

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO**

TESIS

DIAGNÓSTICO DE LOS ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTAN:

**OMAR ARCE BURGUETE
ERICK JONATHAN JIMÉNEZ DE LA CRUZ**

DIRECTOR

DR. MARTÍN DE JESÚS OVALLE SOSA

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Abril, 2021





Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
23 de marzo de 2021

C. Omar Arce Burguete

Pasante de la Licenciatura en Desarrollo Humano

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado **“Diagnóstico de los estilos de vida de estudiantes universitarios de la licenciatura en psicología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas”** en la modalidad de tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

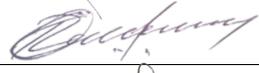
Revisores

Dr. José Ramiro Cortés Pon

Dr. Rubén Antonio Moreno Moreno

Mtra. Marcela Contreras Valiserra

Firmas:




Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Dirección de Servicios Escolares
Departamento de Certificación Escolar
Autorización de impresión



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
23 de marzo de 2021

C. Erick Jonathan Jiménez de la Cruz
Pasante de la Licenciatura en Desarrollo Humano

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado **“Diagnóstico de los estilos de vida de estudiantes universitarios de la licenciatura en psicología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas”** en la modalidad de tesis.

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Dr. José Ramiro Cortés Pon

Dr. Rubén Antonio Moreno Moreno

Mtra. Marcela Contreras Valiserra

Firmas:

Índice

Planteamiento del problema	1
Justificación	3
Pregunta de investigación	5
Objetivos	5
HIPÓTESIS	5
CAPITULO I. MARCO CONTEXTUAL	6
1.1 Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.....	6
1.1.1 Antecedentes.....	6
1.1.2 FILOSOFIA INSTITUCIONAL	8
1.1.3 Oferta educativa.....	8
1.1.4 Programa de Universidad Saludable	10
1.2 Licenciatura en psicología	10
1.2.1 ANTECEDENTES.....	10
1.2.2 FILOSOFIA INSTITUCIONAL	12
CAPITULO II. LOS ESTILOS DE VIDA	13
DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS JOVENES UNIVERSITARIOS	13
2.1 Salud, Calidad de Vida y Desarrollo Humano.....	13
2.1.1 Concepto de salud.....	13
2.1.2 Determinantes de la salud.	13

2.1.3 Concepto de calidad de vida.....	14
2.1.4 Concepto de desarrollo humano.....	15
2.2 Estilos de vida y dimensiones.....	15
2.2.1 Concepto de estilo de vida.....	16
2.2.2 Dimensiones de los estilos de vida.....	17
2.3 Promoción de la salud y educación para la salud.....	19
2.3.1 Promoción de la salud.....	20
2.3.2 Educación para la salud.....	20
2.3.3 Universidades promotoras de la salud.....	20
2.4 Jóvenes universitarios y estilos de vida.....	21
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	24
3.1 Tipo de estudio.....	24
3.2 Población.....	24
3.3 Muestra.....	24
3.4 Instrumento.....	24
3.5 Procedimiento:.....	26
3.6 Criterios de selección.....	26
CAPITULO IV. RESULTADOS.....	27
4.1 Datos sociodemográficos.....	27
4.2 Índice de masa corporal.....	29

4.3 Actividad física	30
4.4 Tiempo de ocio.....	33
4.5 Alimentación	38
4.6 Consumo de alcohol, cigarrillos y drogas	42
4.7 Sueño	46
4.8 Relaciones interpersonales	51
4.9 Afrontamiento	53
5.0 Estado emocional.....	56
5.1 Sexualidad.....	58
Conclusión	63
Referencias	64

Planteamiento del problema

Cuando un estilo de vida se convierte en un elemento perjudicial para nuestra salud estamos ante un factor de riesgo. Las dietas poco saludables, la inactividad física, el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, el estrés entre otras conductas de riesgo, como mantener relaciones sexuales sin protección, son algunos de los factores que forman parte del estilo de vida de nuestras sociedades lo cual ha provocado el crecimiento de las enfermedades.

Hoy en día se han incrementado ciertas enfermedades degenerativas debido a estilos de vida deficientes; entre las principales enfermedades crónicas degenerativas que destacan en México son: diabetes mellitus, enfermedades del corazón, hipertensión arterial, elevación en las concentraciones sanguíneas de colesterol y triglicéridos (dislipidemia), entre otras. De 4 a 5 millones de personas son diagnosticadas con diabetes mellitus, según la Encuesta Nacional de Salud (ENSA) es la primera causa de muerte en nuestro país. Siendo éstas vinculadas a estilos de vida poco saludables (consumo de alcohol, tabaco, mala alimentación, entre otras), (Citado por la OM-C Salud, 2014).

Cuando se mantiene un estilo de vida saludable se involucran actividades que no causan efectos negativos sobre la salud, entre los cuales se encuentran: alimentación correcta, práctica de actividad física y manejo adecuado del estrés.

Adoptar un nuevo estilo de alimentación implica disminuir el contenido de calorías, además, comer bien significa disfrutar de un buen sabor, así como de una buena nutrición. Ésta se puede lograr tomando en cuentas las siguientes características para asegurar una sana alimentación y por lo tanto salud:

Completa: incluye alimentos de cada uno de los grupos de alimentos: verdura y fruta, cereales, alimentos de origen animal y leguminosas; para asegurar la ingestión de todos los nutrimentos necesarios.

Equilibrada: guarda proporciones adecuadas entre proteínas, carbohidratos y lípidos (grasas). Sabiendo que todos los nutrimentos son igual de importantes para mantener la salud.

Suficiente: pretende cubrir con las necesidades nutricias que cada persona requiere y obtener un peso saludable. En el caso de los niños se favorece el crecimiento y desarrollo en la velocidad adecuada.

Variada: integra diferentes alimentos de cada grupo en las comidas.

Inocua: significa que el consumo habitual de los alimentos no implica riesgos para la salud, porque están libres de microorganismos dañinos, toxinas y contaminantes.

Adecuada: según los gustos y la cultura de quien la consume, de acuerdo a sus recursos económicos.

El estilo de vida es la forma de vivir de cada una de las personas, las costumbres, actividades que realizan en su vida diaria, los hábitos, la alimentación que llevan en la vida cotidiana y al no llevar estilos de vida saludables ni activos en ejercicios, corren el riesgo de padecer una enfermedad, el cual a un determinado tiempo puede reproducirse o aumentar a una enfermedad crónica.

Los hábitos de vida son claves para el desarrollo de enfermedades, es decir que la salud se crea y se vive sobre una vida cotidiana, es por ello que debemos cuidar la alimentación y realizar actividades físicas diarias para mantenerse en buen estado.

Según Gutiérrez (2000), el estilo de vida es la forma de vivir que adopta una persona o grupos, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias y los hábitos higiénicos.

Justificación

El principal propósito para realizar la presente investigación es identificar los estilos de vida de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la UNICACH, en la cual los resultados encontrados servirán para implementar estrategias que mejoren la calidad de vida, así mismo esta investigación aporta información para futuros proyectos de intervención.

Como nos hace mención Ferreira (2013), el incremento en la promoción y presencia en el mercado de alimentos ricos en grasas y azúcares hace que los jóvenes ya no coman como lo hicieron sus padres ni tampoco realizan tanto ejercicio físico.

Aunque la situación es diferente en cada país, los hábitos, los estilos de vida, su independencia y decisión propia ha evidenciado un grupo etéreo más sedentario que los de la generación anterior debido al mayor nivel de urbanización y mecanización, a la evolución de los sistemas de transporte y al largo tiempo que pasan frente a la pantalla del televisor o a los equipos electrónicos entre otras.

Es importante entender que los problemas de salud llegan de diferente manera, visual, alimentarse con comida chatarra, no comer a sus horas, consumo de productos nocivos, el no ejercitarse, la carga excesiva de trabajo, es por eso que también debemos tener en cuenta que el buen y mal comportamiento es personal y con base a ello las repercusiones o el bienestar son parte de un estilo de vida.

Dar aporte a las nuevas generaciones y motivaciones para que puedan cambiar los hábitos y tener mejor calidad de vida, en la cual sea participe de mejoramiento a nivel educativo, en tener una población con índices bajos en obesidad y menos muertes a temprana edad.

Otro problema es la falta de actividad física, en estos tiempos es más común que opten hacer otras actividades.

El ejercicio físico es una categoría de la actividad física, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar o mantener una o más cualidades motoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo, por ejemplo: saltar, nadar, correr, lanzar, entre otras.

Como lo menciona un estudio del instituto de la salud (2014), el 60% de la población mundial es sedentaria y tan solo en México el 7% de la población mayor a 15 años hace deporte, dentro del cual sólo el 35% lo realiza

el tiempo recomendado (30 a 45 minutos). Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios a favor de la salud.

Muchas veces se piensa que la actividad física requiere de mucho tiempo, dinero y esfuerzo, sin embargo, se puede comenzar a ejercitarse sin necesidad de pagar por ello, solo basta con realizar una caminata a un paso más acelerado de lo normal por alrededor de un parque o la colonia, bailar música movida, saltar la cuerda, entre otros.

Con los resultados obtenidos se pretende buscar solución para que la población estudiantil deje atrás los malos hábitos y se vayan involucrando más a actividades deportivas o de actividades de recreación y desvíen su mente en cosas de mejor aprovechamiento o beneficio para la salud.

Pregunta de investigación

¿Cuáles son los estilos de vida que presentan los estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología de la UNICACH?

Objetivos

GENERAL

Describir los estilos de vida en los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la UNICACH.

Particulares

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología.
- Conocer el Índice de Masa Corporal de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión de actividad física.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión de alimentación.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión del sueño.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión de relaciones interpersonales.
- Describir la frecuencia de las prácticas, la motivación, y los recursos en la dimensión de afrontamiento.
- Describir la frecuencia de las prácticas en la dimensión de los estados emocionales.
- Describir la frecuencia de las prácticas en la dimensión de sexualidad.

HIPÓTESIS

Los estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la UNICACH presentan estilos de vida no saludable.

CAPITULO I. MARCO CONTEXTUAL

1.1 Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

1.1.1 Antecedentes

Los antecedentes de la UNICACH se remontan en los orígenes de la educación superior en el Estado.

En los años de la Conquista, en Chiapas se crearon pocas instituciones de educación superior; tres siglos después se inició la educación laica con la Escuela de Derecho en Ciudad Real a mediados del siglo XIX. En 1893 en el período del gobernador Emilio Rabasa Estebanell se crea la Escuela Industrial de Chiapas. En 1897 la Escuela Industrial de Chiapas se transformó en el Instituto de Artes y Oficios del Estado, mientras que, en el año 1900, adquirió una nueva vocación al conformar la Escuela Industrial Militar, la cual se encontraba instalada en el terreno que actualmente ocupa el Centro Cultural Jaime Sabines del CONECULTA.

Para el año de 1926 la Institución se convirtió en la Escuela Normal Mixta y Preparatoria del Estado y fue en el año de 1945 siendo gobernador Juan M. Esponda, que se decretó la creación del Instituto de Ciencias y Artes de Chiapas (ICACH). Ahí se concentraron las escuelas de enseñanza preparatoria y normal con especialidades de normal rural, normal superior y de postgraduados. Para su desempeño se edificó el edificio que en la actualidad es la sede de la escuela secundaria del Estado.

En 1951, el ICACH fue miembro fundador de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES). El cuerpo docente estaba compuesto por catedráticos, entre los cuales destacó el maestro Andrés Fábregas Roca.

Se debe agregar que, en 1981, fue el gobernador Juan Sabines Gutiérrez quien reconoció el Instituto como Institución de Educación Superior. Así mismo a partir de este año se crearon las primeras carreras las cuales fueron Ingeniería Topográfica, Odontología, Psicología, Nutrición y Biología.

Por esos mismos años el poeta y abogado Daniel Robles Sasso, dirigió la institución y fue el primer director que había sido alumno del propio Instituto. Ocho años después, se consolidó el área de artes del Instituto, al sumar las Escuelas de Música, Danza, Artes Plásticas y Artes Escénicas.

Por todos esos reconocimientos se ha trazado la línea del desarrollo cultural de Chiapas. Así mismo se fundó el ateneo de Ciencias y Artes de Chiapas; se instituyó el Premio Chiapas e invitó a ilustrados nacionales y extranjeros a incorporarse a la vida del Estado para fundar Centros Científicos importantes como el Jardín y el Instituto Botánico.

También se construyó el edificio que actualmente ocupa la rectoría, concebido como el Palacio de la Cultura. Pero fue hasta 1988 cuando el edificio finalmente albergó una dependencia cultural, el Instituto Chiapaneco de Cultura, y al incorporarse al ICACH, la Escuela de Danza dio continuidad a la experiencia del ballet Bonampak fundado por creadores de talla internacional.

Después, bajo la dirección del maestro Luis Alaminos, obtuvieron su formación inicial, artistas plásticos de la talla de Reynaldo Velázquez. Luis Alaminos también mantuvo en el ICACH la trayectoria de las artes escénicas con distinciones y éxitos a nivel nacional.

El 31 de enero de 1995, el gobernador Eduardo Robledo Rincón mediante el decreto número 136, aprobado por el Congreso del Estado, transformó el anterior instituto en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

En el año de 1995 la infraestructura artística del antiguo Instituto Chiapaneco de Cultura se convirtió en la Dirección de Extensión Cultural de la UNICACH. Posteriormente, en el mismo año, el antiguo Palacio de la Cultura se convirtió en la sede de la rectoría.

Una de las primeras tareas académicas como institución universitaria fue crear el Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA), cuya vocación es la investigación y la enseñanza de postgrado. Así también en 1996 se instalaron la Licenciatura en Música y la Maestría en Psicología Social. El Centro Universitario de Información y Documentación (CUID) fue instalado en 1998.

El 24 de marzo del año 2000, se obtuvo la Autonomía Universitaria, se modificó su Ley orgánica y su marco jurídico, se creó la Licenciatura de Historia y Comercio Exterior y la carrera de Técnico Superior Universitario. (UNICACH. s/f. pp. 15-17)

1.1.2 FILOSOFIA INSTITUCIONAL

MISIÓN

Formar profesionales altamente calificados en las áreas científicas, artísticas, humanísticas y técnicas, mediante procesos permanentes de innovación educativa, comprometidos con la cultura de la mejora continua, el respeto a la diversidad humana y al desarrollo sustentable, condiciones insustituibles para mejorar la vida de la sociedad chiapaneca.

VISIÓN

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas está posicionada con un fuerte reconocimiento social en la región por la pertinencia de su oferta académica, sustentada en programas educativos reconocidos por su buena calidad, cuerpos académicos consolidados, que cultivan líneas de generación y aplicación del conocimiento, y que logran una fuerte vinculación con el sector social, basada en un permanente programa de mejora continua; asimismo, se reconoce por sus procesos administrativos y de apoyo académico certificados, por la actualización constante de su normatividad y por la infraestructura adecuada a sus necesidades.

1.1.3 Oferta educativa

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas oferta 54 programas educativos, 34 de nivel licenciatura y 20 de posgrado, con una matrícula global de 8 mil 666 estudiantes.

Dieciocho de estos programas educativos de licenciatura, han sido evaluados y reconocidos por su buena calidad, al posicionarse en el nivel 1 de los Comités Internacionales para la Evaluación de la Educación Superior (CIEES) o bien, están en Acreditación de la Educación Superior (COPAES).

En este sentido, en 2014, la Universidad recibió el reconocimiento por parte de los CIEES por haber alcanzado el 100% de su matrícula de la licenciatura en programas educativos de calidad, de los veinte programas de posgrado, once están registrados en el Programa Nacional De Los Posgrados De Calidad (PNPC) del CONACYT, así mismo la universidad obtuvo la acreditación de la Función de Administración y gestión institucional y la acreditación de la Función de Difusión, vinculación y Extensión de la Cultura por los CIEES en diciembre de 2015 .

Para el desarrollo de sus funciones sustantivas de docencia, investigación y extensión, la UNICACH cuenta con unidades académicas y espacios físicos.

Con relación a Unidades Académicas, cuenta con tres Institutos (Investigación e Innovación en Energías Renovables, Ciencias Biológicas e Investigación en Gestión de Riesgos y Cambio Climático); un Centro de Estudios Superiores de México y Centro América (CESMECA).

Siete Facultades (Ingeniería, Ciencias Humanas y Sociales, Ciencias de la Nutrición y Alimentos, Ciencias Odontológicas y Salud Pública, Humanidades, Artes y Música). Una escuela (Ciencias Administrativas), cada una con su correspondiente infraestructura.

Así mismo se ha edificado un Centro Universitario de Información y Documentación (CUID), una Emisora Radiofónica (Radio UNICACH), un Teatro Universitario, un Centro de Lenguas, un Centro de Investigaciones Costeras; 46 laboratorios para realizar investigación básica y aplicada.

También cuenta con 15 Clínicas de atención a la salud (odontológica, de nutrición y psicológica); un Sitio Virtual de Aprendizaje (SIVA). Una plataforma virtual que permite desarrollar programas educativos en modalidad en línea o mixta basada en tecnología de información. La plataforma tecnológica Institucional dispone de servicios de internet 2 e Internet convencional en áreas abiertas.

Se ofertan programas educativos en 12 subsedes: Acapetahua, Chiapa de Corzo, Huixtla, Mapastepec, Motozintla, Nueva Palestina (Ocosingo), Palenque, Reforma, San Cristóbal de las Casas, Tonalá, Villa Corzo y Venustiano Carranza.

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas también cuenta con la oferta educativa de posgrado y de acuerdo los registros de la Dirección de Investigación y Posgrado, durante el semestre del 2017-1 la Universidad cuenta con la siguiente oferta de seis posgrados diferentes: Doctorado en Ciencias en Desarrollo Sustentable, Doctorado en Ciencias en Salud Pública, Doctorado en Ciencias Sociales y Humanísticas, Doctorado en Ciencias en Estudios e Intervención Feministas, Doctorado en Materiales y Sistemas Energéticos Renovables, Doctorado en Ciencias; Biodiversidad y Conservación de Ecosistemas Tropicales. En cuanto a maestrías se ofertan 14: Maestría en Artes Visuales, Práctica Artística y Pensamiento Contemporáneo, Maestría en Ciencias en Salud Pública y Sustentabilidad, Maestría en Ciencias Sociales y Humanísticas, Maestría en Ciencias en Desarrollo Sustentable y Gestión de Riesgos, Maestría en Ciencias en Biodiversidad y Conservación de Ecosistemas Tropicales, Maestría en Enseñanza de las Ciencias Naturales,

Maestría en Historia (UNACH-UNICACH), Maestría en Materiales y Sistemas Energéticos Renovables, Maestría en Psicología, Maestría en Estudios e Intervención Feminista, Maestría en Tecnología Educativa, Maestría en Música, Especialidad en Endodoncia, Especialidad en Apreciación de las Artes.

1.1.4 Programa de Universidad Saludable

La UNICACH forma parte de la Red de Universidades Saludables y ha planteado como estrategia desarrollar programas de promoción del cuidado de la salud para la población universitaria unicachense, mediante la vinculación interinstitucional. A través de las siguientes líneas de acción:

- Promover acciones y programas de salud en los medios de comunicación.
- Orientar a los alumnos en temas de prevención de situaciones de riesgo tales como enfermedades de transmisión sexual, alcoholismo, drogadicción y violencia.
- Desarrollar talleres con diferentes temáticas: acoso cibernético, prevención de adicciones, violencia y acoso, estilo de vida saludable entre otros.
- Desarrollar foros y encuentros académicos y culturales.
- Ofrecer actividades con-curriculares que coadyuven a la formación integral de los estudiantes.
- Ofertar las diferentes actividades y programas que favorezcan la promoción de la salud en la comunidad universitaria.
- Impulsar el trabajo conjunto entre alumnos, profesores y personal administrativo, así como con otras entidades y grupos sociales para fortalecer las acciones del programa Universidad Saludable.
- Impulsar las ferias, exposiciones y otros eventos que promuevan la salud y el autocuidado.
- Mantener la certificación de universidad saludable y promoverla entre la comunidad universitaria.
- Fortalecer procesos de capacitación en materia de salud.

