



Estilo de Vida de Estudiantes del Diploma de Habilidades Laborales, Adscritos a una universidad privada durante el año 2016

Tesis para optar título de Profesor de Educación Física para la Educación General
Básica y grado académico Licenciado en Educación

Autores

Arias Barros, Francisco Javier
Bonati Campos, Andrés Maximiliano
Heresi Herrada, Francisco Javier
Lira Lizama, Juan Pablo
Manzo Faúndez, Diego Armando
Soto Rubilar, José Miguel

Profesor Guía

Lucia Illanes Aguilar
Santiago de Chile – 2016

Tabla de contenido

I	INTRODUCCIÓN	2
II	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
	2.1 Justificación	3
	2.2. Viabilidad.....	6
	2.3. Pregunta	6
	2.4. Objetivos:	7
	General:	7
	Específicos:	7
III	MARCO TEÓRICO	8
	3.1. Calidad de Vida	8
	Tabla 1: Dimensiones e indicadores de calidad de vida. (Pérez y De Juanas Oliva, 2013) ..	11
	3.2. Ámbito Psicológico.....	12
	3.3. Ámbito Físico	13
	3.4. Ámbito Social	18
	3.5. Programa de Habilidades Laborales – UNAB.....	20
	3.5.1 Breve reseña histórica.....	20
	3.5.2. Estructura del Programa	21
	3.6. Inclusión en la Educación Superior.....	22
	3.6.1 Respecto a la Educación Superior	22
	3.6.2 Respecto al Ámbito Laboral.....	23
IV	MARCO METODOLÓGICO	24
	4.1. Tipo de Investigación.....	24
	4.2. Diseño	24
	4.3. Población y Muestra	24
	4.4. Instrumentos.....	25
	4.5. Procedimiento	26
	4.6. Tratamiento de los datos.....	26
V	RESULTADOS Y ANÁLISIS.	27
	5.1 Estilo de Vida, Ámbitos: Físico, Psicológico y Social por años.	27
	5.2 Conformación de ámbitos analizados según sectores abarcados.	32
	5.3 Síntesis por Ámbito y genero detalle de la muestra	35
VI	CONCLUSIONES.....	38
VII	BIBLIOGRAFÍA	40
VIII	ANEXOS	45
	8.1 Tabulacion de todos los datos “¿CÓMO ES TU ESTILO DE VIDA?	45
	8.2 Encuesta ¿Tiene un estilo de vida fantastica?	46
	8.3 Malla Curricular.....	48

I INTRODUCCIÓN

La calidad de vida es un aspecto cada vez más trascendental en la sociedad, los gobiernos y estados en general buscan brindarles a sus ciudadanos mejores niveles de calidad de vida. También son las personas quienes se orientan hacia la búsqueda constante de satisfacción individual, social, buena salud y sobre todo felicidad.

De esta manera, el presente estudio tiene como objetivo, determinar el nivel de calidad de vida de los estudiantes del Programa de Diploma de Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello del Campus Casona Las Condes, a través de un instrumento de evaluación llamado “Tienes un Estilo de Vida Fantástico” utilizado en el año 2006 por el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL).

La motivación para realizar este trabajo de investigación fueron las altas cifras que arrojó el MINSAL ,respecto al sedentarismo que en Chile alcanzan el 86,7%, considerando mujeres y hombres, situación muy preocupante para la sociedad actual y sobre todo para las futuras generaciones..

II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Justificación

Considerando el rápido avance del mundo en las últimas 5 décadas, no es raro observar como los hábitos alimenticios, la ocupación del tiempo libre, las relaciones personales y laborales, han cambiado. Estos cambios han provocado que hombres y mujeres adopten estilos de vida poco saludables.

Los Estilos de Vida son “prácticas hechas rutina que se expresan en los modos de ser y de actuar de las personas: formas de vestir, lo que se decide comer, los modos de relacionarse con los demás, las actividades que se realizan, las redes sociales en que se participa, tipo de familia que se desea conformar, etc.; pero factibles de cambiar considerando la naturaleza en movimiento del ser humano” (Giddens, 1997, citado en González, 2008; INJUV, 2008:27). Los Estilos de Vida son consecuencia de los momentos socio-demográficos y político-culturales de las sociedades, por lo cual, se encuentran determinados por las estructuras económicas y sociales; por prácticas validadas y oportunidades disponibles (PNUD/INJUV, 2003). En el caso actual, donde la sociedad se caracteriza por sufrir aceleradas y profundas transformaciones, resulta interesante conocer el comportamiento de la población, y específicamente para este estudio, el de los jóvenes, quienes se caracterizan por adaptarse fácilmente a los procesos de cambio social (PNUD/INJUV, 2003). Pero, ¿De qué manera se adaptan?

Según lo que señala la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), la mayoría de los jóvenes están sanos. Desde este punto de vista, no es una población en riesgo de enfermarse; sin embargo, mediante estadísticas y antecedentes, entregado por la misma organización, es posible constatar que cada año, mueren un gran número de jóvenes entre 15 a 24 años por causas prevenibles, se constata que millones de mujeres adolescentes entre 15 a 19 años se convierten en madres precoces, un porcentaje significativo de los adolescentes sufre de algún tipo de problema de salud mental, como depresión o ansiedad, que jóvenes entre 15 a 24 años representaron el 40% de todos los

casos nuevos de infección por Virus de Inmunodeficiencia Adquirida (VIH) registrados entre los adultos en el 2008.

Por otra parte, se estima que son millones los jóvenes que consumen tabaco y que cada día mueren jóvenes entre 10 a 29 años a causa de la violencia interpersonal y por traumatismos causados por el tránsito (OMS, 2010).

“ Estas cifras, revelan que la situación de morbi-mortalidad de la población joven, además de ser una evidencia respecto a ver reducida la capacidad de crecer y desarrollarse, se encuentra básicamente influenciada por la adopción de comportamientos que ponen en peligro tanto su salud presente como futura. Conductas como: el consumo de tabaco, relaciones sexuales sin protección, exposición a la violencia, la falta de actividad física, etc., se estima que son la causa de un tercio de la carga total de morbilidad en la población adulta” (OMS, como se citó en A.M.Yáñez:2012, p.10)

Por lo tanto, si bien no son una población en riesgo de enfermar, si desarrollan comportamientos y/o formas de vida riesgosas, que ponen en peligro su integridad y calidad de vida presente, o disminuyen las posibilidades de sanidad futura.

Es así como en el ámbito físico es posible observar altas cifras de sedentarismo, que en Chile alcanzan el 86,7%, considerando mujeres y hombres (Ministerio de Salud (MINSAL, 2009-2010)).

Asimismo, desde el año 2000, (MINSAL, 2009-2010) se han realizado esfuerzos para obtener información sobre enfermedades no transmisibles y sus principales factores de riesgo. Para ello se ha sumado a las recomendaciones internacionales, desarrollando encuestas poblacionales bajo el marco de un método progresivo, introduciendo primero la aplicación de cuestionarios de auto reporte (Encuestas de Calidad de Vida 2000 y 2006), para luego agregar la inclusión de mediciones poblacionales en las que se integra la utilización de cuestionarios y mediciones fisiológicas y marcadores químicos de complejidad creciente

Para esta investigación es necesario hablar de las Necesidades Educativas Especiales (NEE), las que surgen cuando una dificultad física sensorial, intelectual, social o cualquier combinación afecta el aprendizaje, requiriendo una modificación curricular a la metodología de enseñanza para la educación de las personas con habilidades especiales.

De esta manera la inserción e inclusión a la sociedad contemporánea, necesita de herramientas las cuales se pueden adquirir con el aprendizaje y generar un conocimiento, así el alumno con discapacidad cognitiva podrá desempeñarse en un oficio, mejorando su Calidad de Vida y lograr desenvolverse como un ser íntegro.

Sin embargo, no debería terminar con la enseñanza media, la oferta debería traducirse en diversas opciones educativas que permitieran a las personas con discapacidad continuar desarrollándose y enfrentar al futuro de forma constructiva.

Las alternativas actuales en Chile son escasas y se reducen a los talleres laborales específicos cuya elección no siempre se basa en una opción vocacional libre o de acuerdo a sus intereses y habilidades sino a tomar las posibilidades que ofrecen los distintos y escasos centros de educacionales.

