

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD



TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA MARIA AUXILIADORA – PUNO, 2017**

PRESENTADA POR:

LUZBETH LIPA TUDELA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD

PUNO, PERÚ

2018

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

ESCUELA DE POSGRADO

DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA SALUD



TESIS

**ESTILOS DE VIDA Y ESTRÉS EN RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN LOS ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA MARIA AUXILIADORA, PUNO - 2017**

PRESENTADA POR:

LUZBETH LIPA TUDELA

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD

APROBADO POR EL JURADO SIGUIENTE:

PRESIDENTE


.....
Dr. BERNABÉ CANQUI FLORES

PRIMER MIEMBRO


.....
Dr. JORGE LUIS MERCADO PORTAL

SEGUNDO MIEMBRO


.....
Dr. HEBER NEHEMIÁS CHUI BETANCUR

TERCER MIEMBRO


.....
Dra. FRIDA JUDITH MÁLAGA YANQUI

Puno, 10 de mayo de 2018

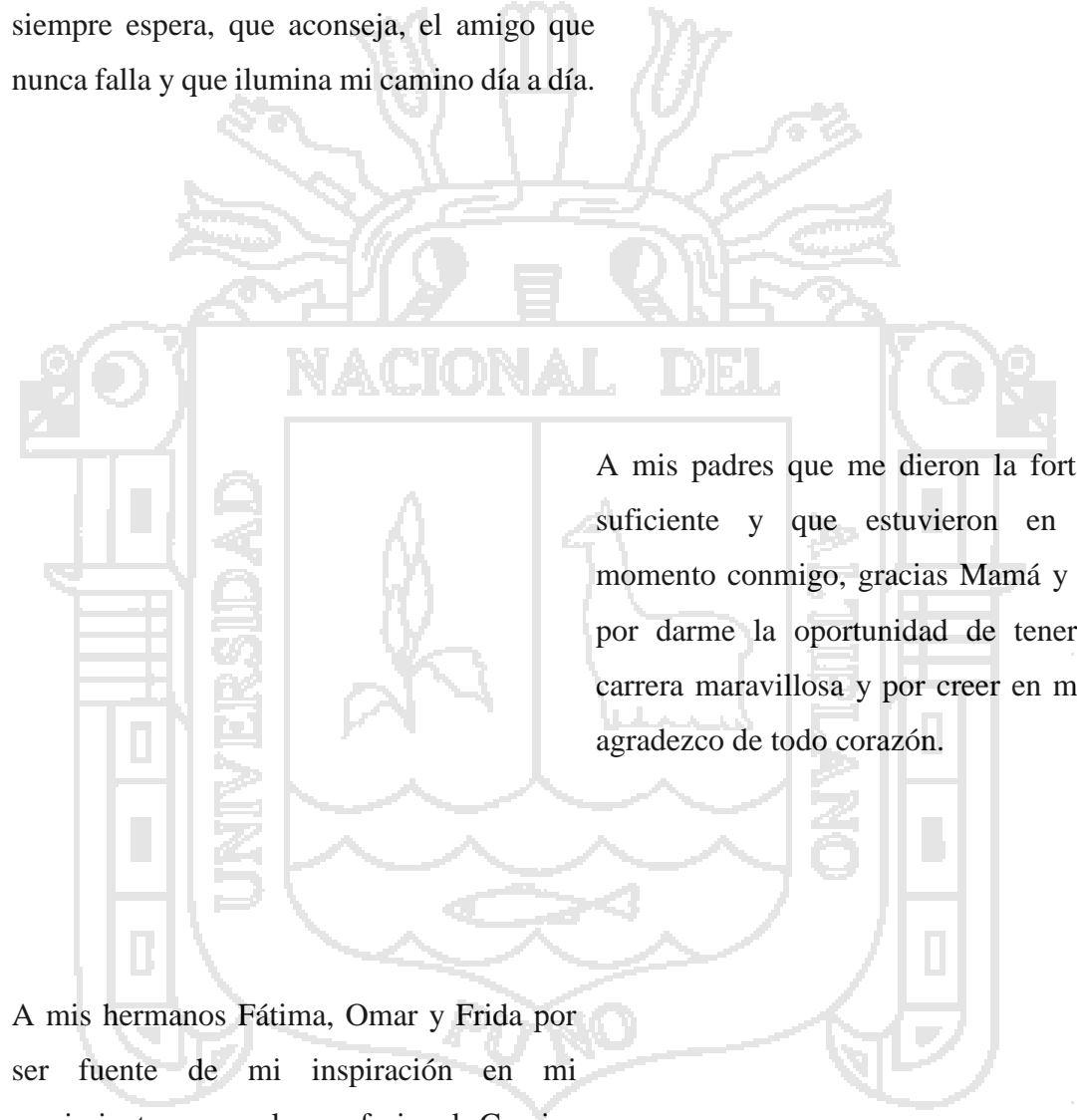
ÁREA: Ciencias de la salud.

TEMA: Estilos de vida y estrés en el rendimiento académico.