1.2 Licenciatura en psicología

1.2.1 ANTECEDENTES

La Licenciatura en Psicología fue una de las primeras carreras ofertadas dentro de la institución.

La creación de la Escuela de Psicología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas se justificó en la falta de programas y profesiones orientadas a la salud mental en el estado. Condiciones firmadas por la Comisión

Estatal para la Planeación de la Educación Superior de Chiapas (COEPES) y expuestas por los directivos y planta docente fundadora de la Escuela de Psicología del Instituto de Ciencias y Artes de Chiapas (ICACH).

La Licenciatura en Psicología inicia con una matrícula de 49 alumnos y una organización curricular rígida, las asignaturas y su secuencia temporal. El plan de estudio se ha modificado en 1983, 1986, 1989, 1991 y desde febrero del 2006 está en operación el quinto plan.

En julio de 1997, el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, comunica a la dirección de UNICACH que en la Asamblea General Acreditadora del CNEIP del 25 de abril, realizada en la Universidad Autónoma de Baja California, y con base en el Reporte de Evaluación y Dictamen realizado por la comisión de Acreditación, se aprobó la acreditación del programa de Licenciatura de Psicología de la UNICACH.

El estado de Chiapas registra una carencia total de programas de salud mental, tanto en instituciones del sector público como privado. Situación constatada a través de investigaciones realizadas por la Comisión Estatal para la Planeación de la Educación Superior en Chiapas, COEPES y confirmada por directivos y planta docente de Psicología del ICACH.

En 1991 tres escuelas de Psicología: dos particulares y una oficial, de las primeras, una se encontraba en Tapachula y otra en Tuxtla Gutiérrez. La Licenciatura de Psicología del Instituto de Ciencias y Artes de Chiapas, como institución de educación superior, de orden público dependiente de la secretaria de Educación Cultural y salud del Estado de Chiapas, conforme a los dispuestos en el Decreto No. 132 expedido el 2 de septiembre de 1981.

El primer plan de estudios se genera en septiembre de 1982 ante la necesidad de que la escuela recién creada tuviera uno, el cual no obedece a ningún análisis de mercado sino más bien con base en los resultados de investigaciones realizadas por la Comisión Estatal para la Planeación de la Educación Superior de Chiapas, COEPES. La primera modificación se hace en el mes de diciembre de 1983 y considerada cambios en el orden de asignaturas únicamente.

La segunda modificación se lleva a cabo en el mes de septiembre de 1986. Esta modificación se presenta como resultado de los trabajos de evolución curricular que emprendieron los profesores y directivos, los cambios se dieron a nivel de nomenclatura de asignatura cuyo contenido era repetitivo e incluso de materias de innovador,

asimismo se modificó el orden de las asignaturas que quedaron en el mapa curricular, y sustancialmente las cargas en número de horas y en valores crediticios.

Con fines a la tercera modificación se inician trabajos en 1989, sobre análisis y evaluación curricular, basándose en el análisis del seguimiento de egresados y en aportaciones de especialistas de la Facultad de Psicología de la UNAM y de la CNEIP; los cambios planteados se generan a nivel de estructura general del plan de estudios, cambios en el orden, nomenclatura y seriación de las asignaturas, así como el análisis del contenido.

El cuarto plan de estudios entra en vigor a partir de 1991, pero en el 2005 se plantea que es rígido, obsoleto y no responsable a las necesidades de la Psicología actual en Chiapas.

El quinto plan de estudios inicia en agosto del 2006, con una carga importante en Psicología Clínica, busca formar a profesionales que inciden en el Desarrollo de las condiciones individuales, familiares y sociales que requieren las construcciones de un estado como Chiapas. En este mismo año se entregan las nuevas instalaciones ubicadas en Ciudad Universitaria, para que los alumnos obtengan mayor calidad de estudio.

1.2.2 FILOSOFIA INSTITUCIONAL

MISIÓN

Es una dependencia de Educación Superior de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas que forma profesionales de la Psicología con capacidad de comprender y analizar procesos cognitivos, afectivos y comportamentales, con el fin de diagnosticar e intervenir en diferentes contextos, mediante servicios educativos pertinentes y de calidad, procesos innovadores y de mejora continua, con el objeto de contribuir al desarrollo humano y social del estado de Chiapas.

VISIÓN

Es la dependencia de Educación Superior de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, líder en la región sur sureste, reconocida por la calidad de sus programas educativos, docentes altamente habilitados, con un cuerpo académico en proceso de consolidación que genera investigaciones con impacto social, cuenta con programas de extensión pertinentes con su entorno y programas de vinculación académica con instituciones nacionales e internacionales.

CAPITULO II. LOS ESTILOS DE VIDA

DESDE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS JOVENES UNIVERSITARIOS.

2.1 Salud, Calidad de Vida y Desarrollo Humano.

En este capítulo se presentan las distintas definiciones de los conceptos de estilo de vida en el ámbito de salud, para conocer los significados y la importancia que se tiene de cada uno.

2.1.1 Concepto de salud.

La salud se percibe como la fuente de riqueza de la vida cotidiana, en la que se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas, mentales y sociales. No solo en las cuestiones de enfermedades se causa daño a la salud, es por ello que un cuidado personal como el entorno de cada individuo es factible para una energía en el día con día.

El concepto de salud, se refiere al estado completo de bienestar en el que el ser humano se encuentra en equilibrio y no presenta algún tipo de malestares físicos generando enfermedades que podrían ser desde lo más mínimo hasta la más compleja como lo refiere la OMS (2006).

Como la OMS menciona, la salud depende del bienestar en que te encuentras, mientras mejor bienestar tengas, mejor será la salud y esto con lleva al estilo de vida que posees, si se lleva una alimentación saludable, hacer ejercicio, y realizamos chequeo seguido se puede saber si se encuentra algo mal con el estado de salud y así poder llevar las medidas correspondientes.

2.1.2 Determinantes de la salud.

Según la OMS (2005) los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas.

Dicho lo anterior, la pobreza, la falta de educación, de servicios y las condiciones inadecuadas para la vida en los hogares son las causantes de las enfermedades o de padecimientos, esta idea o concepto ha sido sostenida a lo largo del tiempo por diversos autores

Así pues, como la pobreza es considerado fundamental para que las enfermedades se den, en los años 70 surgieron modelos que intentaron explicar los determinantes de la salud, el modelo de Laframbiose (1973) el cual fue desarrollado por Marc Lalonde, menciona que la condición de salud de una comunidad está influida por cuatro determinantes:

- Biología humana
- Medio ambiente
- Estilos de vida y conductas de salud
- Sistemas de asistencia sanitaria

La salud es de suma importancia por lo cual Lalonde (1974) no solamente se centró en el estudio de la pobreza como causante de enfermedad, ya que se pueden llegar a dar al coincidir las condiciones medioambientales con alergias o características bilógicas.

Estos cuatro determinantes contienen características específicas que pueden impactar o ser impactados de manera distinta tanto para los individuos como el estilo de vida, sin embargo, mantienen una relación estrecha que hace que se complementen, por lo consiguiente han ido cambiando y modificando debido al avance que se da en la tecnología, en el medio ambiente, en la forma de relacionarse y recibir servicios.

2.1.3 Concepto de calidad de vida.

La calidad de vida expresa bienestar, alcanzar metas personales, familia o amigos, contar con buen estado de salud, tener una alimentación sana, todo esto se relaciona a un entorno social o cultural. También es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entorno ecológico, etc.

Según Smith, Avis & Assman (1999) el concepto de calidad de vida se origina a fin de distinguir resultados relevantes para la investigación en salud, derivado de las investigaciones tempranas en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (citado por Urzúa. M y Caqueo. A).

Según Castañeda (1986), la calidad de vida se asocia globalmente con las condiciones materiales en que se desenvuelve la existencia de los individuos y, más en concreto, con la experiencia personal que resulta de

dichas condiciones, y esto nos conduce a desglosar los dos términos que componen el concepto: calidad y vida.

Como mencionan los autores que la calidad de vida ayuda a evaluar las condiciones de vida como menciona Smith, Avis & Assman, que datan a las primeras investigaciones y Castañeda refiere a que dependiendo a las condiciones materiales se puede conocer la calidad de vida de las personas.

2.1.4 Concepto de desarrollo humano

El desarrollo humano es el mejoramiento de condiciones de vida del ser humano a través de sus necesidades, como también lo biológico desde el nacimiento a la adultez. El poder dar oportunidades y las opciones a personas para progresar da aumento a un bienestar, tanto educativo, salud, alimentos y trabajo, para poder obtener mayor satisfacción en el hogar, personal y familiar. Como dice Amartya Sen a continuación sobre el desarrollo humano.

Como hace mención Sen (1999) que define al desarrollo humano como:

Hablar del desarrollo de una sociedad hay que analizar la vida de quienes la integran, que no puede considerarse que hay éxito económico sin tener en cuenta la vida de los individuos que conforman la comunidad. El desarrollo es entonces el desarrollo de las personas de la sociedad. Por este motivo define concretamente: "El desarrollo es un proceso de expansión de las capacidades de que disfrutan los individuos" (Citado por Álvarez J. Francisco 2001).

El desarrollo humano como refiere el autor Amartya Sen, la población se enriquece sin tener en cuenta la vida que lleva cada uno y así poder ser equitativos en el crecimiento económico, educativo y de salud, en la cual cada individuo aporta de diferente manera por sus capacidades o la manera de disfrutar el trabajo y su vida.

2.2 Estilos de vida y dimensiones.

Son actitudes y comportamientos que adopta y desarrolla cada persona individual o colectiva, en la cual la clase media y alta son las que tienen más probabilidad de llevar un estilo de vida adecuado como alimentación, educación, vestimenta, entre otras. En lo que lleva las dimensiones existen cuatro aspectos como lo son física, social, espiritual y psicológica, en la cual nos ayuda tener una vida llena de satisfacción.

2.2.1 Concepto de estilo de vida

El concepto de estilo de vida es la manera en que vive una persona en el cuál, no constituye un ámbito de estudio nuevo ya que los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones que podemos apreciar, fueron realizadas por sociólogos como Karl Max y Max Weber.

Dichos autores ofrecieron una visión sociológica sobre lo que son los estilos de vida. Desde la orientación sociológica, la mayoría de las definiciones nos dan a entender que el estilo de vida es como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar aquellas que están disponibles en su contexto social.

Aparece una orientación personalista que esta es representada por el autor, Adler (1992) con su psicología individual, nos dice que el estilo de vida se define como un patrón único de conductas y hábitos con los cuales el individuo lucha para sentirse mejor.

Por otra parte, Casimiro y Cols. (1999), definen al concepto como los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes.

Gutiérrez (2000), nos menciona que el estilo de vida es la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos.

Los autores opinan de forma similar sobre el concepto de estilos de vida que son aquellos comportamientos y relación que se tiene como persona o en los grupos de vida cotidiana, las cosas que hacemos para sentirnos bien.

Los estilos de vida son las actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan todas las personas de forma individual o colectiva para satisfacer las necesidades del ser humano como, tener una buena alimentación, tener una vestimenta adecuada, tener un trabajo para solventar el hogar, entre otras, y así alcanzar su desarrollo personal, obteniendo resultados que van favoreciendo al individuo.

De igual manera, se tiene que llevar un estilo de vida saludable para que esto no repercuta causando enfermedades, como la obesidad o el estrés, y no llevar hábitos como el consumo de sustancias tóxicas o dañinas (alcohol, drogas, tabaquismo), el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, entre otras.

Para ello tener hábitos como la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable para poder llevar una mejor vida saludable y no perjudicar la vida cotidiana, disfrutar el tiempo libre en cosas que

mejore o sientan satisfacción y mejorar el estado de ánimo, tener actividades de socialización y mantener el autoestima alta, de esta manera las personas pueden sentirse bien ya que las actividades que llegan a desempeñar son porque tienen cierto interés en poder superarse constantemente y sentirse mejor , y así evitar la presencia del sobrepeso y no tener problemas de salud en la vida.

2.2.2 Dimensiones de los estilos de vida.

A continuación, se describen las dimensiones sobre los estilos de vida para dar aporte a los comportamientos que se generan en la vida diaria de los alumnos de la Licenciatura en Psicología, en la cual fueron tomados en cuenta para la elaboración de esta investigación que se realizó.

Actividad física

Devís y Cols, (1998), menciona que tanto la salud como la actividad física son dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas. (Citado por López, 2006)

Becerro, (1994), define ejercicio físico como una actividad causada por la contracción de los músculos esqueléticos, mediante la cual se produce un consumo de energía superior a la que normalmente se origina en estado de reposo. (Citado por López. P 2006).

Tiempo de ocio

Peralta (1990), afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras productivas y de distribución del ingreso garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu, (Citado por Hernández, 2000).

Según la socióloga francesa Chevalier, (s. f), el ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares, y sociales, para descansar, para divertirse, y sentirse relajado para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.

Alimentación

Maslow. A. (1943), afirma que la alimentación se encuentra en la base de la pirámide de necesidades, junto con respirar, descansar, tener relaciones sexuales y mantener el equilibrio en nuestro organismo, (Citado por Llop, Xavier 2011).

Contreras (2002), considera que el mejor medicamento para el cuerpo es el alimento, ya que la salud del individuo se logra y se mantiene gracias a este. Cuando el equilibrio del cuerpo se modifica por insuficiencia o exceso de algún nutriente este está expuesto a sufrir algunas enfermedades”. (Citado por González, 2015).

Consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales

Encarta (2009), menciona que la palabra alcohol que proviene del árabe (alkuhl) significa esencia o espíritu, producto de la fermentación de sustancias vegetales. Los más remotos antepasados lo obtuvieron al beber el líquido resultante de la fermentación de frutos en el tronco de árboles huecos con agua lluvia. (Citado por Rodríguez, 2010).

El alcoholismo es una enfermedad primaria y crónica en cuyo desarrollo y manifestaciones clínicas influyen factores genéticos, psicosociales y ambientales. Pizon (2007).

Sueño

Hobson (2000) habla que la actividad mental que ocurre en el sueño se caracteriza por una imaginación sensomotora vivida que se experimenta como si fuera la realidad despierta, a pesar de características cognitivas como la imposibilidad del tiempo, del lugar, de las personas y de las acciones; emociones, especialmente el miedo, el regocijo, y la ira, predominan sobre la tristeza, la vergüenza y la culpabilidad y a veces alcanzan una fuerza suficiente para despertar al durmiente; la memoria, incluso de los muy vívidos, es tenue y tiende a desvanecerse rápidamente después de despertarse a no ser que se tomen medidas especiales para retenerlo.

Shliapochnik, (1987), menciona que el sueño es como un estado temporario, fisiológico y reversible, de desconexión parcial de la conciencia, con aumento del umbral de respuesta a los estímulos exteriores.

Relaciones interpersonales

Es la interacción por medio de la comunicación que se desarrolla o se entabla entre una persona y al grupo al cual pertenece, (Ehlermann 2011).

Las relaciones interpersonales se refieren al trato o la comunicación que se establece entre dos o más personas; son muy importantes en las instituciones escolares, puesto que durante la actividad educativa se produce un proceso recíproco mediante el cual las personas que se ponen en contacto valoran los comportamientos de los otros y se forman opiniones acerca de ellos, todo lo cual suscita sentimientos que influyen en el tipo de relaciones que se establecen, (Texeido y Castañar, 2002).

Afrontamiento

Lazarus y Folkman, en su teoría del estrés y el afrontamiento, definen este último como todo aquello que hace la persona para combatir la interrupción de significados, siendo esta interrupción de significados el estrés (Citado por Kozier, B. 2013).

El afrontamiento se refiere a los intentos por salvaguardarse, para reducir o asimilar una demanda existente (estresor) tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerándose que el individuo suele disponer de un repertorio bastante amplio, en el que se puede encontrar estrategias más estables o constantes que otras (Heim, 1991).

Sexualidad

Men, (1993), manifiesta que la sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Su desarrollo armónico es fundamental para la formación integral de la persona. Su finalidad es la relación humana en tanto contempla dimensiones comunicativas, afectivas, de placer y reproductivas. Su desarrollo comprende aspectos biológicos, psicológicos y sociales, resaltando dentro de estos últimos la dimensión ética (Citado por Hernández, 2009).

Podemos asumir como funciones de la sexualidad: la relación, el placer y la reproducción (Rodríguez y Mayén 2000).

2.3 Promoción de la salud y educación para la salud.

Los siguientes conceptos aportan a las personas a tener conocimiento de un control sobre su propia salud, mediante la prevención y solución de causas primordiales que puedan causar alguna enfermedad, tomando en cuenta los tratamientos y curaciones que puedan dañar a las personas.

2.3.1 Promoción de la salud.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado del bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse a medio ambiente. La salud se percibe pues no como el objetivo sino como a fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario (Carta de Ottawa, 1986).

Sigerist (1946), dice que la salud se promueve proporcionando un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, ejercicio físico y los medios de descanso y recreación.

2.3.2 Educación para la salud.

En relación a la educación para la salud está creada para mejorar la alfabetización sanitaria que incluye la mejora del conocimiento de la población y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la mejora de la salud, con la finalidad de que el ciudadano tenga la de defensa de la salud propia y colectiva.

La OMS (1983), menciona que la educación para la salud es como cualquier combinación de actividades de información y educación que conduzca a una situación en la que las personas deseen estar sanas, sepan cómo alcanzar la salud, hagan lo que puedan individual y colectivamente para mantenerla y busquen ayuda cuando la necesiten, (Citado por Espinoza, 1998).

Es una herramienta que nos ayuda a facilitar cambios, de tal forma que se pueda cuidar la salud de cada uno y demás personas. También permite a tomar decisiones más adecuadas con relación a la salud como lo es la alimentación, sexualidad, consumo de productos nocivos, actividad física, etc. Esto aporta al desarrollo personal y social para que se pueda tener mayor conocimiento a la hora de realizar ciertas cosas, que puedan dañar o mejorar al ser humano.

2.3.3 Universidades promotoras de la salud.

Las Universidades Promotoras de la Salud hace referencia a las entidades de Educación Superior que han desarrollado una cultura organizacional orientada por los valores y los principios asociados al movimiento

global de la Promoción de la Salud (PS) con apoyo constatado a través de una política institucional propia para el fomento y la permanencia de las acciones de Promoción de la Salud. La política institucional debe ser clara y comprende acciones de Promoción de la Salud en su acepción amplia con alcance en los siguientes componentes:

- Desarrollo de normativa y Políticas Institucionales para propiciar ambientes favorables a la Salud;
- Desarrollo de acciones de formación académica profesional en promoción de la salud (PS) y Educación para la Salud (EPS) y otras modalidades de capacitación a la comunidad universitaria;
- Desarrollo de acciones de investigación y evaluación en PS;
- Desarrollo de acciones de Educación Para la Salud (EPS), Alfabetización en Salud y Comunicación en Salud.
- Ofrecimiento de servicios preventivos y de cuidado y atención a la salud;
- Desarrollo de opciones de participación para el desarrollo de habilidades, liderato y abogacía en salud en los integrantes de la comunidad universitaria;
- Desarrollo de acciones con alcance familiar y comunitario; y
- Otras instancias institucionales y sociales de Promoción de la Salud, basadas en el reconocimiento e imperativos del enfoque de los determinantes sociales
- De la salud, que contribuyan a la salud, al cambio social, al bienestar y a la calidad de vida de la comunidad universitaria y el ambiente externo (Arrollo, 2009).

