

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE
CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES**

LICENCIATURA EN DESARROLLO HUMANO

Tesis:

Estilo de vida y rendimiento académico en jóvenes
universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la
UNICACH, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

**Que para obtener el título de Licenciada en
Desarrollo Humano**

Presenta:

Diana Paola Velázquez Pérez

Director:

Dr. José Ramiro Cortés Pon.

Codirector:

Dr. Diego Cesar Cantoral Cancino.

Agosto, 2025





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



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
08 de Julio de 2025

C. Velázquez Pérez Diana Paola
Pasante de la Licenciatura en Desarrollo Humano

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado "Estilos de vida y rendimiento académico en jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH" en la modalidad de tesis.

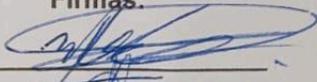
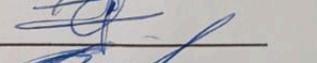
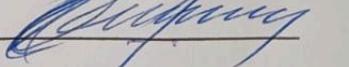
Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su examen profesional.

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Virginia Lizbeth Soto Gómez
Mtra. Guadalupe Cartas Fuentesvilla
Dr. Rubén Antonio Moreno Moreno

Firmas:

Ccp. Expediente

Dedicatoria

Este trabajo realizado con mucho esfuerzo, dedicación, paciencia y cariño está dirigido para quienes han sido el pilar de mi vida, mi principal apoyo, me han acompañado, aconsejado, me han cuidado durante este camino largo y lleno de obstáculos y sobre todo me han brindado todo su amor, mis padres, Ana María Pérez Zepeda y Aureliano Velázquez Balcázar.

Agradecimientos

Principalmente agradezco a Dios, por brindarme salud, bendiciones y ha guiado mi camino. A mi director, el Dr. José Ramiro Cortés Pon, por el acompañamiento que me dio, los consejos, por guiarme durante este largo recorrido y el apoyo que recibí de su parte. De igual manera a los docentes que han sido parte fundamental en mi vida académica y marcaron mi estancia en la Universidad, al Dr. Diego Cesar Cantoral Cancino, mi codirector, por brindarme su tiempo y atención, al Dr. Rubén Antonio Moreno Moreno, quién junto con mi director ha sido un gran apoyo para mí, le agradezco el aprendizaje que adquirí de él y la orientación que me aportó. A la docente, Virginia Lizbeth Soto Gómez quién además de ser una gran maestra fue una amiga para mí, compartió conmigo momentos y conversaciones muy agradables, me aconsejó y creyó en mí. A la Dra. Guadalupe Cartas Fuentes, quién también considero una amiga, me ha aportado su confianza y me ha compartido muchos conocimientos.

Sobre todo, le agradezco a mis padres, Ana María Pérez Zepeda y Aureliano Velázquez Balcázar, por todo los esfuerzos y sacrificios que han hecho para que yo pudiera concluir mis estudios, por su amor, por estar en cada momento conmigo y porque no dejaron de creer en mí. A mis sobrinitos Eliab, Erick, Addison, Matías por darme alegría cuándo están conmigo, a mi hermana, Roxana Adilene por formar parte de mi vida y estar para mí. Mis amigos de la universidad, a las cuales les tengo mucho cariño, compartieron conmigo muchas aventuras e hicieron divertidos y menos estresantes los días en la escuela, Aurora, Karla, Elizabeth y Juan. Así también como a mi pareja Jhonatan Aguilar, por ser un apoyo para mí, por animarme en momentos desagradables y demostrarme en cada momento su cariño. Finalmente, a mí, por la perseverancia, dedicación durante estos 4 años y lograr lo que me propongo

Mis agradecimientos a los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano por su apoyo y disposición en esta investigación.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	6
JUSTIFICACIÓN	7
OBJETIVOS	8
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	9
HIPÓTESIS	9
CAPÍTULO I. MARCO CONTEXTUAL	10
1.1 <i>Antecedentes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.</i>	10
1.1.1 <i>Filosofía Institucional</i>	11
Misión	11
Visión	11
1.1.2 <i>Oferta educativa</i>	11
1.1.3 <i>Licenciatura en Desarrollo Humano</i>	13
Misión	13
Visión	13
Perfil de egreso	14
Infraestructura	14
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	15
2.1 <i>Salud.</i>	15
2.2 <i>Hábitos saludables y no saludables en jóvenes universitarios.</i>	16
2.3 <i>Estilos de vida en jóvenes universitarios.</i>	16
2.3.1 <i>Alimentación</i>	18
2.3.2 <i>Sexualidad</i>	18
2.3.3 <i>Actividad física</i>	18
2.3.4 <i>Afrontamiento</i>	19
2.3.5 <i>Ocio</i>	19
2.3.6 <i>Adicciones</i>	20
2.3.7 <i>Sueño</i>	20
2.4.1 <i>Rendimiento académico en jóvenes universitarios</i>	21
2.4.2 <i>Medición del rendimiento académico</i>	21
2.4.3 <i>La educación y el rendimiento académico</i>	22

2.5 Estado nutricional	22
2.5.1 Responsabilidad en salud	23
2.5.3 Soporte interpersonal	23
2.5.4 La autoactualización	23
2. 6 Teorías	24
2.6.1 Teoría de las capacidades, Amartya Sen, (1980).	24
2.6.2 El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, (1982).	26
2.6.3 La teoría de las metas de logro de Nicholls, (1984).	27
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	29
3.1 Metodología utilizada.	29
3.2 Tipo de estudio.	29
3.3 Universo.	29
3.3.1 Población.	29
3.4 Tipo de Muestra	30
3.5 Técnica de recolección de datos.	30
3.5.1 Instrumento	30
3.6 Criterios de selección	30
3.6.1 Criterios de inclusión	30
3.6.2 Criterios de exclusión	31
3.6.3 Criterios de eliminación	31
3.7 Procedimiento:	31
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	32
CONCLUSIONES	51
DISCUSIÓN	53
RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	57
ANEXOS	64

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida es entendido, como las actitudes que tomamos en nuestra vida cotidiana, todas las personas tienen un estilo de vida diferente y se encuentra condicionado por las características biológicas, psicológicas y socioculturales, lo cual está estrechamente relacionado con los determinantes sociales de la salud. Desafortunadamente, también existen estilos poco saludables que repercuten directamente en la salud, incrementando el riesgo de padecer múltiples enfermedades.

Los jóvenes son un sector muy vulnerable, pueden poner en riesgo su futuro y salud si presentan hábitos no saludables, existen estudios que sugieren que las opciones de estilo de vida que incluyen, actividad física, alimentación, un descanso adecuado, hábitos saludables en la sexualidad, evitar el consumo de sustancias adictivas, adecuadas relaciones interpersonales, afrontamiento en la vida diaria y realización de actividades recreativas en tiempos libres, tienen un impacto positivo en el estado de salud de los estudiantes universitarios.

En la presente investigación se utilizó la metodología cuantitativa, la cual toma en cuenta los aspectos sociodemográficos de la población de estudio, identifica los hábitos saludables y no saludables de los jóvenes, así como las calificaciones del último semestre para medir el rendimiento académico y comprobar si existe relación con el estilo de vida que llevan a cabo los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.

El documento se compone de cuatro capítulos en los cuáles se desarrollan los siguientes puntos: Marco contextual, en este nos indica algunos datos de la Institución en la que se llevó a cabo de investigación, marco teórico el cual aborda los conceptos de relevancia, teorías con relación a este tema, marco metodológico, este consiste en definir el conjunto de métodos y técnicas utilizadas para desarrollar la investigación, por último está el análisis de resultados, en él se describen los resultados que se obtuvieron, con ello se comprueba si se lograron o no alcanzar los objetivos establecidos y por último se muestran las conclusiones.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una de las dimensiones del Desarrollo Humano es la esperanza de vida al nacer que se relaciona con la calidad de vida y sobre todo con los estilos de vida saludables. Para lograr una esperanza de vida más prolongada se necesita que cada persona lleve a cabo hábitos saludables, desde una dieta balanceada, una buena higiene y un buen descanso, etc., pero los jóvenes universitarios tienen factores de riesgo que los convierten en personas vulnerables como por ejemplo las transgresiones alimentarias, cambios los hábitos de sueño, o en su sexualidad, por citar algunas dimensiones de los estilos de vida, que con el tiempo podría generar repercusiones directas a la salud.

La vida de los alumnos que cursan estudios universitarios es compleja, debido al cambio fundamental al que están expuestos, ya que a esa edad significa tomar decisiones que podrá determinar a futuro sus condiciones, sus oportunidades y capacidades.

Los hábitos saludables si bien se adquieren desde la niñez, con el paso del tiempo van ganando independencia, en todos los aspectos, esto puede influir en su rutina, ocasionando problemas que pudieran reflejarse en su estado de salud y, a su vez, repercutir en su rendimiento académico, poniendo en peligro su futuro como profesionales.

Las cardiopatías, la diabetes, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer de pulmón y la neumopatía obstructiva crónica provocaron en conjunto 100 millones más de años de vida saludable perdidos en 2019, en comparación con 2000 (OMS, 2020). En Chiapas las principales enfermedades causan la muerte son: enfermedades del corazón, diabetes mellitus y tumores malignos (INEGI, 2022).

Actualmente es reconocida la importancia de realizar actividad física diaria y tener una dieta saludable y equilibrada para gozar de un adecuado estado de salud. Los jóvenes universitarios tienen la oportunidad de cambiar y moldear sus estilos de vida, sin embargo, diversos estudios señalan que no son estilos de vida saludables lo que, puede relacionarse al rendimiento académico, además de condicionar consecuencias a lo largo del tiempo y ser susceptibles de padecimientos crónicos como la diabetes o la hipertensión.

JUSTIFICACIÓN

Este estudio es importante porque identifica los estilos de vida y rendimiento académico en jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH, por tanto, observar la relación que tiene el estilo de vida con el rendimiento académico de los alumnos.

Es un estudio con una temática actual porque resalta que los jóvenes actualmente llevan a cabo hábitos no saludables en su vida cotidiana, por ejemplo el no tener un buen descanso por las noches, la mala alimentación, la falta de actividad física puede traer graves consecuencias en la salud, si el alumno se encuentra con problemas de salud, perjudica sus calificaciones, su concentración en horarios de clases, no podrá comprender los temas y actividades que aborden sus profesores, incluso tendrá falta de motivación al asistir a la universidad, como resultado puede reprobado más de una materia y con ello perder el semestre.

El estudio aporta sensibilización para que puedan mejorar los hábitos no saludables de dichos jóvenes, de esta manera en un futuro puedan contar con un buen bienestar, gocen y disfruten de una salud plena y con ello tengan un buen rendimiento en el ámbito escolar.

El estrés en el que están expuestos los jóvenes suele ser perjudicial, pueden pasar las noches en vela cuando se trata de semanas de examen, entrega de proyectos y demás, provocando insomnio, falta de apetito, estrés, a causa de estos factores, pueden presentarse enfermedades, lo que empeora aún más su situación como estudiante, porque no pueden concentrarse completamente en sus clases y actividades, esto no sería favorable para su profesión.

Las instituciones educativas tienen la obligación de interesarse por la salud de sus estudiantes, darle importancia al bienestar de cada uno, inclusive poder ejecutar medidas para realizar un cambio notable en los hábitos de los jóvenes.

De manera interesante Aithal, (2016), en una investigación que evaluó el impacto que tiene la actividad física sobre el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la India, llegaron a la conclusión que la actividad física aumenta la concentración de los estudiantes y mejora el rendimiento académico.

OBJETIVOS

General

Analizar los estilos de vida y el rendimiento académico de jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH.

Específicos.

- Identificar las variables sociodemográficas de la población de estudio.
- Conocer el rendimiento académico y los estilos de vida de los jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano.
- Analizar la relación del rendimiento académico y los estilos de vida.
- Analizar la relación entre el rendimiento académico con las variables sociodemográficas.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

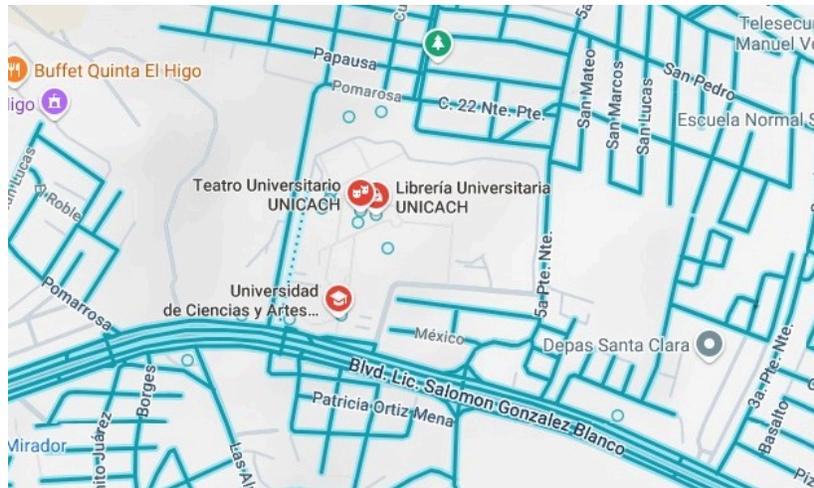
¿Cuál es la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico de los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH?

HIPÓTESIS

El estilo de vida afecta al rendimiento académico en los estudiantes de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH, debido a que no tienen hábitos saludables, el no tener un buen descanso por las noches, la mala alimentación, la falta de actividad física puede traer graves consecuencias en la salud, lo que perjudica también su desempeño en la Universidad.

CAPÍTULO I. MARCO CONTEXTUAL

Mapa 1. Ubicación de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas



Fuente: Google maps, 2025

1.1 Antecedentes de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

En 1926, la institución se convirtió en una preparación mixta de la escuela y el estado ordinarios, y fue en 1945 que el gobernador Juan M. Esponda creó el establecimiento del Departamento de Ciencia y Arte de Chiapas (ICACH) (ICACH). Hubo preparación escolar y educación normal, que se concentró con especialidades rurales normales, normales y de posgrado. El edificio fue construido para su actuación, que actualmente es la sede de la National High School. En 1951, el entonces ICACH era miembro de la Asociación de Universidades Nacionales e Instituciones de Educación Superior (ANUIES). La escuela fue creada por profesores, entre los cuales se destacó el Maestro André Fábrega Roca. Debe enfatizarse que el gobernador Juan Sabine Gutiérrez en 1981 fue el que reconoció al Instituto como una institución de educación superior. Desde este año, se creó la primera carrera, que fue técnica topográfica, dentista, psicología, nutrición y biología.

En ese momento, el poeta y abogado Daniel Robles Sasso también instruyó a la institución y fue el primer director en ser estudiante del mismo instituto. Ocho años más tarde, el área de arte del Instituto se fortaleció en base a escuelas de música, danza, arte plástico y arte escénico. Todos estos reconocimientos son creados por la línea para el desarrollo de la cultura chiapa. El Ateneo de Chiapa también fue construido; El Premio Chiapa fue presentado e invitado a Lit Nacional y Extranjeros para participar en la vida del país para encontrar importantes centros científicos, como el Garden y el Instituto Botánico. El edificio, que se establece actualmente, fue construido como

un palacio de cultura. Pero hasta 1988, cuando el edificio finalmente tenía una dependencia cultural, el Instituto Cultural del Chiapaneco continuó, y cuando se integró en ICach, la escuela de baile continuó con la experiencia de ballet de Bonampak, fundada por los fabricantes de altura internacional. Luego llegaron al liderazgo del maestro Louis Alaminos en su primera sesión de entrenamiento, en artistas de plástico, como Reynaldo Velázquez. Louis Alaminos también se llevó el camino a la artista escénica con diferencias y éxito en todo el país en Icach. El 31 de enero de 1995, el gobernador Eduardo Robledo Rincón convirtió con un decreto número 136, confirmado por el Congreso Nacional, el antiguo Instituto de Ciencia y Artes. En 1995, la infraestructura artística de la cultura. Luego, en el mismo año, el antiguo Palacio de la Cultura se convirtió en la sede principal de la rectoría.

Una de las primeras tareas académicas como institución universitaria fue establecer el centro del Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA), cuyo llamado es un estudio y enseñanza de posgrado. La Carrera de Música y el Maestro de Psicología Social también se instalaron en 1996. El Centro Universitario de Información y Documentación, mejor conocido como Cuid, se instaló en 1998.

1.1.1 Filosofía Institucional

Misión

Desarrollar profesionales sumamente capacitados en los campos científicos, artísticos, humanísticos y técnicos, a través de un enfoque continuo en la innovación educativa, que estén comprometidos con la cultura de la mejora constante, el respeto a la diversidad humana y el desarrollo sostenible, elementos indispensables para enriquecer la vida en la sociedad de Chiapas.

Visión

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas ha logrado un notable reconocimiento social en su zona por la relevancia de su oferta académica, apoyada en programas educativos que son valorados por su alta calidad, grupos académicos consolidados que promueven líneas de producción y aplicación del saber, y que establecen una sólida conexión con el sector comunitario, fundamentada en un constante programa de mejora. Además, se destaca por sus procesos administrativos y de apoyo académico que cuentan con certificación, por la continua actualización de su normativa y por contar con infraestructura adecuada a sus requerimientos.

1.1.2 Oferta educativa

La Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas ofrece un total de 54 programas académicos, que incluyen 34 correspondientes a la licenciatura y 20 a estudios de posgrado, con una cantidad total de 8 mil 666 alumnos. Dieciocho de los programas de licenciatura han sido evaluados positivamente y reconocidos por su excelente calidad, situándose en el nivel 1 de los Comités Internacionales para la Evaluación de la Educación Superior, o bien están en proceso de acreditación por la Educación Superior. En 2014, la Universidad obtuvo reconocimiento por parte de los CIEES debido a que el 100% de su matrícula de licenciatura corresponde a programas de alta calidad; de los veinte programas de posgrado, once están acreditados en el Programa Nacional de los Posgrados de Calidad del CONACYT. Además, la universidad recibió en diciembre de 2015 la acreditación de la función de gestión institucional, así como la acreditación de la función de difusión, vinculación y extensión de la cultura por parte de los CIEES.

En relación a las Unidades Académicas, tiene tres Institutos (Innovación e Investigación en Energías Renovables, Ciencias Biológicas, e Investigación sobre Gestión de Riesgos y Cambio Climático); así como un Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA). Cuenta con siete Facultades (Ingeniería, Ciencias Humanas y Sociales, Ciencias sobre Nutrición y Alimentos, Ciencias Odontológicas y Salud Pública, Humanidades, Artes y Música). También posee una escuela (Ciencias Administrativas), cada una con la infraestructura necesaria. Además, 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.