LÍNEA: Problemas de salud pública.

DEDICATORIA

A Dios y la Virgencita por mostrarme la grandeza de la humildad, por ser la guía que siempre espera, que aconseja, el amigo que nunca falla y que ilumina mi camino día a día.



A mis padres que me dieron la fortaleza suficiente y que estuvieron en todo momento conmigo, gracias Mamá y Papá por darme la oportunidad de tener una carrera maravillosa y por creer en mí, les agradezco de todo corazón.

A mis hermanos Fátima, Omar y Frida por ser fuente de mi inspiración en mi crecimiento personal y profesional. Gracias Mamita Alodia por todo tu apoyo incondicional te amo.

AGRADECIMIENTOS

- Con gratitud a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno mi alma mater, en especial al Programa del Doctorado y los Docentes Jurados del presente trabajo de investigación, por sus consejos para mejorar la presente y por haber contribuido en mi formación profesional.
- Un reconocimiento profundo a los docentes, Programa del Doctorado en Ciencias de la Salud; en la cual eh adquirido conocimientos valiosos actualizados y de elevado valor educativo.
- Así miso, van mis reconocimientos y agradecimiento al Director, Docentes y estudiantes del programa del Doctorado en Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano; por su apoyo desinteresado y haber sido actores directos para la aplicación de la Investigación.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTOS	ii
ÍNDICE GENERAL	iii
ÍNDICE DE TABLAS	v
ÍNDICE DE FIGURAS	vi
ÍNDICE DE ANEXOS	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCIÓN.....	1
 CAPÍTULO I REVISION DE LITERATURA	
1.1.Marco Teórico.....	3
1.1.1.Estilos de vida.....	3
 CAPÍTULO II PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
2.1. Identificación del problema.....	38
2.2. Enunciado del problema.....	40
2.3. Justificación.....	40
2.4. Objetivos.....	41
2.4.1 Objetivo general:.....	41
2.4.2. Objetivos específicos:.....	41
2.5. Hipótesis.....	41
2.5.1. Hipótesis general:	41
2.5.2. Hipótesis específicos:	41
 CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS	
3.1. Lugar de estudio	42
3.2. Población:.....	42
3.3. Muestra:.....	42
n = Tamaño de muestra.....	42
3.4. Método:.....	43

3.5. Descripción detallada de los métodos, uso de materiales, equipos e insumos en forma de párrafos y por cada objetivo específico 43

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. 48

4.2. Nivel de estrés de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. 52

4.3. Rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. 55

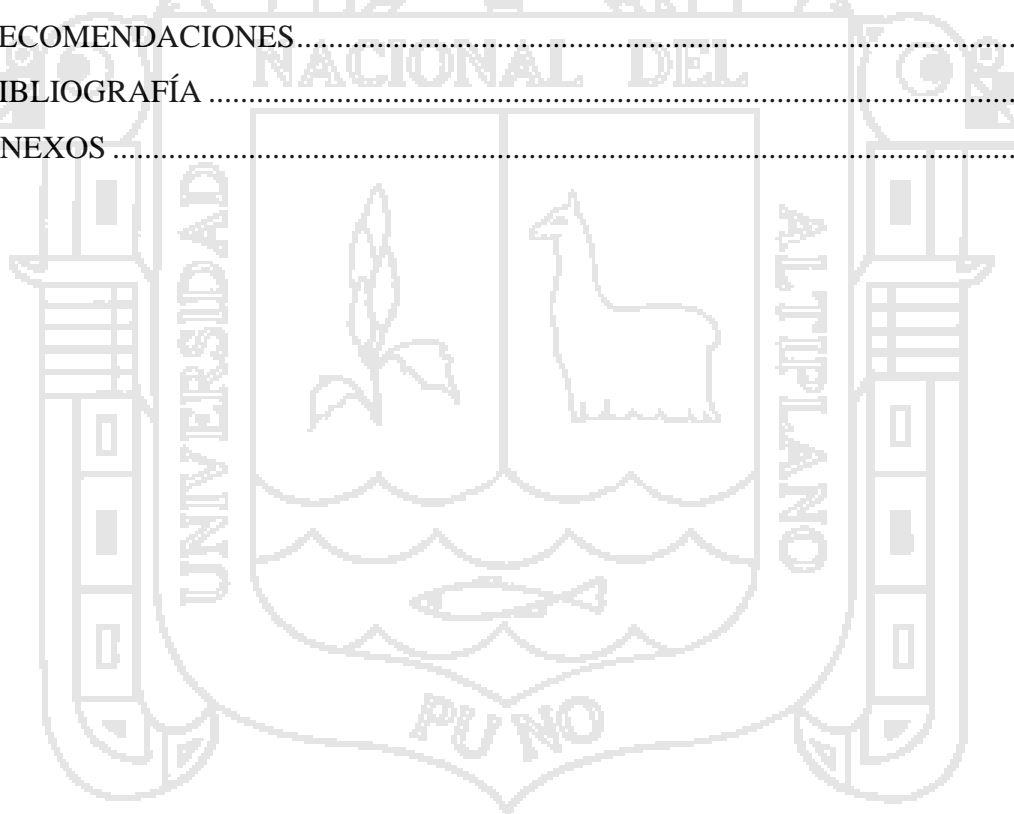
4.4. Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. 57