2.4 Jóvenes universitarios y estilos de vida.

Cockerham (2007), menciona que los estudios acerca de los estilos de vida datan del siglo pasado y aún existen límites por precisar respecto a su investigación. La relevancia de su estudio se determina por el hecho de que los jóvenes tienen la condición de realizar elecciones, en el marco de opciones disponibles o en el contexto de oportunidades ofertados en su propia vida (Citado por Muñoz, M. y Uribe, A. 2013).

Según la OMS, los estilos de vida no óptimos de millones de adultos y niños se reflejan en una epidemia de obesidad y un incremento del riesgo de aparición de enfermedades crónicas.

Sandra (2016), Colombia realizó una investigación sobre estilos de vida saludables en diferentes ciudades con 606 voluntarios profesionales de la salud, donde se encontró que 11.5% de los médicos y 6.73% de las enfermeras tenían un estilo de vida saludable, relacionado con la práctica de actividad física y el deporte. En

Calí, se reportó que el 50% de los estudiantes de posgrado de ciencias de la salud presentaba estilos de vida poco saludable; las prácticas que identificaron como no saludables fueron el consumo de más de tres gaseosas en la semana (73.8%), licor al menos dos veces a la semana (53%), dos tazas de café al día (55.2%) y consumo de cigarrillo (51.9%).

Morán, Cruz e Iñárritu (2007), En México, en la actualidad, los nuevos estilos de vida han conllevado al desarrollo de hábitos no saludables que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas tales como la diabetes, enfermedades cardiacas, respiratorias y cáncer entre otras. Lo anterior como resultado de una transición alimentaria, pasando de una dieta rica en frutas, verduras, cereales y leguminosas a una dieta rica en grasas y azúcares refinados; además de la falta de actividades con lo cual se tiene un individuo sedentario, el cual tiene también otros hábitos perjudiciales para la salud como lo son el consumo regular de tabaco y alcohol, alteraciones de las horas de sueño e incremento en el estrés. Todo ello da como resultado sobrepeso y obesidad.

Laguado y Gómez (2014), En otro estudio de la Universidad Javeriana Vargas, Becerra y Prieto, encontraron que 117 universitarios tenían un bajo consumo de verduras (12%) y se observó un aumento en la ingesta de alimentos poco nutricionales como dulces, papas industrializadas y comidas chatarra, lo cual muestra los malos hábitos alimenticios. En nuestro caso, 87.17% de los estudiantes se preocupan por comer tres veces al día y 74.75% tienen un consumo bueno de fibra; sin embargo, 55.29%, es decir, más de la mitad, regularmente come comida chatarra; solo 60.06% leen etiquetas y apenas 61.02% logra incluir los cuatro grupos básicos de nutrientes en su alimentación diaria, (Núñez y Carranza 2012).

En cuanto a la actividad física, al hacer el análisis por categorías reportó que las mujeres, los estudiantes que tienen hasta 30 años, los profesionales no médicos o los que tienen menos ingresos son los que están en mayor riesgo con relación a esta dimensión. En nuestro caso, a diferencia del autor se encontró que quienes tienen mayor riesgo son las mujeres al no tener el hábito de la realización de actividades físicas. Solo 28.58% de ellas reportan una buena práctica en contraste con 36.36% de los hombres, (Grimaldo 2012).

Guevara al realizar una investigación sobre el uso del tabaco en 52 estudiantes de ciencias de la salud, reportó que el 79% de los universitarios afirmaron tener exposición al humo del tabaco en lugares distintos de donde viven; si dentro de estos lugares están los ambientes universitarios, entonces es urgente replantear y aplicar las políticas saludables evitando el consumo de cigarrillos en estos centros de estudios. (Citado por Community Health: 2014, p. 886).

Giri y col, en una investigación sobre hábitos y problemas del sueño realizado en 150 estudiantes de medicina de la India, reportó que el 17.3% de los universitarios tenía niveles anormales de sueño durante el día, generando irritabilidad, deterioro del rendimiento académico y alteración del estilo de vida y de las relaciones interpersonales. Además, la calidad de sueño suele ser mejor en mujeres que en varones (Citado por Rizo-Baeza M.M, González-Brauer N, G, Cortés E. 2014.)

CAPITULO III. METODOLOGÍA

El marco metodológico, se encarga de revisar los procesos para realizar la investigación, no sólo analiza qué pasos se deben seguir para la óptima resolución del problema, sino que también, determina si las herramientas de estudio que se emplearon ayudaron de manera factible a solucionar los problemas. Se refiere a una serie de pasos o métodos que se deban plantear, para saber cómo se proseguirá en la investigación según plantea Sabino (1992).

3.1 Tipo de estudio.

El presente estudio es de tipo descriptivo porque se describen las características de la población estudiada, con un diseño no experimental que ayuda a obtener resultados naturales sin manipulación de las variables, transversal ya que se hizo en un solo momento y en la cual nos permite saber el comportamiento del individuo, puesto que se analizó, se identificó y se describió los resultados obtenidos.

3.2 Población.

La población de estudio fueron los alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales abarcando desde primer semestre hasta octavo tomando en cuenta el turno matutino y vespertino, con un número total de 662 alumnos el cual 168 son hombres y 494 son mujeres.

3.3 Muestra

Para la presente investigación fue necesario determinar el tamaño de la muestra, para lo cual se utilizó la siguiente fórmula: $n = \frac{z^2 Npq}{e^2(N-1) + z^2 pq}$ Dónde: n es el tamaño de muestra; z es nivel de confianza; N tamaño de la población; p es probabilidad de que ocurra el evento; q es probabilidad de que no ocurra el evento; e es el error de estimación máximo.

Dando un total de 348 alumnos, teniendo en cuenta que 248 son mujeres y 100 hombres. En cuanto al método de muestreo fue aleatorio simple.

3.4 Instrumento

Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R), de Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte en el 2009 (Ver anexo 1). A través de este se obtuvieron datos cuantificables.

Las preguntas del cuestionario son cerradas, de tipo:

- Elección única: Sólo puede ser elegida una opción de entre las opciones planteadas en la pregunta. Son preguntas excluyentes entre sí.
- a) Politémicas: También conocidas como categorizadas, presentan varias alternativas para que el encuestado elija la más conveniente.
 - Opción múltiple: Se utiliza cuando las opciones de respuesta no son excluyentes entre sí.
 - Escala: Se utiliza para evaluar el grado de intensidad o sentimiento de una característica o variable que se está midiendo.
- a) Likert: La Escala de Likert es muy utilizada en las encuestas y su uso contiene una gran utilidad para medir actitudes. Esta escala se diferencia con el resto en que no solo medimos una variable sino varias que tienen que estar relacionadas entre sí. En próximos artículos será mencionada con más detenimiento. Por ahora sólo es necesario saber que es creada a partir de “Una respuesta por fila”.

En el instrumento de obtención de datos está integrado por 68 ítems, con ocho apartados, actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, tabaco y drogas ilegales, sueño, relaciones interpersonales, afrontamiento y estado emocional, en cada componente se exploró la motivación para realizar o no las prácticas dichas, motivación para el cambio y la existencia y accesibilidad de recursos, ya sean personales o externos.

El cuestionario para CEVJU-R tiene 8 dimensiones para evaluar estilos de vida, de tal forma 40 ítems están evaluadas para la conducta de salud que están distribuidas en; Sueño 3 ítems, Habilidades interpersonales 5 ítems, Afrontamiento 8 ítems, Estado emocional 6 ítems, Tiempo de ocio 3 ítems, Alcohol, cigarrillos y drogas 5 ítems, Alimentación 7 ítems y Actividad física 3 ítems.

El CEVJU-R es un instrumento que aporta factores para realizar y no realizar la práctica, la motivación que los facilite u obstaculice, de esta manera se refleja un resultado complejo sobre la población estudiada.

Este cuestionario se ha construido a partir de diferentes revisiones. En Colombia en el 2007 se realizó una prueba piloto en diferentes universidades en la que se utilizaron 156 ítems y fue aplicado a 58 alumnos, quedando finalmente con 151 ítems para la primera versión CEVJU-I. Posteriormente la segunda versión en

el 2008 con los 151 ítems, se encontraron con algunas igualdades y se redujo a 68 ítems, formando el CEVJU-R., Se integraron 10 ítems sobre sexualidad. Quedando finalmente un cuestionario de 78 ítems.

3.5 Procedimiento:

La realización de este trabajo de investigación incluyó el siguiente procedimiento:

- Capacitación: Se capacitó a los integrantes del equipo de investigación, con relación a la aplicación del instrumento de obtención de datos.
- Trabajo de campo: Se solicitó un permiso con el coordinador de la Licenciatura en Psicología para poder aplicar el instrumento de obtención de datos (CEVJU-R).
- Se aplicaron los instrumentos de recolección de datos. Cada encuesta tuvo una duración de aproximadamente 40 minutos, dicha encuesta fue realizada durante el mes de octubre del 2017.
- Se capturo el instrumento en un fichero de datos SPSS versión 22.
- Se realizó el análisis y descripción de los datos obtenidos.

3.6 Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Alumnos matriculados en la Licenciatura de Psicología.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no desearon participar, en el estudio.

Criterios de eliminación

- Cuestionarios incompletos.
- Cuestionarios tachados.
- Cuestionarios erróneos.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Datos sociodemográficos

De acuerdo con el instrumento aplicado a la población estudiada de los jóvenes universitarios de la Licenciatura en Psicología se puede observar (en la tabla 1) que 71.3% son mujeres y el 28.7% está conformado por hombres.

En cuanto a la edad el 46% de jóvenes tienen una edad entre 17-19 años, al igual se encuentra con 46.6% alumnos de 20-22 años y por último y en minoría alumnos de entre 23-25 años con 7.5%.

Por otro lado, el lugar de origen de los Jóvenes se encuentra, Tuxtla Gutiérrez es el lugar con mayor porcentaje con 58 % y dentro de la minoría se puede apreciar distintos lugares con 0.3% como 20 de noviembre, Villaflores, Altamirano, Acapetahua, entre otros ver anexo 2.

Dentro del apartado del semestre se observó que con el 26.6% pertenecen al primer semestre, con 21.8% son de 2do semestre, con el 5.7% son de octavo semestre como se puede observar en la tabla 1.

De acuerdo con el estado civil de los estudiantes se puede apreciar que el 97.7% de los encuestados están solteros, con el 1.1% se encuentran casados y con el mismo porcentaje del 1.1% se encuentran en unión libre.

Al igual que se obtuvo el resultado de los alumnos que tienen pareja y de los que trabajan actualmente. Con el 43.4% si tienen una pareja y con el 56.6% no tienen pareja en la actualidad, por otra parte, el 15.8% tienen un trabajo y el 84.2% no tienen un trabajo. Como se puede ver en la tabla 1.

Tabla 1 datos sociodemográficos

variable	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	100	28.7%
Hombre	248	71.3%
Mujer		
Edad		
17-19 años	160	46%
20-22 años	162	46.6%

23-25 años	26	7.5%
Semestre		
1	82	23.6%
2	76	21.8%
3	47	13.5%
4	26	7.5%
5	46	13.2%
6	28	8%
7	23	6.6%
8	20	5.7%
Estado civil		
Soltero/a	340	97.7%
Casado/a	4	1.1%
Unión libre	4	1.1%
Tiene pareja actualmente		
Si	151	43.4%
No	197	56.6%
Trabaja actualmente		
Si	55	15.8%
No	293	84.2%

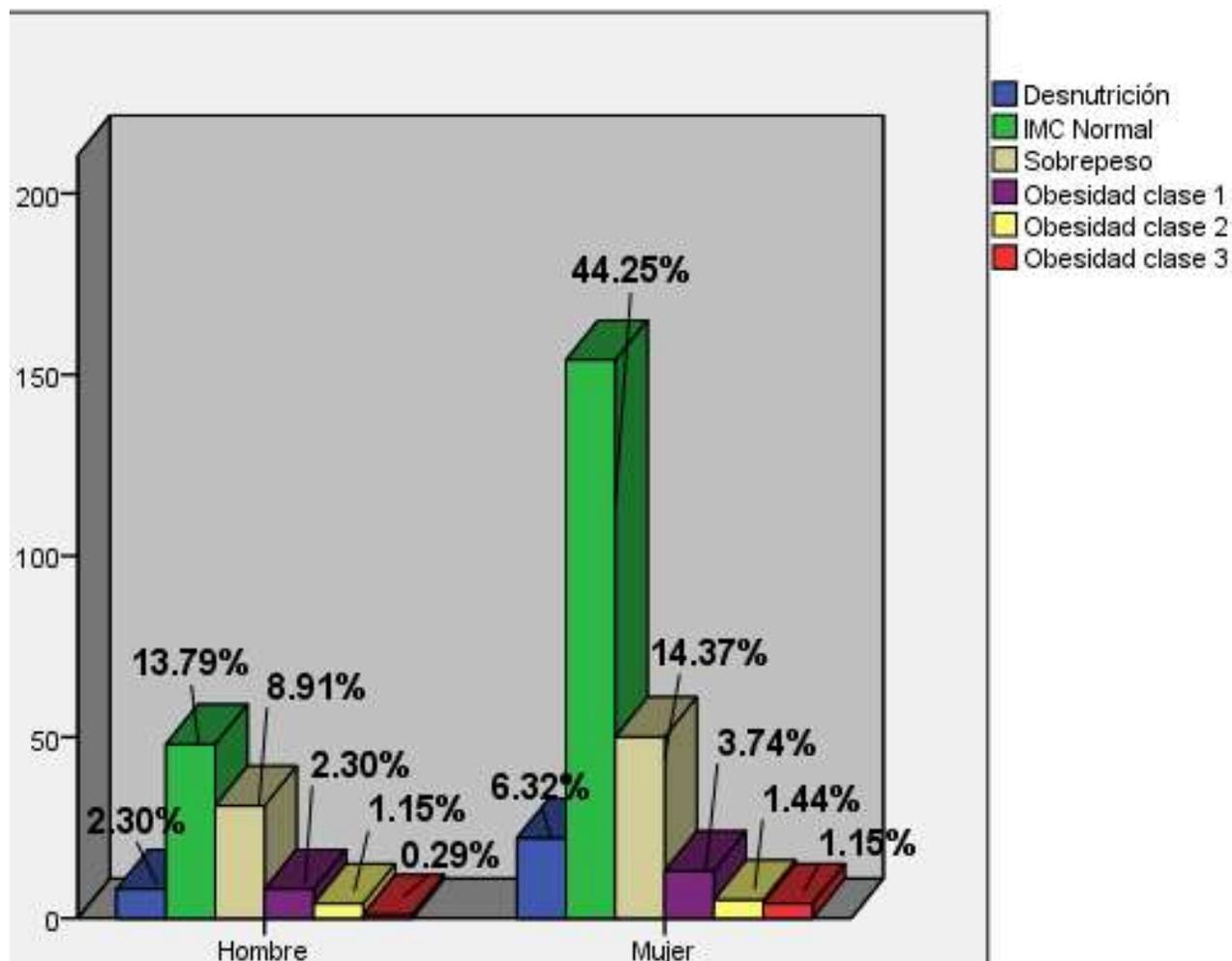
Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.2 Índice de masa corporal

De acuerdo con el diagnóstico del Índice de Masa Corporal (IMC), de los jóvenes universitarios de la Licenciatura en Psicología, se encontró que los hombres tienen un 13.79% en el estado de IMC normal y las mujeres muestran un 44.25%, en cuanto al rango de sobrepeso los hombres tienen un 8.91% y las mujeres un 14.37%.

Sin embargo, los resultados de hombres y mujeres se presentan con un total de desnutrición para los masculinos en 2.30% y para las femeninas en 6.32%. Sin dejar atrás que también se hacen presentes los grados de obesidad 1, 2 y obesidad 3 (mórbida), en un mayor porcentaje en las mujeres. (Ver grafica 1)

Grafica No 1 Índice de Masa Corporal

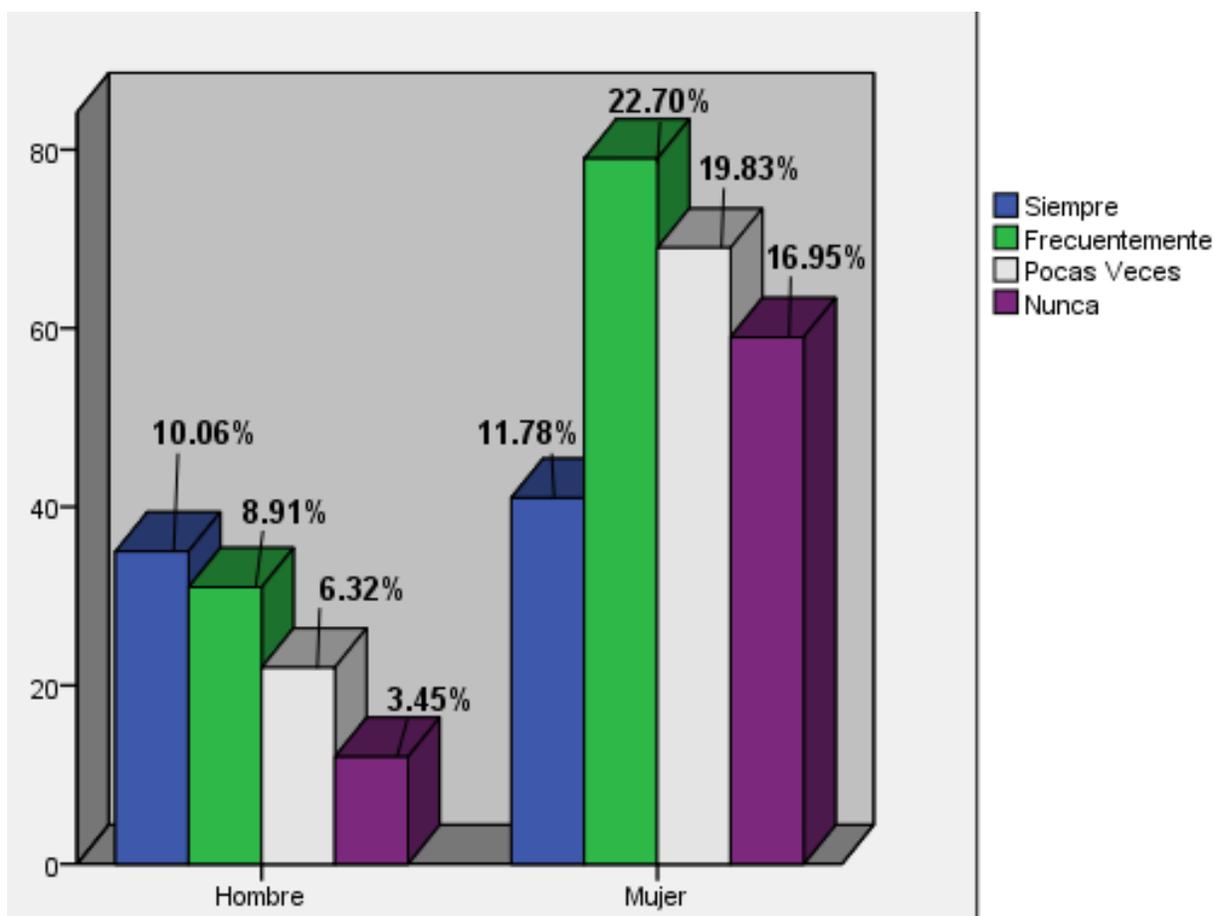


Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.3 Actividad física

Referente al desplazamiento de los jóvenes de la Licenciatura en Psicología en su mayoría caminan o montan bicicleta para desplazarse de un lugar a otro, donde el 10.06% en hombres y 11.78% en mujeres lo hacen siempre, cabe mencionar que hay un número alto dentro de las mujeres que hacen esta rutina frecuentemente con el 22.70% y en los hombres 8.91% , pero algo que resalta es el porcentaje de jóvenes que no realiza ninguna actividad para desplazarse en su vida cotidiana que prefieren otros métodos que caminar o montar bicicleta con un 3.45% en los hombres y 16.95% en las mujeres, se puede ver que en las mujeres hay menos actividad física esto se puede observar en la gráfica siguiente (ver grafica 2)