En este contexto, el estudio está dirigido a estudiantes del Diploma de Habilidades Laborales Especiales que presentan discapacidad cognitiva leve. Se abordó los tres cursos que en este momento tiene el diplomado, es decir de 1º a 3º año

2.2. Viabilidad

La presente investigación es factible llevarla a cabo porque el grupo de investigadores tienen los recursos humanos y financieros para la realización de esta.

Se cuenta con los permisos necesarios por parte de la Directora del Programa de Habilidades Laborales. Además, se cuenta con la autorización de los padres y tutores de los estudiantes, quienes a través del consentimiento informado tomaron conocimiento y permitieron a su vez la participación de los estudiantes en la investigación.

Respecto a los recursos materiales se dispone de material fungible y computacional necesario para multicopiar el instrumento y luego tabular los datos recolectados.

2.3. Pregunta

¿Cuál es el Estilo de Vida de los estudiantes hombres y mujeres del Diploma de Habilidades Laborales de Primer a Tercer año de la Universidad Andrés Bello, Campus Casona Las Condes respecto a los Hábitos Físicos, Sociales y Psicológicos, en el año 2016?

2.4. Objetivos:

General:

Analizar el Estilo de Vida de los estudiantes hombres y mujeres del Diploma de Habilidades Laborales de 1° a 3° año de la Universidad Andrés Bello, Campus Casona de Las Condes, respecto a los Hábitos Físicos, Sociales y Psicológicos

Específicos:

- Identificar considerando el Ámbito Físico, el Estilo de Vida que declaran los estudiantes, hombres y mujeres, del Diploma de Habilidades Laborales de primer a tercer año.
- Determinar en relación al Ámbito Social, el Estilo de Vida que declaran los estudiantes, hombres y mujeres, del Diploma de Habilidades Laborales de primer a tercer año.
- Conocer respecto al Ámbito Psicológico, el Estilo de Vida que declaran los alumnos hombres y mujeres de grupo Diploma de Habilidades Laborales de primer a tercer año.
- Establecer las coincidencias y diferencias respecto al Estilo de Vida de hombres y mujeres de su mismo año en relación a los Hábitos Físicos, Psicológicos y Sociales.

III MARCO TEÓRICO

En este capítulo se darán a conocer los referentes teóricos que apoyan el estudio. Dentro de este marco teórico se abordaran los tópicos principales de la investigación, entre estos; calidad de vida en el aspecto físico y psicológico, Programa de Habilidades Laborales de la Universidad Andrés Bello, su historia, estructura y malla curricular y, finalmente la inclusión en la educación superior.

3.1. Calidad de Vida

La Calidad de Vida es un concepto que abarca múltiples dimensiones, es complejo y se relaciona directamente con el bienestar personal que tiene que ver con las necesidades de la gente, su satisfacción, relación con el medio, e innumerables factores. Sin embargo, se limitará estos factores en los que se cree que son los más importantes para efectos de esta investigación.

Primero que todo es necesario remontarse al nacimiento de este concepto, el cual surge luego de la segunda guerra mundial en Estados Unidos, cuya finalidad era conocer la percepción de la gente con respecto a si tenían una buena vida o estaban satisfechos económicamente (Campbell, 1981, p. 26). Luego en los años sesenta se comienza a dar más importancia a este constructo, buscando información y otros datos como nivel educacional, económico, tipo de vivienda, aunque estos indicadores eran deficientes, puesto que solo se basaban en el aspecto monetario (Bognar, 2005, p. 561).

Algunos autores conciben a la calidad de vida como el origen para la búsqueda de respuestas significativas en el área de la salud, permitiendo investigaciones también en el bienestar subjetivo y satisfacción con la vida (Smith, 1999).

Cuando se habla de Calidad de Vida, se refiere a todos los aspectos que los rodean en nuestra existencia. Así (Katschnig, 2000) concibe este concepto como el Bienestar Psicológico, Social, Emocional, Estado de Salud, satisfacción vital y la funcionalidad entre otros factores. De esta manera podemos identificar tres dimensiones claves para la Calidad de Vida; Ámbito Social, Psicológico y Físico, estos tres representan el bienestar de un ser humano.

Desde el ámbito de la psicología, se señalan dos dimensiones esenciales para el bienestar de las personas, relacionados al aspecto económico y social (Andrews y Withey, 1974), asegurando que una mejora en estos ámbitos generaría un incremento en la calidad de vida. Aunque de acuerdo a la bibliografía actual estos conceptos han ido ampliándose siendo medidos por indicadores específicos o test validados internacionalmente, los cuales abarcan muchas más dimensiones de las mencionadas.

Asimismo, calidad de vida según la OMS es:

“La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en el que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno (Calidad de Vida y percepción de Salud, E. Adams 2012, p.107)”.

Basándonos en la definición anterior, el primer concepto que se presenta es el cultural o social, las entidades nacionales e internacionales consideran al ámbito social o cultural como parte fundamental de sus indicadores de

bienestar. El segundo concepto es el Aspecto Psicológico el cual abarca la percepción y satisfacción personal o valoración subjetiva las que se relacionan directamente con las experiencias de vida de un sujeto

Y finalmente la tercera dimensión corresponde al estado físico, es decir la salud de un sujeto, entendiendo esta como el Bienestar Físico, Psicológico y Social y no solo la ausencia de enfermedad (OMS, Concepto salud, 1948).

Es así como actualmente el concepto de Calidad de Vida posee tres disciplinas; la economía, las ciencias sociales, y la medicina (Cummins, 2004).

A continuación, se adjunta la tabla 1 con las distintas dimensiones e indicadores de la Calidad de Vida.

Tabla 1: Dimensiones e indicadores de calidad de vida. (Pérez y De Juanas Oliva, 2013)

Dimensiones	Indicadores	
Bienestar Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Seguridad • Felicidad • Autoconcepto 	<ul style="list-style-type: none"> • Espiritualidad • Disminución del estrés • Satisfacción
Redacción interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> • Intimidad • Familiar • Amistades 	<ul style="list-style-type: none"> • Áfecto • Apoyos • Interraciones
Bienestar material	<ul style="list-style-type: none"> • Ser propietario • Seguridad • Empleo • Estatus Socioeconomico 	<ul style="list-style-type: none"> • Comida • Finanzas • Posesiones • Protección
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> • Educación • Satisfacción • Actividades significativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades • Competencias personal • Progreso
Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Ocio • Seguro médico • Cuidados sanitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de la vida diaria • Movilidad • Tiempo libre • Nutrición
Autodeterminación	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Decisiones • Autodirrección 	<ul style="list-style-type: none"> • Valores personales y metas • Control personal • Elecciones
Inclusion social	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación • Apoyos • Ambiente residencial • Actividades comunitarias 	<ul style="list-style-type: none"> • Voluntariado • Ambiente laboral • Roles sociales • Posición social
Derecho	<ul style="list-style-type: none"> • Derecho a voto • Accesibilidad • Privacidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Juicio justo • Derecho a ser propietario • Resposibilidades civas

3.2 **Ámbito Psicológico**

El parámetro psicológico dentro de la Calidad de Vida de un ser humano es fundamental para su bienestar integral. El apoyo social y las condiciones de vida, son esenciales para poder tener un equilibrio psicológico en la vida de una persona. La calidad de vida está ligada directamente al punto de vista subjetivo sobre la funcionalidad y la satisfacción del sujeto.

Por otro lado, se emplea el término de bienestar subjetivo, el cual hace relación a las emociones momentáneas de un sujeto, cuya característica es su fluctuación constante, es decir el bienestar psicológico varía dependiendo de las situaciones presentadas diariamente, afectando también de manera positiva o negativa su relación con el medio.

“El bienestar psicológico hace referencia a la relación entre el bienestar global, es decir con la vida propia y el bienestar puro, que considera la vida como dominios, tales como: trabajo, familia, salud, amigos, etc. Lo importante es vincular el bienestar a un todo” (Casas, 1989).