4.5. Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017. 60

RECOMENDACIONES..... 65

BIBLIOGRAFÍA 66

ANEXOS 73



ÍNDICE DE TABLAS

1. Escala de calificación vigesimal en el rendimiento académico.	28
2. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017	47
3. Nivel de estrés de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017	51
4. Rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora - Puno, 2017	54
5. Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017	57
6. Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017	60



ÍNDICE DE FIGURAS

1. Desarrollo de la ejecución del trabajo de investigación. 89



ÍNDICE DE ANEXOS

1. Cuestionario de estilos de vida.....	74
2. Cuestionario de estrés académico.....	77
3. Rendimiento académico.....	79



RESUMEN

La investigación se realizó en la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, teniendo como objetivos: Determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes. La investigación fue de tipo transversal, prospectivo y analítico. La población estudiada estuvo constituida por 1070 estudiantes y la muestra de 286 estudiantes. Para los estilos de vida se aplicó el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender y el cuestionario de estrés académico de Arturo Barraza Macías. Así mismo del rendimiento académico se evaluó según las fichas de registro de notas del año. Para los resultados se trabajó con el SPSS versión 22.0, la ji cuadrada con el nivel de significancia del 5% y coeficiente de contingencia. Los resultados prevalecen que el nivel de estilos de vida fue: El 82% de estudiantes un estilo de vida moderadamente saludable, 13% un nivel de estilo de vida no saludable y el 6% un nivel de estilo de vida saludable. Respecto al nivel de estrés fue: el 52% de estudiantes un nivel de estrés bajo, el 48% un nivel de estrés medio y 0% nivel de estrés alto. Finalmente el rendimiento académico fue: El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno. Para la prueba de hipótesis se aplicó diseño estadístico de ji cuadrada con el nivel de confianza de 95%, lográndose los siguientes resultados según la prueba estadística entre los estilos de vida y estrés no existe relación en el rendimiento académico, sin embargo el coeficiente de contingencia según Elorza; existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida; en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil.

Palabras claves: Adolescentes, escolares, estilos de vida, estrés y rendimiento académico.

ABSTRACT

The research was carried out at the Maria Auxiliadora Puno Secondary Educational Institution, with the following objectives: To determine the relationship between lifestyles, stress and the academic performance of adolescents. The research was cross-sectional, prospective and analytical. The studied population was constituted by 1070 students and the sample of 286 students. For lifestyles, the lifestyle profile questionnaire (PEPS-I) of Nola Pender and the academic stress questionnaire of Arturo Barraza Macias were applied. Likewise, academic performance was evaluated according to the record sheets of the year. For the results we worked with the SPSS version 22.0, the chi square with the level of significance of 5% and contingency coefficient. The results prevailed that the level of lifestyles was: 82% of students a moderately healthy lifestyle, 13% an unhealthy lifestyle level and 6% a healthy lifestyle level. Regarding the level of stress was: 52% of students a low level of stress, 48% an average stress level and 0% high stress level. Finally the academic performance was: 55% of students a good academic performance, 45% a regular academic performance and 0% poor academic performance and very good. For the hypothesis test, a chi-square statistical design was applied with a confidence level of 95%, achieving the following results according to the statistical test between lifestyles and stress, there is no relationship in academic performance, however, the contingency coefficient according to Elorza; there is a very weak positive correlation of academic performance and the level of lifestyles; In terms of academic performance and level of stress there is a very weak negative correlation.

Keywords: Adolescents, schoolchildren, lifestyles, stress and academic performance.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación reporta la relación del estilo de vida y estrés en el rendimiento académico en los escolares.

Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan la probabilidad de enfermar, lesión y muerte entre los que destacan la obesidad, la nula actividad física, el fumar, el consumo de alcohol en exceso y la negligencia en la seguridad personal. El estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamiento individuales sino también de acciones de naturaleza social. (2)