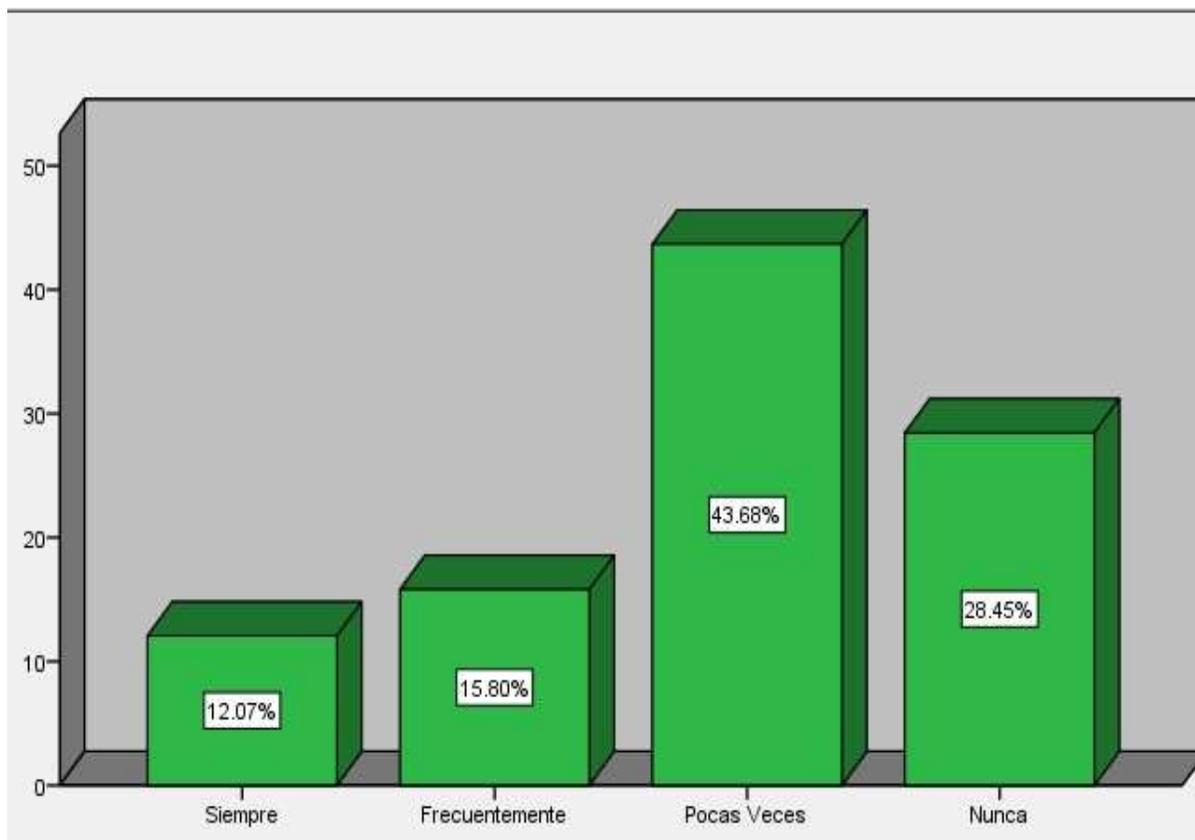
Gráfica No 2 Caminar o desplazarse de un lugar a otro



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Dentro de la gráfica de la práctica de un deporte los estudiantes de la Licenciatura en Psicología mencionan que pocas veces practican algún deporte con un 43.68% y el 28.45% nunca lo realizan, pero el 12.07% nos muestra que siempre se ejercitan haciendo deportes y un 15.80% lo hace frecuentemente, tomando en cuenta los 2 porcentajes que practican algún deporte el 27.9% practican algún deporte con frecuencia. Por lo que se puede observar que la práctica de un deporte es poco frecuente en su vida diaria (ver grafica 3).

Gráfica 3 Práctica algún deporte con fines recreativos



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

En la tabla 2 se puede observar uno de los principales motivos para hacer ejercicio que esto es para beneficiar la salud con un 52.9% ya que es un punto importante de la vida diaria, por otro lado, el principal motivo para dejar de hacer ejercicio es por la pereza que tienen los alumnos corresponde el 59.2%.

En cuanto a las prácticas de ejercicio los alumnos consideran que están satisfechos y a esto no le ven ningún tipo de problemáticas con el 71.6% de los encuestados. Los recursos con los que cuentan es lo necesario que utilizan como son: Implementos (Ropa deportiva, zapatos, maquinas). (ver tabla 2)

Tabla No 2. Actividad física

El principal motivo para hacer ejercicio y actividad física es:		
Mejorar su figura	100	28.7%
Relacionarse con amigos u otras personas	3	.9%
Mejorar el estado de ánimo	42	12.1%
Beneficiar su salud	184	52.9%
Ser parte del estilo de vida de padres/ hermanos	2	.6%
Ser parte del estilo de vida de pareja/amigos	2	.6%
Otro	15	4.3%
Total	348	100%
El principal motivo para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio y actividad física es:		
Tener temor a hacer el ridículo	12	3.4%
Implica esfuerzo y se cansa fácil	37	10.6%
Pereza	206	59.2%
Insistencia de pareja/amigos/familia para no hacerlo	5	1.4%
La crítica de las personas cercanas por hacer ejercicio	6	1.7%
Otro	82	26.6%
Total	348	100%
Con respecto a sus prácticas de ejercicio y actividad física considera que: Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	111	71.6%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará.	70	12.9%
Podría cambiarlo en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	37	3.2%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta.	77	6.3%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado.	52	6%
Total	348	100%
Principales recursos con los que cuentan para hacer alguna actividad física: Recursos externos	207	59.5%

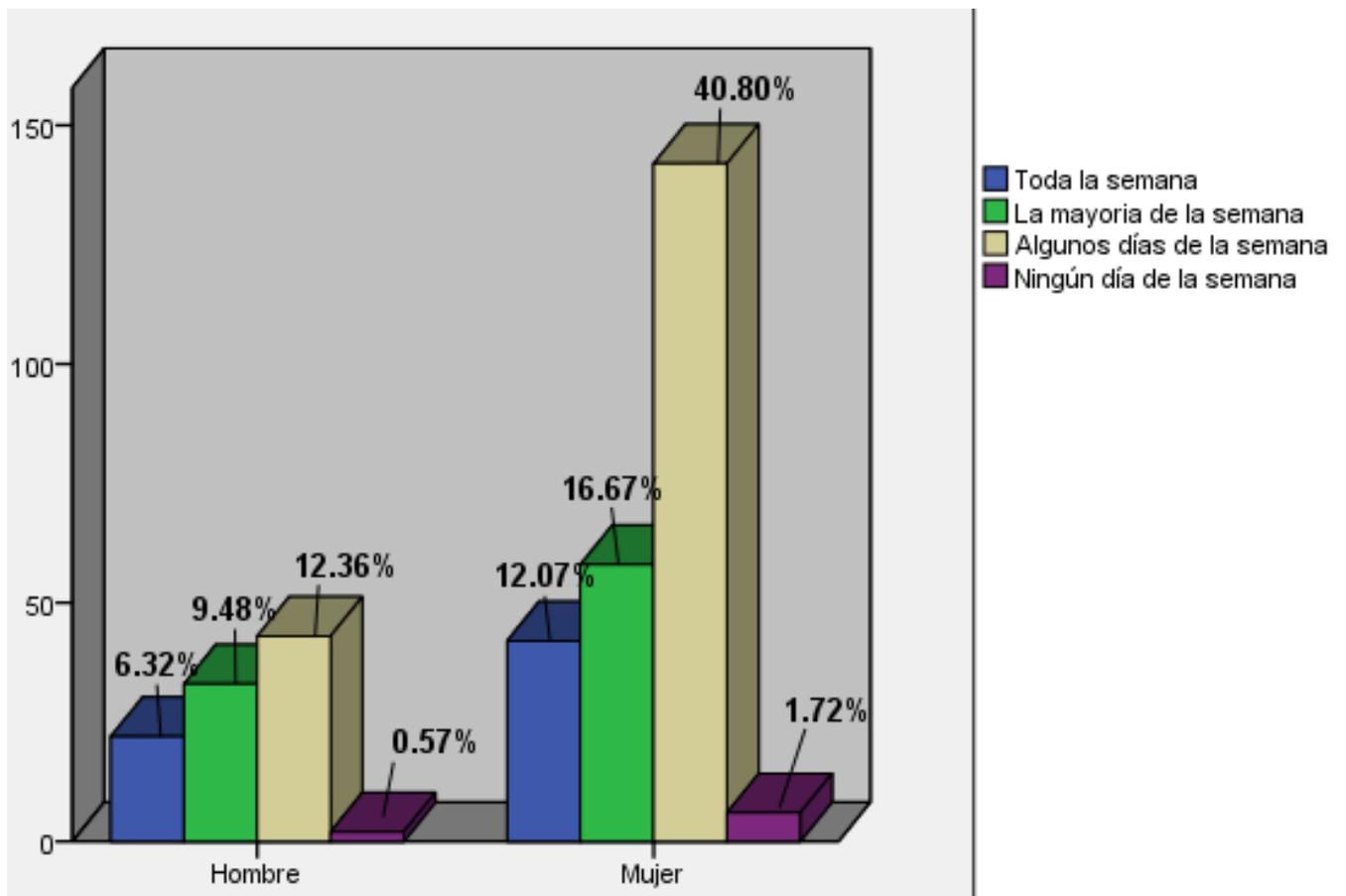
Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.4 Tiempo de ocio

Los alumnos de la Licenciatura en psicología dicen que realizan alguna actividad para descansar y relajarse, pero la mayor parte mencionaron que solo algún día de la semana pueden descansar o relajarse con 40.80% en mujeres y 12.36% en hombres.

Pero existen alumnos que mencionaron que no tienen ningún día de la semana para descansar, relajarse o tener algún pasatiempo de distracción en el que se encuentra con el 1.72% mujeres y 0.57% hombres. (ver grafica 4)

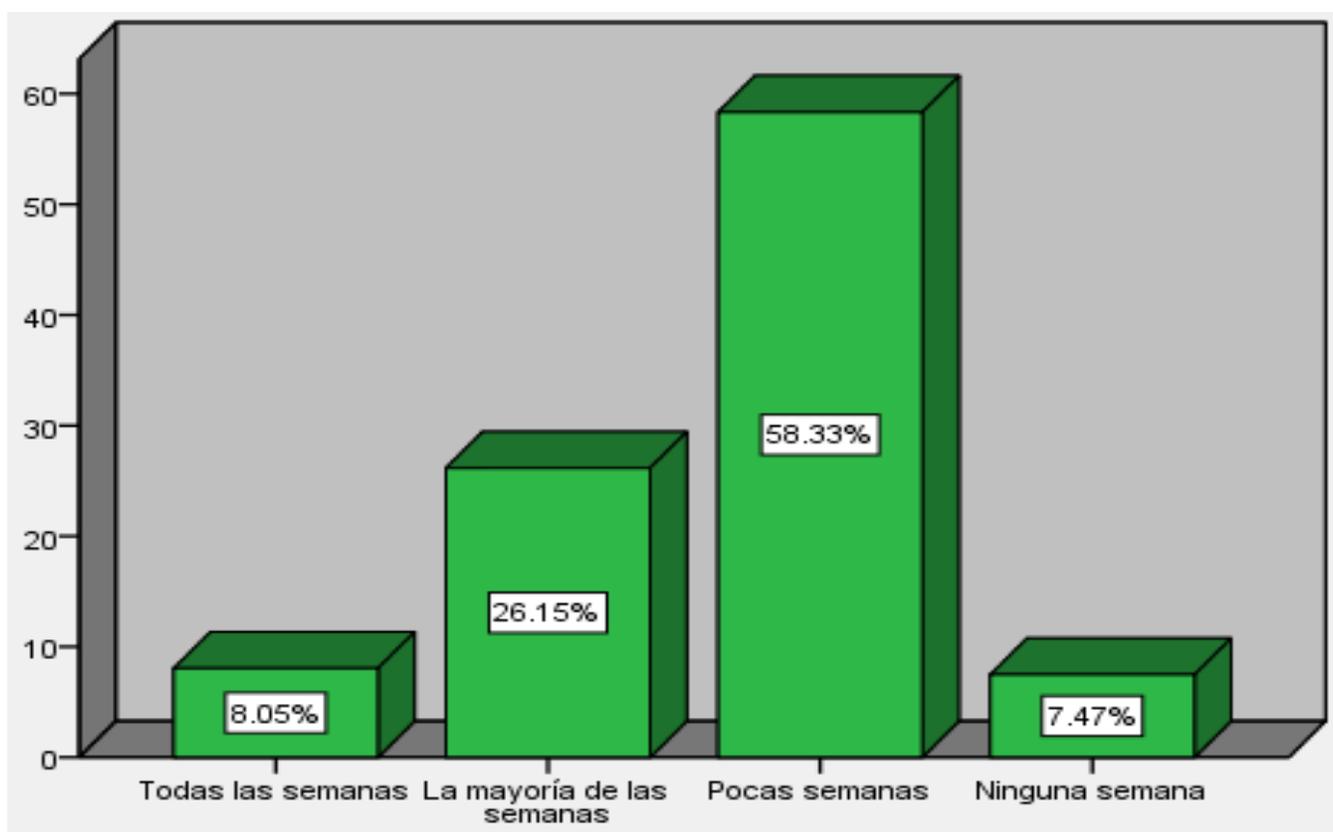
Gráfica 4 Realizar alguna actividad para descansar



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

En cuanto a la gráfica 5 de actividad de diversión o entrenamiento los alumnos de la Licenciatura en Psicología dicen que pocas semanas realizan alguna actividad como ir a centros comerciales, ir al cine o algún evento de manualidades donde con el 58.33% lo hacen pocas semanas, otros mencionan que todas las semanas los realizan con un 8.05% pero hay una mínima que dice que ninguna semana realiza ningún tipo de estas actividades con el 7.47%.

Grafica 5. Realizar alguna actividad de diversión o entretenimiento

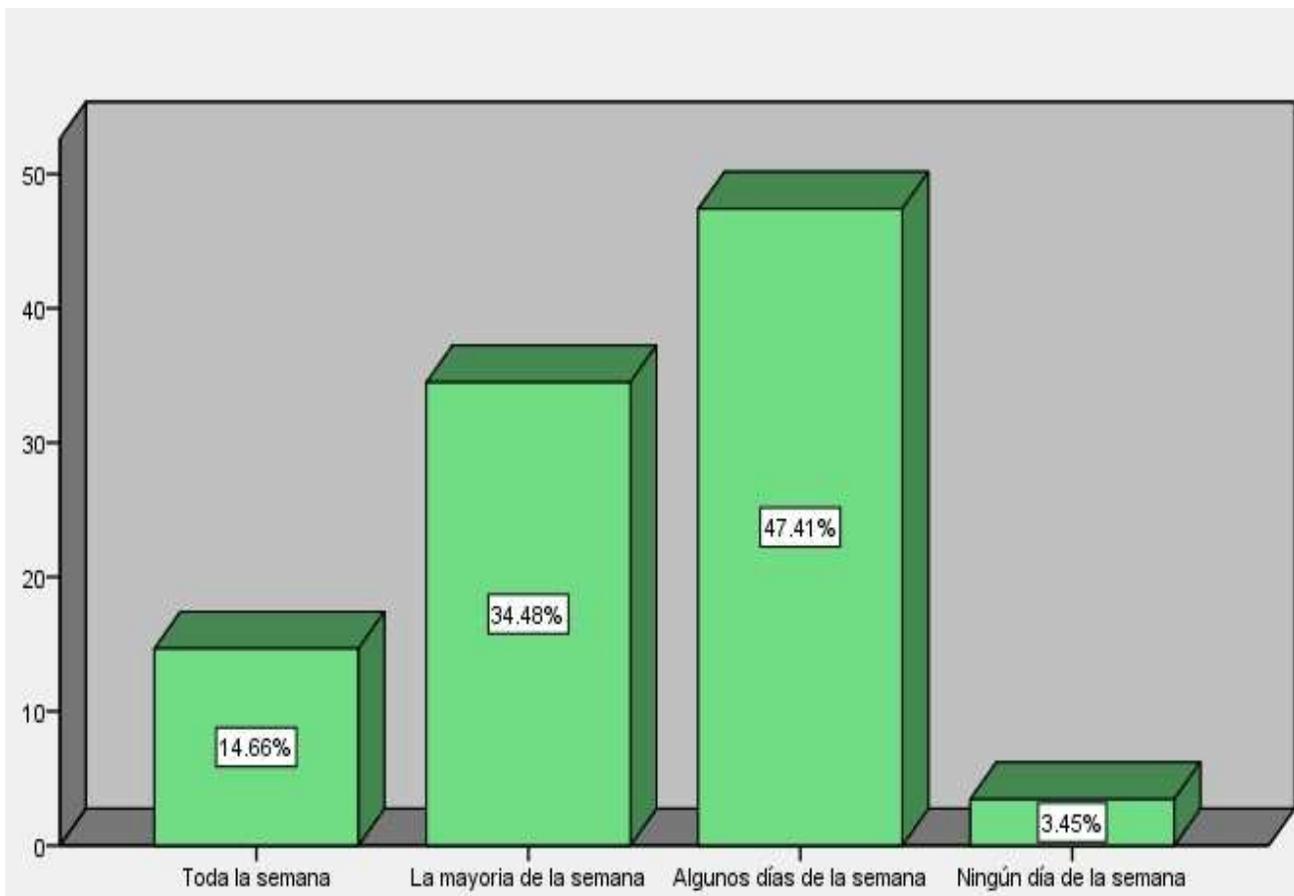


Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Los alumnos de la Licenciatura en Psicología dicen que algunos días comparten tiempo con familia, amigos o pareja con el 47.41% pero hay una mínima con el 3.45% que no lo hace ningún día de la semana.

En el resultado de esta grafica se puede apreciar que los alumnos si comparten tiempo con la familia con un alto porcentaje y esto es algo bueno, puesto que la escuela y/o estudios no alejan a los alumnos de esa convivencia. (ver grafica 6).

Grafica No 6. Comparte tiempo con familia, amigos o pareja.