Igualmente goza de 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 cuenta con servicios de internet 2 e Internet convencional en áreas abiertas. Se ofrecen programas de estudio en 12 sedes: Acapetahua, Chiapa de Corzo, Huixtla, Mapastepec, Motozintla, Nueva Palestina (Ocosingo), Palenque, Reforma, San Cristóbal de las Casas, Tonalá, Villa Corzo y Venustiano Carranza. La UNICACH también proporciona programas de posgrado y de acuerdo a los datos de la Dirección de Investigación y Posgrado, en el semestre de 2017, la universidad presenta una variedad de seis posgrados distintos: Doctorado en Ciencias

en Desarrollo Sostenible, Doctorado en Ciencias en Salud Pública, Doctorado en Ciencias Sociales y Humanidades, Doctorado en Ciencias en Estudios e Intervención Feministas, Doctorado en Materiales y Sistemas Energéticos Renovables, así también Doctorado en Ciencias; Biodiversidad, Conservación de Ecosistemas Tropicales. En el caso de las maestrías, se ofrece un total de 14: Maestría en Artes Visuales, Práctica Artística y Pensamiento Contemporáneo, Maestría en Ciencias en Salud Pública y Sostenibilidad, Maestría en Ciencias Sociales y Humanidades, Maestría en Ciencias en Desarrollo Sostenible y Gestión de Riesgos, Maestría en Ciencias en Biodiversidad y Conservación de Ecosistemas Tropicales. Maestría en Materiales y Sistemas Energéticos Renovables, Maestría en Psicología, Maestría en Estudios e Intervención Feminista, Maestría en Enseñanza de las Ciencias Naturales, Maestría en Tecnología Educativa, Maestría en Música, Especialidad en Endodoncia, y Especialidad en Apreciación de las Artes. Maestría en Historia (UNACH-UNICACH), Maestría en Tecnología Educativa, Arce Burguete, Jiménez de la Cruz, (2021).

1.1.3 Licenciatura en Desarrollo Humano

La Facultad de Ciencias Humanas y Sociales ofrece dos programas de licenciatura presenciales: la Licenciatura en Psicología y la Licenciatura en Desarrollo Humano, además de una Maestría en Psicología. La Licenciatura en Desarrollo Humano comenzó en el periodo escolar de agosto a diciembre de 2010. Actualmente, hay 172 estudiantes inscritos, incluyendo tanto a los que asisten en el horario matutino como en el vespertino. Los semestres están divididos en dos horarios: los estudiantes de 1° a 5° semestre tienen clases por la mañana, mientras que aquellos de 6° a 8° semestre reciben clases en la tarde.

Misión

El propósito de la Licenciatura en Desarrollo Humano es capacitar a profesionales que lleven a cabo investigaciones con un cambio social positivo y significativo, a través de programas educativos relevantes y procesos de mejora continua. El objetivo es crear estrategias que respondan a las necesidades, enfocándose especialmente en las demandas del sector social. Esto se logra desarrollando habilidades, capacidades y destrezas para cubrir necesidades de un desarrollo integral en las personas dentro de su entorno familiar, grupos, organizaciones e instituciones mediante proyectos sociales y mejorar la calidad de vida.

Visión

El programa educativo de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH representa una iniciativa de una institución académica prominente en el sureste mexicano, conocida por su

compromiso con la equidad, el respeto y la responsabilidad social. La calidad de sus proyectos y programas educativos es notable, así como el impacto significativo de sus investigaciones y acompañamiento en la gestión del desarrollo humano, así como en la mejora de la calidad de vida de las comunidades más vulnerables en Chiapas, México y a nivel global. Además, se destaca la colaboración de sus cuerpos académicos con diversas instituciones y organizaciones, tanto nacionales como internacionales.

Perfil de egreso

Al finalizar la Licenciatura en Desarrollo Humano, el graduado contará con una perspectiva holística y diversa que le permitirá abordar los desafíos del desarrollo social. Estará debidamente preparado para potenciar las habilidades de las comunidades y tendrá la capacidad necesaria para diseñar proyectos orientados al desarrollo humano. Además, adoptará una postura proactiva en su participación en la construcción de una sociedad que sea justa, tolerante, inclusiva, equitativa y profundamente humana.

Infraestructura

La Licenciatura en Desarrollo Humano es llevada a cabo en las mismas instalaciones que la Licenciatura en Psicología, localizadas en Ciudad Universitaria. Estas instalaciones cuentan con aulas adecuadas y apropiadas para acomodar al número requerido de estudiantes. Asimismo, se dispone de un fondo bibliográfico actualizado que asegura una educación profesional sólida. Cruz Roblero, (2020).

Imagen 1. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales



Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Salud.

La salud fue filosóficamente reconocida dentro de la cultura china, donde se considera que la salud es un componente fundamental en la vida de las personas. En la cultura china surgen los remedios herbales, las fórmulas ayurvédicas, prácticas de ejercicio, meditación, y fisioterapias, que buscan conectar el alma, la mente y el espíritu. El propósito es curar y purificar el cuerpo para lograr un balance en el ser. Hay una herencia milenaria y clásica que aborda la salud en China, detallada en un texto que data de hace 3. 000 años a. C. Ese texto está estructurado en dos secciones, en la que se explica el famoso yin y yang (fuerzas opuestas, como calor y frío), así como los cinco movimientos que se relacionan con los órganos, vísceras, meridianos y colaterales, el qi (vitalidad) y la sangre, además de causas, enfermedades, métodos de diagnóstico, puntos de acupuntura y técnicas para insertar agujas en el cuerpo. Su origen se localiza en la región donde nació y se desarrolló la Nación China: la cuenca del río amarillo. Para convertirse en la ciencia que es actualmente, con principios y métodos específicos, tuvo que atravesar siglos de evolución, floreciendo durante algunas dinastías imperiales, quedándose estancada en otras, y diversificándose en diferentes escuelas en otras ocasiones. A lo largo de este extenso proceso, varios médicos destacados le otorgaron prestigio permanente, Reyes, G., Ariel, E. (2008).

La medicina tibetana representa otra cultura donde la medicina ayurvédica tiene un papel preponderante, con una influencia menor de la medicina china. Este conocimiento fue reunido hace más de cinco mil años en antiguos textos sánscritos. La idea de salud se puede ver desde distintos panoramas, pero diversas culturas mantienen conceptos e ideologías que difieren notablemente. Según la Organización Mundial de la Salud OMS, (1948), la salud se describe como un estado de bienestar total en lo físico, mental y social, y no se limita solo a la carencia de enfermedades o condiciones médicas. Esto implica que no es suficiente con estar bien y sentirse saludable en el aspecto físico, sino que también es crucial tener una mente equilibrada, evitar preocuparnos por asuntos triviales y mantener relaciones armoniosas con los demás, evitando conflictos que puedan deteriorar las interacciones sociales, (Jaén, 2016).

2.2 Hábitos saludables y no saludables en jóvenes universitarios.

El término 'estilo de vida saludable' se ha convertido en un conjunto de puntos de inflexión que impregna a la sociedad como persona, tiene una tendencia al desarrollo armonioso al aumentar su calidad de vida. Aparentemente la mayoría de las sugerencias para llegar a este punto de inflexión, es el acceso a listas de comportamiento individuales y colectivas. Esto además de la satisfacción con las necesidades básicas es el crecimiento como persona y en la calidad general de nuestras vidas. (Rabe Cáez Ramírez & Casas Forero, 2007).

Sin embargo a partir de la universidad es complicado que le tomen el interés que se requiere a la salud, debido a tantos deberes que la universidad nos va otorgando, los primeros semestres no se percibe tanta presión, pero con el paso del tiempo lo que suelen pensar la mayoría de los estudiantes es en cumplir lo que se le pide en tiempo y forma, descuidando frecuentemente sus hábitos saludables, sin darle tanta importancia van cediendo ante los hábitos no saludables, por enfocarse en la escuela, claro que también hay jóvenes que no le dan el valor que la universidad merece, y aun así adoptan comportamientos inadecuados de sus amigos o compañeros que pueden llegar a afectar su porvenir tanto en su carrera cómo en su salud.

Los estilos de vida sanos están vinculados a la noción de bienestar, es decir, son "comportamientos y formas de actuar que afectan la salud e impactan de manera positiva el bienestar físico, emocional y social de quien los adopta." (Ministerio de Educación de Chile, Mineduc, 2014).

2.3 Estilos de vida en jóvenes universitarios.

La Organización Mundial de la Salud OMS, (1998) describe el estilo de vida como un tipo de existencia que se fundamenta en hábitos comportamentales identificables, que son influenciados por la combinación de rasgos personales, las relaciones sociales y las circunstancias socioeconómicas y ambientales. Pérez, (2023).

El estilo de vida se relaciona con las elecciones y acciones que las personas realizan en relación a su bienestar. Este concepto implica considerar diversas influencias, como las familiares, sociales, ambientales, culturales, interpersonales y económicas. El entorno en el que vive una persona tiene un impacto significativo en su rutina diaria, lo que puede llevar a desarrollar formas de pensar y hábitos, ya sean positivos o negativos, que afectan su salud. Según Casimiro y cols (1999), el modo de vivir se describe como "las acciones de un individuo, tanto desde una

perspectiva personal como en el contexto de sus interacciones grupales, que se forman a partir de un conjunto de patrones de conducta compartidos". Los jóvenes al ingresar a la universidad se están exponiendo a un cambio radical en su vida, en algún momento irán adquiriendo más responsabilidades de lo que estaban acostumbrados, lo que provoca estrés, ansiedad, con estos sentimientos negativos sus hábitos de igual manera se ven implicados en un cambio que afectará la salud, con la falta de tiempo debido a las tareas, proyectos, exámenes y demás. La institución educativa juega un papel crucial en la vida de sus alumnos. No solo brinda conocimientos, sino que también debe promover hábitos saludables, culturales y un estilo de vida apropiado, con el objetivo de facilitar el desarrollo integral de la comunidad. Esto se debe a que es el lugar donde los estudiantes pasan gran parte de su tiempo y determinan qué conductas adoptar en sus vidas. Estas actitudes se manifiestan en sus entornos familiares, sociales, académicos y profesionales. El rendimiento académico de los estudiantes puede verse comprometido si su estilo de vida es inadecuado. La falta de tiempo para una alimentación sana en sus casas los lleva a elegir comidas no saludables en la universidad, lo que, a largo plazo, puede afectar su salud, favoreciendo enfermedades cardiovasculares como la obesidad y trastornos respiratorios, entre otros. La juventud ha sido históricamente vista como un periodo con mayor peligrosidad, donde se incrementa la ocurrencia de embarazos adolescentes, interrupciones del embarazo, infecciones de transmisión sexual, VIH/sida, accidentes que causan lesiones y fatalidades, abuso de drogas, problemas alimentarios, entre otros, debido a la búsqueda de identidad, autonomía e independencia que caracteriza la transición de la juventud a la adultez. Además, debido a las actividades que realizan los jóvenes, el ingreso a instituciones de educación superior, el menor control por parte de los padres, la interacción social y la utilización frecuente de dispositivos electrónicos, se reduce su actividad física, sus hábitos alimentarios varían y el estrés se eleva. Todo lo mencionado da forma a estilos de vida específicos en este grupo, que tienden a ser considerados de alto riesgo, Varela-Árevalo, Et. al (2016). Todas las personas tienen un estilo de vida diferente y dependen de las cualidades biológicas, psicológicas y socioculturales que están estrechamente relacionadas con los factores sociales de la salud. Realizar acciones irresponsables con nuestra salud depende no solo del individuo, sino también de la responsabilidad de la institución y establecer actividades para promocionar un adecuado estilo de vida para mejorar la salud. La visualización de la salud, como parte de un curso de vida, permite darnos cuenta de nuestros comportamientos y actitudes en cuanto al estilo de vida que adoptamos, asimismo sentir los conceptos básicos de comprender por qué vivimos individualmente y cómo la sociedad

determina nuestra salud actual y futura. El estilo de vida esta durante todo ese tiempo, (Gómez et al., 2022).

2.3.1 Alimentación

La ingesta de alimentos es un requerimiento fundamental para los seres humanos, quienes tienen la libertad de seleccionar, cocinar y comer lo que deseen, lo cual está íntimamente vinculado a su entorno, costumbres, situación económica y ubicación geográfica. Pero alimentarse de forma inadecuada puede tener consecuencias en la salud, la comida rápida o chatarra aporta al cuerpo bajo valor nutricional, además de que contienen muchas calorías, grasas, sin olvidar las bebidas ricas en azúcares, como los refrescos embotellados, México es uno de los países con mayor obesidad en el mundo que ingiere muchas bebidas con exceso en azúcares. Una dieta balanceada debe satisfacer las demandas del cuerpo, así como las exigencias nutricionales necesarias para gozar de una buena salud. Asimismo, mantener una alimentación adecuada ayuda a prevenir enfermedades como la obesidad, el exceso de glucosa en sangre y la hipertensión. (IMSS, 2015).

2.3.2 Sexualidad

Este tema está formado por múltiples influencias y elementos que determinan el anhelo humano, el cual, para los jóvenes, a menudo es complicado de gestionar, ya que la sexualidad tiende a ser bastante activa entre los estudiantes universitarios. A pesar de que ya poseen la madurez adecuada, si no llevan a cabo prácticas de sexo seguro, ya sea con una o un par de parejas sexuales durante su existencia, corren un mayor riesgo de contraer infecciones. Por ello, es fundamental mantener una vida sexual responsable para prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Frente a este desafío, se considera muy valioso comprender las relaciones sexuales de los jóvenes y los estilos de vida que eligen en conexión con esto. La sexualidad constituye un elemento clave en la experiencia humana, presente a lo largo del ciclo vital. Incluye la actividad sexual, las identidades y roles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. OMS, (2006).

2.3.3 Actividad física

La práctica regular de ejercicio ofrece resultados positivos de manera efectiva, los beneficios que se pueden notar abarcan el sistema inmune, el metabolismo y las hormonas. Las ventajas de

mantenerse activo pueden reducir significativamente los riesgos de diversas enfermedades, mejorar la condición física y, junto con una alimentación adecuada, el ejercicio ayuda a controlar el aumento de peso en los individuos, además de ayudar a evitar la recuperación de kilos después de haber perdido peso.

Sumado a esto, la actividad física potencia la energía, ayuda a dormir mejor y, como resultado, se consigue un descanso más reparador; también puede aliviar la ansiedad al mejorar el bienestar mental y el ánimo general. Una vida activa puede manifestarse a partir de actividades recreativas o deportivas; incluso puede ser más accesible de lo que pensamos, como por ejemplo: usar la bicicleta, caminar hacia el trabajo o dirigirse a la parada del autobús, (Correa, 2021).

2.3.4 Afrontamiento

Enfrentar circunstancias complicadas en la vida no es tarea sencilla, especialmente para los estudiantes universitarios, quienes se topan a diario con retos y dificultades que deben superar en su trayectoria educativa. Esto hace referencia a las maneras en las que los jóvenes en la universidad responden a los problemas y desafíos en su día a día; es decir, los enfoques que eligen para manejar el estrés y abordar los problemas de manera directa, así como opciones cómo negociar o incluso evadirlos. Si en algún momento durante el periodo escolar no se detiene para descansar y relajarse con el fin de recargar energías, el cuerpo podría llegar a un estado irreparable, donde el agotamiento mental debido al estrés se convierta en algo constante. El afrontamiento se ha descrito cómo las tácticas que las personas emplean para mitigar el efecto adverso que los factores estresantes tienen sobre su salud mental, y, en efecto, pueden influir entre las experiencias estresantes y el bienestar., Fernández & Díaz, (2001) Pearlin y Schooler, (1978).

2.3.5 Ocio

Los jóvenes ven el tiempo de esparcimiento como uno de los elementos más importantes en sus vidas, no solo porque les proporciona un alivio de sus responsabilidades y deberes, sino porque en esos momentos pueden desarrollar sus relaciones sociales más cercanas. Durante estos ratos, pueden disfrutar de actividades que no sólo les causan placer, sino que también les permiten aprender, ya que pueden explorar o descubrir sus habilidades y conocer mejor sus propias personalidades, es fundamental diferenciar entre el ocio y la ociosidad para evitar confusiones entre estos dos términos. El ocio se refiere a las actividades recreativas que llevamos a cabo en

nuestro tiempo libre; es un descanso del trabajo que disfrutamos y que nos mantiene en movimiento. Ejemplos de esto incluyen dibujar, hacer ejercicio, leer, escribir o participar en algún curso o taller, entre otros. En contraste, la ociosidad implica no hacer nada, permanecer inactivos y pasar el tiempo libre sin participar en ninguna actividad constructiva que beneficie nuestra mente y cuerpo. Ejemplos de este concepto incluye navegar por redes sociales, simplemente comer, dormir o ver televisión. En resumen, el ocio representa el tiempo disponible de una persona. Es el momento en que se deja de trabajar o se omite la actividad obligatoria., Porto & Gardey, (2009).

2.3.6 Adicciones

La adicción es la principal enfermedad crónica con factores genéticos, psicosociales y el medio ambiente que afecta su desarrollo y manifestaciones. La enfermedad a menudo es frecuentemente progresiva y fatal, se caracteriza por episodios continuos o periódicos no controlados cuando se usa. A pesar de los efectos adversos y las distorsiones que provoca, una negación más pronunciada, (Cruz. 1998), (Martínez Lanz, et al 2005).

2.3.7 Sueño

El descanso es un aspecto crucial para todas las personas, dado que tener el sueño adecuado durante la noche se traduce en una mejor eficiencia y energía a lo largo de las labores diarias. Además, favorece el ánimo, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad en el ser humano, y al descansar bien se potencia la función mental, permitiendo pensar de forma más clara y tomar decisiones más efectivas. Según la OMS, (2018), dormir no es solo un placer, sino una necesidad, por lo que aconseja dormir al menos seis horas al día. Los adolescentes tienden a adoptar rutinas de sueño poco saludables, ya que muchos de ellos combinan trabajo, estudios y diversas responsabilidades como tareas, prácticas o exámenes impuestos por la universidad, lo que resulta en una reducción de sus horas de descanso y en su rendimiento académico. Otros enfrentan inconvenientes para dormir, acostumbrándose a trasnochar por pasar mucho tiempo frente a dispositivos tecnológicos, lo cual incrementa la somnolencia durante el día. No tener un sueño adecuado puede ocasionar problemas que impactan la salud, como disminución de la atención en clase, falta de concentración, irritabilidad, cansancio, pérdida de memoria, o dolores musculares y de cabeza.

2.4 Concepto del rendimiento académico

El rendimiento académico resulta de una combinación de diversos y complicados elementos que influyen en el estudiante, y se ha caracterizado como un indicador del desempeño del alumno en sus actividades educativas. Pérez, Ramón, Sánchez, (2000), Vélez van, Roa, (2005).