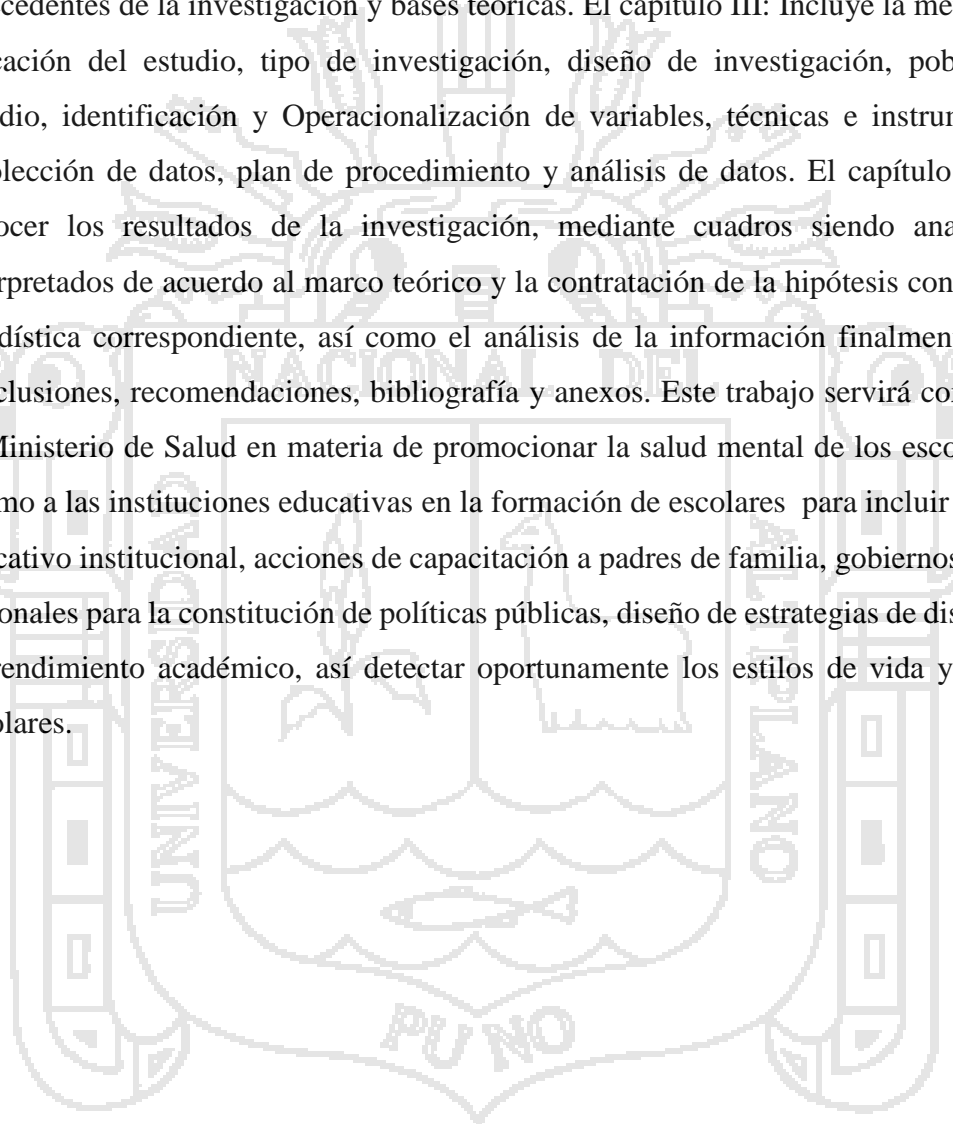
La vida de la etapa escolar suele ser una etapa memorable; es la época en que uno aún tiene la posibilidad de excederse en diversión y estudio. Sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones de la etapa escolar y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés. (11) El estrés es una combinación de las demandas del ambiente y de los recursos que el individuo tiene para afrontar la misma. (19) El estrés se relaciona con la respuesta del individuo cuando se encuentra en una situación amenazante. Las reacciones del estrés son muy distintas cuando se habla de emociones, ya que la persona maneja la situación con la motivación y el estrés. Por el contrario, el estrés intimida a la persona haciendo que huya de la situación. (20)

El rendimiento académico es una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno, define al rendimiento académico como la capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, la cual es susceptible de ser interpretada según objetivos o propósitos educativos ya establecidos. (68)

El estilo de vida y estrés en los escolares se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, siendo modificado el rendimiento académico.

Esta investigación se sustenta en el Modelo Promotor de la Salud de Nola J. Pender, dado que integra los conceptos relacionados con los estilos de vida y estrés en el rendimiento académico.

Por lo tanto esta investigación consta de cuatro capítulos: El capítulo I: Incluye el análisis del problema de investigación, planteamiento del problema, importancia del estudio, objetivos e hipótesis de investigación. El capítulo II: Considera el marco teórico, los antecedentes de la investigación y bases teóricas. El capítulo III: Incluye la metodología, ubicación del estudio, tipo de investigación, diseño de investigación, población de estudio, identificación y Operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, plan de procedimiento y análisis de datos. El capítulo IV: Da a conocer los resultados de la investigación, mediante cuadros siendo analizados e interpretados de acuerdo al marco teórico y la contratación de la hipótesis con la prueba estadística correspondiente, así como el análisis de la información finalmente incluye conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. Este trabajo servirá como aporte al Ministerio de Salud en materia de promocionar la salud mental de los escolares. Así mismo a las instituciones educativas en la formación de escolares para incluir en el plan educativo institucional, acciones de capacitación a padres de familia, gobiernos locales y regionales para la constitución de políticas públicas, diseño de estrategias de disminución de rendimiento académico, así detectar oportunamente los estilos de vida y estrés de escolares.