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019

Dentro del apartado de el principal motivo para realizar actividades de ocio, los alumnos mencionan que uno de los principales motivos es cambiar la rutina académica y laboral con el 30.5% y el 30.3% es para sentirse mejor. Con el 0.9% dicen que es por ser parte del estilo de vida de los padres o hermanos. (ver tabla 3)

Por otro lado, el principal motivo para no realizar actividades de ocio es porque no saben cómo ocupar el tiempo libre que ellos tienen con el 33.6%, algunos alumnos mencionan que no les interesa las actividades programadas con un 6.9% y un mínimo porcentaje del 2.9% porque las personas cercanas los critican. (ver tabla 3)

Con respecto al tiempo que dedican a las actividades de ocio, los estudiantes de la Licenciatura en Psicología dicen que están satisfechos con la forma de relacionarse y no piensan que sean problemáticas, otro porcentaje de alumnos mencionan que están satisfechos con los cambios que han logrado, con un 11.5%. (ver tabla 3)

Los principales recursos que tienen los estudiantes para realizar las actividades de ocio son los recursos materiales y el dinero con un 48% del total de los encuestados. (ver tabla 3)

Con estos resultados se puede observar que la mayoría de los estudiantes de Psicología realizan actividades de ocio para relajarse, después de una jornada pesada académica o laboral y con esto se sabe cuáles son los principales motivos que los lleva a hacer estas actividades de ocio, ya que es de suma importancia dichas actividades para mantener una buena salud mental y que no los perjudique a corto o largo plazo. (ver tabla 3)

Tabla 3. Actividad de ocio

El principal motivo para realizar actividades de ocio:		
Sentirse mejor	107	30.3%
Relacionarse con otras personas	14	4%
Cambiar la rutina académica y laboral	106	30.5
Olvidar los problemas y las preocupaciones	101	29%
Ser parte del estilo de vida de los padres o hermanos	3	.9%
Ser parte del estilo de vida de pareja o amigos	6	1.4%
Otro	12	3.4%
Total	348	100%

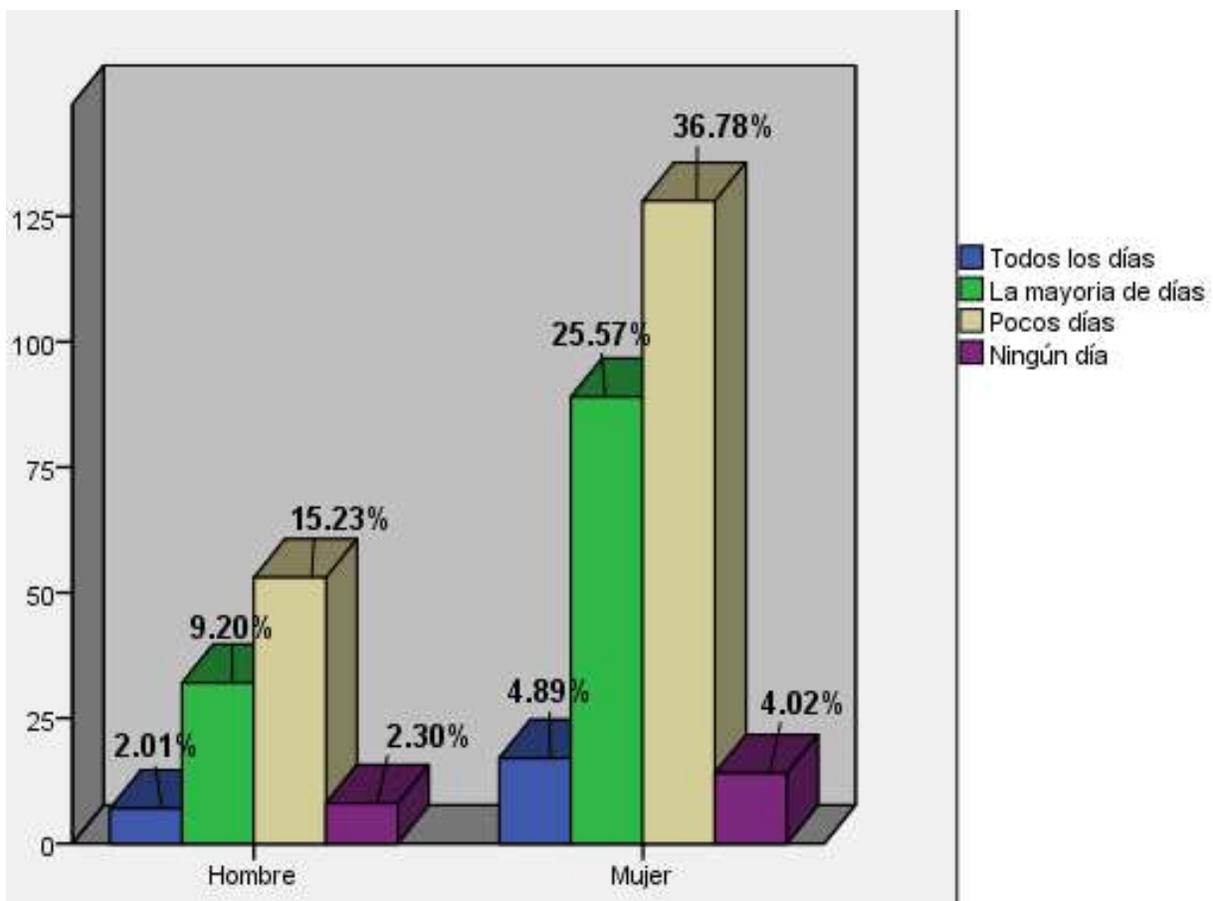
El principal motivo para no realizar actividades de ocio:		
No sabe cómo ocupar el tiempo libre	117	33.6%
No le parecen interesantes las actividades programadas	64	18.4%
Prefiere seguir estudiando o trabajando	78	22.4%
No le interesa estas actividades	24	6.9%
Critica de las personas cercanas	10	2.9%
Otro	55	15.8%
Total	348	100%
Con respecto al tiempo que dedica a las actividades de ocio:		
Está satisfecho con la forma de relacionarse y no piensa que sean problemáticas.	153	44%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará.	80	23%
Podría cambiarlo en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	39	11.2%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta.	35	10.1%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado.	40	11.5%
Total	348	100%
Principales recursos con los que cuenta para las actividades de ocio:		
Recursos externos	167	48%

Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.5 Alimentación

La gráfica 7 muestra el consumo de alimentos no saludables, de esta forma se puede ver que pocos días consumen comidas rápidas, frituras o dulces teniendo un 15.23% en hombres y 36.78% en mujeres, con un porcentaje bajo pero existente se encuentra que si hay personas que consumen estos alimentos todos los días donde el 2.01% son hombres y el 4.89% son mujeres cabe mencionar que al igual en minoría se encuentran alumnos que no comen para nada comidas chatarras con el 4.02% mujeres y el 2.30% hombres.

Grafica No 7 Consumo de comidas rápidas



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

El consumo de gaseosas o bebidas artificiales son dañinas para la salud, pero eso no quita que las personas lo consuman por eso dentro de la Licenciatura en Psicología nos dice que el 5.75% consumen todos los días gaseosas, con el 54.02% lo hacen pocos días y el 20.11% no consumen gaseosas o bebidas artificiales ningún día (Ver grafica 1 en anexos).

Las bebidas azucaradas son todas aquellas bebidas que contienen edulcorantes o endulzantes calóricos como el azúcar o el cada vez más utilizado jarabe de maíz. También se incluyen aquellas preparadas con polvos o jarabes que contienen azúcar.

Ejemplos: refrescos, jugos, néctares y tés embotellados, así como bebidas deportivas y energéticas.

En todas las edades las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcares añadidos

- En promedio, las bebidas azucaradas contribuyen con el 69.4% de los azúcares añadidos que consumió la población mexicana.
- En niños de 1 a 4 años, el 52.5% de la azúcar añadida que consumen al día proviene de estas bebidas.
- En niños en edad escolar de 5 a 11 años, 57.9% de la azúcar añadida que consumen al día proviene de estas bebidas.
- En adolescentes, las bebidas azucaradas aportaron el 66.2% del total de azúcar añadida consumida en un día.
- En adultos, el 74.3% de la azúcar añadida consumida al día, proviene de las bebidas azucaradas. (Sánchez. P, 2016)

Uno de los principales cuidados de salud es no omitir el desayuno, almuerzo o comida ya que son los alimentos más importantes del día para las personas por lo que son los primeros alimentos y brindan la mayor parte de energía para seguir el día cotidiano por lo que el 4.31% lo hacen todos los días, el 24.14% lo realizan la mayoría de los días, pocos días lo hacen el 45.98% y con el 25.57% no omiten ningún día (Ver grafica 2 en anexos).

Los estudiantes de la Licenciatura en Psicología mencionan que ningún día vomitan o toman laxantes después de comer en exceso con el 95.98% pero hay personas que si lo hace todos los días con el 0.29%, el, 0.86% la mayoría de los días y con el 2.87% pocos días (Ver grafica 3 en anexos).

Como podemos ver en la tabla 7 el principal motivo para tener una alimentación adecuada es por tener una buena salud con 52.6% y otros encuestados mencionan que mejorar su estado físico y mental con el 23%.

El principal motivo para no alimentarse bien de los estudiantes es porque no les gusta restringirse en lo que comen con el 33.6% y con el 25.3% no piensan en las consecuencias negativas de una mala alimentación y que esta pueda afectarles, pero hay un mínimo porcentaje del 3.7% que mencionan que las personas cercanas a ellos/ellas los critican por sus hábitos alimenticios saludables.

Con respecto a la forma de alimentación, los alumnos de la Licenciatura en Psicología mencionan que podrían cambiarlas, pero no saben si lo harán con un 36.2%, otro porcentaje alto es, que se encuentran satisfechos con la forma de relacionarse y no creen que sean problemáticas con un 29%. Y un mínimo porcentaje del 4.3% dicen que está satisfecho con los cambios que han logrado.

el cuerpo humano requiere alimentos, ejercicio y una buena actitud mental, para mantenerse sano y desarrollar su potencial al máximo. De ahí la importancia de una buena alimentación y más para los jóvenes ya que están en pleno desarrollo.

Es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como Buena Alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas. (Mena. G. 2015)

Tabla 7. Alimentación

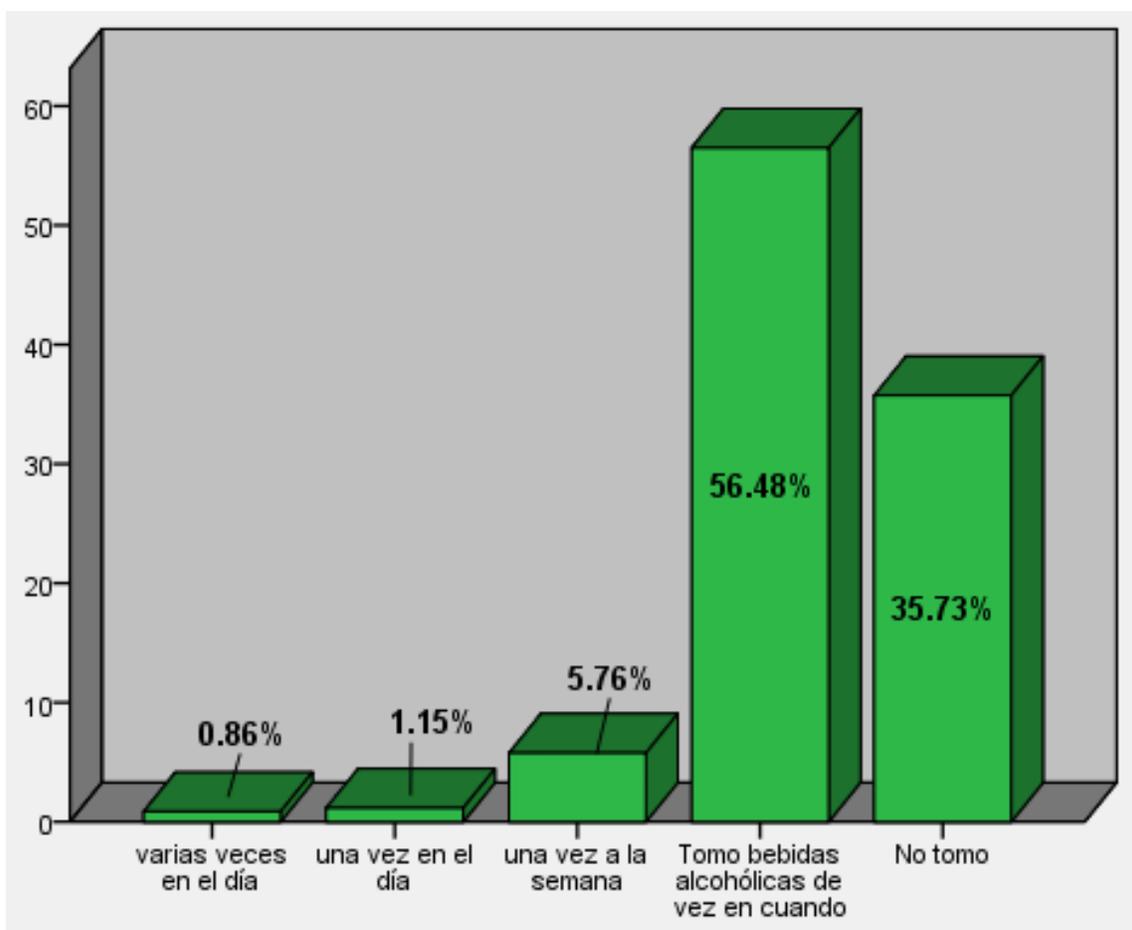
El principal motivo para alimentarse adecuadamente:		
Mejorar su figura	28	8%
Bajar de peso	42	12.1%
Mejorar su estado físico y mental	80	23%
Mantener la salud	183	52.6%
Verse mejor	6	1.7%
Otro	6	1.7%
Total	348	100%
El principal motivo para no alimentarse adecuadamente es:		
conservar o mejorar su figura	32	9.2%
No le gusta restringirse en lo que come	117	33.6%
No puede controlarse en lo que come	38	10.9%
No piensa en las consecuencias negativas	88	25.3%
Las personas cercanas lo han criticado	13	3.7%
Otro	59	17%
total	348	100%
Con respecto a la forma de alimentación:		
Está satisfecho con la forma de relacionarse y no piensa que sean problemáticas.	101	29%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará.	126	36.2%
Podría cambiarlo en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	49	14.1%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta.	57	16.4%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado.	15	4.3%
Total	348	100%

Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.6 Consumo de alcohol, cigarrillos y drogas

En el apartado del consumo de alcohol, los alumnos de la Licenciatura en Psicología mencionan que ingieren bebidas embriagantes de vez en cuando solo cuando es en celebraciones, algún evento o ya sea en ocasiones especiales con un 56.48% al igual que se puede encontrar con un 35.73% que no consumen alcohol, pero algo preocupante aunque es en minoría pero existe el consumo de alcohol con el 1.15% de los alumnos encuestados si la consume una vez al día, por lo cual puede dañar el estado de salud a un largo tiempo. (ver grafica 8)

Gráfica No 8 Consumo de alcohol

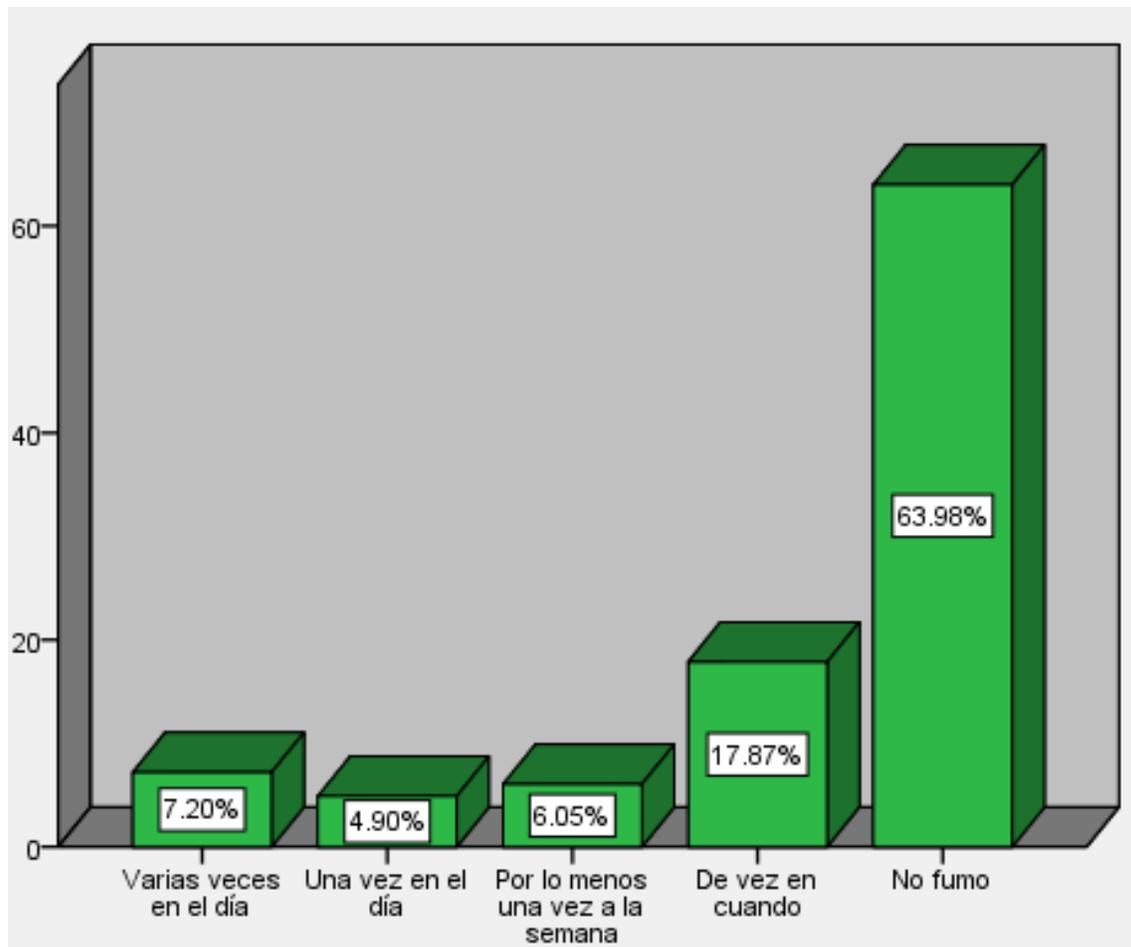


Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Con respecto al consumo de cigarrillos, hubo varios estudiantes de la Licenciatura en Psicología que mencionaron que no consumen esta sustancia dañina con un 63.98% de esta manera se aprecia que gran parte de la población estudiada cuida su salud, pero en el cual también hay personas que si fuman varias veces al día con el 7.20% y un 17.87% lo hace de vez en cuando.

Por lo que esto puede repercutir en la salud de los estudiantes a largo plazo, provocando enfermedades como lo es el enfisema, cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares entre otras, y con esto no solo se enferman ellos ya que también afecta a las personas que están a su alrededor (Hernández, M. 2012). (ver grafica 9)

Gráfica No 9 Consumo de cigarrillos



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

El consumo de drogas es un riesgo que sufren los estudiantes, es por esta razón que el consumo de drogas se va incrementando cada día más ya que se está haciendo más fácil de conseguir por los jóvenes. Son problemas que trascienden y asechan a nuestra sociedad, por otro lado, los resultados como se pudo ver en la gráfica (Ver grafica 4 en anexos) los alumnos no consumen drogas ilegales con 88.76% pero con un 2.02% si la consumen una vez en el día.

Esto dice que ya hay varias personas que la consumen y a pesar de no ser un porcentaje alto existe y por lo contrario se debe tener ciertas medidas para que no sean más alumnos y los que tienen el hábito de hacerlo poder ayudarlos para que no se pierdan en las adicciones de las drogas.

Otra de las gráficas (ver grafica 5 en anexos) muestra que los alumnos nunca dejan de hacer actividades sociales por alcohol o drogas el 88.15% pero existe una mínima que dice que siempre lo hace con el 0.29% y el 2.60% lo hace frecuentemente.

Por lo que con esto hay que tomar en cuenta que, si existen estudiantes que, dejan de hacer cosas sociales o bien podrían dejar de ir algunos días a la universidad, así que se tiene que identificar a los alumnos para poder ayudarlos y que puedan mejorar esos malos hábitos que tienen.