El rendimiento de un estudiante en su institución educativa se manifestará en las notas obtenidas, lo que implica dedicar esfuerzo y atender a los requerimientos de manera oportuna. Es importante entender que la asistencia no debe ser solo una obligación, sino que ser un estudiante implica asumir la responsabilidad que ello conlleva. Esto significa dejar de lado hábitos menos constructivos a los cuales se está habituado en favor de actividades que enriquezcan la mente. Este cambio puede implicar sacrificios para alcanzar las metas, como desconectarse del teléfono móvil o limitar las salidas a fiestas cada fin de semana, entre otros.

2.4.1 Rendimiento académico en jóvenes universitarios

Las calificaciones obtenidas actúan como un indicador que avala el éxito logrado, lo cual es un aspecto importante para evaluar el desempeño académico, bajo la suposición de que estas calificaciones reflejan los logros en diferentes áreas del aprendizaje, que abarcan elementos personales, académicos y sociales, Rodríguez, Fita, Torrado (2004). La universidad establece los lineamientos de evaluación para calcular un promedio ponderado (evaluación) de las asignaturas que cursa el alumno, considerando aspectos como la cantidad de cursos, el total de créditos y la calificación obtenida en cada uno de ellos, comúnmente conocida como “nota de aprovechamiento”. Al analizar las calificaciones como una medida de los resultados educativos, es fundamental considerar que son el resultado de diversos factores, que incluyen condicionantes personales del alumno, métodos de enseñanza del profesor, así como situaciones contextuales e institucionales, y todos estos elementos influyen en el resultado académico total.

2.4.2 Medición del rendimiento académico

Se evalúa a través de las notas logradas, con una apreciación numérica, cuyos resultados indican las asignaturas aprobadas o reprobadas, la deserción y el nivel de éxito académico, Ramón Sánchez, (2000), Vélez van, Roa (2005). Como vemos, no todas las personas dan lo mismo. Varias variables, como la inteligencia, las estrategias y la personalidad, afectan el rendimiento académico. Pero si se trabaja algo, los resultados pueden mejorar. De los esfuerzos y la

participación constante, (Veigler, 2022). En México, la escala numérica en cuánto a las calificaciones, se usa de 0 a 10, en todos los niveles de educación, del 0-5 significa reprobado, 6-7 bien (mínimo para aprobar), 8-9 significa muy bien, por último 10 excelente, Udeki, (2025).

2.4.3 La educación y el rendimiento académico

El desempeño académico es un indicador clave del aprendizaje de los alumnos en el ámbito educativo, ya que está estrechamente vinculado con las notas que obtienen para aprobar los exámenes correspondientes a cada materia. Las técnicas de aprendizaje son consideradas un componente esencial que los alumnos deben conocer y utilizar para ser eficaces en su desempeño. En resumen, aquellos estudiantes considerados habilidosos o con talento pueden enfrentar dificultades en la universidad o abandonar sus estudios si no emplean adecuadamente las estrategias de aprendizaje. Entender las técnicas de aprendizaje que utilizan los estudiantes durante su trayectoria educativa ofrece información valiosa sobre su manera de pensar y abordar problemas. Esto brinda pistas a los profesores, actuando como facilitadores del proceso de enseñanza. Los estilos de aprendizaje reflejan las maneras particulares en que los estudiantes asimilan información y conceptos nuevos, así como en cómo desarrollan sus habilidades durante la experiencia de aprendizaje. La habilidad para trabajar en conjunto o en equipo implica que el estudiante interactúe y colabore con sus colegas para alcanzar un objetivo compartido, las habilidades de colaboración en las clases están vinculadas a la mejora en el desempeño académico, Tang, (2020). Los estudiantes que estudian por su cuenta llevan a cabo las tareas de manera efectiva utilizando recursos en su proceso de aprendizaje y en la evaluación. De igual forma, la autonomía de los estudiantes se conecta favorablemente con vivencias educativas exitosas y con la satisfacción general de la vida, Henri, (2018).

2.5 Estado nutricional

Es el producto de la armonía entre las exigencias, la energía derivada de la alimentación y los elementos nutritivos esenciales para la vida diaria, así como la suma de diversos aspectos que incluyen componentes físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales. La condición nutricional es el resultado de la relación entre las necesidades y la utilización de energía alimentaria junto con otros nutrientes vitales, y en un plano secundario, de múltiples influencias en un contexto específico, que abarcan factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos y ambientales, Martínez et al, (2006).

2.5.1 Responsabilidad en salud

La responsabilidad de nuestra salud significa elegir, decidir las alternativas saludables y correctas, no las que arriesgan la salud. Esto significa reconocer que tenemos la capacidad de cambiar los riesgos de nuestro patrimonio y entorno social, es decir. Podemos cambiar nuestros riesgos cambiando nuestro comportamiento, Lopategui, (2000).

2.5.2 Estrés

Es una respuesta de nuestro organismo que genera tensión física o emocional, y se manifiesta todos los días en la vida de las personas. Por esta razón, resulta fundamental entender si gestionan correctamente el estrés para encontrar opciones que permitan intervenir de manera adecuada y así evitar efectos negativos en la salud. El estrés actúa como una reacción de defensa o de escape del cuerpo frente a un peligro que puede afectar la supervivencia o la percepción de uno mismo. En otras palabras, se relaciona con los efectos de las exigencias que el entorno nos impone, Barrio et al., (2006).

2.5.3 Soporte interpersonal

Es una idea que alude a la conexión que se desarrolla con otras personas, este lazo con la comunidad es de gran importancia. Por esta razón, es fundamental adoptar y practicar un estilo de vida que fomente relaciones saludables con quienes nos rodean, evitando conflictos o dificultades con ellos, ya que esto podría afectar nuestra tranquilidad mental y emocional. Implica habilidades tanto sociales como emocionales que favorecen la capacidad para comunicarse de manera efectiva, escuchar, resolver disputas y expresarse de manera genuina, Lirios, (2010).

2.5.4 La autoactualización

De acuerdo con Maslow (1943), la autoactualización simboliza el desarrollo de una persona hacia el cumplimiento de sus necesidades superiores, específicamente aquellas vinculadas al propósito de la existencia, Allen Norman & Flores Sandí, (1998).

2. 6 Teorías

Los principios teóricos considerados en esta investigación son los siguientes: la teoría de capacidades de Amartya Sen, que evalúa el bienestar y la libertad que los individuos poseen para realizar elecciones sobre lo que desean ser o hacer, así como lo que consideran importante en sus vidas. Además, se incluye la teoría de promoción de la salud de Nola Pender, que brinda la posibilidad de conocer los comportamientos humanos relacionados con la salud y también orienta hacia la adopción de hábitos saludables. Ambas teorías son relevantes de destacar, ya que ofrecen información valiosa respecto a los temas que se analizan en la población de interés.

2.6.1 Teoría de las capacidades, Amartya Sen, (1980).

En esta teoría se destaca la relevancia de las habilidades que cada individuo tiene, ya que estas habilidades pueden potenciar las posibilidades y el nivel de vida de las personas, además de ofrecer la oportunidad de descubrir talentos y competencias que están latentes en cada uno. Las habilidades pueden ser empleadas para medir diferentes elementos de la satisfacción personal y el bienestar, así como también en relación a la comunidad, siendo relevantes factores como: la desigualdad, la pobreza, la falta de desarrollo y la calidad de vida. Así, se puede utilizar como una herramienta para la creación y valoración de políticas públicas en organizaciones gubernamentales o no gubernamentales. En este contexto, la teoría de las habilidades no es únicamente un marco que explique la pobreza, la desigualdad o el bienestar; proporciona, efectivamente, un recurso o un modelo crítico que permite conceptualizar y reconocer estos problemas sociales en la vida diaria de las personas. Robeyns, (2005).

Cuando Sen presenta el concepto de capacidades en su charla "¿Igualdad de qué? ", se refiere a la idea de que un individuo debe tener la habilidad para llevar a cabo actividades esenciales en su día a día, como moverse, comunicarse y satisfacer sus necesidades básicas como alimentación, salud y biología. Esto incluye tener recursos para vestirse y contar con un lugar donde vivir, así como la posibilidad de participar en la vida social de la comunidad en la que reside. Él sostiene que esta medición se centra en lo que las personas pueden hacer y ser, es decir, en sus capacidades. Promoviendo así una mayor libertad para elegir el tipo de vida que desean y razones para valorarla. En la propuesta de Sen se pueden identificar dos conceptos básicos: los funcionamientos y las capacidades, Sen, (1982). Esta distinción ofrece una mayor comprensión de la perspectiva de Sen, además de ilustrar el fundamento esencial y las implicaciones que se

observan desde la teoría de las capacidades en áreas como la filosofía, lo social, lo económico y lo político, entre otras. El enfoque de capacidades, que Sen también denomina “enfoque de la libertad”, basa su valor fundamental en la libertad entendida como capacidad. La noción de capacidad refleja la verdadera libertad que una persona necesita para lograr lo que considera valioso.

Los funcionamientos:

Desde esta óptica, Amartya Sen considera la existencia como un conjunto de actividades interrelacionadas, tanto en situaciones como en acciones, Sen, (1992). La colección de funcionamientos es crucial porque se puede interpretar el logro de un individuo como el total de sus funcionamientos, ya que estos reflejan las particularidades de su realidad y su vida, Sen, (1985). De esta manera, se muestran las capacidades de hacer o ser. Estos funcionamientos se dividen en dos categorías: simples y complejos. Los funcionamientos simples son las acciones más básicas y fáciles de llevar a cabo en la vida diaria, tales como alimentarse de manera adecuada, mantener una buena salud y evitar enfermedades que puedan conducir a una muerte temprana, entre otros.

Los funcionamientos complicados se entienden como tareas más desafiantes para las personas, como alcanzar la felicidad, mantener la dignidad y poder involucrarse en la comunidad, entre otras cosas. La existencia está llena de procesos que se conectan y se manifiestan en las diversas acciones realizadas y en los variados estados que se pueden lograr.

Funcionamientos y bienestar:

Al emplear las habilidades para medir el estado de bienestar de las personas, lo más importante es hacerlo en relación a su capacidad para llevar a cabo actividades significativas dentro de sus vidas. Estas actividades personales son fundamentales y constituyen una base crítica para la evaluación, tanto para el individuo como para la valoración de las organizaciones sociales y las políticas públicas. Así, Sen se aparta considerablemente del enfoque utilitarista sobre cómo se evalúa el bienestar de las personas, empleando como recurso informativo la utilidad individual que resalta la relevancia de la satisfacción, la felicidad o el anhelo de logro.

Las capacidades:

El segundo elemento fundamental, ya mencionado anteriormente, son las aptitudes. Una aptitud se define como un grupo de habilidades que muestran la capacidad de una persona para lograr lo que considera valioso. En otras palabras, una aptitud son las competencias que adquirimos a lo largo de nuestra vida, a través de experiencias y con el paso del tiempo; estas se transforman en combinaciones de habilidades que se pueden alcanzar, como la capacidad de mantenerse bien

alimentado, gozar de buena salud y evitar la mortalidad innecesaria y prematura. Estas aptitudes son cruciales para cada persona; sin ellas, no existirían oportunidades para mejorar la vida y, por ende, la calidad de existencia de las personas. La conexión entre los funcionamientos previamente mencionados y las aptitudes es mutua, ya que los funcionamientos, o las diversas opciones de actuación disponibles, construyen una aptitud, y la falta de esta revela el impacto negativo que pueden tener los funcionamientos de un individuo. Además, Sen establece una relación recíproca y simultánea entre los funcionamientos y las aptitudes. Con esto, él sostiene que: En efecto, las conexiones entre funcionamientos y aptitudes son más complejas de lo que suelen parecer. Las condiciones de vida son, de alguna manera, estados de ser: ser algo o hacer algo. Los funcionamientos reflejan los diversos enfoques de estos estados, y el conjunto de funcionamientos posibles constituye la aptitud de una persona. Sen, (1987), Urquijo Angarita, (2014).

2.6.2 El modelo de promoción de la salud de Nola Pender, (1982).

Este esquema fue desarrollado por Nola Pender como un complemento a los modelos existentes de promoción de la salud. Así, cuenta con una definición particular, ya que considera la salud como un estado activo, en constante evolución, que va más allá de solo no tener enfermedades. La promoción de la salud se centra en elevar el bienestar del individuo, ya que toma en cuenta la diversidad de los seres humanos al interactuar con su entorno en busca de un mejor bienestar.

Dicho modelo de Pender se centra en tres áreas:

- Características y experiencias individuales.
- Cogniciones y afectos específicos del comportamiento.
- Resultados conductuales.

Características y experiencias individuales:

Señala que cada persona tiene rasgos únicos y distintivos que impactan su existencia. El entendimiento y el amor son elementos esenciales en el conjunto de factores que afectan el comportamiento humano. Asimismo, esas variables pueden cambiar con el tiempo debido a estrategias para el cuidado de la salud. En este contexto, las acciones relacionadas con la promoción de la salud son un resultado de ello. Estas acciones deben ofrecer resultados positivos que conduzcan a una salud óptima, una funcionalidad adecuada y, por supuesto, a un mejor crecimiento humano en todas las fases de la vida.

Cogniciones y afectos específicos del comportamiento:

Los elementos individuales se dividen en categorías biológicas, psicológicas y socioculturales. Estos elementos son valiosos para analizar un comportamiento específico y dependen del tipo de conducta que se está considerando. Los componentes biológicos personales incluyen factores como el índice de masa corporal en función de la edad, la aptitud cardiovascular, y también la fuerza, la rapidez o la estabilidad, siendo cruciales ya que fomentan un rendimiento físico apropiado en los individuos.

Resultados conductuales:

En el resultado de la conducta se observa un compromiso con un plan de acción. Se trata de la idea de tener una intención clara e identificar una estrategia diseñada que origina la puesta en práctica de comportamientos saludables.

Las opciones competidoras son aquellas conductas alternativas que están bajo el control de los individuos. Esto ocurre debido a las situaciones diarias, como las obligaciones laborales o el cuidado de la familia. El comportamiento que fomenta la salud es el resultado final o la acción orientada a alcanzar un resultado positivo en la salud, un bienestar completo, la auto-realización y una vida productiva, Camila Bustamante Restrepo, Et al (2023).

2.6.3 La teoría de las metas de logro de Nicholls, (1984).

Esta teoría se proyecta como la idea central de que el individuo se percibe como un organismo deliberado, cuyos objetivos están dirigidos hacia el objetivo que actúa en la forma racional Nicholls, (1984). El marco de referencia sobre la teoría de metas de logro indica la creencia que se forma en las personas, el propósito que trata de demostrar la competencia, esfuerzo y habilidades en cuanto al logro, Dweck, (1986); Maehr y Braskamp, (1986); Nicholls, (1984), Comprendiendo estos contextos en donde participa el estudiante, por ejemplo, el entorno educativo, Deportivo y familiar, las personas pueden obtener efectos sobre la orientación de sus objetivos y metas.

La idea principal de este modelo se basa en ciertos aspectos, mismos que hacen la teoría misma, Weiss y Chaueton, (1992). Estos aspectos son: Concepto de habilidades, construcción y metas.

- Concepto de habilidad, mientras que la teoría de la motivación clásica se considera una percepción de habilidad una dimensión, Nicholls, (1984) lo defiende y menciona que hay dos percepciones de habilidades diferentes que determinan dos formas distintas de los

objetivos de meta, algunos se centran en la ejecución magistral Progreso, aprendizaje, mejora de habilidades y destrezas en el camino al rendimiento o la comparación social.

- Construcción multidimensional. A diferencia de otras teorías estudiadas de la Motivación de logro, Atkinson, (1977); McClelland, (1961), dónde consideran la motivación de logro como estructura de dispositivo, perspectiva para fines de rendimiento, cree que la motivación para lograr los logros como una estrella multidimensional que consiste en Parámetros sociales, personales, contextuales y de desarrollo.
- Metas. Considerados los factores decisivos del comportamiento. Nicholls (1989) indica que, a excepción de las diferencias individuales entre cada tema que se centra en él aprendizaje o logro, diferentes situaciones donde encontrar también puede afectar su orientación final. De esta manera el sujeto desarrolla los objetivos de acción con una tendencia a la competencia cuando desea mostrar capacidad para los demás o con una tendencia a aprender cuándo planea mostrar dominio, definición de éxito o fracaso dependiendo del rendimiento. A lo largo de este tiempo, entendemos esta representación mental después de los objetivos Realiza diferentes objetivos recomendados en el entorno Logro, y se supone que impulsa el comportamiento, la afectividad y Un certificado en diferentes situaciones (académico, trabajo o deporte).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

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 Metodología utilizada.

La metodología que se utilizó fue la cuantitativa, la cuál es un plan estratégico que se utiliza en una investigación para adquirir información reflejada en datos numéricos, de este modo puede analizarse un tema o población de estudios, considerando las características medibles, las que se pueden plasmar a través de números.

3.2 Tipo de estudio.

El presente estudio es de tipo descriptivo porque se detalla 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.

3.3 Universo.

Estudiantes de la Facultad de Ciencias Humanas Sociales de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH).

3.3.1 Población.

La población de estudio fueron los estudiantes de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales de primero a octavo semestre La Licenciatura tiene una matrícula de 172 estudiantes, de los cuales 69 fueron mujeres y 31 hombres

3.4 Tipo de Muestra

Se tomó una muestra a conveniencia, la muestra se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio. Es decir, todos los alumnos de la licenciatura en Desarrollo Humano que cumplieron con ciertos los criterios de selección, reuniendo una muestra final de 100 encuestas, de los cuales 69 fueron mujeres y 31 fueron hombres.

3.5 Técnica de recolección de datos.

La técnica utilizada fue la encuesta. La encuesta es el Cuestionario de estilos de vida modificado de Nola Pender, (1996).

3.5.1 Instrumento

El instrumento de medición que se utilizará comprende 2 apartados:

- a) Datos sociodemográficos: En donde se establecieron las variables universales como edad, sexo, religión, estado civil, además del rendimiento académico, el cual se midió con una pregunta en la que se cuestione el promedio de calificación en el ciclo anterior. Este apartado consta de 8 preguntas de opción múltiple.
- b) Datos académicos: Consta de una pregunta la cual explora el rendimiento académico, es decir, la calificación obtenida el ciclo inmediato anterior.
- c) Cuestionario de estilos de vida modificado de Nola Pender. Este apartado consta de 48 ítems, de opción múltiple. Este cuestionario tiene una confiabilidad aceptable, con alfa de Cronbach de 0.869.