Existen tres principales características que se le otorgan al bienestar psicológico como parte de la calidad de vida, la primera se basa en la experiencia del sujeto, o sea, sus percepciones y evaluaciones de ella, la segunda tiene que ver con medidas positivas, la relación de los aspectos positivos y negativos de la vida de un individuo, donde ambos pertenecen a los modelos propuestos en la actualidad (Evans, 1994) (Parmenter, 1994) y finalmente la tercera característica tiene que ver con una evaluación global de la vida de una persona denominada satisfacción vital.

“Existió un tiempo donde los psicólogos afirman que la calidad de vida es fundamentalmente subjetiva” (Cheng, 1988; Casas, 1989; Chaturvedi, 1991).

Sin embargo, con los años son mayores la cantidad de autores que mencionan a la calidad de vida como una medición de combinaciones e indicadores de condiciones materiales, es decir, aspectos objetivos de la vida y psicosociales que serían subjetivos.

De esta manera se ve reflejado en que la calidad de vida posee dominios objetivos y subjetivos de las personas, para así lograr a una medición de la calidad de vida lo más cercana a la realidad posible (Allen, 1991; Casas, 1996).

Se aproxima más a la actualidad no obstante existe otra mirada de la psicología de la calidad de vida por ejemplo (Boniwell, 2006) “menciona tres niveles: nivel subjetivo, nivel individual y nivel grupal”.

El primero incluye experiencias positivas del sujeto, como la felicidad. El segundo tiene que ver con elementos relacionados a una buena vida y cualidades menester para ser una buena persona. Y el tercero hace alusión a las virtudes cívicas, responsabilidades sociales, la ética, o simplemente contribuciones a la comunidad.

3.3 Ámbito Físico

El ser humano es busca el bienestar, en primera instancia cubriendo las necesidades básicas que requiere, como tener un hogar, alimento (comodidad económica), y socializar básicamente. Posterior a la satisfacción de estos aspectos esenciales de vida, el hombre puede pensar en tiempo libre, ocio, actividades fuera de lo cotidiano, ya sea salir con amigos, practicar un juego, un deporte, ejercicio, actividad física, encuentros familiares, o simplemente descansar.

El término actividad física nace en Europa en la década de los setenta a través de políticas públicas e iniciativas en el entonces “deporte para todos”

(Del Castillo, 1998). En la actualidad el concepto actividad física y deporte forma parte esencial de la calidad de vida de las personas.

Asimismo, realizar algún tipo de ejercicio, actividad física o deporte de manera constante genera diversos beneficios en la salud, desarrolla la musculatura, el sistema cardiorrespiratorio, fortalece los huesos, reduce el riesgo de enfermedades y caídas, genera un equilibrio energético, disminuye los niveles de grasas, azúcares y colesterol, fortalece vínculos socio-afectivos, mejora el estado de ánimo, entre muchos otros aportes (OMS, 2016).

Por otro lado, la práctica de actividad física produce un aumento de la autoestima, genera mayor independencia, permite la integración social, mejora las relaciones, la productividad laboral, entre otras (González, 2003). Es decir, no solamente hallamos beneficios corporales en estas actividades si no que aportan a un bienestar superior, mental y social, permitiendo así un incremento de la Calidad de Vida.

Existen múltiples investigaciones y estudios que señalan que estas prácticas físicas son condicionantes de la Calidad de Vida (Powell, 1988). De esta manera la actividad física, el ejercicio y deporte contribuyen a diferentes aspectos de bienestar en el ser humano, entre estos al bienestar físico, es decir a la salud. A continuación, enumeramos una serie de beneficios que brinda la práctica de la actividad física a la salud:

- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- Disminución de la presión arterial.
- Disminución de los niveles de lactato en sangre.
- Resistencia cardiovascular. Reduce los ataques coronarios.
- Mejora las enfermedades arteriales.

- Mejora los riesgos asociados con lípidos elevados en sangre.
- Disminución de los riesgos de infarto (F. Guillén García, 1997) .

Otros beneficios físicos y psicológicos:

- Mejoría ante problemas de obesidad (Blair, Jacobe y Powell, 1985).
- Mejoría en el tono muscular (Pollock, Wilmore y Fox, 1978).
- Aumento de energía (Folkins y Sime, 1981)
- Reducción de grasas (Pollock et al, 1978).
- Provoca una regulación de la emoción y del dolor.
- Mejora la libido (Appenzeller, Standferer, Appenzeller J. y Atkinson, 1980).
- Incrementa el control de los hábitos (Folkins y Sime, 1981).
- Aumenta el conocimiento del propio cuerpo e imagen (Folkins y Sime 1981).
- Aumento de la productividad (Folkins y Sime, 1981).
- Mejoría en el sueño (Youngstedt, O'Connor y Dishman, 1997)
- Ayuda a combatir la adicción al tabaco y alcohol (Nieto y Santana, 1995).
- Aumenta la satisfacción sexual (García Miranda, 1997; Nieto et al, 1996).
- Provoca mejor humor (Buffone, 1984).

Asimismo la actividad física, deporte o el ejercicio forman parte de una gama de factores fundamentales que condicionan la Calidad de Vida (Fentem, Barsey y Turnbull 1988; Bouchard, Shephard, Stephens, Sutton, y McPherson 1990; (Biddle, 1993; Blasco, Capdevila, y Cruz, 1994). Y además genera efectos positivos tanto en la salud física como la mental (Haskell, 1984; Blasco et al, 1994; Márquez, 1995; Powell y Paffenbarger, 1985).

Además, la práctica deportiva conlleva consigo otros aportes para aquellas personas que poseen algún tipo de problema psicológico, de personalidad o social tales como:

- Niveles moderados de ansiedad.
- Niveles moderados de depresión.
- Baja autoconfianza.
- Problemas fóbicos.
- Exceso de tensión y estrés.
- Problemas de sueño.
- Niveles elevados de agresividad.
- Problemas de sociabilidad.
- Problemas de introversión.
- Exceso de pasividad y pesimismo.
- Personalidad Tipo A (García et al, 1997).

De esta manera, cuando se trabaja con personas con dificultades como las mencionadas se puede producir una mejora considerable debido a la actividad física, ayudando no sólo al sujeto que la práctica, sino que también a quienes lo rodean, permitiéndole así una mejor interacción social, generando lazos más potentes y duraderos, haciéndolos más capaces, fortaleciendo sus debilidades, sean estas problemáticas de agresividad, personalidad, estrés, ansiedad, etc.

Otros beneficios de la actividad física, ejercicio o deporte son aquellos relacionados a los aportes psicológicos, entre los cuales se encuentran:

- Cambios positivos en rasgos de personalidad.
- Cambios positivos en la autoestima.
- Aumento de la autoconfianza.
- Mayores sentimientos de control.

- Más imaginación.
- Mayor autosuficiencia.
- Mejoría de la memoria.
- Más independencia.
- Más asertividad.
- Mayor estabilidad emocional.
- Mejor funcionamiento intelectual.
- Mejoría de la percepción.
- Aumento de la popularidad.
- Una imagen corporal más positiva.
- Mayor autocontrol

Sensaciones experimentadas en los individuos post ejercicio:

- Euforia.
- Resistencia.
- Rapidez.
- Poder.
- Alegría.
- Espiritualidad.
- Relajación (García et al, 1997).

Igualmente, la actividad física produce mejoras cognitivas que permiten crecer como ser humano, como persona, desarrollarse de mejor forma en el ámbito laboral, social, familiar, etc. Por otra parte, los efectos del ejercicio generan sensaciones positivas que ayudan a una mayor estabilidad mental, de esta manera aportan a las relaciones socio-afectivas y así al aumento de Calidad de Vida de los sujetos.

Como se aprecia, son variados los autores que comparten que la actividad física, el ejercicio y/o deporte generan una serie de beneficios tanto físicos,

sociales y psicológicos, que permiten la interacción social, una mejor salud, un mejor estado anímico y muchas otras. De esta manera, el ámbito físico relacionado a una práctica constante de actividad física produce a su vez un bienestar global, asimismo una mejor calidad de vida.

3.4 Ámbito Social

La Calidad de Vida en el Aspecto Social tiene que ver con la capacidad que posee una persona de satisfacer sus necesidades de acuerdo a los recursos que este posee y ligado directamente a las relaciones interpersonales, es decir el entorno que lo rodea. A partir de esta premisa es que la calidad de vida se comprende como una suma de puntajes de las condiciones de vida, como el aspecto físico, actividades, y relaciones sociales (Hollanflswoth, 1988). De esta forma las relaciones interpersonales son un factor importante cuando hablamos del concepto de calidad de vida.