CAPÍTULO I

REVISIÓN DE LITERATURA

1.1. Marco Teórico

1.1.1. Estilos de vida

El actual estilo de vida, que maneja la mayor parte de la población, es el sedentarismo, esto debido al avance tecnológico y científico. Esto nos hace más vulnerables a la tensión, ya que nuestro organismo requiere del ejercicio, es decir de constante actividad para mantenerse en condiciones óptimas. (36)

Para darle una perspectiva integral, es necesario considerar al estilo de vida como un factor multidimensional, y comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico. (1)

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material (vivienda, alimentos, vestido). En lo social, referente a estructura (tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones). En lo ideológico, el estilo de vida se expresa a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

El estilo de vida no puede ser aislado del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenece y debe ser estudiado acorde a los objetivos del proceso de desarrollo, para mejorar la condición de vida y de bienestar de la persona humana. (2)

Así mismo la etapa escolar es decisiva en la adquisición y consolidación de un estilo de vida, ya que es en esta etapa se reafirman comportamientos adquiridos en la infancia y al mismo tiempo, se incorporan otros nuevos provenientes de dicho entorno. (37)

1.1.2. Estilos de vida y salud

Dada la importancia que dentro de la estrategia de escuelas y comunidades saludables se ha dado al fomento de una cultura de la salud de hábitos y estilos de vida saludable. El sector educativo en su documento de trabajo “Lineamientos para la Educación en Estilos de Vida Saludable”, desarrollo las formas y bases para la inclusión de la temática de estilo de vida dentro del proyecto educativo institucional. Se sugiere algunas actividades a realizar en coordinación con otros sectores para que estudiantes, docentes y comunidad contribuyan a la construcción de una cultura de la salud y faciliten desde temprana edad, la formación de estilos de vida saludable. Los estilos de vida saludables retornan el concepto de la promoción de la salud definida como “La estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma”. (38)

En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, los valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, político, cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo, que como fue expuesto, es identificar a la persona humana en la sociedad a través de las mejores condiciones de vida y bienestar. Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biosicosocial y como componente de la calidad de vida. En este sentido se definen como estilos de vida saludable. Un buen trabajo educativo en promoción de la salud debe incidir sobre las pautas de conducta, creando estilos de vida, coadyuvando a que el alumnado tome conciencia de que son los estilos de vida y cuál es su incidencia en la salud, a mediano y largo plazo. Para ello es imprescindible, también, desterrar el concepto de salud entendida como no enfermedad, y comprender que la salud es un estado dinámico, complejo, de bienestar físico, mental y social, que no consiste en ausencia de enfermedad. (36)

La promoción de la salud está más relacionada con los ámbitos sociales, estimula la expresión a factores protectores de la salud y promueve la adopción de estilos de vida saludables. Promover cambios en los hábitos y compartimentos de vida implica actuar en dos áreas: prevención de enfermedad y promoción de la salud, al analizar cada uno de estos conceptos, existen cierta sobre posición en las acciones de ambos, pero también diferentes sustantivas en su enfoque, actuación y propósito. (39)

La salud es el resultado de cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. (40)

1.1.3. Factores que intervienen en el Estilo de Vida

En la actualidad, las personas por lo general sufren y mueren por enfermedades del estilo de vida, que se relacionan con hábitos personales que dañan a la salud. Las enfermedades cardíacas, y el cáncer pulmonar son algunos ejemplos conocidos. El estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar, por lo cual debe ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. (2)

Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, entre los que destacan los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal. (41)

Estilo de vida moderadamente saludable, casi siempre crea varios riesgos. Lo que significa si una persona fuma, también es probable que deba en exceso; que aquellos que comen en exceso, por lo general no hacen suficiente ejercicios, y así sucesivamente. (42)

Para ayudar a prevenir la enfermedad y promover el bienestar, los psicólogos están interesados en lograr que las personas incrementen los comportamientos que promueven la salud, desarrollando un estilo de vida saludable como una estrategia de prevención, que incluye el hacer ejercicio regularmente, no fumar, no ingerir bebidas alcohólicas, mantener una dieta equilibrada, obtener una buena atención médica, manejar el estrés y tener un buen soporte social. (43)

1.1.4. Estilos de vida en estudiantes escolares

El estilo de vida, definido como un conjunto de procesos sociales, tradicionales, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un estado de bienestar y salud. (45)

Los hábitos y estilos de vida poco saludables como el tabaco, el alcohol en exceso, la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada y la falta de sueño influyen también en la fisiología del organismo y contribuyen al incremento del estrés o bien a la aparición de la enfermedad. (46)

El modelo de control, propuesto por Fisher, sostiene que los eventos vitales provocan cambios en el nivel de exigencia junto con una reducción del control del individuo sobre varios aspectos del nuevo estilo de vida. Dichos cambios crean discrepancias e introducen novedades que pueden hacer decretar el nivel de control personal en relación al ambiente.

