáticas de las universidades, esto como un criterio sustentable en la vida sana, su relación con el rendimiento académico y finalmente el cuidado del estilo de vida. Por lo comentado anteriormente se hace necesario evaluar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico con el fin de sugerir comportamientos colectivos e individuales en jóvenes y adultos que respondan a un ambiente óptimo, con sentido de educación y estilos de vida, para ello la determinación de observaciones de estudios finalmente concluyen atenuantes fundamentales para la toma de decisiones óptimas en un ambiente académico considerando previas caracterizaciones y análisis de estudios. Es recomendable continuar con diversas investigaciones en el plano de los estilos de vida y rendimiento académico de tal manera que los estudiantes puedan sustentar su estilo de vida y por tanto su calidad de vida estar relacionada a un ambiente educativo universitario más saludable</p>

Anexo 2. Cuestionario Fantástico



¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.



F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de los cosas que son importantes para mí:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a la salud y calidad de vida (organizaciones de autoayuda, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, pedineo) o deporte durante 30 minutos por día:</p> <p>2 3 o más veces por semana 1 1 vez a semana 0 No hago nada</p>  <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente.</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>	<p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p>2 Todas los días 1 A veces 0 Si, este año</p>  <p>Amenudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p>2 Ninguna de estas 1 Algunas de estas 0 Todas estas</p>  <p>Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:</p> <p>2 0 a 4 kilos de más 1 5 a 8 kilos de más 0 Más de 8 kilos</p> 	<p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p>2 No, los últimos 5 años 1 No, el último año 0 Si, este año</p>  <p>Generalmente fumo cigarrillos por día:</p> <p>2 Ninguno 1 De 0 a 10 0 Más de 10</p> 	<p>Alcohol. Otras Drogas</p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de:</p> <p>2 0 a 7 tragos 1 8 a 12 tragos 0 Más de 12 tragos</p>  <p>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p>2 Nunca 1 Sólo para vez 0 A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p>2 Nunca de 3 al día 1 De 3 a 6 al día 0 Más de 6 al día</p> 	<p>Sueño. Estrés</p> <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p>2 Nunca de 3 al día 1 De 3 a 6 al día 0 Más de 6 al día</p> 	<p>Trabajo. Tipo de Personalidad</p> <p>Puedo que ando acelerado/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Me siento enojado/a o apenado/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>Introspección</p> <p>Yo soy un pensador positivo u optimista:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o apenado/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p> 	<p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupo del anticoncepto y del cuidado de mi pareja:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>Otras conductas</p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de los ordenanzas del tránsito:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 



Puntaje Final

● x 2 =

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones.

De 103 a 120: Felicidades. Tienes un estilo de vida fantástico.
De 85 a 102: Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84: Adecuado, está bien.
De 47 a 72: Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46: Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Bueno suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico

¿Tu estilo de vida necesita un cambio? Fíjate algunas metas.

para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones:

Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu. ...

Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.

Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr:

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abreza a alguien que tú quieras todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños; realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño. Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca momentos de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal o dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatendes tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evite llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a los ordenes del tránsito que están destinados a cuidarte. Sé prudente al manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?




Anexo 3. Escala de rendimiento académico

✓
Generador de escala de notas
de Juan Pumarino Rodríguez

Nota mínima

Nota máxima

Nota aprobación

Exigencia

Puntaje máximo

Incremento

Orden ↑ ↓

Generar tabla

Descargar planilla

¿Recomendaciones, consejos, dudas?

jipumarino@gmail.com

Puntaje	Nota	Puntaje	Nota	Puntaje	Nota
0.0	0.0	5.0	2.5	10.0	5.0
0.5	0.3	5.5	2.8		
1.0	0.5	6.0	3.0		
1.5	0.8	6.5	3.3		
2.0	1.0	7.0	3.5		
2.5	1.3	7.5	3.8		
3.0	1.5	8.0	4.0		
3.5	1.8	8.5	4.3		
4.0	2.0	9.0	4.5		
4.5	2.3	9.5	4.8		

ANEXO 4

DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del Estudio:	ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNICIENCIA Descriptivo de corte transversal con alcance correlacional.
Patrocinador	Desde el Doctorado en educación de la Universidad privada de Túcna. Peru
Financiamiento	<i>Sin financiamiento</i>
Investigador	Guillermo Andrés Sáez Abello
Responsable:	3205153300
Depto/UDA	Cultura Físico.