De esta manera el ámbito social es otro de los factores importantes para el bienestar de los seres humanos. En la actualidad las diversas naciones y culturas se ven enfrentadas al desarrollo económico, desarrollo que va ligado de la mano de la obra humana, la cual muchas veces es explotada en busca de un bienestar económico y no humano, Sergio de la Peña (García, 2011) sostiene que “Las grandes preocupaciones de los países en el mundo, en especial las del sistema capitalista ha sido la de crear riqueza y productividad a costa del esfuerzo y la explotación de trabajadores, en términos poco equitativos en la distribución de riqueza”. De la Peña (citado en garcia, 2011) lo que se asimila a La Sociedad Chilena, si bien nuestro sistema de trabajo para la mayoría de los ciudadanos es de 8 horas diarias, hay que contar el transporte, que según el 7° estudio de la agrupación plataforma urbana el tiempo promedio que se demora un ciudadano en el transporte público es de 42 minutos, sin

contar la hora de espera, debido a que estos buses no pasan con la misma frecuencia. Lo que son dos horas más si contamos la ida y la vuelta, ya tenemos diez horas del día, si contamos las horas de sueño que deben ser ocho, solo nos quedan seis horas de tiempo libre, donde la mayoría ve televisión o utiliza ese tiempo libre para los quehaceres domésticos, según un estudio del Instituto Nacional de Estadísticas, (INE) “El 77,8% de las mujeres ocupan este tiempo para realizar trabajo doméstico no remunerado entre lunes y viernes, y 31,8%, unas 2,6 horas para el cuidado de personas en el hogar. En el caso de los hombres, es de 2,9 y 1,6 horas, pero con tasas de participación muchísimo más bajas (40,7 y 9,2%, respectivamente), y más del 60% de la población del gran Santiago declara ver televisión por lo menos una hora durante el día. (INE, 2009, p. 4) Por lo que la calidad de vida en el ámbito social está muy por debajo de un bienestar cultural y humano, influyendo así los otros dos aspectos globales.

Por otro lado, se comprende al ser humano como un ser en constante movimiento e interacción, donde sus sensaciones y emociones se ven influenciadas de manera frecuente por el entorno que lo rodea, es así como la sociedad y la cultura propia de una nación aportan e influyen en la calidad de vida de los sujetos pertenecientes a esta (figura 2).

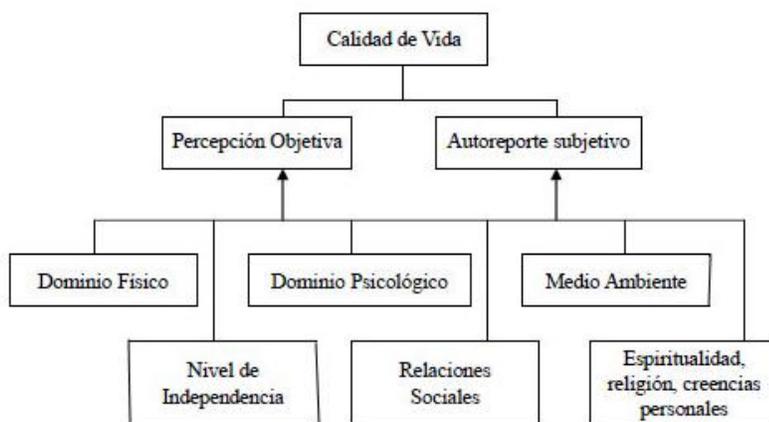


Figura 2: Modelo conceptual de la OMS, (Caqueo-Urizar, 2012)

3.5. Programa de Habilidades Laborales – UNAB

3.5.1 Breve reseña histórica

La Facultad de Educación de la Universidad Andrés Bello, realiza desde el año 2006 el “Diploma en Habilidades Laborales”, Programa de Formación Social – Laboral, dirigido a Jóvenes con NEE, ligadas a una Discapacidad Cognitiva leve o a dificultades de aprendizaje que, por su severidad, les dificulten el acceso y desempeño en la Educación Superior.

Este Programa, es pionero en el país y permite el acceso de estos jóvenes a la vida universitaria, quienes se benefician de ella y así, adquieren las habilidades sociales y laborales necesarias para desempeñarse e insertarse de manera activa en la sociedad.

Desde el año 2011 este Programa se imparte también en Viña del Mar y desde el año 2013 en Concepción.

De esta manera, la Universidad se hace partícipe del Objetivo General de las Políticas Gubernamentales de Educación Especial para el período 2006 al 2010, que dice relación con “Hacer efectivo el derecho a la educación, a la igualdad de oportunidades, a la participación y a la no discriminación de las personas que presenten necesidades educativas especiales, garantizando su pleno acceso, integración y progreso en el sistema educativo”.(Políticas Nacional de Educación Especial, 2006, p.45)

Además, se destaca que, uno de los objetivos específicos es “Generar las condiciones necesarias en los distintos niveles y modalidades del sistema educacional, para que las personas que presenten necesidades educativas especiales accedan, progresen y egresen con las competencias necesarias para su participación en la sociedad”.

Con este Programa, se quería contribuir a la formación para la vida y la inserción social de jóvenes que presentan necesidades educativas especiales

3.5.2. Estructura del Programa

Descripción: Programa de tres años de duración, dirigido a jóvenes egresados de Enseñanza Media regular con modalidad de Integración o equivalente en la Educación Especial, que presenten Necesidades Educativas Especiales.

Las asignaturas del primer año contemplan la exploración y desarrollo de habilidades cognitivas, lingüísticas, instrumentales y socio afectivas. En el segundo año los alumnos adquieren competencias específicas, en la Especialidad elegida de acuerdo a sus intereses, que los habilita para realizar durante el tercer año prácticas laborales en ambientes protegidos.

Propósito: Ofrecer a los jóvenes con Necesidades Educativas Especiales, una alternativa académica de Educación Superior, especialmente diseñada para su ritmo y capacidad de aprendizaje, que les permite adquirir habilidades y competencias específicas necesarias para una futura actividad laboral, incluidos en un ambiente propio de los jóvenes de su edad. Al ser capaces de adaptarse a la vida universitaria, estos jóvenes incrementan su autoestima, autonomía y habilidades sociales necesarias en todo desarrollo humano.

3.6. Inclusión en la Educación Superior

3.6.1 Respecto a la Educación Superior

La inclusión es un tema que ha llegado para instalarse en la sociedad, es así como surgen desde organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, proyectos que apuntan a promover y facilitar la inclusión en instituciones educativas. Entendiendo que la educación es un potente medio, no solo de participación social sino también de cambio social.

En el Primer Estudio Nacional de la Discapacidad (ENDISCI, 2004), realizado por el Fondo Nacional de Discapacidad (FONADIS) actual Servicio Nacional de la Discapacidad (SENADIS) en el año 2004, reporta que del total de estudiantes con NEE que han accedido y han participado de experiencias de formación profesional, sólo el 19.0% presenta una discapacidad de tipo visual, el 31.3% física, 13.9% visceral, 10.3% múltiple, 9.0% intelectual, 8.7% auditiva y psíquica el 7.8%.

Durante la última década se ha producido un incremento significativo de la diversidad en los centros de Educación Superior, lo cual sin duda representa un desafío importante para la educación actual, demandando un análisis y una reflexión sobre el papel que juega la institución de formación profesional en este nuevo contexto. De acuerdo con esto, las instituciones de educación superior deben asumir una mirada comprehensiva sobre sus actuaciones, capaces de mejorar su acción estratégica de calidad, gestionando ventanas de oportunidades que re-signifiquen a los sujetos y revitalicen sus posibilidades de desarrollo efectivo, por sobre la burda declaración de buenas intenciones.

3.6.2 Respeto al Ámbito Laboral.

Los jóvenes egresados de este Programa estarán capacitados para desempeñarse productivamente en el contexto laboral de la Especialidad a la que optaron, demostrando competencias laborales específicas y concretas que constituyan una ayuda eficiente al profesional del área.