El tiempo total de duración aproximada para contestar el instrumento es de 40 minutos, el cual es autoadministrado.

3.6 Criterios de selección

3.6.1 Criterios de inclusión

Alumnos matriculados en la Licenciatura de Desarrollo Humano. Que voluntariamente accedieron a responder el instrumento.

3.6.2 Criterios de exclusión

Estudiantes que no desearon participar, en el estudio.

3.6.3 Criterios de eliminación

- a) Cuestionarios incompletos.
- b) Cuestionarios tachados.
- c) Cuestionarios erróneos.

3.7 Procedimiento:

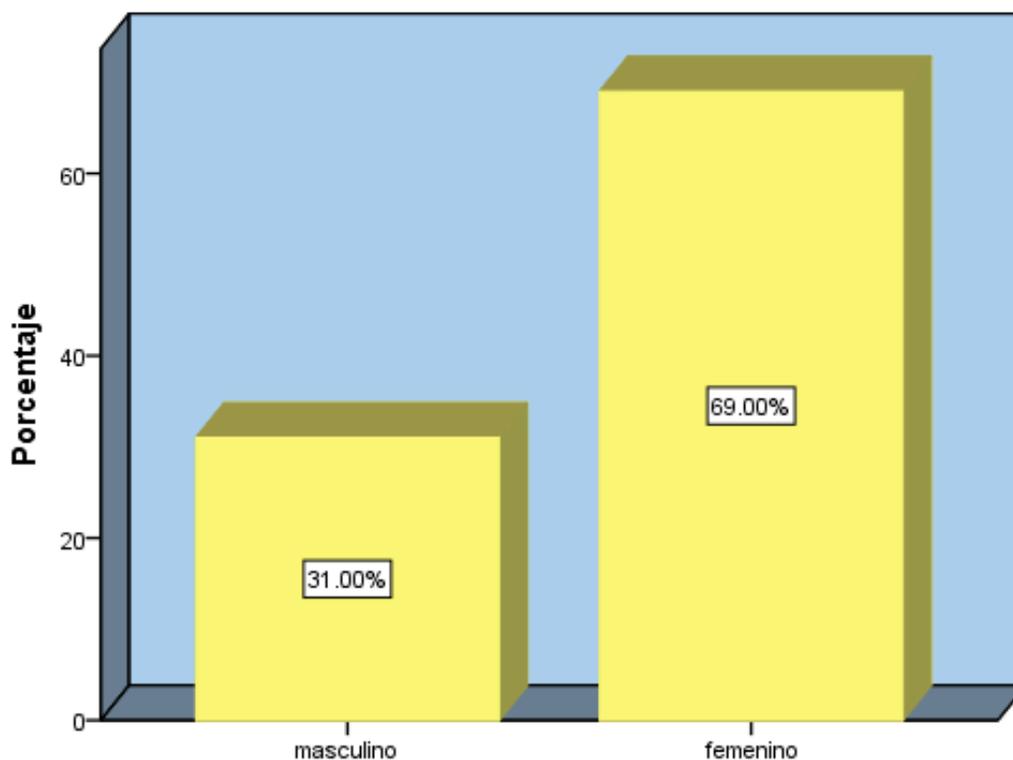
La realización de este trabajo de investigación incluye el siguiente procedimiento:

- a) **Capacitación:** Se capacitó a los integrantes del equipo de investigación, con relación a la administración del instrumento de obtención de datos.
- b) **Trabajo de campo:** Se solicitó un permiso con el coordinador de la Licenciatura en Desarrollo Humano para poder administrar el instrumento a los alumnos en las aulas para la obtención de datos.
- c) **Administración del instrumento de recolección de datos:** Cada encuesta tuvo una duración de aproximadamente 40 minutos, dicha encuesta fue realizada durante el mes de agosto del 2024.
- d) **Captura y análisis de la información:** Se capturaron los datos del instrumento en un fichero en el programa SPSS versión 22 donde se realizará el análisis correspondiente.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En este capítulo se interpretan los resultados del análisis de los datos sociodemográficos que se obtuvieron en el estudio, principalmente se destaca los factores y variables que tienen influencia en el estilo de vida de los jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH. El instrumento de medición aplicado fue modificado del cuestionario sobre estilos de vida en jóvenes universitarios de Nola Pender, el cuál fue aplicado a 100 estudiantes, de primero a octavo semestre. Con respecto a los datos sociodemográficos, Referente a los datos obtenidos en la gráfica 1, siendo esto una información relevante, nos indica que el 31% de la población de estudio es del sexo masculino, mientras que el 69% es del sexo femenino, indicando que en total quiénes tuvieron mayor participación en responder las encuestas fueron mujeres, y hubo menor participación de parte de estudiantes varones. Así mismo, aunque no se muestra una gráfica, el 96% de los estudiantes indicó estar solteros, y sólo el 2% estar casados. El rango de edad de los encuestados es de los 17 a 32 años.

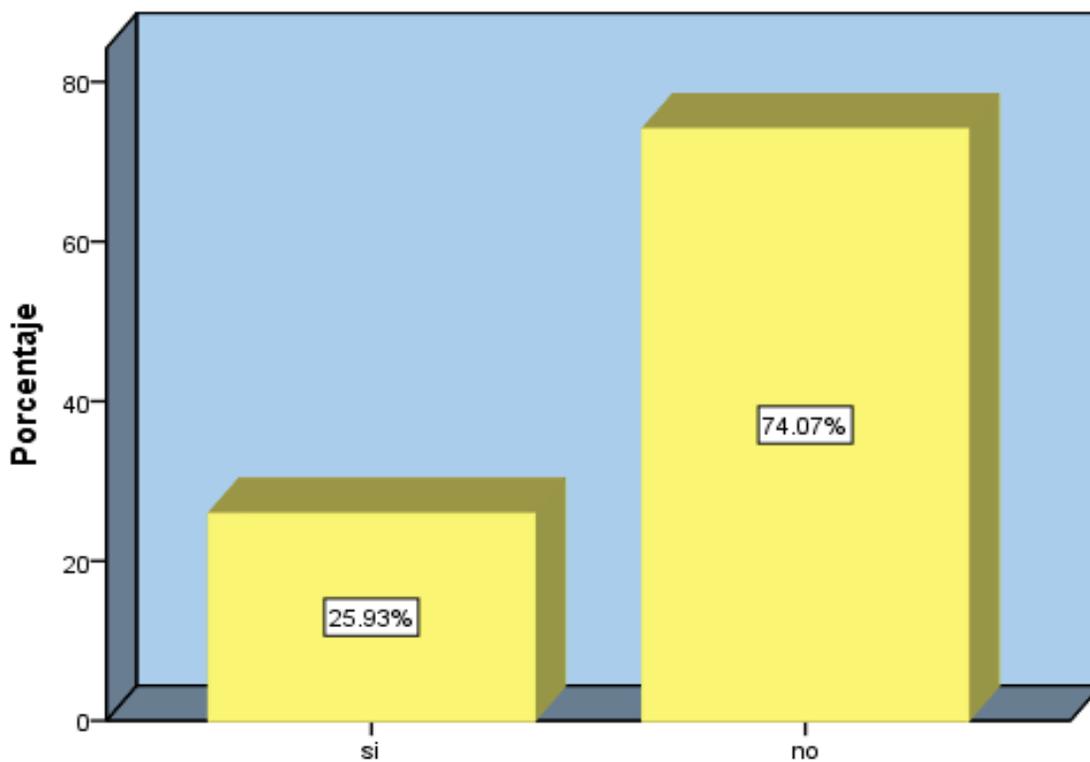
Gráfica 1. Sexo de los estudiantes



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

Podemos observar en la gráfica 2, el porcentaje de los universitarios que son foráneos y los que no lo son, se obtuvo el 25.93% si lo es, mientras que el 74.07% señala que no son foráneos, es decir, radican en la ciudad donde se encuentra la licenciatura.

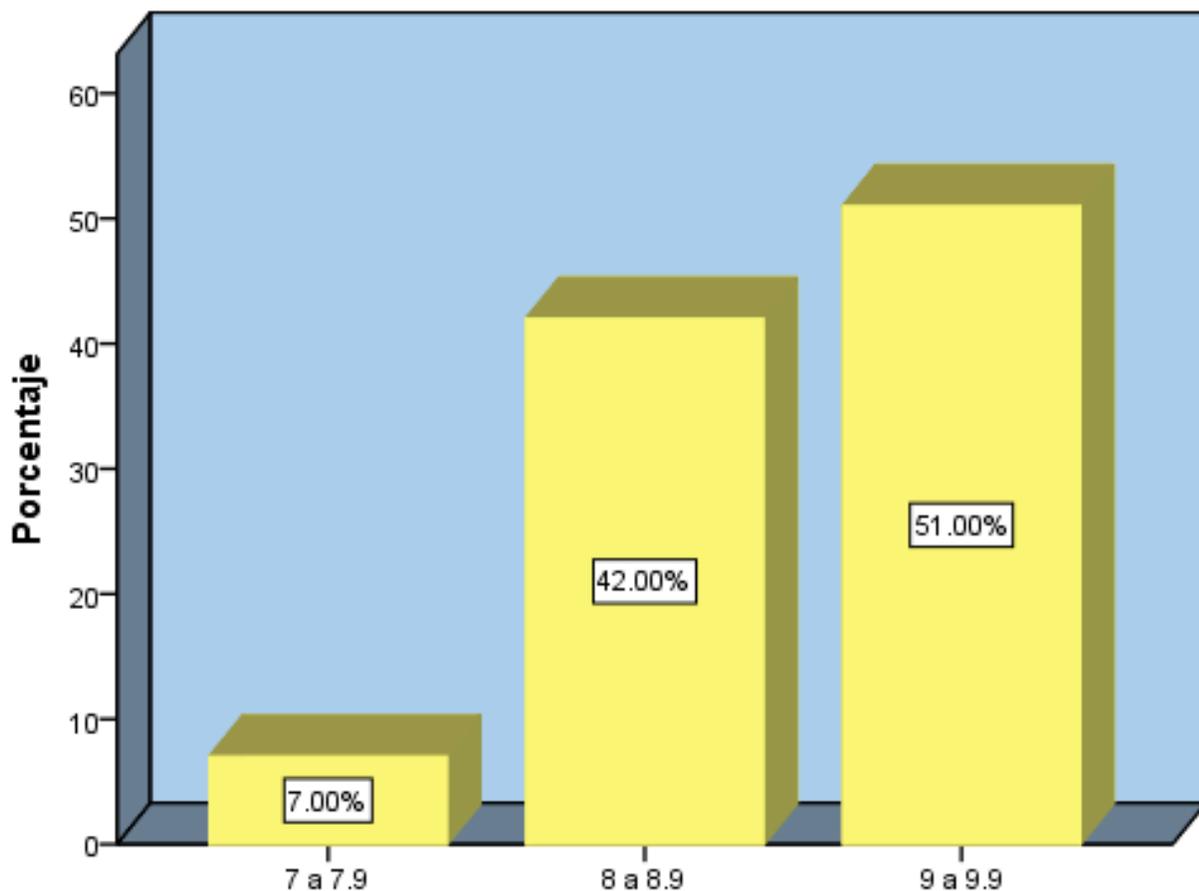
Gráfica 2. Estudiantes foráneos



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 3, se apreciar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, solamente el 7% obtuvieron un promedio que van desde 7 a 7.9, y de 8 a 8.9 el 42%, y por último, el 51% de los encuestados mencionó que el promedio que obtuvieron el semestre pasado fue de 9 a 9.9, esto permite saber que la mitad de los alumnos cuentan con un adecuado rendimiento académico, al menos en el semestre actual.

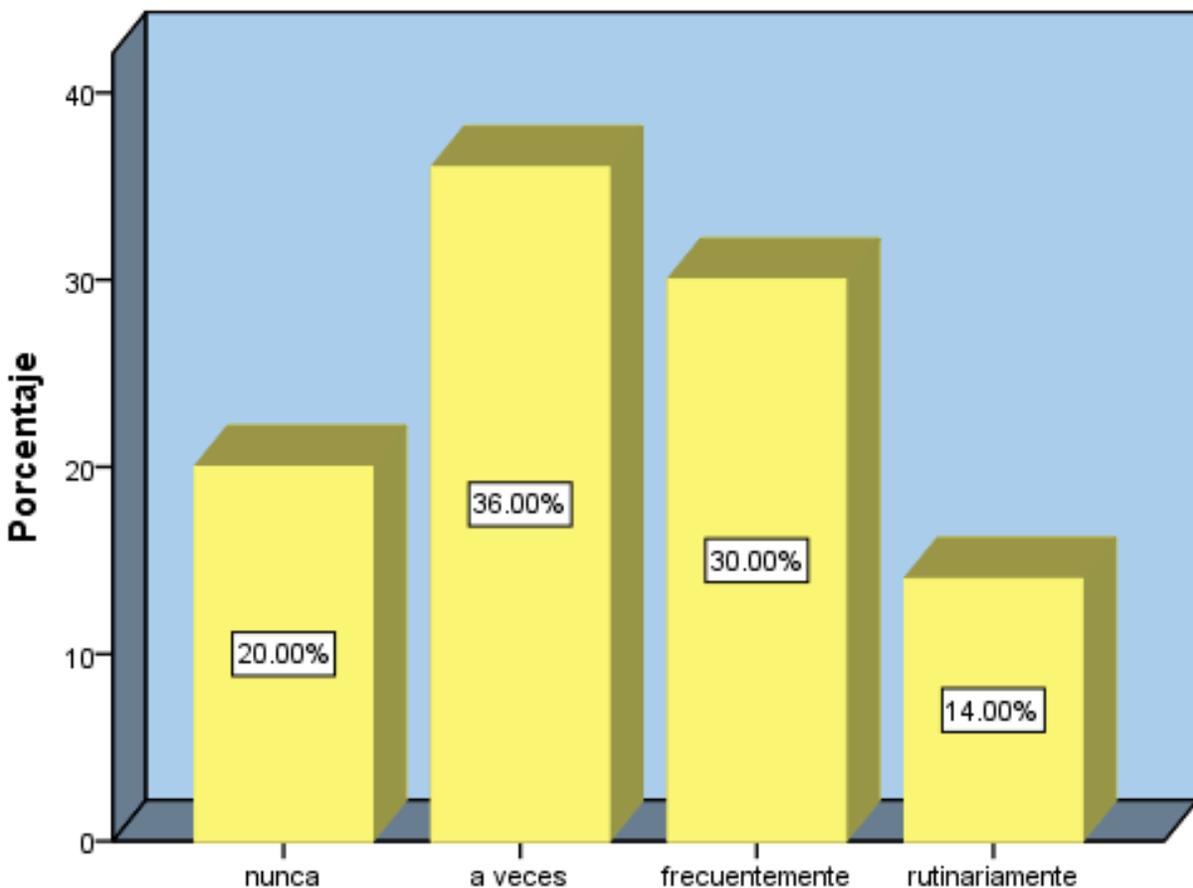
Gráfica 3. Promedio del semestre actual



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 4, nos muestra la frecuencia en la que los estudiantes acuden a servicio médico y relatan si presentan algunos síntomas extraños relacionados a la salud, lo que es importante para estar alerta a cualquier anomalía que afecte la salud de los alumnos, detectar a tiempo, y poder hacer algo antes de que la situación empeore, únicamente el 14% recalcó que lo hace rutinariamente, el porcentaje más alto fue con 36% indicando que lo realizan a veces. En cuanto al chequeo médico, que tiene una relación con la siguiente gráfica, el 8% de los estudiantes comentó que lo lleva a cabo rutinariamente, y el 47% lo lleva a cabo a veces.

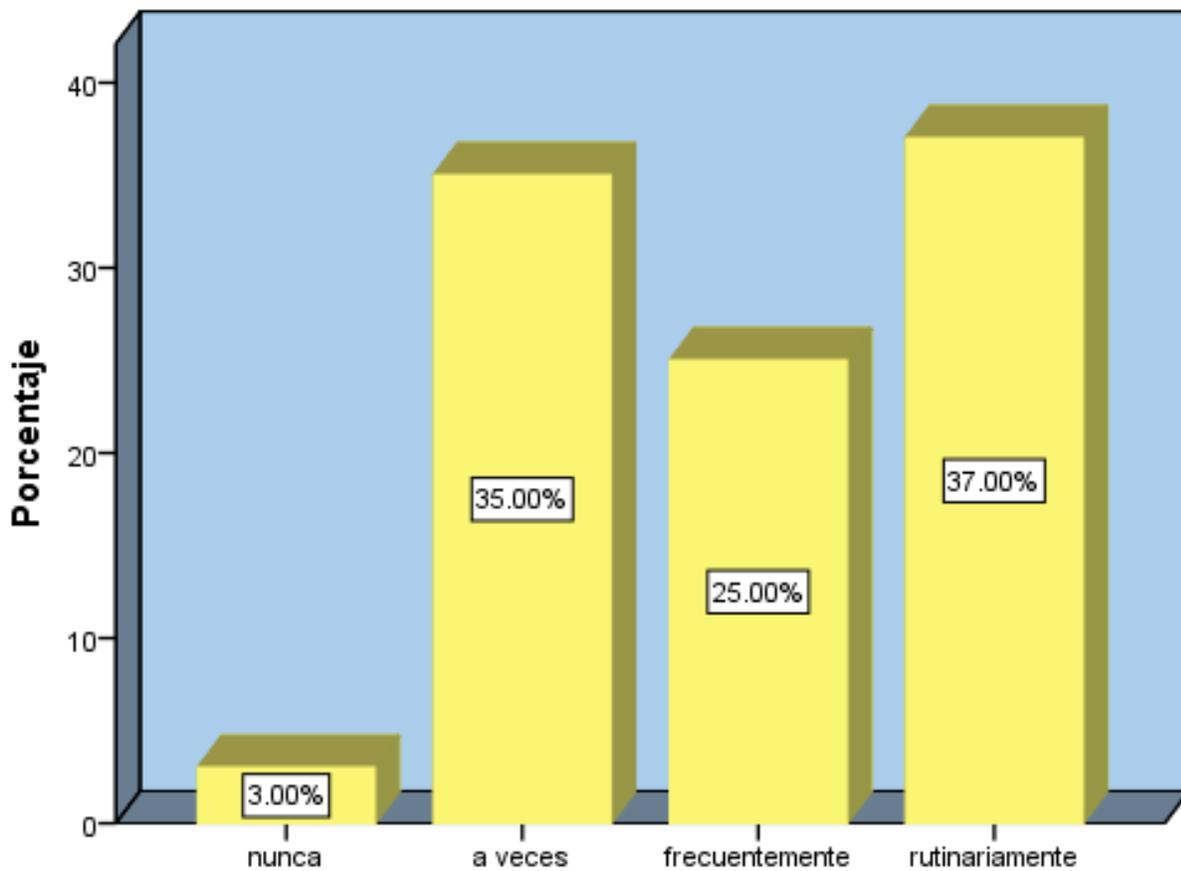
Gráfica 4. Consultar al médico cualquier síntoma extraño relacionado con la salud.