En cuanto a los principales motivos del consumo de alcohol, fumar cigarrillos o usar drogas los alumnos mencionan que lo hacen para ser más sociables con el 21.8% y con el 17% lo ingieren para disminuir la tensión, ansiedad o estrés respecto al alcohol. (ver tabla 8)

Para el consumo del cigarrillo mencionan que es para disminuir la tensión, ansiedad o estrés con el 31.6% y el 19.5% dicen que lo hacen para sentirse mejor. (ver tabla 8)

Por otro lado, los alumnos de Psicología consumen sustancias dañinas como las drogas para experimentar nuevas sensaciones con un 32.8% y con un 13.2% mencionan que lo consumen solo para sentirse mejor. (ver tabla 8)

Dentro de los motivos para dejar de consumir o no consumir estas sustancias se encontró que la mayoría de los encuestados no la necesitan para divertirse con el 42.2% hablando del alcohol, refiriendo al cigarrillo mencionaron que les disgusta su sabor, olor o efecto, con un porcentaje de 29.3% y al hablar de las drogas ilegales los estudiantes de la Licenciatura dicen que no la consumirían o que las dejarían por el motivo que trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, etc.)

Al igual que no las necesitan para divertirse con el 27.6%.

Las consecuencias que esto puede ocasionar en la salud de las personas, serían los efectos inmediatos:

- Deterioro de la memoria a corto plazo.
- Disminución de la atención, la capacidad de juicio y otras funciones cognitivas.
- Alteración de la coordinación motora y del equilibrio.
- Aumento de la frecuencia cardiaca.

Cabe destacar que los recursos con los que cuentan los alumnos, son importantes por lo cual ellos pueden consumir las sustancias mencionadas o poder dejarlas, algunos recursos con los que ellos cuentan serían: dinero para poder comprar, Habilidad para negarse, aunque otras personas insistan, Conocimientos de lugares donde venden drogas ilegales, Venta de alcohol en la universidad, Venta de cigarrillos en la universidad, Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales, Sitios que frecuentan en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales, entre otros. Estos resultados se pueden ver en la tabla 8.

Tabla 8. Alcohol. Cigarrillos y drogas ilegales.

El principal motivo para consumir alcohol:

Sentirse Mejor	48	13.8%
Ser más sociable	76	21.8%
Expresar sentimientos	33	9.5%
Experimentar nuevas sensaciones	30	8.6%
Olvidarse de los problemas	29	8.3%
Disminuir la tensión, ansiedad o estrés	59	17.0%
insistencia de amigos, pareja o familia	19	5.5%
Es común en los lugares que frecuenta	29	8.3%
Ser aceptado	8	2.3%
Hace parte del estilo de vida de padres/hermanos	3	.9%
Hace parte del estilo de vida de amigos/pareja	14	4.0%
Total	348	100.0%

El principal motivo para consumir cigarrillos:

Sentirse Mejor	68	19.5%
Ser más sociable	49	14.1%
Expresar sentimientos	20	5.7%
Experimentar nuevas sensaciones	34	9.8%
Olvidarse de los problemas	17	4.9%

Disminuir la tensión, ansiedad o estrés	110	31.6%
insistencia de amigos, pareja o familia	14	4.0%
Es común en los lugares que frecuenta	18	5.2%
Ser aceptado	9	2.6%
Hace parte del estilo de vida de padres/hermanos	2	.6%
Hace parte del estilo de vida de amigos/pareja	7	2.0%
Total	348	100.0%

El principal motivo para consumir drogas ilegales:

Sentirse Mejor	46	13.2%
Ser más sociable	22	6.3%
Expresar sentimientos	35	10.1%
Experimentar nuevas sensaciones	114	32.8%
Olvidarse de los problemas	38	10.9%
Disminuir la tensión, ansiedad o estrés	38	10.9%
insistencia de amigos, pareja o familia	20	5.7%
Es común en los lugares que frecuenta	11	3.2%
Ser aceptado	15	4.3%
Hace parte del estilo de vida de amigos/pareja	9	2.6%
Total	348	100.0%

El principal motivo para no consumir alcohol es:

No la/o necesita para divertirse	147	42.2%
No la/o necesita para sentirse mejor	33	9.5%
Le disgusta su sabor, olor o efecto	23	6.6%
Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, etc.)	77	22.1%
Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir	12	3.4%
Las personas cercanas a usted no consumen	7	2.0%
Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto	43	12.4%
Otro	6	1.7%
Total	348	100.0%

El principal motivo para no consumir cigarrillo es:

No la/o necesita para divertirse	67	19.3%
No la/o necesita para sentirse mejor	61	17.5%
Le disgusta su sabor, olor o efecto	102	29.3%
Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, etc.)	81	23.3%
Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir	20	5.7%
Las personas cercanas a usted no consumen	13	3.7%
Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto	2	.6%

Otro	2	.6%
Total	348	100.0%

El principal motivo para no consumir drogas ilegales es:

No la/o necesita para divertirse	96	27.6%
No la/o necesita para sentirse mejor	53	15.2%
Le disgusta su sabor, olor o efecto	21	6.0%
Trae consecuencias negativas (en la salud, las relaciones con los demás, etc.)	117	33.6%
Las personas cercanas a usted lo han criticado por consumir	12	3.4%
Las personas cercanas a usted no consumen	24	6.9%
Le disgusta el comportamiento de los otros cuando están bajo su efecto	22	6.3%
Otro	3	.9%
Total	348	100.0%

Con respecto a sus prácticas de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas considera que:

Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	204	58.6%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	39	11.2%
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	26	7.5%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	25	7.2%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	54	15.5%
Total	348	100.0%

Principales recursos con los que cuenta si quiere consumir alcohol, cigarrillo y/o drogas ilegales:

Dinero para comprarlos

Si	230	66.1%
No	118	33.9%
Total	348	100.0%

Habilidad para negarse, aunque otras personas insistan

Si	180	51.7%
No	168	48.3%
Total	348	100.0%

Conocimientos de lugares donde venden drogas ilegales

Si	38	10.9%
No	310	89.1%
Total	348	100.0%

Venta de alcohol en la universidad

Si	10	2.9%
No	338	97.1%
Total	348	100.0%

Venta de cigarrillos en la universidad

Si	98	28.2%
No	250	71.8%
Total	348	100.0%

Venta de drogas ilegales en la universidad

Si	19	5.5%
No	329	94.5%
Total	348	100.0%

Existencia de sitios cercanos a la universidad donde vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales

Si	50	14.4%
No	298	85.6%
Total	348	100.0%

Sitios que frecuentan en los cuales vendan alcohol, cigarrillo o drogas ilegales

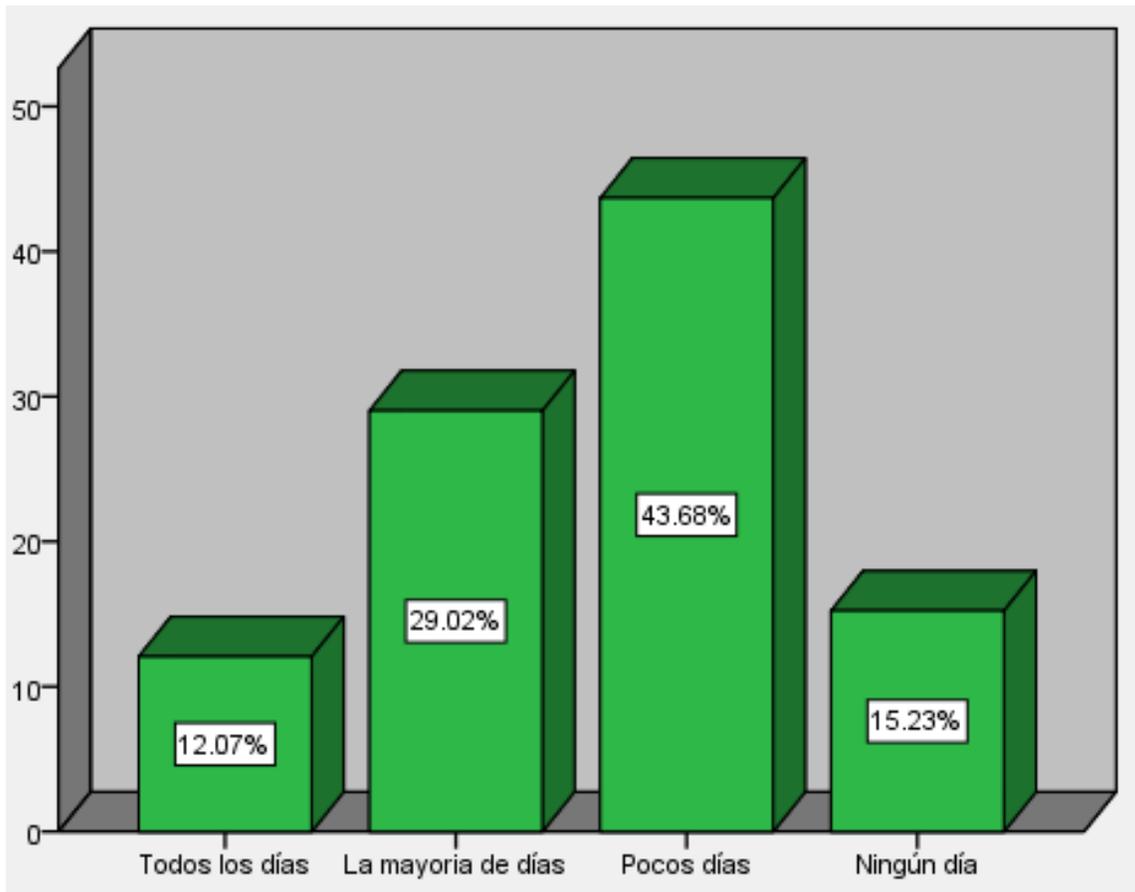
Si	56	16.1%
No	292	83.9%
Total	348	100.0%

Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.7 Sueño

La gráfica 10 muestra que los alumnos de Psicología de la UNICACH, tienen una hora habitual para acostarse y levantarse, pero no son todos los días como se puede ver en la gráfica, son pocos días con el 43.68% y con el 12.07% son los alumnos que si tienen todos los días una hora habitual para dormir y poder levantarse bien. Por otro lado, hay alumnos que ningún día tienen una hora habitual para poder dormir y levantarse con el 15.23%.

Gráfica 10 sueño



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Con base a la tabla 9 los jóvenes mencionan el principal motivo que tienen para dormir que esto es el descansar donde un 55.5% de los encuestados lo mencionan.

Otro porcentaje alto que se observa dentro del principal motivo para dormir es para que tengan un buen rendimiento físico y mental con un 40.8% ya que es de suma importancia tener un buen descanso, para tener la energía necesaria para realizar todo tipo de actividades en el transcurso del día.

Al igual que el principal motivo para no descansar es por toda la carga académica que ellos tienen encima el 77% menciona esto. En este apartado se puede notar que es un gran porcentaje de jóvenes que no descansan lo suficiente o casi nada por el exceso de carga académica que tienen en la universidad. (ver tabla 9)

otro punto importante es la práctica del sueño que ellos consideran que podrían cambiarlas, pero no saben si lo harán esto tiene un porcentaje del 38.5%. Por otro lado, mencionan que están satisfecho con las prácticas y no piensa que sean problemáticas donde este resultado de la tabla 9 arroja un porcentaje de 32.8%.

En cuanto a los principales recursos con los que cuentan los alumnos de la Licenciatura en Psicología mencionan que ellos tienen un lugar cómodo y agradable para dormir donde el 88.8% aportaron esa respuesta. (ver tabla 9)

Tabla no 9 principal motivo para dormir

El principal motivo para dormir el tiempo que necesita es:		
Descansar	193	55.5%
Tener un buen rendimiento físico y mental	142	40.8%
Evitar amanecer irritable	9	2.6%
Hacer parte del estilo de vida de padres/hermanos	2	.6%
Otro	2	.6%
Total	348	100%
El principal motivo para no dormir el tiempo que necesita es:		
Tiene mucha carga académica	268	77%
Tiene responsabilidades distintas al estudio	23	6.6%
Sus amistades o pareja lo incitan a realizar actividades de noche	5	1.4%
Tiene muchas preocupaciones y cosas que pensar	12	3.4%
Le gusta hacer cosas por la noche	33	9.5%
Algo o alguien suele despertarlo	3	.9%
Las personas cercanas lo han criticado	1	.3%
Otro	3	.9%
total	348	100%
Con respecto a sus prácticas de sueño considera que:		
Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas.	114	32.8%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará.	134	38.5%
Podría cambiarlo en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	41	11.8%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta.	47	13.5%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado.	12	3.4%
Total	348	100%
Principales recursos con los que cuenta si quiere mantener prácticas de sueño:		
lugar cómodo y agradable para dormir	316	90.8%

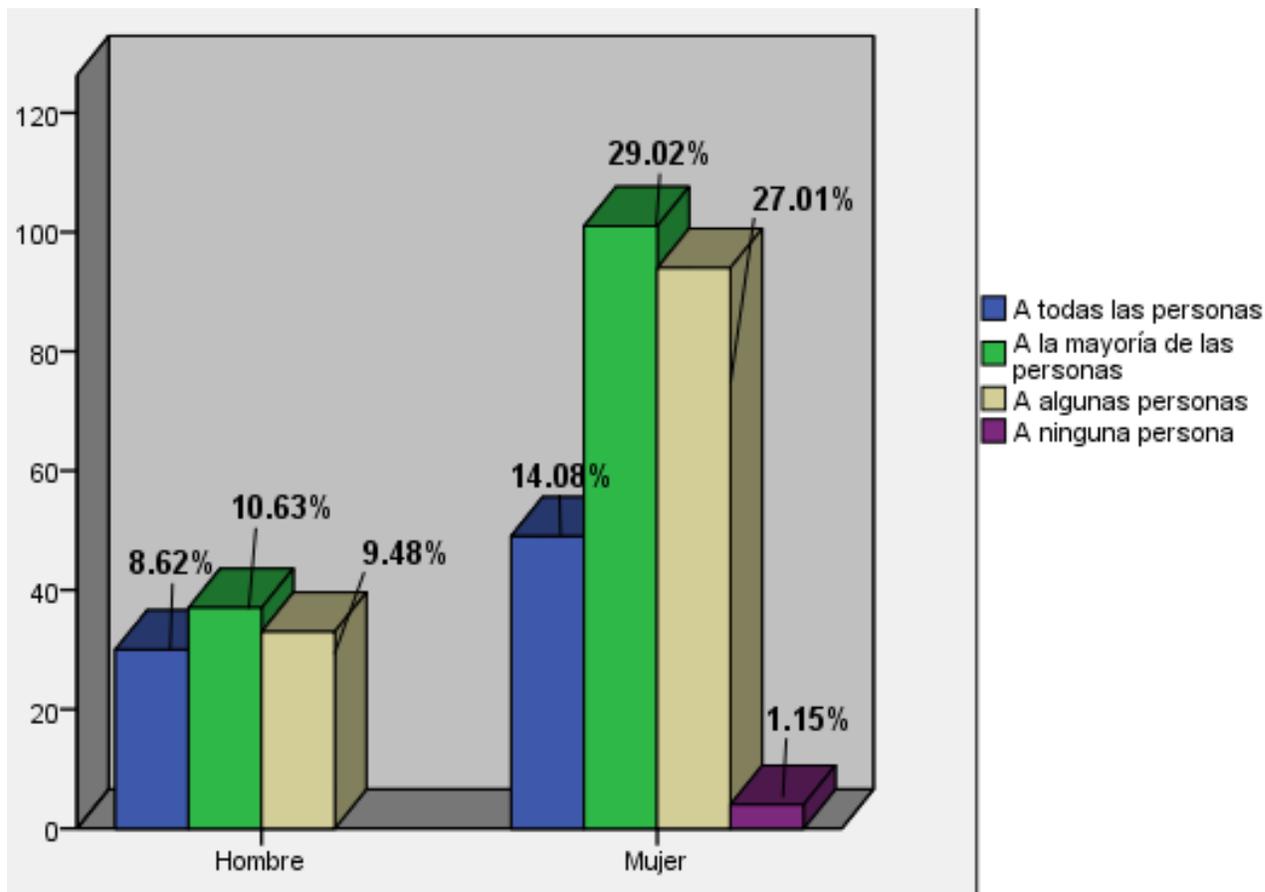
Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.8 Relaciones interpersonales

En este apartado de la relación interpersonal, la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología señalan que expresan su opinión adecuadamente y de buena manera, con el que se encontró el 29.02% de mujeres y 10.63% de hombres, pero surge una minoría del 1.15% que no expresa su opinión adecuadamente por el lado de mujeres, cabe mencionar que dentro de los hombres no se encontró que expresen mal sus opiniones a ninguna persona.

Con este resultado podemos mencionar que dentro de la Licenciatura en Psicología son expresivos de buena manera y que no existe tanto mal entendido o disgusto dentro del ambiente escolar y dejan expresar opiniones a todas las personas de su alrededor. (ver grafica 11)

Gráfica No 11 Expresa su opinión adecuadamente



Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Los alumnos mencionan que el principal motivo para relacionarse con otras personas es divertirse con un 40.2%, por otro lado, el principal motivo para no relacionarse con otras personas es que prefiere estar solos donde se obtuvo el 39.4%, Con respecto a la forma en que se relaciona con otras personas ellos consideran que están satisfechos con su forma de relacionarse y no piensan que sean problemáticas a esto se encontró un porcentaje del 71.6% y por último y no menos importante los principales recursos con los que cuentan si quieren mantener una relación interpersonal mencionaron que tiempo para relacionarse con otras personas por motivos distintos al estudio o trabajo el cual se obtuvo un 64.9% como se menciona en la tabla 10.