El programa establece para estos jóvenes una práctica especializada, en ambientes laborales protegidos, en empresas afines a las diferentes especialidades, la que se inicia a mediados del segundo año y que continua a lo largo del tercer año, aumentando la frecuencia semanal en forma progresiva de manera de facilitar su adaptación al mundo laboral (veterinaria, administración, viveros y jardines, área física, parvulario, gastronomía). Además, a lo largo del programa los alumnos tendrán la opción de integrarse en asignaturas que imparta la Facultad de Educación en sus diferentes carreras, previa aceptación por parte del Director de la Unidad y del profesor de la asignatura, en base a expectativas de rendimiento y conducta.

IV MARCO METODOLÓGICO

En este informe se realizará una investigación de tipo cuantitativa a jóvenes del Diploma de Habilidades Laborales de primero a tercer año de la Universidad Andrés Bello, Sede Casona Las Condes, a través de una encuesta llamada ¿Tienes un estilo de vida fantástica?, para conocer su estilo de vida.

4.1. Tipo de Investigación

El tipo de estudio es cuantitativo, puesto que utiliza el método deductivo, haciendo uso de encuestas, tipo cuestionario, formulando hipótesis, además de recolectar información de acuerdo a lo señalado por Hernández, Fernández & Baptista, (2010)

4.2. Diseño

El diseño es no experimental, puesto que no presenta manipulación de las variables, debido a que solo se observan estas en un ambiente natural, por otro lado el alcance es descriptivo, ya que el objetivo de la investigación es conocer, identificar y describir las variables y además es de corte es transversal, porque se centran en analizar el nivel de estilo de vida de un grupo de sujetos en un determinado tiempo, de acuerdo a Hernández, Fernández & Baptista, (2010)

4.3. Población y Muestra

La población son todos los alumnos de 1º, 2º y 3º año, que pertenecen al Programa de Habilidades Laborales de la Facultad de Educación con matrícula vigente al año 2016.

La muestra considera a 22 estudiantes mujeres y 41 estudiantes hombres, en total 63 alumnos, cuyas edades fluctúan entre 18 y 25 años. El muestreo es no probabilístico, por conveniencia. Además, se consideró en la constitución de la

muestra, la carta informativa del estudio, el consentimiento informado y asentimiento de los participantes.

4.4. Instrumentos

Para poder recolectar los datos necesarios para realizar esta investigación, se utilizará la encuesta “¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?” del Gobierno de validada el año 2006, durante el Gobierno de Michelle Bachelet Jeria, la cual se le aplicara a los estudiantes del Diploma de Habilidades Laborales Especiales de Primer a Tercer año la Universidad Andrés Bello, Campus Casona Las Condes. Esta recolección de datos será realizada por los integrantes y autores de esta investigación.

El instrumento es un cuestionario de autoevaluación denominado ***¿Tienes un estilo de vida fantástico?***, elaborado por el Ministerio de Salud. Este instrumento está compuesto por tres ámbitos: Social, Psicológico y Físico. En cada uno de ellos se encuentran afirmaciones ante las cuales el encuestado debe responder indicando presencia, frecuencia o cantidad.

El resultado se obtiene considerando la sumatoria de todos los ámbitos multiplicándose por 2.este producto se contrasta con 5 rangos que se indican a continuación

- De 103 - 120 = Felicitaciones tienes un estilo de vida fantástico
- De 85 - 102 = Buen trabajo, estás en el camino correcto
- De 73 - 84 = Adecuado, estás bien
- De 47 - 72 = Algo bajo, podrías mejorar
- De 0 - 46 = Estas en zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor

4.5. Procedimiento

El estudio se inicia con la inquietud de conocer el estilo de vida de los estudiantes del Diplomado de Habilidades Especiales Laborales de la Universidad Andrés Bello, que son parte de la Comunidad Educativa, Campus Casona de Las Condes.

Considerando las dificultades respecto a la calidad de vida de las personas a nivel nacional e internacional, los investigadores se interesaron en una población que no a sido estudiada lo suficiente en este aspecto. Para llevarlo a cabo se realizó el siguiente procedimiento.

1. Contacto previo con la directora del programa a través de una Entrevista, con la directora general del diploma de habilidades laborales en donde se toma conocimiento de lo que es el diplomado, para la evaluación de los alumnos. Se coordina días a evaluar, hora y que metodología usar para que respondan sin problemas.
- Se aplica el instrumento “TIENES UN ESTILO DE VIDA FANTASTICA” al programa de Habilidades Laborales por niveles Educativos (primer año hasta tercer año)
 - Tabulación de datos recogidos
 - Análisis de datos
 - Conclusiones

4.6. Tratamiento de los datos

Los resultados de las encuestas serán analizados de acuerdo al puntaje final obtenido de cada persona, donde un puntaje específico dará la condición del estilo de vida que poseen los sujetos de la muestra. Se utilizara el porcentaje para contrastar los datos considerando género y año.

V RESULTADOS Y ANÁLISIS.

En el presente capítulos se expone la tabulación de la muestra mediante tablas y figuras correspondientes a la cantidad de puntaje obtenido por los estudiantes evaluados mediante el instrumento de evaluación.

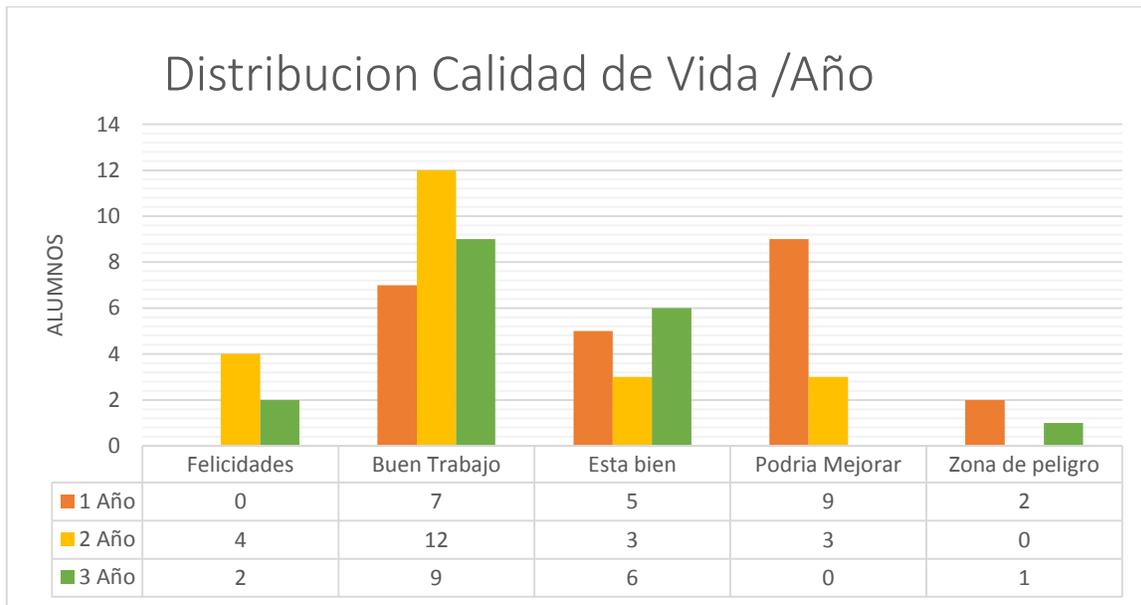
5.1 Estilo de Vida, Ámbitos: Físico, Psicológico y Social por años.

La muestra evaluada está compuesta por un total de 63 alumnos del Programa Diploma en Habilidades Laborales que se encuentran organizado por años correlativos desde primer año hasta tercer año

·Tabla 1, distribución calidad de vida /año

		1 Año	2 Año	3 Año
De 103 - 120	Felicidades	0	4	2
De 85 - 102	Buen Trabajo	7	12	9
De 73 - 84	Está bien	5	3	6
De 47 - 72	Podría Mejorar	9	3	0
De 0 - 46	Zona de peligro	2	0	1

Figura2.distribucion calidad de vida /año



- Tabla 2. comportamiento de la muestra según puntaje obtenido por cada Estudiante y correlación de escala de puntaje del instrumento de evaluación.

Según la figura 2.se puede señalar que más del 50 % de la muestra presenta valores aceptables de calidad de vida y solo 3 de ello se presenta en situación de riesgo o peligro.