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En la gráfica 5, se muestra que el 37% consume 3 comidas al día rutinariamente, el 35% a veces, el 25% se alimenta correctamente con mayor frecuencia y sólo 3% nunca consume las 3 comidas al día.

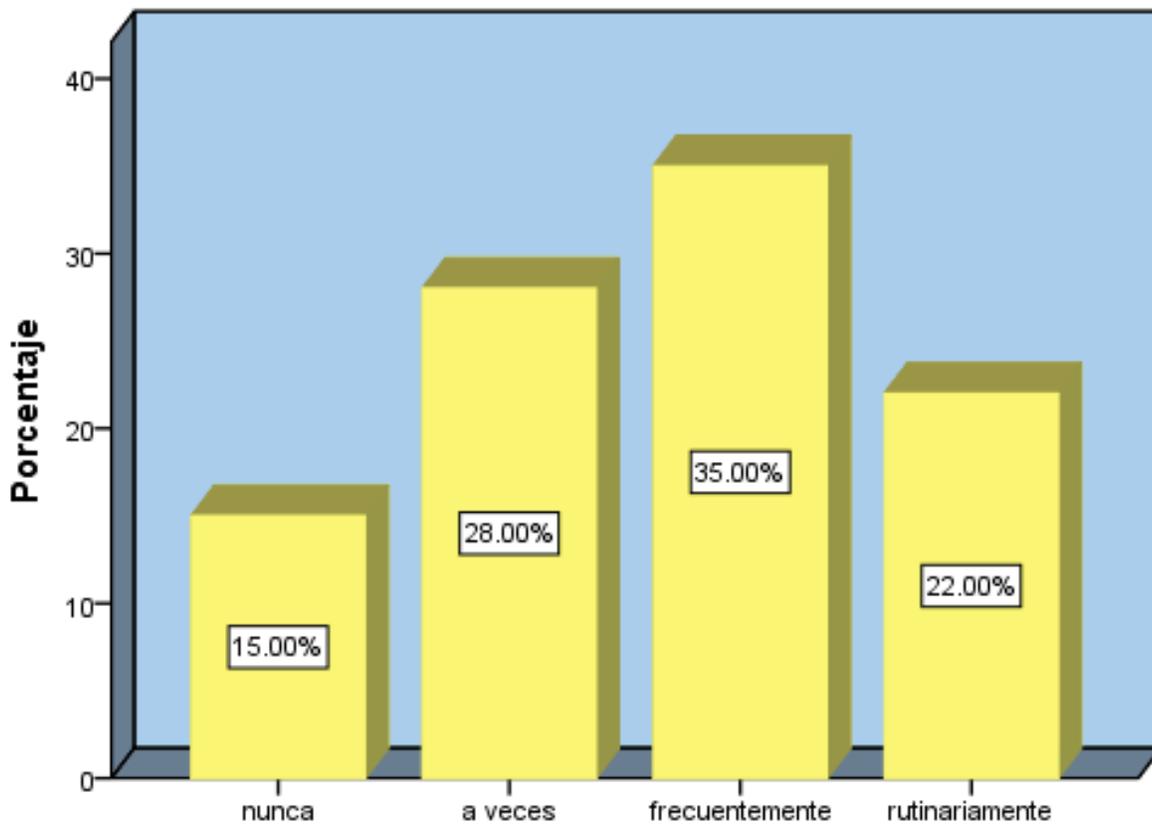
Gráfica 5. Consumo de 3 comidas al día



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En la gráfica 6, se analiza que el 35% observa cada mes su cuerpo para notar cambios físicos o señales de peligro en cuanto a la vida sexual, el 15% nunca lo realiza.

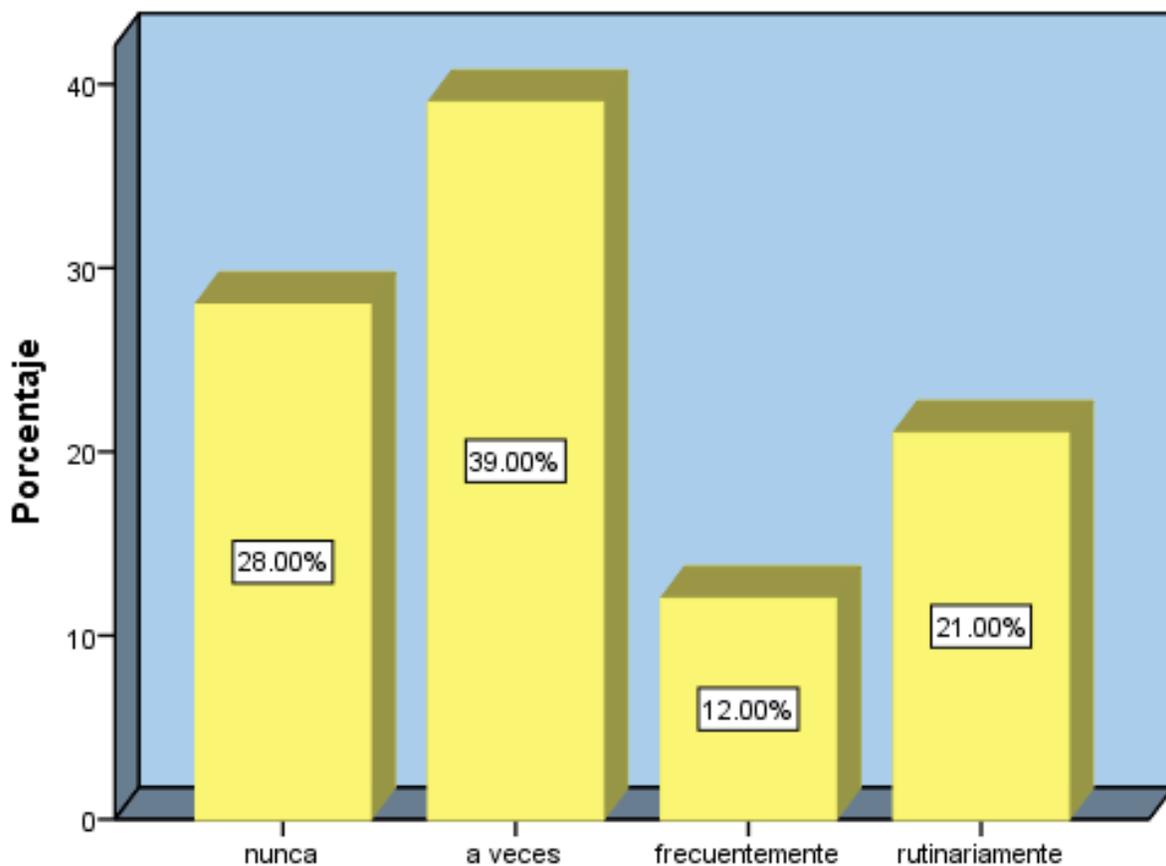
Gráfica 6. Observación del cuerpo cada mes para ver cambios físicos o señales de peligro en la vida sexual



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

Referente a los datos de la gráfica 7, referente al descanso por las noches, el 21% de los universitarios tiene un descanso adecuado por las noches, con mayor porcentaje del 39% a veces lo lleva a cabo y el 28% nunca lo hace.

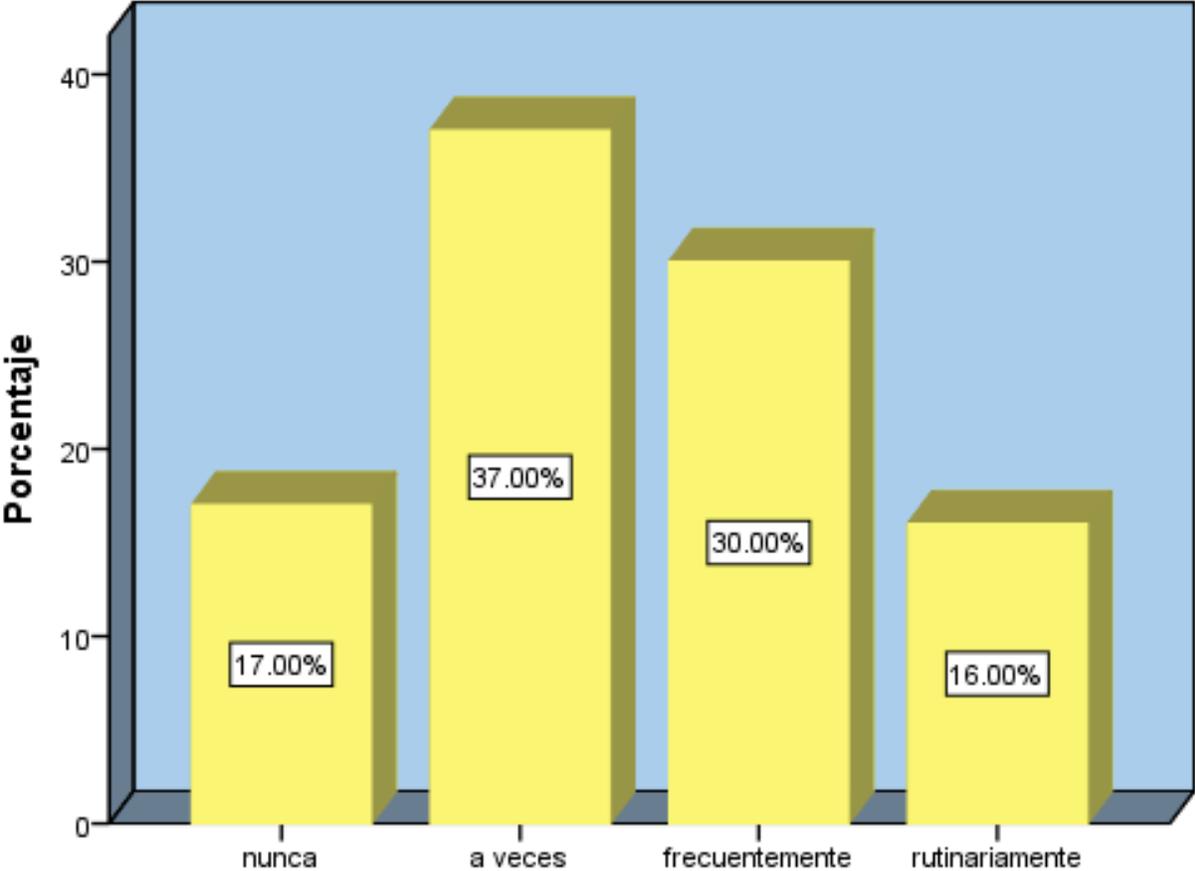
Gráfica 7. Descanso por las noches



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 8, nos enseña que el 37% como el porcentaje más alto de los estudiantes señala que realiza actividades de ocio a veces y únicamente el 17% como el menor porcentaje comentó que no realiza nunca alguna actividad de ocio en su tiempo libre.

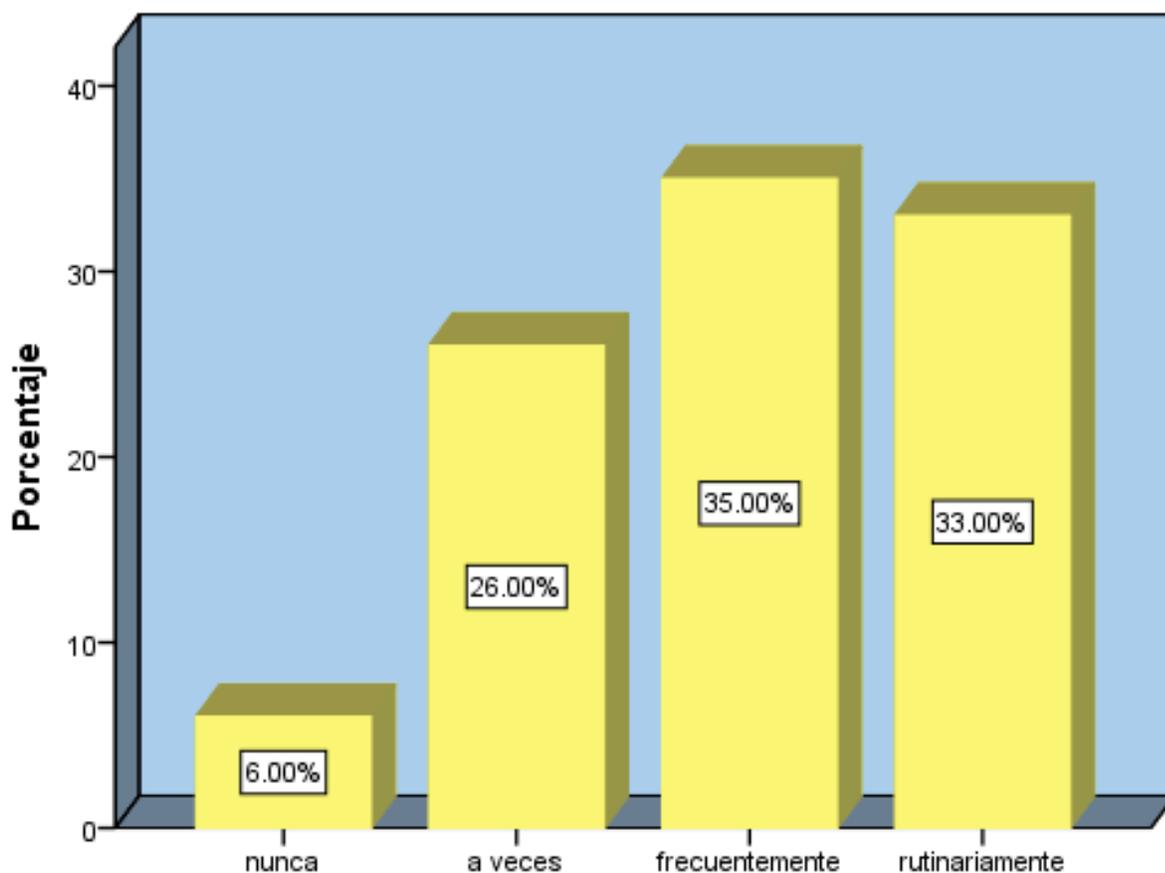
Gráfica 8. Realización de actividades recreativas



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

Como podemos observar en la gráfica 9, menciona que el 35% con frecuencia tienen la facilidad de expresar amor hacia sus seres queridos, mientras que el 6% se le dificulta llevar a cabo las muestras de cariño a su familia, amigos y/o pareja.

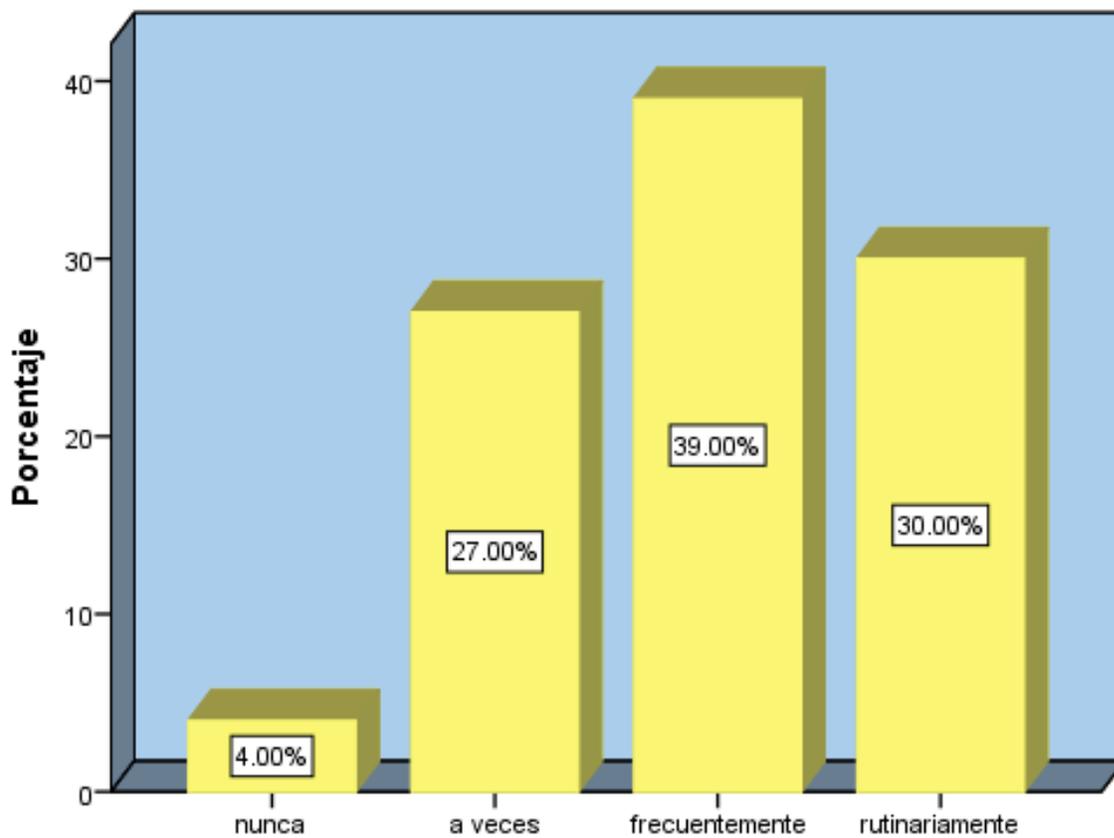
Gráfica 9. Facilidad para mostrar interés y amor hacia otras personas



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

Es significativa la gráfica 10, porque en ella representa el porcentaje de quiénes son conscientes de lo que les genera estrés o tensión, el 39% lo reconoce frecuentemente, y solamente el 4% no se da cuenta de estos factores.