Tabla 10. Principal motivo relación interpersonal

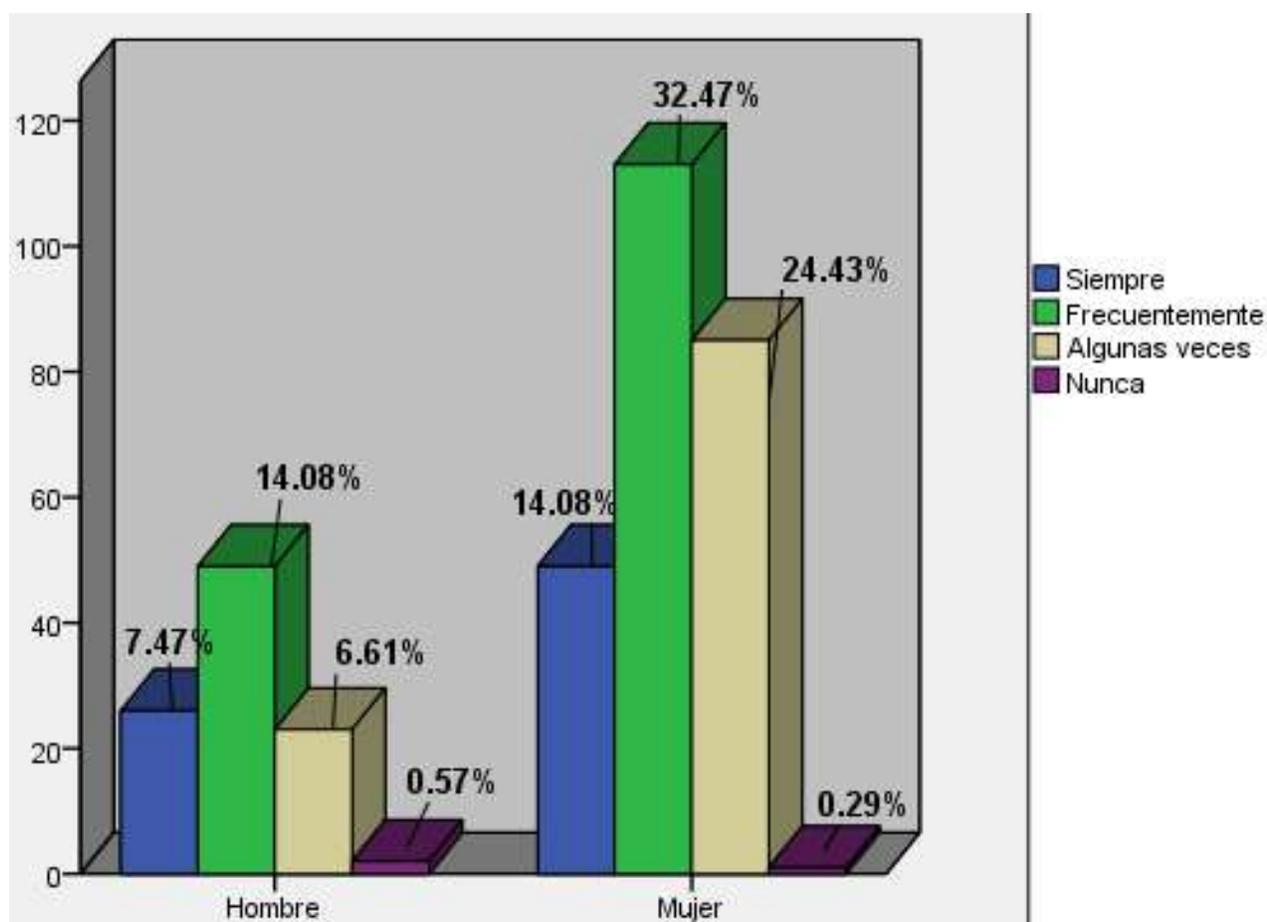
El principal motivo para relacionarse con otras personas es:		
Estar acompañado	66	19%
Dar o recibir afecto y apoyo	118	33.9%
Pertenecer a un grupo	10	2.9%
Divertirse	140	40.2%
Otro	14	4%
total	348	100%
El principal motivo para no relacionarse con otras personas es:		
Prefiere estar solo	137	39.4%
Temor a que lo rechacen	40	11.5%
La gente lo rechaza	8	2.3%
No le interesa establecer relaciones	102	29.3%
Las personas cercanas a usted lo han criticado	20	5.7%
Otro	41	11.8%
total	348	100%
Con respecto a la forma en que se relaciona con otras personas considera que:		
está satisfecho con su forma de relacionarse y no piensa que sean problemáticas.	249	71.6%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará.	45	12.9%
Podría cambiarlo en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta.	11	3.2%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado.	22	6.3%
Total	21	6%
	348	100%
Principales recursos con los que cuenta si quiere mantener una relación interpersonal:		
tiempo para relacionarse con otras personas por motivos distintos al estudio o trabajo.	226	64.9%

Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

4.9 Afrontamiento

La gráfica 12 refiere que el alumnado de la Licenciatura en Psicología con el 32.47% mujeres y 14.08% hombres, frecuentemente admiten ante los demás cuando se equivocan, por otro lado, con el 6.61% en hombres y 24.43% en mujeres dicen que solo algunas veces admiten su error es por ello que la gran parte de la licenciatura admite el equivocarse, pero un 0.57% en hombres y 0.29% en mujeres nunca aceptan cuando se equivocan.

Gráfica No 12 Admite ante los demás cuando se equivoca



Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

En la tabla 12 se puede observar el principal motivo que tienen los alumnos para afrontar algún problema, del cual mencionan que uno de esos motivos es disminuir el malestar que ocasionan con el 54.6% de los encuestados lo mencionaron.

Por otro lado, y la controversia que es el principal motivo para no afrontar cualquier tipo de problema es: porque ellos consideran que no está en sus manos solucionar dicho problema con un 50.6%.

Con respecto a la forma en que enfrentan los problemas los estudiantes de la Licenciatura consideran que están satisfechos con su forma de enfrentarlas y no piensan que sean problemáticas con el 56.3%.

Cuentan con diversos recursos para solucionar un problema, como son los recursos materiales y económicos con él 68.7% mencionan que no y con el 31.3% dicen que sí

Otro recurso con los que cuentan es el apoyo de las personas donde el 74.7% dicen que si tienen ese apoyo de personas y el 25.3% mencionaron que no cuentan con ese apoyo.

Tabla 11 principal motivo para afrontar problemas

Principal motivo para afrontar problemas

Sentir que los demás dominan su vida	29	8.3%
Disminuir el malestar que ocasionan los problemas	190	54.6%
Evitar que los problemas interfieran en su rutina	101	29.0%
La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de padres/hermanos	14	4.0%
La búsqueda de soluciones hace parte del estilo de vida de pareja/amigos	9	2.6%
Otro	5	1.4%
Total	348	100%

El principal motivo para no afrontar problemas

Considera que no está en sus manos solucionarlo	176	50.6%
Prefiere no pensar en los problemas	113	32.5%
Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema	33	9.5%
Las personas cercanas a usted han criticado su forma de enfrentar los problemas	15	4.3%
Otro	11	3.2%
Total	348	100%

Con respecto a la forma en que enfrenta los problemas considera que:

Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sean problemáticas	196	56.3%
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	59	17.0%
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	39	11.2%
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	39	11.2%
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	15	4.3%
Total	348	100%

Principales recursos para solucionar problemas con los que cuenta como recursos materiales y económicos:

Si	109	31.3%
No	239	68.7%
Total	348	100%

Personas que pueden apoyarlo

Si	260	74.7%
No	88	25.3%
Total	348	100%

Si	138	39.7%
No	210	60.3%
Total	348	100%

Ayuda profesional

Habilidades para solucionar problemas

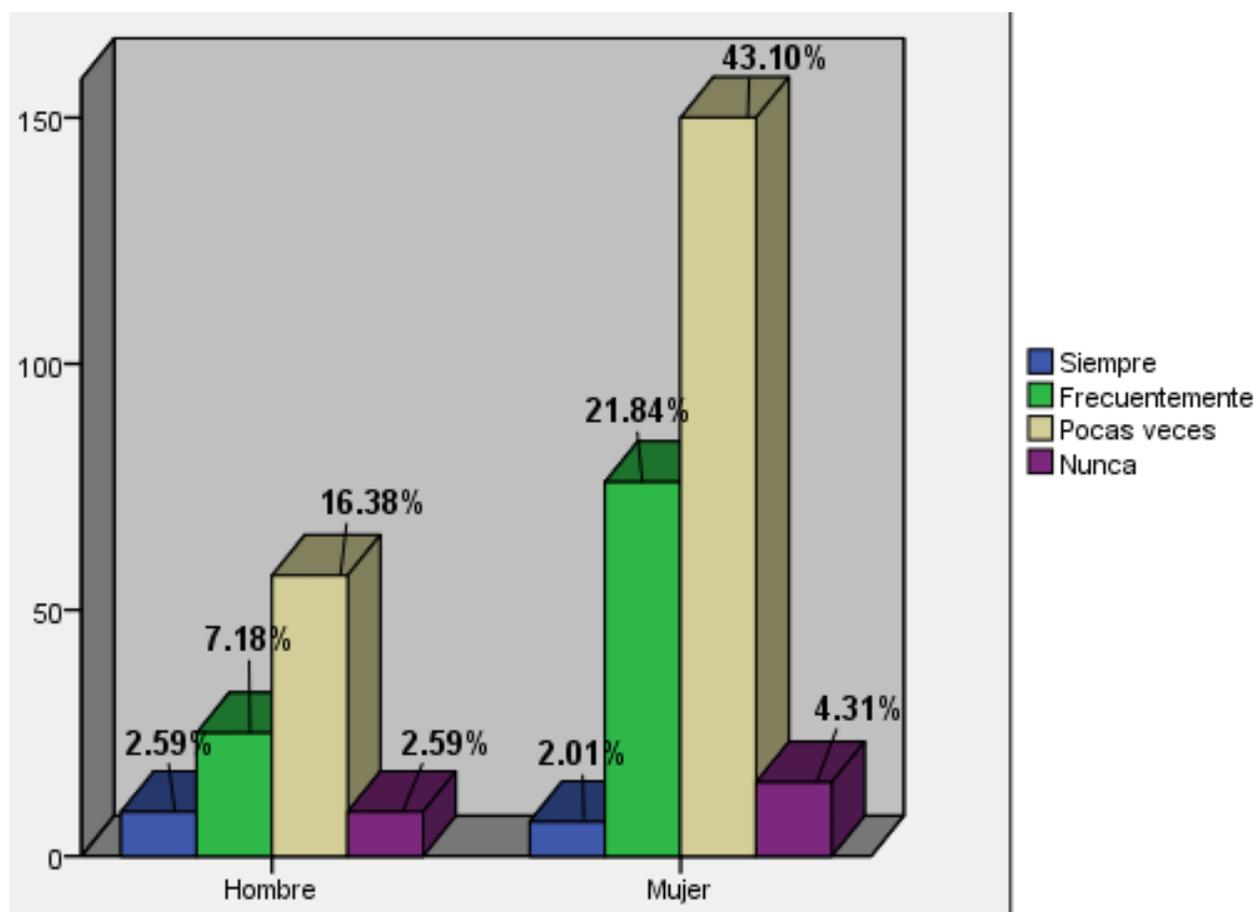
Si	179	51.4%
No	169	48.6%
Total	348	100%

Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

5.0 Estado emocional

En cuanto al apartado de estado emocional, se observa en la gráfica 13 que los estudiantes de Psicología de la UNICACH, dicen que pocas veces están tristes, decaen o se aburren, con un 43.10% en mujeres y 16.38% en hombres, de tal forma que tienen un estado emocional equilibrado pero un 2.59% en hombres y un 2.01% en mujeres dicen que siempre se encuentran tristes o decaídos.

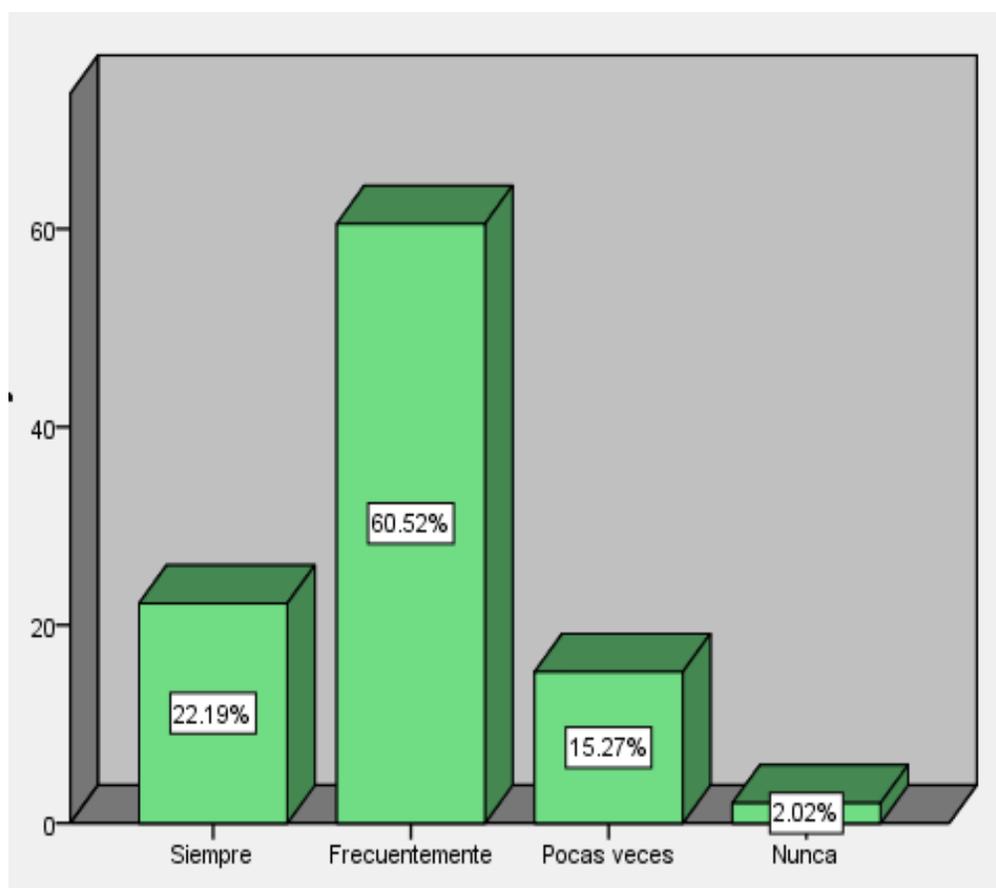
Gráfica No 13 Tristeza, decaimiento o aburrimiento



Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

En cuanto a la alegría o felicidad que tienen los jóvenes de la Licenciatura en Psicología, de acuerdo a la grafica 14 frecuentemente se encuentran alegres con un porcentaje de 60.52% y siempre con el 22.19% por lo que esto quiere decir que normalmente estan alegres o con felicidad, cabe destacar aunque no es un porcentaje alto, existen personas que no sienten felicidad por alguna circunstancia que pasa dentro su vida con el 2.02% encontramos que nunca se siente alegres.

grafica No 14 Alegría o felicidad

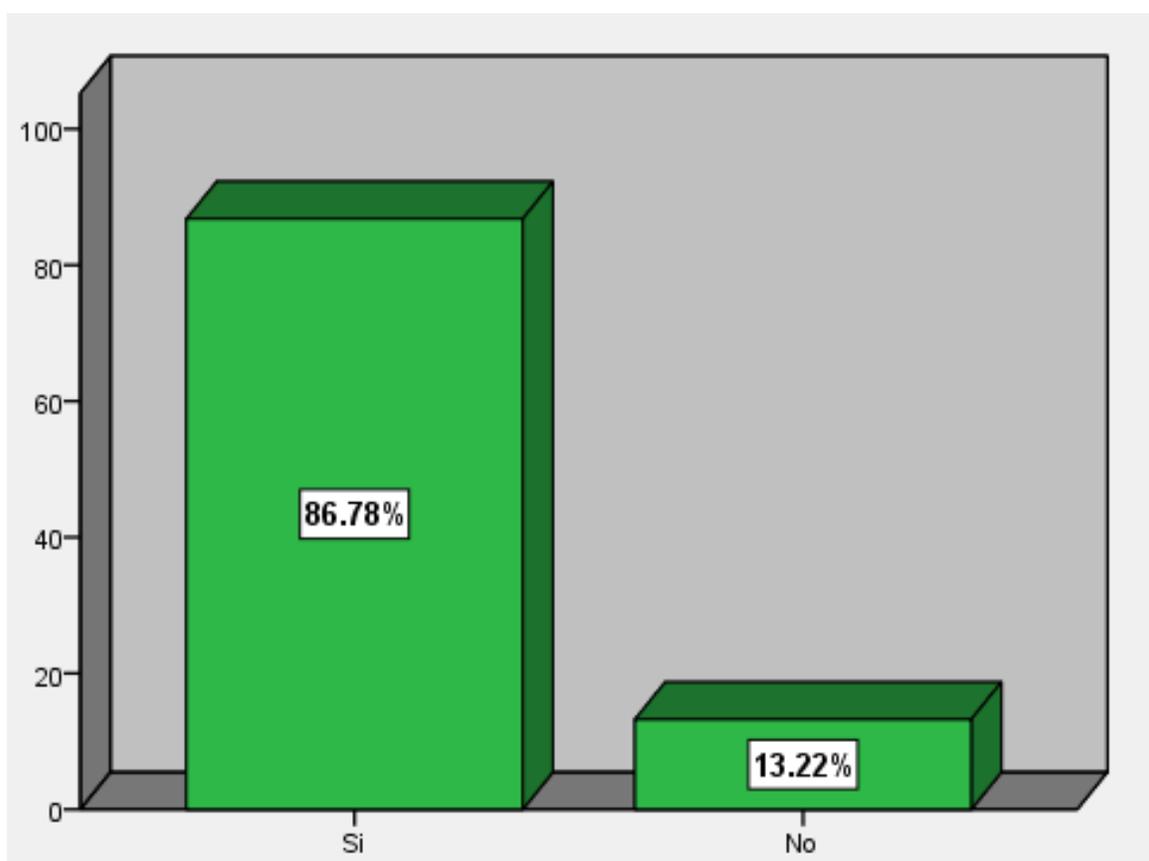


Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

5.1 Sexualidad

De acuerdo con el apartado de sexualidad los jóvenes mencionaron en el cuestionario lo familiarizado que están con el tema, por lo que mencionaron en cuestión a la información que ellos tienen donde el 86.78% dijeron que, si tienen la información suficiente sobre el tema, cabe destacar que hay algunos alumnos que no cuentan o no están totalmente informados sobre el tema de la sexualidad con el 13.22% dicen que no tienen suficiente información. (ver grafica 15)

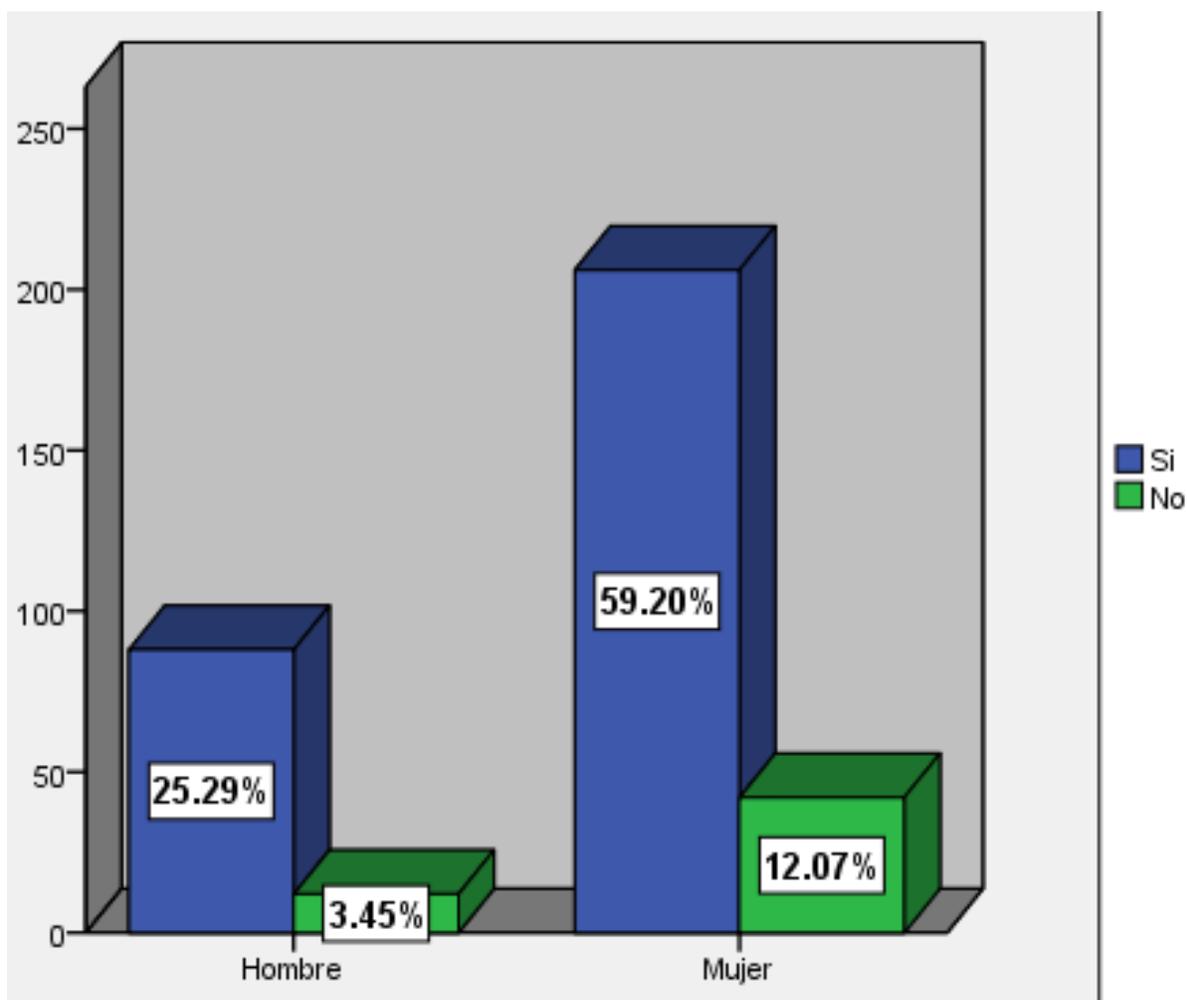
Grafica 15 información de sexualidad



Fuente: Base de datos SPPS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Hablando sobre las relaciones sexuales, la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología mencionaron que si han tenido relaciones sexuales con el 25.29% en hombres y el 59.20% en mujeres, por otro lado, se encontró que un bajo porcentaje de alumnos aún no han tenido relaciones sexuales con 3.45% de hombres y 12.07% en mujeres. (ver grafica 16)