Por otro lado, el estilo de vida de los estudiantes se ve modificado según se acerca al periodo de exámenes, convirtiéndose así sus hábitos en insalubres – exceso en el consumo de cafeína, tabaco, sustancias psicoactivas como excitantes e incluso, en algunos casos, ingestión de tranquilizantes, lo que a la larga, puede llevar a la aparición de trastornos de salud. (35)

Las personas por lo general sienten más estrés en situaciones sobre las que tienen poco control o carecen de él. Se confirmó al realizar un estudio en el que las personas que tenían control sobre la situación a la que se les sometía, presentaban menores niveles de estrés que aquellas que no tenían opción de controlar. El análisis de los estilos de vida en adultos jóvenes debe realizarse teniendo en cuenta los sistemas que rodean a los jóvenes en desarrollo: Familia, amigos y escuela. (37)

1.1.5. Estilo de vida en adolescentes

El estilo de vida, definido como un conjunto de procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un estado de bienestar y salud. (46)

Los hábitos y estilos de vida poco saludable como el tabaco, el alcohol en exceso, la falta de ejercicio, la alimentación inadecuada y la falta de sueño influyen también en la fisiología del organismo y contribuyen a incrementar el estrés o bien a la aparición de problemas psicológicos que, a su vez, contribuye a la aparición de la enfermedad. (48)

Numerosos estudios indican que la influencia de la familia trasciende hace la relación del adolescente con los iguales. Así la escasa presencia física o accesibilidad de los padres y la falta de supervisión de estos, acompañada por una ausencia de comunicación con los hijos en relación con las actividades de la vida diaria, se asocian a una mayor tendencia a relacionarse con personas conflictivas y a realizar conductas de riesgo o de carácter antisocial. Asimismo, un mayor apoyo recibido de la familia se asocia a un menor consumo de tabaco, alcohol y drogas en el/la adolescente. Así, la existencia de normas explícitas en la familia que prohíben solo el uso de drogas ilegales predice un mayor riesgo de consumo de alcohol y tabaco. Asimismo, la deserción temprana de la escuela, la iniciación sexual a menor edad o el inicio temprano en el consumo de bebidas alcohólicas son claros predictores de estilos de riesgos extremos y perdurables. (17)

1.1.6. Categorías de los Estilos de Vida según Walker

A. Nutrición

El hombre es lo que come y lo que hace, porque los alimentos van moldeando su cuerpo, y sus costumbres conforman sus estilos de vida que contribuyen a formarlo y marcar su futuro de personas saludables o enfermo de distintas patologías pero sobre todo, del aparato digestivo. Existe cada vez mayor evidencia sobre la relación entre el valor nutritivo y la combinación de los alimentos consumidos, el estado de nutrición del ser humano y la presencia de ciertas condiciones de salud a lo largo de la vida. Esta relación tiene un impacto significativo en el desarrollo humano, la salud individual y colectiva y en el ejercicio de prácticas saludables relacionadas con el mantenimiento de la salud durante todas las etapas de la vida. El organismo no solo necesita nutrirse, sino también liberar las toxinas y desechos, por lo que se aconseja evitar alimentos procesados y refinados así tomar varios vasos de agua al día el consumo de líquidos es esencial para el mantenimiento de la sangre, disuelve y trasporta los nutrientes desde la sangre a las células y ayuda a la eliminación de desechos del cuerpo. (47)

Recomendaciones dietéticas para adolescentes

- Elegir dietas basadas predominantemente e vegetales, frutas, legumbres y alimentos almidonados mínimamente refinados.
- Mantener un peso corporal razonable.

- Realizar caminatas una hora al día, y también ejercitarse vigorosamente al menos una vez por semana si la actividad es baja o moderada.
- Comer diariamente 400-800 gramos a más de 7 raciones de cereales (granos, legumbres, raíces y tubérculos). Elegir alimentos mínimamente procesados, limitar el azúcar refinado.
- Limitar las bebidas alcohólicas sino del todo.
- Limitar el consumo de carne roja, sino del todo a menos de 80 gramos al día.
- Limitar el consumo de alimentos grasos, especialmente aquellos de origen animal.
- Limitar el consumo de alimentos salados y el uso de la sal en la cocina y en la mesa.
- Cuidar el almacenamiento de alimentos.
- Controlar la conservación de alimentos.
- Supervisión y aplicación de límites viables para los aditivos alimentarios.
- Evitar alimentos carbonizados, sobre carnes y evitar fumar tabaco.
- Evitar suplemento dietético innecesario para reducir el riesgo de cáncer. (49)

B. Ejercicio

El ejercicio es imprescindible dentro de los estilos de vida saludable. La práctica de ejercicio físico regular constituye un factor protector de la salud física y emocional. Asimismo, contribuye a romper el círculo vicioso retroalimentarte de inactividades incapacidad o reducida funcionalidad física. (50)