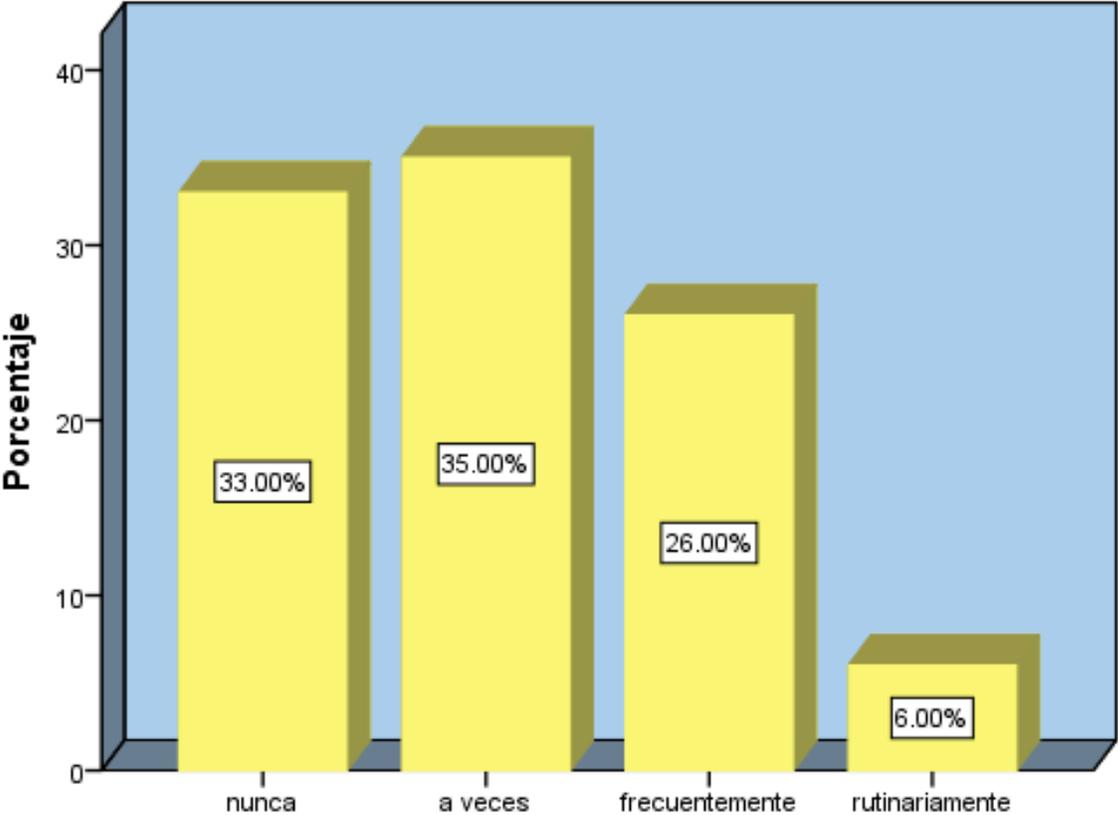
Gráfica 10. Conciencia de las fuentes que producen estrés o tensión



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 11, muestra la influencia de sustancias adictivas en la vida de los estudiantes, el 35% indicó que a veces suele consumir, el 33% nunca, lo que da a entender que la mayor parte de los jóvenes las consume con medida y al parecer el 6% consume alguna sustancia rutinariamente.

Gráfica 11. Consumo de alcohol o algunas sustancias adictivas

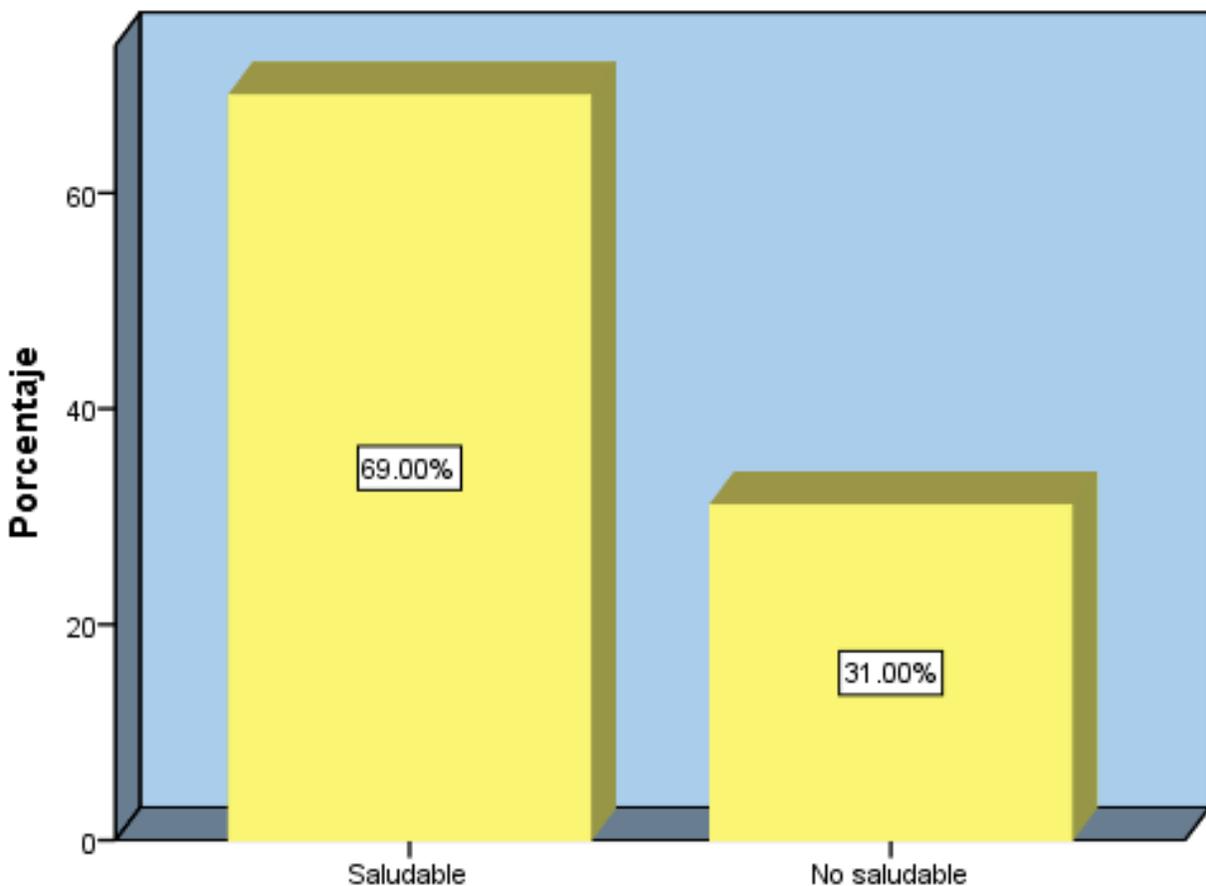


Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

A continuación se muestran gráficas (de la página 12 a la 18). Estado nutricional, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal, auto actualización, los cuáles se calcularon por medio del puntaje que obtuvieron los encuestados por cada pregunta, indicando si por cada subescala llevan un estilo de vida saludable o no saludable.

Como primera subescala del instrumento se presentan los resultados del estado nutricional de los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano, como se puede apreciar en la gráfica 12, el 31% no cuenta con hábitos saludables en cuanto a la alimentación, el 69% si tiene una vida saludable en este aspecto.

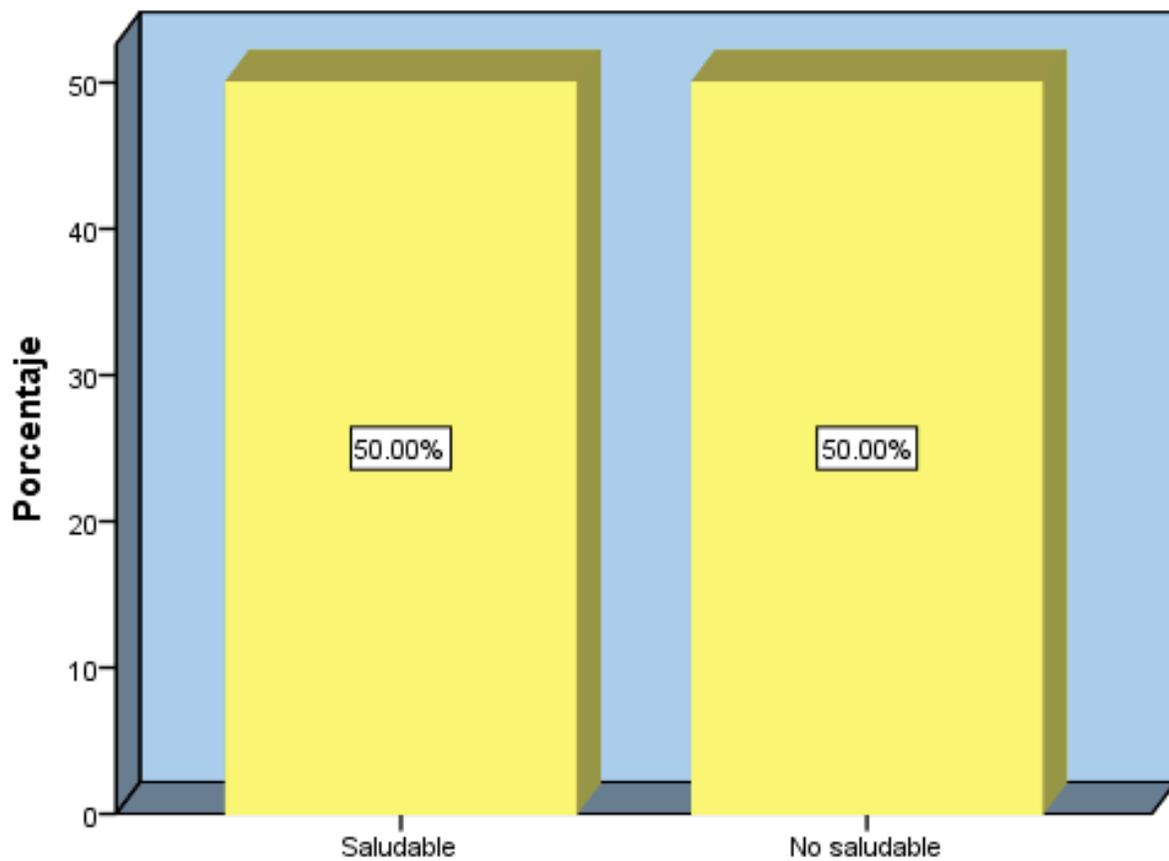
Gráfica 12. Estado nutricional



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En este caso la gráfica 13, la subescala de actividad física, nos muestra que el 50% de los estudiantes realizan ejercicio físico y el otro 50% no practica ningún tipo de deporte que mantenga a su cuerpo activo.

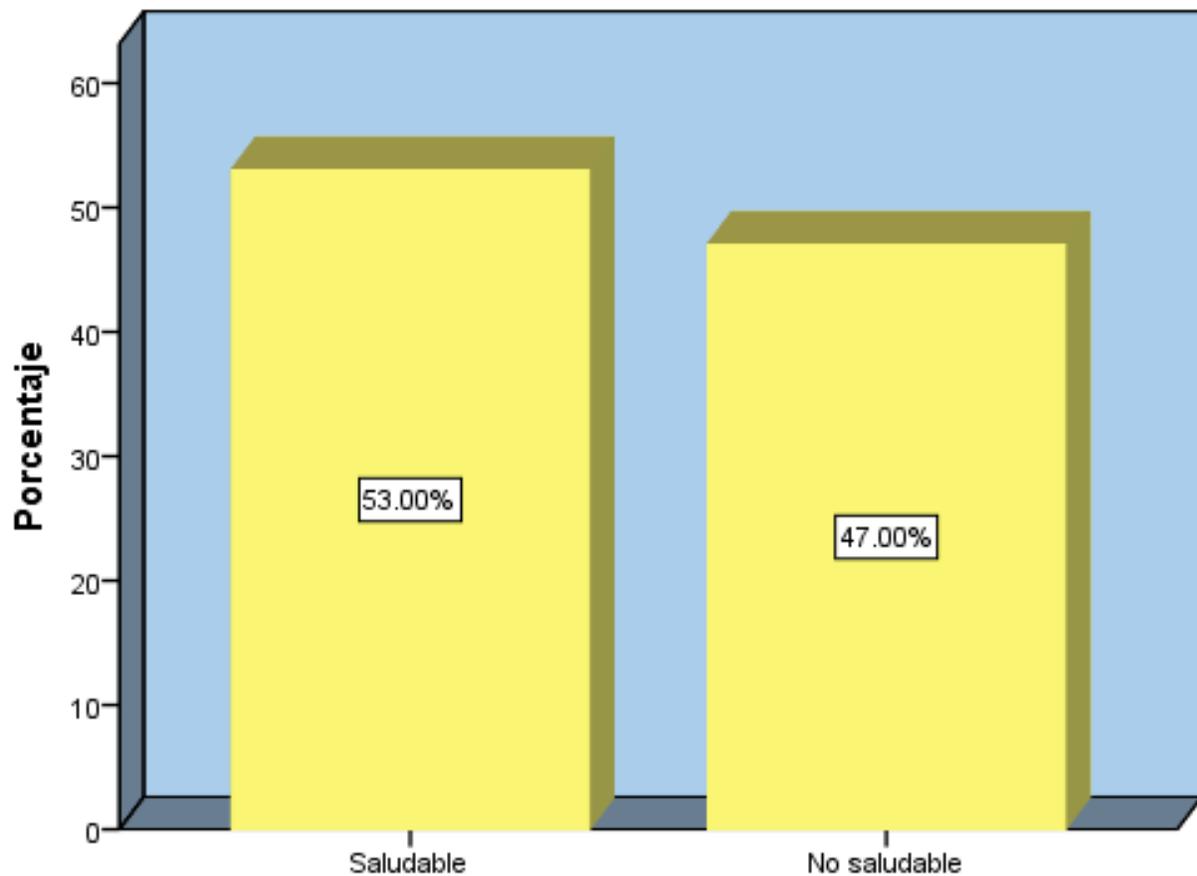
Gráfica 13. Actividad física



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En cuanto a la responsabilidad en salud, en la gráfica 14, se obtuvo en las encuestas que el 53% de los jóvenes tienen un estilo de vida saludable y el 47% no lo tiene, lo que muestra que un poco más de la mayoría se preocupa por su salud.

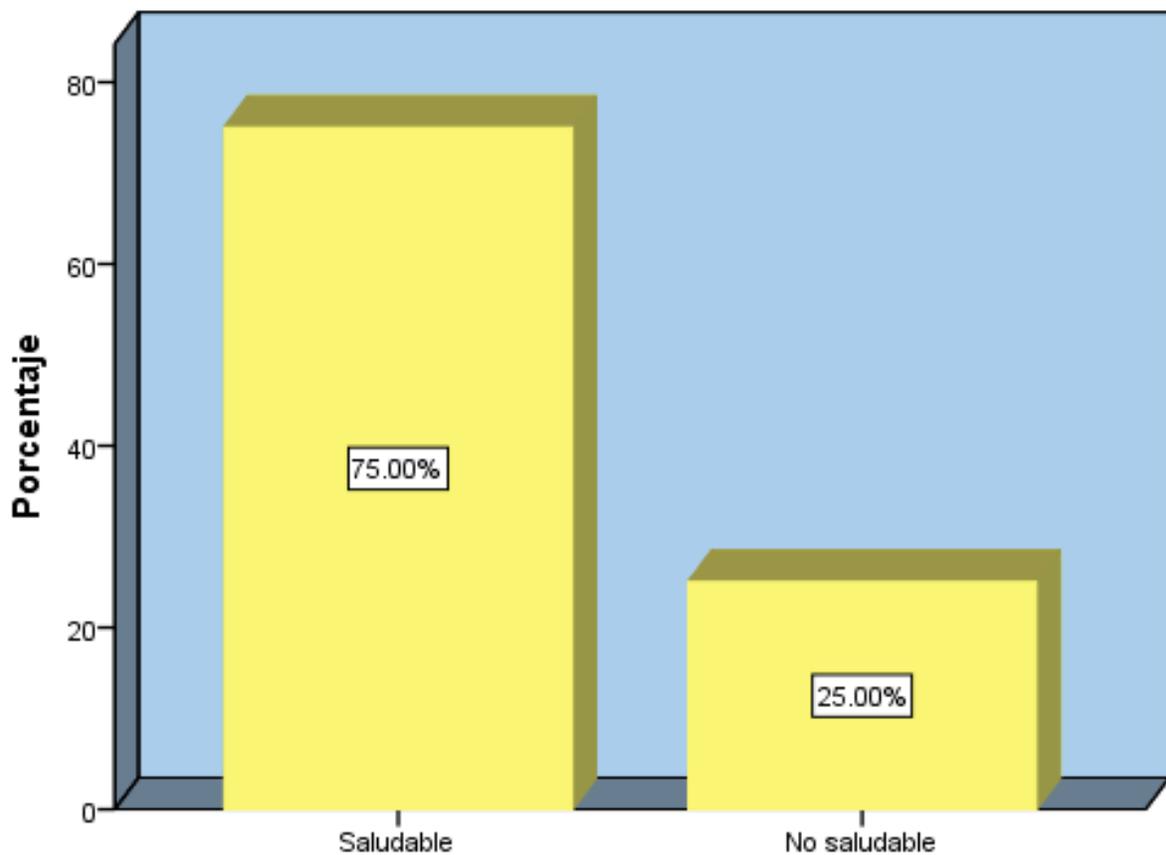
Gráfica 14. Responsabilidad en salud



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 15, demuestra que la mayoría de los encuestados llevan un estilo de vida saludable en cuanto al manejo de estrés, el 75% si atiende el estrés que se puede presentar en algún momento y el 25% lo dejan pasar y no le prestan atención.