Tabla 3 Estudiantes agrupadas por año y género según escala del Instrumento de Evaluación.

1er año	Hombres	Mujeres
De 103 - 120	0	0
De 85 - 102	5	2
De 73 - 84	4	1
De 47 - 72	5	4
De 0 - 46	1	1

Hombres primer año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentra 5 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 4 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 5 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 1 alumnos

Mujeres primer año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentran 2 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 1 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 4 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 1 alumnos

·Tabla 4de segundo año estudiantes agrupados por género y segregados por escala según puntaje obtenido en la encuesta aplicada.

2do año	Hombres	Mujeres
De 103 - 120	2	0
De 85 - 102	6	6
De 73 - 84	2	2
De 47 - 72	3	0
De 0 - 46	0	0

Hombres segundo año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 2 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentra 6 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 2 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 3 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 0 alumnos

Mujeres segundo año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentran 6 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 2 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 0 alumnos

·Tabla5 de tercer año estudiantes agrupados por género y segregados por escala según puntaje obtenido en la encuesta aplicada.

3er año	Hombres	Mujeres
De 103 - 120	2	0
De 85 - 102	5	4
De 73 - 84	5	1
De 47 - 72	0	0
De 0 - 46	0	1

Hombres Tercer año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 2 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentra 5 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 5 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 0 alumnos

Mujeres Tercer año	
<input type="checkbox"/>	Felicidad se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Buen trabajo se encuentran 4 alumnos
<input type="checkbox"/>	Estás Bien se encuentran 1 alumnos
<input type="checkbox"/>	Podrías mejorar se encuentran 0 alumnos
<input type="checkbox"/>	Zona de peligro se encuentran 1 alumnos

5.2 Conformación de ámbitos analizados según sectores abarcados.

Tabla 1 grafica de conformación de Ámbitos según letras representativas de cada subsector.

	ÁMBITO SOCIAL
F	Familia y Amigos
A	Asociatividad, Actividad Física
C	Control de Salud, Conducta Sexual
	ÁMBITO FÍSICO
N	Nutrición
T	Tabaco
A	Alcohol. Otras Drogas
	ÁMBITO PSICOLÓGICO
S	Sueños. Estrés
T	Trabajo. Tipo de Personalidad
I	Introspección
O	Otras Conductas

Tabla 2 grafica de conformación de ámbitos según puntaje segregado a cada aspecto que lo conforma.

Puntos según ámbito de la encuesta de un total de 120 puntos	Puntos
Social	32
Físico	44
Psicológico	44

Tabla 3 Ámbito social considerando género y año

ÁMBITO SOCIAL			
	HOMBRE	MUJER	
Familia y Amigos	48	25	1 AÑO
Asociatividad, Actividad Física	62	23	
Control de Salud, Conducta Sexual	61	16	
	HOMBRE	MUJER	
Familia y Amigos	31	33	2 AÑO
Asociatividad, Actividad Física	43	39	
Control de Salud, Conducta Sexual	44	37	
	HOMBRE	MUJER	
Familia y Amigos	34	23	3 AÑO
Asociatividad, Actividad Física	41	18	
Control de Salud, Conducta Sexual	40	25	

Tabla 4 Ámbito físico considerando género y año

ÁMBITO FISICO			
	HOMBRE	MUJER	
Nutrición	49	29	1 AÑO
Tabaco	59	33	
Alcohol. Otras Drogas	116	56	
	HOMBRE	MUJER	
Nutrición	44	42	2 AÑO
Tabaco	53	41	
Alcohol. Otras Drogas	131	101	
	HOMBRE	MUJER	
Nutrición	36	14	3 AÑO
Tabaco	51	24	
Alcohol. Otras Drogas	109	53	

Tabla 5 Ámbito psicológico considerando género y año

ÁMBITO PSICOLÓGICO			
	HOMBRE	MUJER	
Sueños. Estrés	67	33	1 AÑO
Trabajo. Tipo de Personalidad	59	33	
Introspección	56	33	
Otras Conductas	53	26	
	HOMBRE	MUJER	
Sueños. Estrés	50	42	2 AÑO
Trabajo. Tipo de Personalidad	53	41	
Introspección	47	41	
Otras Conductas	41	35	
	HOMBRE	MUJER	
Sueños. Estrés	57	28	3 AÑO
Trabajo. Tipo de Personalidad	51	24	
Introspección	49	25	
Otras Conductas	38	22	

5.3 Síntesis por Ámbito y genero detalle de la muestra

Año	Ámbito Físico		Ámbito Psicológico		Ámbito Social	
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Primer año	59%	72%	71%	71%	50%	71%
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Segundo año	88%	80%	80%	90%	76%	86%
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres
Tercer año	66%	69%	75%	74%	69%	60%
	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres	Mujeres	Hombres

En el presente análisis se describe la conformación los porcentajes obtenidos mediante el instrumento de evaluación

El cual nos entrega los siguientes datos por cada ámbito que lo conforma Ámbito Físico, Ámbito Psicológico y Ámbito Social.

En primer año fueron evaluados un total de 23 estudiantes de los cuales fueron 8 mujeres y 15 hombres de esta muestra arrojó los siguientes porcentajes por ámbitos:

- **Ámbito Físico** → mujeres 59% hombres 72%
Esto da a comprender que en primer año los hombres superan a las mujeres en un 13 %, lo que indica que la mayoría de los hombres en el ámbito físico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de las mujeres .
- **Ámbito Psicológico** → mujeres 71% hombres 71%
Esto permite señalar que en primer año los hombres y las mujeres están en una equivalencia de porcentaje.
- **Ámbito Social** → mujeres 50% hombres 71%

Esto puede decir que en primer año los hombres superan a las mujeres en un 21 %, lo que indica que la mayoría de los hombres en el ámbito social se encuentra con un estilo de vida mejor que el de las mujeres.

En segundo año fueron evaluados un total de 22 estudiantes de los cuales fueron 9 mujeres y 13 hombres de esta muestra arrojó los siguientes porcentajes por ámbitos:

- **Ámbito Físico** → mujeres 88% hombres 80%

Es posible decir que en segundo año las mujeres están sobre los hombres en un 8% esto nos da a comprender que se encuentra con un estilo de vida mejor que el de los Hombres.

- **Ámbito Psicológico** → mujeres 80 % hombres 90%

La evidencia muestra que en segundo año los hombres superan a las mujeres en un 10 %, lo que indica que la mayoría de los hombres en el ámbito psicológico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de las mujeres.

- **Ámbito Social** → mujeres 76% hombres 86%

Esto permite señalar que en segundo año los hombres superan a las mujeres en un 10 %, lo que indica que la mayoría de los hombres en el ámbito físico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de las mujeres.

En tercer año fueron evaluados un total de 18 estudiantes de los cuales fueron 6 mujeres y 12 hombres de esta muestra arrojó los siguientes porcentajes por ámbitos:

- **Ámbito Físico** → mujeres 66% hombres 69%
Se puede decir que en tercer año los hombres superan a las mujeres en un 2 %, lo que indica que la mayoría de los hombres en el ámbito físico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de las mujeres.
- **Ámbito Psicológico** → mujeres 75% hombres 74%
Es posible decir que en tercer año las Mujeres superan a los hombres en un 1 %, lo que indica que la mayoría de las Mujeres en el ámbito físico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de los Hombres.
- **Ámbito Social** → mujeres 69% hombres 60%
La evidencia muestra que en tercer año las Mujeres superan a los hombres en un 9 %, lo que indica que la mayoría de las Mujeres en el ámbito físico se encuentra con un estilo de vida mejor que el de los Hombres.

VI CONCLUSIONES

En este apartado se expondrán las conclusiones de la investigación, considerando en su desarrollo los objetivos del estudio.

En relación a la calidad de vida y desde el ámbito físico, es posible señalar que los estudiantes, hombres y mujeres, del Diploma de Habilidades Laborales de primer a tercer año, evidencian buen estilo de vida en aspectos como la nutrición, el bajo o escaso consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Con respecto al segundo objetivo, es decir, determinar en relación al Ámbito Social, el Estilo de Vida que declaran los estudiantes, hombres y mujeres, del Diploma de Habilidades Laborales de primer a tercer año, los resultados muestran que en aspectos como familia y amigos, asociatividad y actividad física, control de salud y conducta sexual, las mujeres obtuvieron un puntaje regular respecto a otros ámbitos, siendo los de primer año las más bajas en puntaje, no obstante, es posible destacar a las estudiantes mujeres de tercer año como las mejor evaluadas superando a los hombres de ese año. Los estudiantes hombres obtuvieron buenos resultados, situación que permite afirmar que los hombres de tercer año tienen un mejor estilo de vida que las mujeres en promedio.