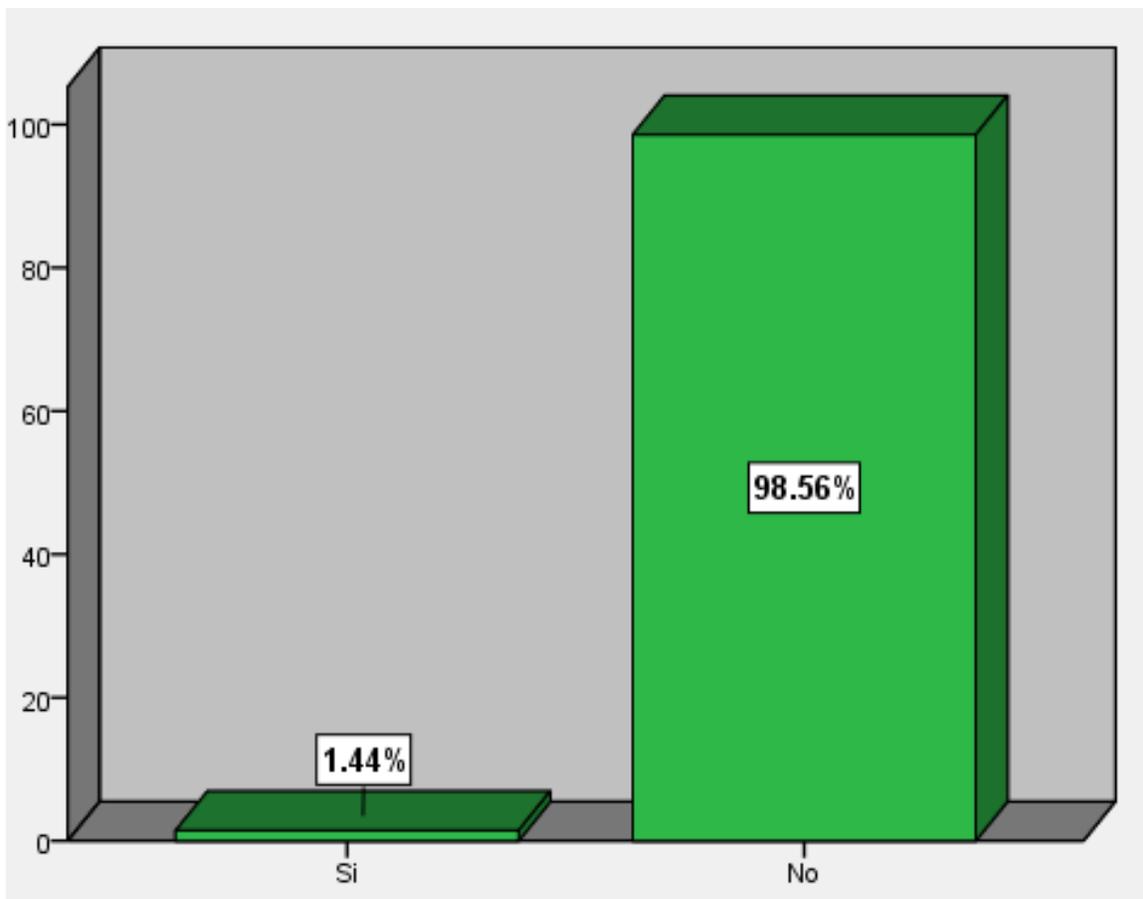
Gráfica 16 Relaciones sexuales



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Otro de los puntos importantes dentro del tema de la sexualidad, son las enfermedades que pueden transmitir al tener relaciones sexuales con una persona que este infectada por lo que el 98.56% mencionaron que no han padecido alguna enfermedad de este tipo por otro lado y sin menos importancia se encontró que si hay alumnos que han padecido o padecen una enfermedad de transmisión sexual con el 1.44%. (ver gráfica 17)

Gráfica 17 enfermedad de transmisión sexual



Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

La tabla 13 muestra que el 40.2% de los alumnos siempre se protegen cuando tienen relaciones sexuales, pero hay un 26.4% que prefieren no utilizar preservativo.

Con estos resultados podemos apreciar que los Jóvenes si se protegen al tener relaciones sexuales ya que es de suma importancia el preservativo o condón ya sea para prevenir cualquier enfermedad de transmisión sexual o prevenir un embarazo a temprana edad.

Otro de los métodos que se puede apreciar son las píldoras, los parches y las inyecciones anticonceptivas estos métodos lo utilizan siempre el 5.2 % de los alumnos, es un número mínimo a comparación con los que no lo utilizan que tiene el 65.8%.

En lo que es la marcha atrás o coito interrumpido se aprecia el 5.7% que utilizan este método siempre, el 65.2% no utilizan este método.

Hablando del DIU (Dispositivo Intra Uterino) mencionan los jóvenes que nunca lo utilizan con el 93.1% y algunas jóvenes lo utilizan con el 2.0%.

Dentro de los métodos naturales (Ogino, Billings, etc.) se refleja que la mayoría de los estudiantes de la Licenciatura en Psicología no recurren a estos métodos con un 91.7% pero se encuentra un 2.3% que siempre lo utilizan y el 1.4% a veces utilizan estos métodos.

Tabla 13. Preservativos y métodos anticonceptivo

Preservativo o condón

Siempre	140	40.2%
A menudo	67	19.3%
A veces	26	7.5%
Casi Nunca	23	6.6%
No usa	92	26.4%
Total	348	100%

Píldora/ Parche/ inyección anticonceptiva

Siempre	18	5.2%
A menudo	11	3.2%
A veces	17	4.9%
Casi Nunca	73	21.0%
Nunca	229	65.8%
Total	348	100%

Marcha atrás (coito interrumpido)

Siempre	20	5.7%
---------	----	------

A menudo	32	9.2%
A veces	40	11.5%
Casi Nunca	29	8.3%
Nunca	227	65.2%
Total	348	100%

DIU (Dispositivo Intra Uterino)

Siempre	7	2.0%
A menudo	1	.3%
A veces	6	.9%
Casi Nunca	13	3.7%
Nunca	324	93.1%
Total	348	100%

Métodos naturales (Ogino, Billings, entre otras)

Siempre	8	2.3%
A menudo	4	1.1%
A veces	5	1.4%
Casi Nunca	12	3.4%
Nunca	319	91.7%
Total	348	100%

Fuente: Base de datos SPSS. Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (Cevju-R)- Salazar, Varela, Lema, Tamayo, Duarte, 2009. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, abril, 2019.

Conclusiones

Los resultados que se obtuvieron durante la aplicación del cuestionario a los jóvenes universitarios de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, la cual se obtuvo una muestra de 348 alumnos teniendo en cuenta que 248 son mujeres y 100 hombres, con un total de 662 matriculados, con un rango de edad entre 17 a 25 años.

Con los resultados obtenidos se puede apreciar que los alumnos en Psicología presentan un estilo de vida no saludable. Por otra parte los objetivos mencionados fueron alcanzados en su totalidad tomando en cuenta cada uno de ellos.

Las dimensiones arrojan que los alumnos presentan problemas y una de ellas es la alimentación como lo es la desnutrición y obesidad, ya que el tiempo de estudio no les permite comer adecuadamente y por ello recurren a comida chatarra, en México la mala alimentación como el consumo de productos nocivos conlleva a enfermedades graves, como nos hacen mención, Cruz e Iñárritu, 2007, citado por Morán.

Los estilo de vida donde se abordaron diversos aspectos, como es actividades que realizan diariamente entre las cuales se refleja su desempeño físico, tal es el caso como en el diagnósticos de índice de masa corporal donde se encontró resultados tanto de hombres como mujeres en el que presentan desnutrición, sobrepeso y obesidad grado uno, dos y tres, así también se refleja una frecuencia al consumo de sustancias como el alcohol, cigarrillos y drogas, lo cual se presenta como una controversia en sus relaciones interpersonales debido a que muchos de los jóvenes lo hacen para ser aceptados en la sociedad y de esta forma convivir y ser mucho más sociables.

El consumo de alcohol, cigarrillos y drogas, está latente ya que existe una población que hace parte de su estilo de vida y si no se toma las medidas adecuadas el aumento de estas sustancias puede llegar a tener un impacto a los alumnos que pueden ir sumándose más a estos daños a la salud y presentar bajas escolares o pérdidas de vida.

Ante estos resultados y dado que los cambios en la etapa de universitarios son eminentes, se recomienda que se hagan campañas de salud, conferencias de drogas, alcohol y sexualidad, conversatorio con alumnos de todos los semestres y saber que problemas padecen para poder ayudarlos, impartir talleres de lecturas de alimentación para que sepan que comen y estén conscientes, así también los beneficios que se obtiene al realizar actividades físicas, el estrés atreves del manejo del tiempo y áreas de relajación.

Las relaciones entre parejas, familia y amigos también hacen de un estudiante más eficaz y por la carga académica no conviven lo suficiente con ellos, por lo tanto, los fines de semanas es recomendado que los maestros no carguen de trabajos a los alumnos para que puedan disfrutar del tiempo con sus seres queridos o descansar lo suficiente para poder mayor aporte dentro y fuera del salón de clases.

Referencias

Alfred Adler (1992) *Estilos de vida en la psicología*, extraído en octubre, 2018. Recuperado de: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/contenidos/estilo_de_vida.html

Allan Hobson (2000) *Dreaming and the brain toward a cognitive neuroscience of conscious states*. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/2599957_Dreaming_and_the_Brain_Toward_a_Cognitive_Neuroscience_of_Conscious_States

Álvarez J. Francisco (2001). *Capacidades, libertades y desarrollo: Amartya Sen*. Publicado en Máiz, R. *Teorías políticas contemporáneas*, (comp.) Tirant lo blanch, Valencia, pp. 381-396. BID (2000): *El progreso económico y Social de América Latina, 1998-1999*. COX, Maximiliano (2000) *Pensamiento de Amartya Sen: ¿Alternativa al Neoliberalismo?* Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:124/sen2001.pdf>

Antonio Hernández Mendo (2013). *Acerca del tiempo de ocio*. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>

Arroyo. H. (2009) *Cuarto Congreso internacional de universidades promotoras de la Salud*. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/2009-ArroyoRiceMiradaMovimientoUPSenAmericas.pdf>

Bajwa, N., Gujjar, A., Shaheen, G., y Ramzan, M. (2011). *A comparative study of the study habits of the students from formal and non-formal systems of education in Pakistan*. *International Journal of Business & Social Science*. Extraído en octubre, 2018.

Becerras. M. (1994). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*. Extraído en octubre, 2018, de Digitum. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Carlos Sabino (1992) El proceso de investigación. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: https://metodoinvestigacion.files.wordpress.com/2008/02/elproceso-de-investigacion_carlos-sabino.pdf

Carta de Ottawa. (1986) Conferencia internacional sobre la promoción de la salud. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-promocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Casimiro y cols (1999), *patrones conductuales comunes*, extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Castañeda, E. (compilador). (1986). Calidad de Vida y Cambio: reformas institucionales. Caracas, Venezuela: conciencia 21. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <file:///C:/Users/Omar%20Arce%20Burguete/Downloads/DialnetLaNocionDeCalidadDeVidaDesdeDiversasPerspectivas-2053485.pdf>

Chavalier. C. (s.f) Definiciones del ocio y tiempo libre. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: http://www.informajoven.org/info/tiempolibre/E_1_1.asp

Cockrham. (2007) Estilos de vida en estudiantes universitarios. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6113892.pdf>

Contreras (2002). Alimentación y perspectiva. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: http://caterina.udlap.mx/udla/tales/documentos/lhr/gonzalez_r_m/capitulo2.pdf

Cordova RQ Jr, Mercado CE, Asaad AS. Tobacco use among fourth year Bachelor of Science in Public Health (BSPH) students of the College of Public Health: University of the Philippines Manila, academic year 2012-2013. *J Community Health*. 2014 Oct; 39(5):886-93. Extraído en octubre del 2018.

Coronel, Nadia. Impacto de la publicidad televisiva en los hábitos alimenticios en una muestra de niños de San Andrés Cholula. Trabajo de titulación (Ciencias de la Nutrición). Puebla: Universidad de las Américas Puebla, 2001. 139 p. Extraído en octubre del 2018

Devis y Cols. (1998). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de : <https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%C3%ADsica.pdf>

Encarta (2009). Consumo de sustancias nocivas para la salud. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/3538/1/T-UTB-FCJSE-PSCLIN-000099.pdf>

Freud (s.f) Conciencia y sueño. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: https://www.ugr.es/~setchift/docs/conciencia_capitulo_19.pdf

Georgina Ehlermann (2011) Relaciones interpersonales. Extraído en febrero, 2019. Recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/50302258/relacionesinterpersonales>

Gutiérrez, M. (2000). *Actividad Física, estilos de vida y calidad de vida*. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>

Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud* 22(1): 75-87. Disponible en: Extraído en octubre, 2019. Recuperado de: <http://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud22-1/221/Mirian%20Pilar%20Grimaldo%20Muchotrigo.pdf>

Heim (1991) Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

Hernández, A. (2000) Acerca del tiempo de ocio. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd23/ocio.htm>

Hernández E. (2009) Sexualidad. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <https://www.oocities.org/gaedsun/docs/presemin.htm>

Hernández, E. (2009) Aproximaciones a la definición de sexualidad. Extraído en febrero, 2019. Recuperado de: <https://hernanmontecinos.com/2009/12/21/aproximaciones-a-la-definicion-desexualidad/>

Hernández, M (2012) Enfermedades que padecen los estudiantes universitarios. Extraído en febrero, 2019. Recuperado de: <https://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3990/1/Enfermedades-que-padecen-los-estudiantes-universitarios-durante-la-carrera-de-Enfermeria.html>

Karl Max y Max Weber (s.f.). Extraído en mayo del 2018. Recuperado de: http://209.177.156.169/libreria_cm/archivos/pdf_1024.pdf

Kozier, B. (2013). Fundamentos de enfermería. Madrid: pearson educacion, s.a. Extraído en febrero, 2019. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>

Laguado Jaimes E, Gómez Díaz MP. Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. Hacia promoc. salud. 2014 Extraído en Febrero, 2019. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>

Llop, Xavier (2011). 2do Congreso Internacional Latinoamericano y del caribe-IUTPC. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/373878749/Memorias-Ponencias-Cartel-y-Taller>

María Rodríguez (2002) La salud sexual y reproductiva en la adolescencia. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7199.pdf>

Maslow. A. (2011) Alimentación, General, opinión, Salud. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://www.publicidadysalud.com/2011/07/la-alimentacionsegun-maslow/>

Mena. G (2015) Importancia de buena alimentación, Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://gerzonmena.wordpress.com/2015/06/15/importancia-de-la-buena-alimentacion/>

Morán, I.C., Cruz, V., y Inárritu, MC. (2007). El índice de masa corporal y la imagen corporal percibida como indicadores del estado nutricional en universitarios. Revista Facultad de Medicina UNAM; 50(2): 76-79. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2007/un072f.pdf>

Muñoz Argel, Martha y Uribe Urzola, Alicia (2013) Estilos de vida de estudiantes universitarios. Extraído en octubre 2018. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364009.pdf>

McAlaney J, Vriesacker B, Van Hal G, Akvardar Y, et al. Illicit substance use among university students from seven European countries: a comparison of personal and perceived peer use and attitudes towards illicit substance use. Prev Med. 2014;67:204-9. Extraído en octubre del 2018.

Núñez, C. y Carranza, J. (2012). Conocimiento, autopercepción y situación personal de estudiantes de enfermería respecto al sobrepeso y la obesidad. Medicina Interna México 28(1): 1-5. Extraído en mayo del 2018. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2012/mim121b.pdf>

OMS. (1983). Una revista, Extremadura encamínate. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://platea.pntic.mec.es/~jrui2/ast98/art40.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2006). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

OMS (2005) *Determinantes de la salud*, extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <http://www.who.int/iris/handle/10665/94610>.

Peralta. (1990). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. Extraído en octubre, 2018, de Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd127/una-revision-teorica-ocio-tiempo-libre-yanimacion-sociocultural.htm>

Pedro Ángel López. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%3%adsica.pdf>

Pizon AF, Becker CE, Bikin D. The clinical significance of variations in ethanol toxicokinetics, 3 (J Med Toxicol 2007), pp. 63-72. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-alcoholalcoholismo-definiciones-actuales-mecanismos-articulo-X0375090610873913>

Ramos. E (2015). Origen, transición y consolidación. Extraído en octubre de 2018. Recuperado de: https://www.unicach.mx/sitios/mte_historia/views/images/source/ORIGENUNICA_CH.pdf

Rodríguez Feliz. T (2010) Conocimiento teórico sobre el alcoholismo para la prevención y disminución de sus efectos secundarios en el proceso de promoción de la cultura de salud, en Contribuciones a las Ciencias Sociales, Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccscs/10/trf.htm>

Rodríguez Gabriela, Mayén Beatriz (2000) Los Caminos de la Vida. Manual de Capacitación sobre Sexualidad, Infecciones de Transmisión Sexual para Campesinos y Campesinas en México. México. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7199.pdf>

Sánchez. P (2016) El consumo de azúcar y bebidas azucaradas en México. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://alianzasalud.org.mx/2016/09/consumo-azucar-bebidas-azucaradas-mexico/>

Sandra. H (2016) Estilos de vida en estudiantes de la universidad de Boyacá, Colombia. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640/64970>

Seignón C. Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Semana de divulgación y video científico; 2008. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <http://www.archivos.ujat.mx/dip/divulgacion%20y%20video%20cientifico%202008/DACS/ELaraM.pdf>.

Shliapochnik, J: Aspectos Electroencefalográficos del Sueño en Psiquiatríaxxvii Congreso Argentino de Neurología, Resistencia, noviembre 1987. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/616_psicofarmacologia/material/sueno.pdf.

Sigerist. H. (1946). Promoción de la salud. Extraído en octubre, 2018. Recuperado de: <https://www.gob.mx/salud/articulos/promocion-de-la-salud-9799>

Soria R, Ávila E, Feliciano A. Hábitos de alimentación y de sueño en estudiantes de profesiones del área de la salud y de otras áreas. Análisis entre género. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repj>.

Texeidó Saballs y Capell Castañar (2002). Relaciones interpersonales. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: https://documentop.com/revelectinterunivformprofr-52-2002-issn-1575-0965-dialnet_5a36c6871723ddc1b3884af5.html

Torres y Tejada, José (2007) *estilo de vida y aprendizaje universitario*, extraído en octubre del 2018. Recuperado de: revista Iberoamericana de educación.

Urzúa. M y Caqueo. A. (2012). Calidad de vida. Extraído en octubre del 2018. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006