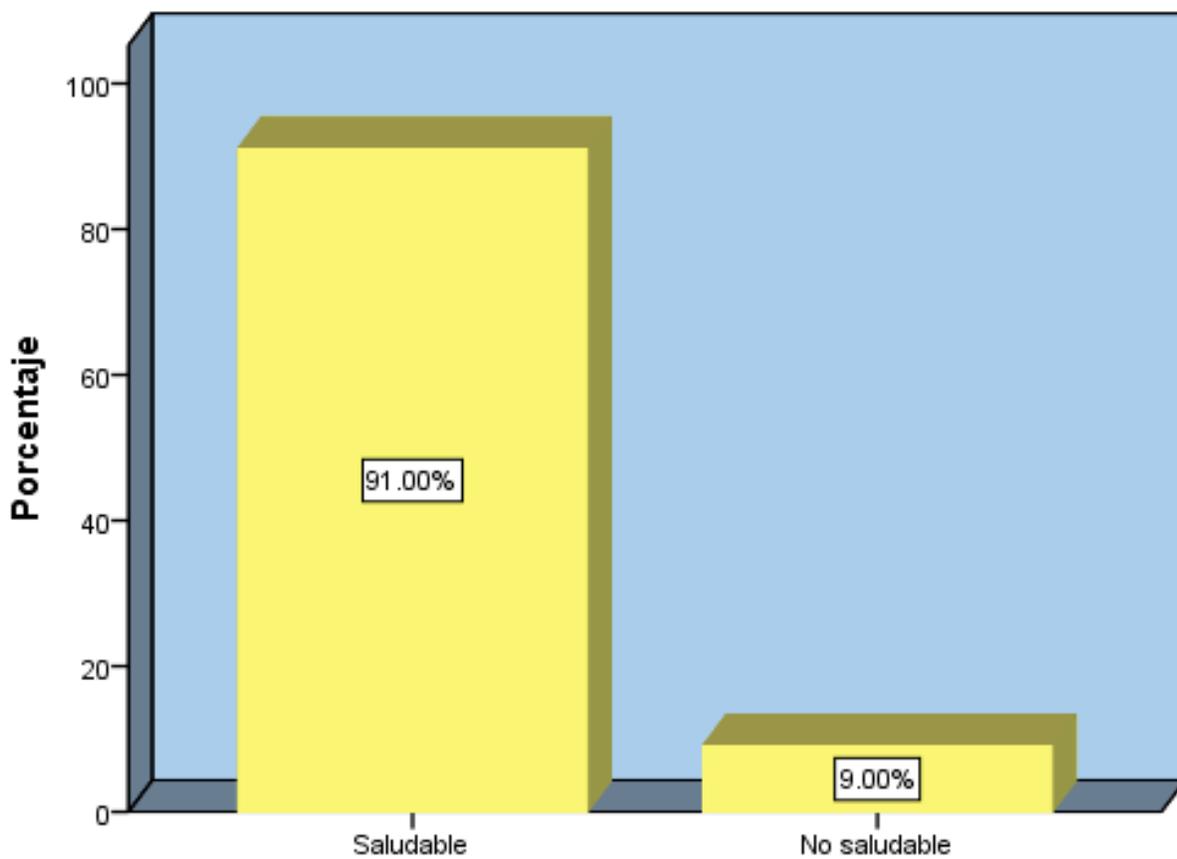
Gráfica 15. Manejo de estrés



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

La gráfica 16, en cuanto al soporte interpersonal que tienen los alumnos, el 91% reconoce tener un soporte saludable y 9%, refiere a que no cuenta con una adecuada relación o vínculo con las demás personas.

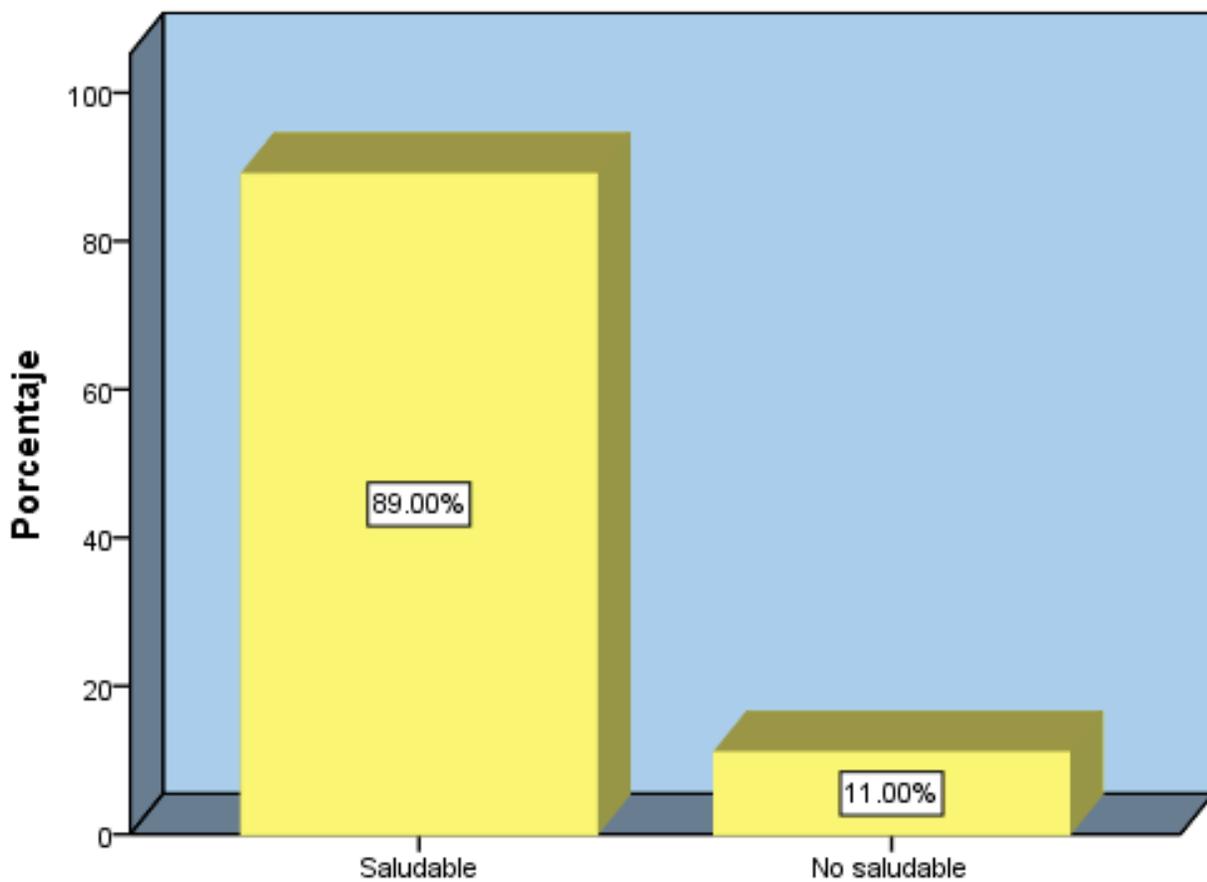
Gráfica 16. Soporte interpersonal



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En cuanto a la gráfica 17, podemos observar que la última Subescala, es la auto actualización, en ella se obtuvo que el 89% de los alumnos lleva hábitos saludables en este aspecto y el 11% no saludable, en este se refleja la satisfacción que los alumnos tienen con su vida, si se tienen amor propio.

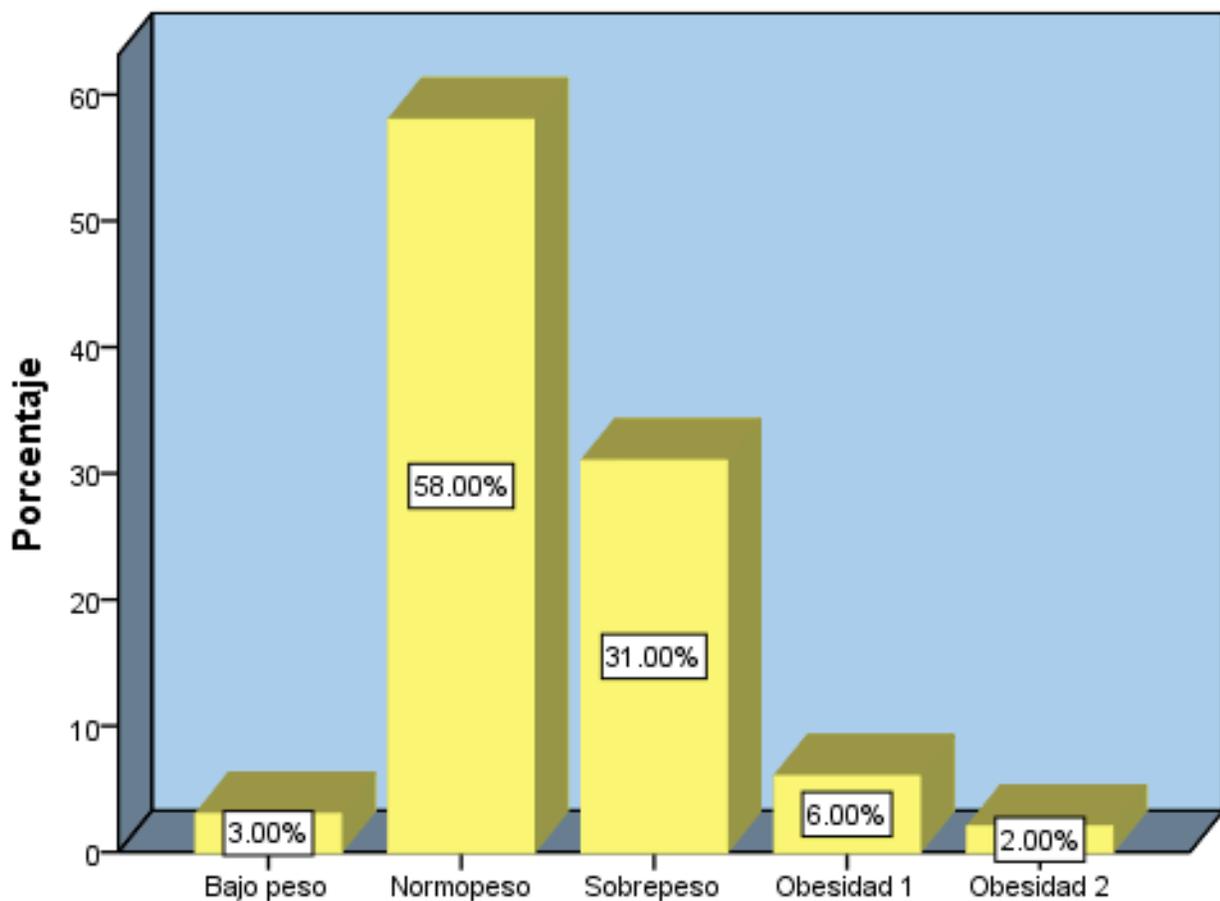
Gráfica 17. Auto actualización



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

En la siguiente gráfica número 18, muestra el índice de masa corporal de los encuestados, muestra que los porcentajes más altos es el 58% están en peso normal y el 31% están en sobrepeso, esta gráfica es un indicador para saber si los alumnos están en su peso normal.

Gráfica 18. Índice de masa corporal



Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

Se realizó la prueba de *chi cuadrada* para buscar asociación entre el rendimiento académico y las variables sociodemográficas, encontrándose solamente asociación estadísticamente significativa con el sexo (Tabla 1), donde el valor de p fue de 0.48. Se analizó que la mayoría de las mujeres tienen calificaciones altas de 9 a 9.9 (55%), y los hombres menos de la mitad (41.9%); además, el 16% de los hombres tienen calificaciones de 7 a 7.9, en comparación al 2.8% de las mujeres.

El rendimiento académico no se asoció a ninguna otra variable sociodemográfica.

Tabla 1. Correlación del sexo y el rendimiento académico de los encuestados

Promedio del semestre anterior				
Sexo	7 a 7.9	8 a 8.9	9 a 9.9	Total:
Masculino	5	13	13	31
Femenino	2	29	38	69
Total:	7	42	51	100
		Valor	g l	Sig. Asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson		6.073a	2	.048
Razón de verosimilitud		5.571	2	.062
Asociación lineal por lineal		3.810	1	.051
N de casos válidos		100		

Fuente: (Instrumento cuantitativo modificado de Nola Pender sobre Estilo de Vida en jóvenes universitarios, septiembre, 2024).

CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como objetivo describir las características de los estilos de vida y la relación con el rendimiento académico de los jóvenes universitarios en la Licenciatura en Desarrollo Humano de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, para llevar a cabo dicha investigación se utilizó como base el cuestionario de Nola Pender, (1996), no obstante, se realizaron modificaciones, mismas que se detallan en el apartado de metodología.

La salud siendo algo tan significativo y uno de los pilares del Desarrollo Humano, debería de ser primordial para que los jóvenes presten mayor atención a ella, en este estudio se obtuvo como resultado que el mayor porcentaje de los estudiantes de la Licenciatura en desarrollo humano lleva un estilo de vida saludable en la mayoría de las dimensiones, se obtuvieron dichos resultados por medio del instrumento de Nola Pender sobre estilos de vida en jóvenes en el cual se modificaron algunas preguntas y se presentan las siguientes subescalas:

- En el estado nutricional, la mayoría de los encuestados mencionan que rutinariamente consumen alimentos por las mañanas, siendo este el alimento más importante del día, tiene una influencia fundamental en el organismo, de esta manera consumen poca comida ultra procesada a lo que ellos mencionan, en este caso la mayoría de los jóvenes mantiene hábitos alimentarios saludables, lo que indica que se alimentan adecuadamente, la mayoría del tiempo.
- La actividad física debería de formar parte de la cotidianidad en la vida de los jóvenes, debido a que tener una correcta condición física, realizar deporte o llevar a cabo cualquier otra actividad en la que nuestros músculos estén en movimiento es parte de un correcto estilo de vida, además de que ejercitarse mejora la salud y somos menos propensos a enfermedades, en este aspecto la mitad de los alumnos realizan ejercicio frecuentemente, y la otra mitad de ellos no lo hace.
- En cuanto a responsabilidad en salud, es de suma importancia realizar una revisión médica frecuente con el objetivo de detectar enfermedades, de esta manera podremos prevenir complicaciones si se presenta algo de gravedad, una parte muy considerable de los alumnos llevan a cabo una vida saludable en cuestiones de salud.

- En el estrés, la mayoría de los encuestados mencionaron que cuentan con un manejo de estrés adecuado, ya que, la mayoría señaló que son conscientes rutinaria y frecuentemente de las situaciones que les produce estrés en su vida diaria, es importante que tengan esta información para que puedan actuar y no estén desprevenidos cuándo se presenten los escenarios.
- En cuanto al soporte interpersonal, la mayoría de los encuestados en esta subescala tienen un estilo saludable ya que mencionaron que les gusta y es fácil expresar amor y cariño hacia sus seres queridos, además que a ellos también les gusta recibir este amor, y cercanía física como, abrazos, caricias y besos de los demás.
- Con la subescala de autoactualización, se obtuvo que la mayoría de los alumnos son saludables referente a este concepto, se quieren así mismos, se valoran y le encuentran sentido a la vida.

Por tanto, se rechaza la hipótesis planteada, ya que la mayoría de las dimensiones de los estilos de vida presentan un estilo de vida saludable, a excepción de la actividad física, en donde los universitarios no tienen un estilo de vida saludable.

Tomando en cuenta los resultados obtenidos de la talla y peso de los 100 encuestados, se pudo determinar el índice de masa corporal, en donde se aprecia que un poco más de la mitad se encuentra en su peso normal, pero el sobrepeso sobresale con una cantidad alta, la obesidad 1 es el tercer lugar, mientras que es poca la cantidad de jóvenes con bajo peso y obesidad 2. Los estudiantes con sobrepeso y obesidad tienen factores de riesgo para desarrollar en el futuro enfermedades crónicas con diabetes mellitus e hipertensión arterial con las complicaciones de cada una de ellas.

Al realizar las correlaciones de todas las subescalas (Estado nutricional, actividad física, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal y autoactualización) con el rendimiento académico, no se encontró ninguna correlación estadísticamente significativa como se tenía contemplado. Esto debido, probablemente a que la población estudiantil de la Licenciatura en Desarrollo Humano, es homogénea.

Todos los objetivos se aceptan a excepción del análisis en cuanto a la relación del rendimiento académico y los estilos de vida, ya que, no se encontró ninguna relación en ellas. Sin embargo en la cuarta hipótesis si existe una relación entre el rendimiento académico con una variable sociodemográfica, en este caso con el sexo, como se observó en la tabla anterior las mujeres tienen mayor rendimiento académico que los hombres.

DISCUSIÓN

El estilo de vida está determinado por la presencia de factores de riesgo y/o Factores de bien, por lo que deben considerarse como un proceso dinámico que consiste no sólo en acciones o comportamientos individuales sino también la manera en que la naturaleza social actúa.

En el estudio que se realizó con los estudiantes de la Licenciatura en Desarrollo Humano, referente a la *vida sexual* es importante reconocer que es parte de la salud integral y contribuye al bienestar, seguridad y felicidad de las personas. Una parte notable de los jóvenes señaló que se preocupa por su salud sexual y señales de peligro en ella frecuentemente. En las *adicciones* se señaló que consumen sustancias ilícitas, lo cual es alarmante ya que representan hábitos no saludables que ponen en riesgo a los jóvenes no solo en su salud, sino en su vida familiar, social, académica, etc. En cuanto al *sueño* se demostró que los jóvenes cuentan con un inadecuado hábito de sueño, ya que hicieron referencia a que no descansan durante las horas de sueño; el descanso es una parte fundamental de la vida, con ello podemos relajar el cuerpo y la mente, sin ella sufriríamos de dolores musculares, incluso enfermedades a largo plazo. En cuanto al *ocio* se puede decir que son de importancia, encontrándose que los estudiantes realizan actividades recreativas, es decir tienen hábitos saludables ante este concepto. Llevan una *alimentación* equilibrada, al menos en la frecuencia de su consumo, los alimentos son una parte básica y esencial para cualquier persona, por ello hay que prestar atención al momento de consumirlos, teniendo en cuenta las porciones adecuadas y no saltarse comidas o las horas para alimentarse. Por otro lado,

Dentro de las subescalas del instrumento se encuentra, El *estado nutricional*, en el cuál los estudiantes cuentan con un estilo de vida saludable. *La actividad física*, la mitad de ellos son saludables en esta subescala y la otra mitad no lo son. En cuanto a *responsabilidad en salud*, una parte considerable mencionó que se preocupa y están pendientes de su salud. Con respecto al estrés, de igual forma indican ser saludables. En cuanto al *estrés* los encuestados mencionaron que cuentan con un manejo de estrés adecuado, es importante establecer una rutina que permita relajarnos, ya que, puede apoyarnos para llevar una vida más saludable y evitar repercusiones en la salud a causa del estrés. Acerca del *soporte interpersonal* se refiere al llevar a cabo relaciones

sanas con compañeros, familia, pareja, amigos, es importante mantener un vínculo adecuado con los seres queridos para sentirse confortado y querido por los demás, los encuestados, en su mayoría se consideran saludables en este aspecto. Por último en la subescala de *auto actualización*, al menos la mayoría de los estudiantes manifiestan tener una buena autoestima.

Por otro lado, en el estudio, Características de los estilos de vida en estudiantes de la Universidad San Buenaventura sede Bogotá, por: Erika Díaz Barrera. et al (2014). Se aplicó el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R) en el cual, se evidenció que las dimensiones de Sueño, Alimentación, Consumo de Sustancias Legales e Ilegales, obtuvieron puntajes altos en Estilos de Vida No Saludables y las dimensiones de Tiempo de Ocio, Afrontamiento, Habilidades Interpersonales y Estado Emocional Percibido presentan puntajes altos en Estilos de Vida Saludable para la mayoría de la muestra de estudio, a comparación de esta investigación este estudio utilizó otro instrumento que de igual manera mide el estilo de vida, el instrumento CEVJU-R, se utiliza para analizar los comportamientos de salud de estudiantes universitarios, abarcando aspectos individuales como impulsos y elementos sociales, mientras que el de Nola Pender (1996) que se utilizó, sirve para entender y fomentar hábitos sanos en las personas. Facilita la identificación de elementos que afectan la toma de decisiones en salud y guía a los individuos hacia opciones que optimicen su bienestar, además de que se agregó una pregunta extra para medir el rendimiento académico y lograr uno de los objetivos, en ambos estudios se quisieron alcanzar distintos objetivos, pues el CEVJU-R, no establece dimensiones exactas, pero abarca interrogantes sobre varios elementos de la salud y el bienestar juvenil.