Pasando al tercer objetivo específico, referido al Ámbito Psicológico, es posible concluir que las mujeres en este ámbito (sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad, introspección, otras conductas) se encuentran muy bien evaluadas, igualando a los hombres, esto indica que ambos sexos están bien ubicados en la escala evaluativa, encontrándose en el camino para un estilo de vida “fantástico”.

Finalmente, se puede concluir que los estudiantes hombres de primer año presentan un mejor estilo de vida respecto a sus compañeras.

En el segundo año, los hombres presentan mejor calidad de vida que sus compañeros de primer año, sin embargo, las estudiantes mujeres los superan en el ámbito físico.

En tercer año, hombres y mujeres obtuvieron resultados similares, esto demuestra que en tercer año tienen un estilo de vida parecido entre ambos sexos, sin embargo, las mujeres superan a los hombres en el Ámbito Psicológico y Social.

VII BIBLIOGRAFÍA

- Allen, L. (1991). *Benefits os leisure services to community satisfaction. En Driver, B.L.; Brown, P.J. y Peterson, G.L.: Benefits of leisure. . State College,Pensilvania.*
- Appenzeller, O. S. (1980). *Neurology of endurance training: V. Endorphins. Neurology.*
- Biddle, S. (1993). *Children, exercise and mental health. International Journal of Sport Psychology.*
- Blair, S. J. (1985). *Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors. Public Health Reports.*
- Blasco, T. C. (1994). *Relaciones entre actividad física y salud. Anuario de Psicología.*
- Bognar, G. (2005). *The concept of quality of life. Social and Practice.*
- Boniwell, I. (2006). *Positive Psychology in a nutshell.* Londres: PWBC.
- Bouchard, C. S. (1990). *Exercise, Fitness and Health. A concensus of current knowledge.* Champaign, IL: Human Kine.
- Buffone, G. (1984). . *Exercise as a Therapeutic Adjunct. En J. Silva y R. Weinberg (eds.), Psychological Foundations of Sport . Champaign, IL: Human Kinetics.*
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in america.* Nueva York: McGraw-Hill,.
- Caqueo-Urizar, A. U. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 61-71. Recuperado el Septiembre de 2016, de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006

- Casas, F. (1989). *Técnicas de investigación social: Los indicadores sociales y psicosociales*. Barcelona: PPU.
- Casas, F. (1989). *Técnicas de investigación social: Los indicadores sociales y psicosociales*. Barcelona: PPU.
- Casas, F. (1996). *Bienestar social. Una introducción psicosociológica*. Barcelona: PPU.
- Chaturvedi, S. (1991). *What's important for quality of life to Indians - in relation to cancer*. *Social Science and Medicine*, 33, 91-94.
- Cheng, S. (1988). *Subjective quality of life in the planning and evaluation of program*. *Evaluation and Program PlanninG*.
- Cummins, R. A. (2004). *Moving from the quality of life concept to a theory*. *Journal of Intellectual Disability Research*.
- Del Castillo, J. (1998). *Deporte y calidad de vida*. Madrid: LDES.
- Evans, D. (1994). *Enhancing quality of life in the population at large*. *Social Indicators Research*.
- F. Guillén García, J. J. (1997). *Calidad de vida, salud y ejercicio físico. Las palmas de gran canaria*. *Revista de psicología del deporte*.
- Fentem, P. B. (1988). *The new case for exercise*. *Sports Council and Health Education Authority*. Londres.
- Folkins, C. y. (1981). *Physical fitness training and mental health*. *American Psychologist*.
- García Miranda, M. P. (1997). *Efectos del ejercicio físico sobre las relaciones afectivo-sexuales*. . Las Palmas de Gran Canaria.
- García, I. M. (27 de Enero de 2011). <http://es.slideshare.net>. Recuperado el Septiembre de 2016, de <http://es.slideshare.net/isrra11/calidad-de-vida-y-diversidad-cultural>

- González, J. M. (2003). *Actividad física, deporte y vida: beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. España: Oreki.
- Haskell, W. (. (1984). *Overview: Health benefits of exercise*. En J.D. Matarazzo, S.M. Weiss, J.A. Herd, N.E. Miller y S.M. Weiss (Eds.), *Behavioral Health. A handbook of health enhancement and disease prevention* . New York: Jonh Wiley.
- Hernández, C., Fernández, & Baptista, P. (2010) *Metodología de la Investigación*. México.
- INE. (Mayo de 2009). *Encuesta Exploratoria de Uso del Tiempo en el gran santiago¿Cómo distribuyen el tiempo hombres y mujeres?* Instituto nacional de estadísticas, Santiago. Recuperado el Septiembre de 2016, de http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/estadisticas_sociales_culturales/encuesta_tiempo_libre/pdf/enfoque_eut_pag.pdf
- INE.(2004) *Primer estudio nacional de la discapacidad en chile endisc*, Instituto nacional de estadísticas, Santiago. Recuperado el 15 de Septiembre de 2016, de http://www.ine.cl/canales/chile_estadistico/encuestas_discapacidad/pdf/informeregionmetropolitana.pdf
- Jr, H. J. (1988). *Evaluating the impact of medical treatment on the quality of life: A 5-year update*.*Social Science and Medicine*.
- Katschnig, H. (2000). *Utilidad del concepto de calidad de vida en los trastornos mentales*. Barcelona.
- Macmillan,N. (2007).*Revista chilena de nutrición,v.34(n.4)*recuperado desde : http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000400006
- Márquez, S. (. (1995). *Deporte, salud y actividad física*. Actas del V Congreso Nacional de Psicología del Deporte. Valencia.
- MINSAL. (2009-2010). *Encuesta nacional de salud ENS Chile*. Recuperado el Septiembre de 2016, de

<http://web.minsal.cl/portal/url/item/bcb03d7bc28b64dfe040010165012d23.pdf>

Nieto, V. y. (1995). *El ejercicio y el corazón del anciano*. En J.A. Ruíz, R. Navarro, M. Navarro y M.E. Brito (Comps.), *Actividad física en edad avanzada*. Las Palmas de Gran Canaria.

Oliva, G. P. (2013). *Calidad de vida en personas adultas y mayores*. UNED.

OMS. (1948). <http://www.who.int>. Recuperado el 11 de Septiembre de 2016, de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>

OMS. (Agosto de 2010). <https://vidayestilo.terra.cl>. Recuperado el Agosto de 2016, de <https://vidayestilo.terra.cl/salud/la-oms-alerta-para-riesgos-a-la-salud-de-los-jovenes,0049bbdbac077310VgnCLD100000bbcceb0aRCRD.html>

OMS. (30 de Octubre de 2011). <http://enciclopedia.us.es>. Recuperado el 10 de Septiembre de 2016, de http://enciclopedia.us.es/index.php/Calidad_de_vida

OMS. (Junio de 2016). www.who.int. Recuperado el Septiembre de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

Parmenter, T. (1994). *Quality of life as a concept and measurable entity*. *Social Indicators Research*.

Pollock, M. W. (1978). *Health and fitness through physical activity*. Nueva York: Wiley.

Powell, K. (1988). *Habitual exercise and public health: an epidemiological view*. En R.K. Dishman (Ed.), *Exercise Adherence*. Illinois: Human Kinetics.

Powell, K. y. (1985). *Workshop on epidemiologic and public health aspects physical activity and exercise: a summary*. *Public Health Reports*.

Smith, K. A. (1999). *Distinguishing between quality of life and health status in quality of life research: A meta-analysis*. *Quality of life research*.

Youngstedt, S. O. (1997). *The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis.* .