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión de participar o no, en la investigación titulada "ESTILO DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS". Tome el tiempo que requiera para decidirse, lea cuidadosamente este documento y hágale las preguntas que desee al personal del estudio. Este estudio no está siendo financiado por Universidad UNICIENCIA y tampoco por otras entidades.

Para ser parte de este estudio, debe tener entre 18 y 21 años.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados en la Institucion de Educación Superior de la Universidad UNICIENCIA de la ciudad de Bucaramanga del año 2019 en programas regulares de pregrado presenciales.
- Edad entre 18 y 21 años.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Estudiantes matriculados en Instituciones de Educación Superior externas a la Universidad UNICIENCIA, sede Bucaramanga.
- Edad mayor de 21 años y menor de 18 años. Es decir nacidos entre los años 2000 y 1997
- Falta del consentimiento informado

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**Objetivo General**

Determinar la relación entre estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad UNICIENCIA de Bucaramanga

Objetivo específico

Evaluar el rendimiento académico en estudiantes de la universidad UNICIENCIA de La ciudad de Bucaramanga.

Evaluar los estilos de vida en estudiantes de la universidad UNICIENCIA de la ciudad de Bucaramanga.

PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Para poder realizar esta investigación, el proyecto será sometido al comité de ética de la Universidad UNICIENCIA. De manera inicial, los individuos deberán participar de manera voluntaria, firmar el consentimiento informado y diligenciar el Cuestionario FANTASTICO, el cual, determina Estilos de vida. **Y también se pesquisará el rendimiento académico a través de un promedio general curso que determine cada facultad acorde a la muestra indicada, sin referenciar nombres, cedula de identidad y/o nombre de estudiantes.**

Las muestras obtenidas serán usadas únicamente para el propósito de esta investigación. Los valores serán analizados por el programa estadístico SPSS versión 19. Los resultados serán expresados en media, desviación estándar y correlación entre variables de promedio del curso respecto predominio de estilos de vida. para las variables cuantitativas .

BENEFICIOS

Usted no se beneficiará por participar en esta investigación. Sin embargo, la información que se obtendrá será de utilidad para conocer estilos de vida respecto rendimiento académico.

RIESGOS

De acuerdo al artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993, este estudio se clasifica en la categoría de investigación con riesgo mínimo.

CONFIDENCIALIDAD DE LA INFORMACIÓN

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial. Es posible que los resultados obtenidos sean presentados en revistas y conferencias médicas, su nombre no será conocido.

VOLUNTARIEDAD

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho a no aceptar participar o a retirar su consentimiento y retirarse de esta investigación en el momento que lo estime conveniente. Al hacerlo, usted no pierde ningún derecho de la Universidad UNICIENCIA. Si usted retira su consentimiento, sus muestras serán eliminadas y la información obtenida no será utilizada.

PREGUNTAS

Si tiene preguntas acerca de esta investigación médica puede contactar o llamar al PhD© Guillermo Andrés Sáez Abello, Investigador Responsable del estudio, al teléfono: 3205153300

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

- Se me ha explicado el propósito de esta investigación médica, los procedimientos, los riesgos, los beneficios y los derechos que me asisten y que me puedo retirar de ella en el momento que lo desee.
- Firmo este documento voluntariamente, sin ser forzado a hacerlo.
- No estoy renunciando a ningún derecho que me asista.

- Se me comunicará de toda nueva información relacionada que surja durante el estudio y que pueda tener importancia directa para mi condición de salud.
- Se me ha informado que tengo el derecho a reevaluar mi participación en esta investigación médica según mi parecer y en cualquier momento que lo desee.
- Yo autorizo al investigador responsable y sus colaboradores a acceder y usar los datos contenidos en mi ficha clínica para los propósitos de esta investigación.
- Conozco que se protegerán mis datos personales y no serán divulgados, según la ley estatutaria 1581 de 2012 (octubre 17) reglamentada parcialmente por el decreto nacional 1377 de 2013, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.

FIRMA DEL AUTOR Y PROFESOR GUILLERMO SAEZ ABELLO



COORDINACIÓN ACADÉMICA
UNIVERSIDAD PRIVADA
DE TACNA

TIMBRE DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