En la tesis sobre estilo de vida del profesional de enfermería pertenecientes a la micro red de San Vicente cañete, por Lucía del Rosario Espinoza (2016). Se utilizó el mismo instrumento cuantitativo de Nola Pender y se obtuvieron distintos resultados a comparación de este estudio, en el cual se pudieron observar que una gran proporción, es decir, más de la mitad de los trabajadores de enfermería, tiene un estilo de vida saludable. Se observa que hay un porcentaje más alto de enfermeros que en las áreas de Alimentación, Actividad Física, responsabilidad en la salud y Control del Estrés muestra un estilo de vida poco saludable. A diferencia de este estudio y de acuerdo con el resultado encontrado, los estudiantes de la Licenciatura en Desarrollo Humano cuentan con un estilo de vida saludable, a excepción de la dimensión de actividad física, pues la mitad menciona que practica algún deporte y la otra mitad no se ejercita, de igual forma se obtuvo distinto resultado aunque se hayan aplicado el mismo instrumento, debido a que

antes se mencionó que se modificaron algunas preguntas convenientes a la investigación que no estaban contempladas en el instrumento original, por ejemplo, preguntas relacionadas con el tiempo de ocio y el sueño.

En el estudio, Perfil de estilo de vida que prevalece en el personal médico de la unidad de medicina familiar No 79, en piedras negras, Coahuila, por María Cristina Hernández, (2022). De igual manera hacemos la comparación de resultados, aplicando también el cuestionario de Nola Pender, en ese estudio en cuanto a estilos de vida se puede concluir en que la mayor parte del personal médico que labora en la unidad de medicina familiar No 79, cuenta con un estilo de vida saludable, en la dimensión de nutrición se alimentan correctamente, establecen una adecuada responsabilidad en salud, igualmente en la dimensión de autoactualización. En el manejo de estrés, soporte interpersonal y actividad física, se señaló un estilo de vida no saludable, es este estudio en la mitad de las dimensiones el personal médico son saludables, pero en la siguiente parte no lo son, lo cuál es algo sorprendente, pues su profesión está ligada a la salud.

Es evidente darse cuenta que en otras investigaciones posiblemente no se encontrará el mismo resultado aunque se aplique el mismo instrumento cuantitativo de Nola Pender, no sólo debido al cambio que se realizó al instrumento, además, en este estudio se enfocó en los estilos de vida y la relación con el rendimiento académico de los estudiantes y aunque no se encontró relación de estos dos factores, se halló una correlación sobre el sexo y el rendimiento académico de los estudiantes, se señaló que las mujeres cuentan con un mayor rendimiento académico en comparación de los hombres, y aunque es un hallazgo que no se tenía contemplado, es una correlación significativa y de importancia dentro de la investigación, Los hallazgos de esta investigación pueden motivar y guiar una reflexión acerca de la mejora en el estilo de vida de los estudiantes de educación superior, así como su crecimiento integral y profesional.

RECOMENDACIONES

El estilo de vida saludable es determinante para un adecuado estado de salud sobre todo en los jóvenes universitarios, ya que, además, es la población que puede con mayor facilidad realizar cambios en sus hábitos de vida. Posterior a el análisis de los resultados en la presente investigación podemos hacer las siguientes recomendaciones:

- Difundir los resultados en la comunidad universitaria para que conozcan el diagnóstico realizado en la presente investigación.
- Difundir los resultados con las autoridades de la universidad para atender áreas de oportunidad en cada una de las dimensiones de los estilos de vida donde la universidad puede ofrecer alternativas de acompañamiento.
- Realizar talleres frecuentes impartidos por especialistas, en la universidad relacionado con los estilos de vida.
- Se recomienda que los alumnos obtengan información sobre lo que significa el estilo de vida, rendimiento académico y las consecuencias que provocan los malos hábitos en la salud.
- Incluir en el programa de estudio de la licenciatura de Desarrollo Humano los temas sobre los estilos de vida saludable.
- Establecer una actividad física al menos dos veces por semana en la universidad, que sea obligatorio para todos los estudiantes de la Licenciatura.
- Hacer recomendaciones a las autoridades universitarias sobre el retiro de comida chatarra y fomentar en las cafeterías la comida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aristizábal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). *El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enfermería universitaria*, 8(4), 16–23.
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003
- Allen Norman & Flores Sandí, (1998)
Allen Norman, A. M., & Flores Sandí, G. (1998). *Análisis de la motivación del recurso humano: comparación entre los servicios de cirugía del Hospital Dr. Calderón Guardia y patología forense del Organismo de Investigación Judicial. Medicina legal de Costa Rica*, 15(1–2), 11–17.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00151998000200006
- Albores Arzate, (2021). *Ingenierías para el desarrollo y la inclusión social. Unicach.mx*. Recuperado el 31 de julio de 2024, de https://dgpe.unicach.mx/views/images/source/PD_F_Ingenier%C3%ADa_17_21.pdf
- Angela María Franco Cortés, Ofelia Roldán Vargas, (2014)
Angela María Franco Cortés, Ofelia Roldán Vargas. (junio 20 de 2014).
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-715X2015000200020#:~:text=Es%20decir%2C%20una%20responsabilidad%20que,los%20otros%20en%20instituciones%20justas%22.
- Ana, L. A., Mercedes, L.-A., Ismael, G. M., & Elena, F. M. (s/f). *Revista de Investigación Educativa. Redalyc.org*. Recuperado el 31 de julio de 2024, de <https://www.redalyc.org/pdf/2833/283322861004.pdf>
- Arce Burguete & Jimenez De la Cruz, (2021)
Arce Burguete, O., & Jimenez De la Cruz, E. J. (2021). *Diagnóstico de los estilos de vida en estudiantes universitarios de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas*. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/4542?show=full&locale-attribute=en>
- Barrio et al., (2006)
Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006).
<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>.

Camila Bustamante Restrepo, (2023)

Camila Bustamante Restrepo, E. al. (2023). Promoción de la salud bajo la perspectiva de Nola Pender en una comunidad urbana de Pereira. <https://digitk.areandina.edu.co/server/api/core/bitstreams/73d19bea-28fe-4a6a-806a-335cdb6dc143/content#:~:text=El%20Modelo%20de%20Promoci%C3%B3n%20de,Aristiz%C3%A1bal%20et%20al;%202011>)

Cajal, A. (2021). Nola Pender: biografía y teoría de la promoción de la salud. Lifereder. <https://www.lifereder.com/nola-pender/>

Correa, (2021)

Correa, M. P. (septiembre de 2021). Los Beneficios Del Ejercicio Para La Salud Mental. <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>

Da Silva Nascimento, B., Spindola, T., Reicherte Pimentel, M. R. A., De Almeida Ramos, R. C., Costa Santana, R. S., & Sampaio Teixeira, R. (2017). Comportamento sexual de jovens universitários e o cuidado com a saúde sexual e reprodutiva. *Enfermería global*, 17(1), 237. <https://doi.org/10.6018/eglobal.17.1.261411>

Escalante, (2011)

Escalante, Y. (julio-agosto 2011). <https://www.redalyc.org/pdf/170/17019926001.pdf>.

Estrada, (2017)

Estrada, T. P. V. (2017). [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/tpve_tesis.pdf?sequence=.](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/tpve_tesis.pdf?sequence=)

F., C., Yurley, P. O., Teherán V., L. M., & A., A. (s/f). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Redalyc.org*, de <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343846574005.pdf>

Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*, (2024)

Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*. (n.d.). *Redalyc.org*. Retrieved October 30, 2024, from <https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>

Fermentum. *Revista Venezolana de Sociología y Antropología*. (2024). *Redalyc.org*, de <https://www.redalyc.org/pdf/705/70517572010.pdf>

FRANÇOISE CONTRERAS*, GUSTAVO A. ESGUERRA, JUAN CARLOS ESPINOSA Y VIVIANA GÓMEZ, (2007)

FRANÇOISE CONTRERAS*, GUSTAVO A. ESGUERRA, JUAN CARLOS ESPINOSA Y VIVIANA GÓMEZ. (2007, November). ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y CALIDAD DE VIDA EN PACIENTES CON INSUFICIENCIA RENAL CRÓNICA (IRC) EN TRATAMIENTO DE HEMODIÁLISIS. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552007000200016#:~:text=El%20afrontamiento%20se%20ha%20definido,Pearlin%20%26%20Schooler%2C%201978)

Guerrero Montoya, et. al (2010)

Guerrero Montoya, E. al. (2010). [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/tpve_tesis.pdf?sequence=.](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/tpve_tesis.pdf?sequence=)

Gómez et al., (2022)

Gómez, L. G., de la Concha, L. E. M., González, V. R., & Herrera, A. A. R. (2022). Estilo de Vida. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje - CUAIEED - UNAM. https://repositorio-uapa.cuaed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2581/mod_resource/content/7/UAPA-Estilo-Vida/index.html

Herrero Jaén, (2016)

Herrero Jaén, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto del lenguaje formal en las ciencias de la salud. *Ene*, 10(2), 0–0. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006

IMSS, (2024)

IMSS. (2024). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S200748322017000302757#:~:text=Es%20as%20C3%AD%20como%20el%20estudio,%2C%20negociar%2C%20evitarlo%2C%20etc.

Jaén, (2016)

Jaén, S. H. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2016000200006#:~:text=La%20OMS%20define%20Salud%20como,m%20C3%A1s%20conocida%20y%20aceptada%20globalmente.

Lirios, (2010)

Lirios, C. G. (2010). *Fundamentos en Humanidades. Fundamentos En Humanidades, Vol. XII, Núm, 24, 121–132.* <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920010.pdf>

Lopategui, (2000)

Lopategui, E. (2000). *EL CONCEPTO DE SALUD: Responsabilidad Individual*. Saludmed.com. <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaRes.html>

López Ocampo et al., (2024)

López Ocampo, M. A., Castellanos Contreras, E., Salazar Mendoza, J., Ortiz Vargas, I., Conzatti Hernández, M. E., & Dávila Juárez, A. (2024). *El fenómeno de las adicciones desde una mirada filosófica existencialista*. *Index de Enfermería*, 33(2), e14695. <https://doi.org/10.58807/indexenferm20246859>

Martínez et al., (2006)

Martínez, J. W., García Torres, A., & Vergara Salazar, N. (2006). <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239017515004.pdf>.

Martha Muñoz, (2013)

Martha Muñoz, A. U. (2013). <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364009.pdf>.

Merchán & Botero, (2007)

Merchán & Botero. (2007). <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v12n1/v12n1a01.pdf>

Martínez Lanz, (2005)

Martínez Lanz, E. al. (2005). Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133926982003.pdf>

Nutrición. (2024). Gob.mx. Recuperado el 31 de julio de 2024, de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/nutricion>

OMS, (2006)

OMS. (2006). *Concepto de sexualidad*. https://www.amsafelacapital.org.ar/2016/amsafe_va_a_la_escuela/esi/02-definicion_sexualidad.pdf

Omar, (2024)

Omar, E. (2024). <https://repositorio.unicach.mx/bitstream/handle/20.500.12753/4542/Licenciatura-Omar-Erick%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

OPS, (2024)

OPS. (2024). <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>.

Perez, (2022)

Perez, M. A. (2022). Promoting healthy lifestyle among college students. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 433–434. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4784>

Pérez, (2023)

Pérez, J. G. (2023). Relación entre el estilo de vida y el estado de salud. <https://revistauno.org/index.php/uno/article/view/21/37>

Porto & Gardey, (2009)

Porto, J. P., & Gardey, A. (2009, November 9). Ocio. *Definición.de; Definicion.de*. <https://definicion.de/ocio/>

Pereiro, (2024)

Pereiro, M. (2024). <https://www.institutocastelao.com/las-drogas-mas-consumidas-entre-los-universitarios/>.

Quiñones-Negrete, M. M., Martín-Cuadrado, A. M., & Coloma-Manrique, C. R. (2021). Rendimiento académico y factores educativos de estudiantes del programa de educación en entorno virtual. Influencia de variables docentes. *Formación Universitaria*, 14(3), 25–36. <https://doi.org/10.4067/s0718-50062021000300025>

Romero Godínez, E., Lucio y Gómez Maqueo, E., Durán Patiño, C., & Ruiz Badillo, A. (2017). Afrontamiento y algunos problemas internalizados y externalizados en niños. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2757–2765. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.005>

Reyes, G., & Ariel, E. (2008). Evolución Histórica de la Medicina Tradicional China. *Salud y comunidad*, 6(2), 42–49. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932008000200005

Rabe Cáez Ramírez & Casas Forero, (2007)

Rabe Cáez Ramírez, G., & Casas Forero, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200008

Roblero & Manuel, (2020)

Roblero, C., & Manuel, D. (2020). Conocimiento y uso de los métodos anticonceptivos en alumnos de la licenciatura en desarrollo humano. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2034?locale-attribute=es>

Stieben, L. G. I. (2017). *El enfoque de las capacidades, la capacidad de búsqueda de información y el autoaprendizaje*. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 28(54), 252–265. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14551170010>

Sánchez-Ojeda & Luna-Bertos, (2015)

Sánchez-Ojeda, M. A., & Luna-Bertos, E. D. (2015). *Hábitos de vida saludable en la población universitaria*. *Nutricion Hospitalaria: Organo Oficial de La Sociedad Espanola de Nutricion Parenteral y Enteral*, 31(5), 1910–1919. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Solera Sánchez, A., & Gamero Lluna, A. (2019). *Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo*. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 23(4), 271–282. <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>

Torres et al., (2019)

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., & Leal, R. (2019). *Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas*. *Calidad en la educación*, 50, 357–392. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

Torres, (2023)

Torres, B. (2023, March 31). *Salud y bienestar: conceptos fundamentales para una vida plena*. *UNAM Global - De la comunidad para la comunidad; UNAM Global*. https://unamglobal.unam.mx/global_revista/salud-y-bienestar-conceptos

Universidad de Chile, (2024)

Universidad de Chile. (2024). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. *Uchile.cl*. <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Unidad de Innovación. (2024.). *Www.um.es*. Retrieved October 27, 2024, from https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

Unidad de Innovación. (2024.). *Www.um.es*. Retrieved October 27, 2024, from https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/estilo_de_vida.html

Universidad de Chile. (2024). Uchile.cl. Recuperado el 31 de julio de 2024, de <https://uchile.cl/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/Material-Autorregulacion-Emocional/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Urquijo Angarita, (2014)

Urquijo Angarita, M. J. (2014). LA TEORÍA DE LAS CAPACIDADES EN AMARTYA SEN. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-huelva/politica-economica-del-sector-turistico/di-alnet-la-teoria-de-las-capacidades-en-amartya-sen-5010857/3821439>

Udeki, (2025)

Udeki. (2025). *Sistemas de Calificaciones Escolares: Descubre las Escalas de México, España y América Latina con Udeki.* <https://udeki.com/sistemas-de-calificaciones-escolares-descubre-las-escalas-de-mexico-espana-y-america-latina-con-udeki/>

Villavicencio Guardia et al., (2020)

Villavicencio Guardia, M. del C., Deza y Falcón, I., & Dávila Soto, R. del P. (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Conrado*, 16(74), 112–119. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300112

Vargas, G., & María, G. (2007). *Universidad de Costa Rica Costa Rica.* Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>

Veigler, (2022)

Veigler, F. (2022). *Rendimiento académico: tips para ser productivo estudiando.* <https://veiglerformacion.com/mejorar-rendimiento-academico/>

Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz, A. F., & Tovar Cuevas, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y salud*, 18(2), 246–256. <https://doi.org/10.22267/rus.161802.35>

Yorde Erem, S. (2014). *Cómo lograr una vida saludable.* *Anales venezolanos de nutrición*, 27(1), 129–142. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100

ANEXOS



Este instrumento es de origen cuantitativo, utilizado para medir el estilo de vida saludable en Jóvenes universitarios de la Licenciatura en Desarrollo Humano, de la UNICACH, la información recabada es con fines académicos, todo quedará bajo confidencialidad.

Datos sociodemográficos.

1. *Semestre:*
2. *Sexo:* 1. Masculino 2. Femenino *Edad:*
3. *Estado civil:* 1. Soltero 2. Casado 3. Unión libre
4. *Religión:* 1. Católica 2. Cristiana 3. Otra
5. *Tienes empleo:* 1. Si 2. No 6. *Eres foráneo:* 1. Si 2. No
7. ¿Cuál es el número de residentes en tu hogar?
8. ¿Con quién vives?
 1. Padres
 2. Tíos
 3. Abuelos
 4. Pareja
 5. Otros

Datos académicos.

¿Cuál fue tu promedio del semestre anterior?

- 1) Menor a 6 2) 6 a 6.9 3) 7 a 7.9 4) 8 a 8.9 5) 9 a 9.9 6) 10

Datos de Somatometría.

Peso _____ Talla _____

Estilos de vida.

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu

forma de vivir.

1 = Nunca

2 = A veces

3 = Frecuentemente

4 = Rutinariamente

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

7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Crees que estás creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4

13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4

16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

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

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Checas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4

3 1	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
3 2	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
3 3	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
3 4	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
3 5	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
3 6	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4

3 7	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
3 8	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo	1	2	3	4
3 9	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
4 0	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
4 1	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
4 2	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4

4 3	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
4 4	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
4 5	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
4 6	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
4 7	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
4 8	Crees que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4
4 9	Descansas bien por las noches	1	2	3	4
5 0	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro en tu vida sexual	1	2	3	4
5 1	Consumes alcohol, cigarro, etc	1	2	3	4

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

Imagen 2. Entrada principal de la Universidad dónde se llevó a cabo la investigación.



Fuente: AquíNoticias

Imagen 3. Facultad de ciencias humanas y sociales, dónde se ubica la Licenciatura en Desarrollo Humano.



Fuente: UNICACH, Departamento de divulgación y difusión editorial, 2023

Imagen 4. Aplicación de instrumento cuantitativo de Nola Pender a los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.



Fuente: Elaboración propia

Imagen 5. Aplicación de instrumento cuantitativo de Nola Pender a los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.



Fuente: Elaboración propia

Imagen 5. Aplicación de instrumento cuantitativo de Nola Pender a los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.



Fuente: Elaboración propia

Imagen 5. Aplicación de instrumento cuantitativo de Nola Pender a los alumnos de la Licenciatura en Desarrollo Humano.



Fuente: Elaboración propia