VIII ANEXOS

8.1 Tabulacion de todos los datos “¿CÓMO ES TU ESTILO DE VIDA?”

Estudiantes	1º Año	Puntajes	Estudiantes	2do Año	Puntajes	Estudiantes	3er Año	Puntajes
1	masculino	38	1	masculino	60	1	masculino	0
2	femenino	46	2	masculino	64	2	masculino	76
3	masculino	52	3	masculino	68	3	masculino	76
4	femenino	66	4	masculino	80	4	femenino	76
5	femenino	60	5	femenino	80	5	masculino	76
6	masculino	62	6	masculino	84	6	masculino	80
7	femenino	62	7	femenino	86	7	masculino	82
8	femenino	66	8	masculino	88	8	masculino	88
9	masculino	70	9	femenino	90	9	femenino	88
10	masculino	70	10	masculino	92	10	femenino	88
11	masculino	72	11	femenino	96	11	masculino	88
12	masculino	76	12	femenino	98	12	femenino	90
13	masculino	80	13	femenino	100	13	masculino	94
14	masculino	82	14	femenino	102	14	femenino	94
15	femenino	82	15	masculino	102	15	masculino	94
16	masculino	84	16	masculino	102	16	masculino	98
17	masculino	88	17	masculino	102	17	masculino	104
18	femenino	88	18	masculino	102	18	masculino	108
19	masculino	92	19	masculino	106			
20	femenino	92	20	femenino	110			
21	masculino	94	21	masculino	114			
22	masculino	94	22	femenino	114			
23	masculino	98						

8.2 Encuesta ¿Tiene un estilo de vida fantástica?

<p>F</p> <p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>A</p> <p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo o mi salud y calidad de vida (organizaciones de voluntariado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros.) Va por mí:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>N</p> <p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p>2 Todos los días 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>T</p> <p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p>2 No, los últimos 5 años 1 No, el último año 0 Si, ese año</p> 	<p>A</p> <p>Alcohol, Otras Drogas</p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, otrap topa fuerte) por semana es de:</p> <p>2 0 a 7 tragos 1 8 a 12 tragos 0 Más de 12 tragos</p> 	<p>S</p> <p>Suño, Estrés</p> <p>Uso drogas como marihuana, cocaína e pose boca:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p> 	<p>S</p> <p>Suño, Estrés</p> <p>Despierto bien y más siento cansado/a:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>T</p> <p>Trabajo, Tipo de Personalidad</p> <p>Pienso que una semana de:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p> 	<p>I</p> <p>Introspección</p> <p>Yo soy bastante positivo u optimista:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>C</p> <p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Me he dado cuenta de que mi salud se ha perdido:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>F</p> <p>Familia y Amigos</p> <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>A</p> <p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Yo realizo actividad física (caminar, salir a correr, trotar o de esa, pedaleo) o deporte durante 30 min. cada vez:</p> <p>2 3 o más veces por semana 1 1 vez x semana 0 No hago nada</p> 	<p>N</p> <p>Nutrición</p> <p>Estoy pesado(a) en mi peso ideal en:</p> <p>2 0 a 4 kilos de más 1 5 a 8 kilos de más 0 Más de 8 kilos</p> 	<p>T</p> <p>Tabaco</p> <p>Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:</p> <p>2 Ninguno 1 de 0 a 10 0 Más de 10</p> 	<p>A</p> <p>Alcohol, Otras Drogas</p> <p>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p> 	<p>S</p> <p>Suño, Estrés</p> <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p> 	<p>S</p> <p>Suño, Estrés</p> <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o lo siento de mi vida:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p>T</p> <p>Trabajo, Tipo de Personalidad</p> <p>Me siento orgulloso e inspirado:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p> 	<p>I</p> <p>Introspección</p> <p>Me siento bastante o bastante optimista:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p> 	<p>C</p> <p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Conozco en mi pareja o en familia temas de salud:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 
---	---	---	--	---	--	---	---	---	--	--	--	---	---	--	--	--	--	--	--

Puntaje Final

$$\bullet \times 2 = \square$$

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

De 100 a 120

De 80 a 100

De 70 a 80

De 60 a 70

Felicidades, tienes un estilo de vida fantástico. Bien hecho, estás bien.

Adecuado, estás bien.

Algo bien, quieres mejorar.

Estás en lo camino de peligro, pero la honestidad es tu real vida.

Mide: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mide los días donde has tenido 0 o 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. ¡Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico



¡Tu estilo de vida necesita un cambio!

¡Te va a gustar!

¡Da a Dios la gloria por tu vida saludable y en buenas condiciones!

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

¡Responde para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer!

¡Ahora hay algunas sugerencias de lo que se puede hacer:

Familia y amigos: comunica. Comparte tus sentimientos con los demás. Aliza o alguien que te quieras todos los días.

Asociación: místrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y organizaciones religiosas, deportivas, ocupacionales, de voluntariado, mujeres, grupo de edad, etc.). Suma el estilo de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar un más cercanía.

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

Intestino: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, legumbres, pescados, huevos y lácteos fermentados. Evita la sed al alcohol y la comida chatarra, también reduce los grasas. Mantente hidratado.

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

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

Sueño: Espera: trata de dormir 7 o 8 horas cada noche. Levántate al amanecer. Las técnicas de respiración, hacen ejercicio y la relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: independiente. Busca maneras de relajarte (comienza con otros personas, busca una comunidad espiritual, sé el líder en un juego diario), con calma desata el estrés. Si es necesario reanuda por etapas.

Tareas: ordena lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu mente es importante.

Introspección: párate en posición. Abre la depresión manteniéndote conectado. Descansa algún momento o momento en otros momentos.

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

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte importante y saludable durante tu vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita tener una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no dudes al cumplir de seguridad. Inventa creatividad a las órdenes del hombre que están destinadas a cuidarlos. Sé prudente al manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



8.3 Malla Curricular

Primer Año / 1 semestre	
Actividad Curricular	Horas semanales
Desarrollo Personal I	4
Competencias Comunicativas Orales	3
Matemática Instrumental	3
Informática y Computación I	3
Taller de Arte I	2
Expresión Corporal I	2
Ciencias Básicas	4
Autonomía I	3
Expresión Musical I	2

Total Semanal	26
----------------------	-----------

Primer Año / 2 Semestre	
Actividad Curricular	Horas Semanales
Desarrollo Personal II	3
Competencias Comunicativas Escritas	3
Manejo de Finanzas Básico	3
Informática y Computación II	3
Electivo de Área I	3
Electivo de Área II	3
Electivo de Área III	3
Introducción a la Especialidad	3

Total Semanal	24
----------------------	-----------

Electivos de Área:

- Música II
- Arte II
- Expresión Corporal II
- Biología Animal
- Mundo Vegetal
- Ciencias Sociales
- Multimedia

Segundo Año / 1 semestre	
Actividad Curricular	Horas semanales
Electivo Especialidad I	8
Desarrollo Personal III	3
Lenguaje y Literatura	3
Autogestión Comercial I	3
Informática III	3
Autonomía II	3

Segundo Año / 2 Semestre	
Actividad Curricular	Horas Semanales
Electivo Especialidad II	8
Práctica Especializada I	4
Desarrollo Personal IV	3
Electivo de Área IV	3
Electivo de Área V	3
Electivo de Área VI	3

Total Semanal	23
---------------	----

Total Semanal	24
---------------	----

Electivo de Especialidad:

Menciones

- Administración
- Gastronomía
- Veterinaria
- Viveros
- Educación
- Artesanía

Electivos de Área:

- Música III
- Arte III
- Psicodrama I
- Taller Deportivo I
- Diseño Gráfico I
- Lenguaje de Señas
- Fotografía Digita

Tercer Año / 1 semestre	
Actividad Curricular	Horas semanales
Práctica Especializada II	8
Desarrollo Personal V	2
Autogestión Comercial II	2
Lenguaje Aplicado	2
Electivo de Área VII	3
Electivo de Área VIII	3
Inserción Laboral	3

Total Semanal	23
---------------	----

Tercer Año / 2 Semestre	
Actividad Curricular	Horas Semanales
Práctica Especialidad III	16
Informe de Práctica	2
Desarrollo Personal VI	2
Inserción Laboral II	2

Total Semanal	22
---------------	----

Electivos de Áreas:

- Música IV
- Arte Infantil
- Psicodrama II
- Taller Deportivo II
- Diseño Gráfico II

8. 4.- Imágenes