Recomendaciones para la práctica de ejercicios

No realizar ejercicios después de comer, es decir, mientras está en marcha el proceso digestivo: no fumar después de hacer ejercicios, no hacer ejercicios después de tomar alcohol (puede provocar arritmias). Si hace mucho calor o frío evite moverse demasiado; si se fatiga mucho puede que le falte hierro a su alimentación; suspender el ejercicio si experimenta algún síntoma doloroso y relajarse. Evitar baños con temperaturas extremas muy fríos o calientes antes y/o después del ejercicio: no realice esfuerzos de extrema intensidad sin supervisión; comenzar y terminar la sesión de ejercicio suavemente: al terminar disminuya progresivamente la velocidad y fuerza de los movimientos, realizar 15 a 20 minutos diarios de ejercicio físico, o

por lo menos tres veces a la semana, una cada vez, haga primero ejercicios de calentamiento para evitar esfuerzos súbitos y aumentar gradualmente la velocidad y la fuerza de movimientos. Si se lleva una vida sedentaria comenzar despacio, con ejercicio de baja intensidad, como caminar y ejercicios de calentamiento suaves. (50)

C. Responsabilidad con la salud

Relacionada con la utilización correcta y oportuna de los servicios de salud y educación acerca de la salud, de autoobservación personal y de control de factores de riesgo de la salud.

A la responsabilidad, en su acepción más sencilla es sinónimo de obligación. Los estilos de vida, los comportamientos con respecto a la salud son difíciles de cambiar. Pero al no ser que se cambien las conductas que implican altos riesgos, persistirán muchas enfermedades evitables y seguirán las muertes de estudiantes.

En esta forma podemos elaborar un listado de estilos de vida saludables o comportamientos saludables o factores protectores de la calidad de vida como prefiero llamarlos, que al asumir responsablemente ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales – espirituales y mantener el bienestar para generar calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos protectores o estilos de vida saludable podrían ser:

Tener sentido de vida, objetivo de vida y plan de acción. Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad. Mantener la autodecisión, autogestión y el deseo de aprender. Brindar afecto y mantener la integración social y familiar.

Tener satisfacción con la vida. Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negación.

Capacidad de autocuidado. Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes. Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio. Comunicación y participación a nivel familiar y social. Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros. Seguridad económica. Para desarrollar estilos de vida saludables lo esencial es el compromiso individual y social convencido de que solo así se satisfacen necesidades fundamentales, se mejora la calidad de vida y se alcanza el desarrollo humano. (51)

D. Manejo del estrés

El estrés es la reacción de nuestro organismo frente a demandas mayores a nuestra capacidad habitual de respuesta. Si la situación estresante se mantiene, estas reacciones fisiológicas entran en la fase de resistencia, aquí la activación fisiológica disminuye algo pero permanece por encima de lo normal, el organismo se muestra vulnerable a problemas de salud, ya que la capacidad para resistir a nuevos estresores está debilitada, ejemplo: el agente estresor reduce las reservas de energía para resistir y entra en la fase de agotamiento o claudicación donde se torna muy probable la enfermedad y puede ocurrir la muerte. Actualmente el estrés es considerado como una transacción entre la persona y el ambiente, es una interacción entre los factores ambientales y fisiológicos que ponen en peligro el bienestar de la persona.

E. Soporte interpersonal

Soporte interpersonal: Referidos a la interacción social, a las habilidades de interacción y expresión de sentimientos, tanto con personas íntimas como con los miembros de los grupos de referencia.

Los comportamientos o conductas son determinantes y decisivos en la salud física y mental y del estado de la salud pública, estando fuertemente vinculados al bienestar. Se calcula que un tercio de las enfermedades de los adolescentes en el mundo pueden prevenirse mediante cambios en el comportamiento.

Los modos o estilos de vida para los adolescentes empiezan a moldearse desde la infancia de acuerdo a los comportamientos familiares. Es decir, en sus costumbres y actitudes con respecto de la vida diaria en todos los aspectos, estudios, reuniones, actividades físicas, sociales, espirituales, etc.

F. Autoactualización

Abraham Maslow, en la jerarquía de las necesidades considera la auto actualización llamada también autorrealización como “un proceso continuo del desarrollo de nuestros potenciales. Emplear nuestras habilidades y nuestra inteligencia, y trabajar para hacer bien lo que deseamos” de acuerdo con el planteamiento de Maslow, la autorrealización implica una meta o finalidad, en la cual están insertos las características del individuo en cuanto a su crecimiento y a su desarrollo, al propio bienestar, a su necesidad de creatividad, su identidad y su autonomía, la auto-perfección y el ansia de superación. Entendidas todas estas como tendencias del ser

humano, en las cuales los intereses se van a desarrollar de acuerdo a la propia motivación, al contexto cultural y social, al contexto político económico, y por cierto al deseo, expectativas de cada individuo como un ser único. Maslow considera que la persona autor realizada posee las siguientes características:

- **Realista.** Posee una perfección eficiente de la realidad y una buena relación con ella.
- **Aceptación de sí mismo.** Además de aceptarse a sí mismo, acepta igualmente a los demás y al mundo tal cual es y no como debería ser.
- **Espontaneidad en alto grado.** Son sencillos en su conducta, naturales y poco convencionales y conformistas.
- **Concentración en los problemas.** No se concentran en el yo, son altruistas. Se preocupan más por cuestiones filosóficas y éticas.
- **Autonomía: son independientes de la cultura y el medio.** Dependen para su desarrollo de sus propios recursos; esa independencia contribuye a su resistencia natural ante los golpes, frustraciones y privaciones.
- Sensación de aprecio permanente. Posee una gran apreciación por la gente y el mundo en general.
- Experiencia mística y culminante. Vivencias profundas que se alejan de la realidad.
- Sentimientos de afinidad con los demás. Se identifican con el prójimo y desean ayudarlo; buscan el bienestar del hombre.
- Relaciones interpersonales muy profundas. Tienden a tener amistades íntimas y profundas y ser más amables con otros. Sienten compasión por toda la humanidad.
- Valores democráticos. Se relacionan con ricos y pobres sin importar las diferencias de clase, raza o posición.
- Los estilos de vida, los comportamientos con respecto a la salud son difíciles de cambiar. (13)

1.1.7. Estilos de vida saludable

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la

satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida. Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y /o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social. El estilo de vida saludable es la construcción de una cultura de la salud desde temprana edad. Retomando el concepto de la promoción de la salud definida como “la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un amor control sobre la misma”. (38)

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables podrían ser:

- Tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad.
- Mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender.
- Brindar efecto y mantener la integración social y familiar.
- Tener satisfacción con la vida.
- Promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación.
- Capacidad de autocuidado.
- Seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés y algunas patologías como hipertensión y diabetes.
- Ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio.
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.
- Accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos, entre otros.
- Seguridad económica.

Estilos de vida saludable: Cuando se posee conductas o comportamientos saludables en su vida cotidiana de manera consistente en el tiempo y se constituye en elementos protectores de la salud.

Estilos de vida moderadamente saludable: Cuando las conductas o comportamientos pueden ser saludables pero no presentan consistencia en el tiempo.

Estilos de vida no saludable: Cuando las conductas o comportamientos de su vida cotidiana no son saludables y pueden convertirse en un riesgo para la salud. (61)

1.1.8. Medición de los estilos de vida

Estilos de vida: es medido según el cuestionario de Estilo de Vida de Walker. Se evalúa el estilo de vida por categorías y en forma global.

Cuestionario de Estilos de Vida de Walker

El cuestionario de Estilos de Vida Promotor de Salud, para medir el estilo de vida se utilizó el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender, adaptado por Walter (Universidad de Illinois) y por Flores, empleado para evaluar hábitos relacionados con el cuidado de la salud. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, empleado para evaluar hábitos relacionados con el cuidado de la salud y que aporta información válida y confiable (Alfa de Cronbach=0.93). Este instrumento con cuatro opciones de respuesta que son: N = nunca, V- a veces. F = frecuentemente, R = rutinariamente, donde las calificaciones corresponden a N = 1, V = 2, F = 3, R = 4. (52)

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Pender, muestra la naturaleza multifásica de las personas interactuando con su entorno en busca de salud.

Este modelo, tiene como fuentes primarias la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, y la teoría de acción razonada de Fishbein. La teoría del aprendizaje social, postula la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta, principalmente para modificar o cambiar aquellas conductas aprendidas que la sociedad considera indeseables o anormales. Se concentra principalmente en los aspectos externos, es decir, en aquellas conductas inapropiadas o destructivas, en las creencias de que son aprendidas al igual que todas las conductas. (2)

Mientras tanto, la teoría de la acción razonada, propone que una conducta de salud es resultado directo de la intención comportamental, que depende a su vez, de las actitudes que se tengan respecto al comportamiento concreto y de las valoraciones

o normas subjetivas con respecto a lo apropiado de la acción comportamental, y cuyo objetivo es predecir y entender directamente los comportamientos observables que están bajo el control de los individuos. (53)

El MPS, está constituido por tres constructores. El primero, llamado características y experiencias individuales, que incluya la conducta previa relacionada (conductas que ha tenido el individuo en el pasado y que se pueden repetir para lograr un estilo de vida adecuado) y, los factores personales (biológicos, psicológicos y socioculturales), que son inherentes a la propia persona.

El segundo constructo, llamado cogniciones y factores específicos de la conducta, incluye los beneficios percibidos o las metas que se pueden alcanzar anticipadamente; las barreras percibidas, que son limitaciones reales o imaginarias que influyen para alcanzar una conducta; la autoeficacia percibida, que se refiere a que tan eficaz es la persona para realizar acciones que beneficien su salud; el afecto relacionado a la actividad, que es la asociación subjetiva de una conducta determinada a sentimientos positivos o negativos que influyen directa o indirectamente para llevar a cabo una actividad; las influencias interpersonales, que refieren a las creencias y actitudes de los demás, y por último los factores circunstanciales, que son las opciones, disponibles en el medio ambiente, en el cual se quiera lograr una conducta promotora de salud.

El tercer constructor, que es el resultado conductual, representa la conducta promotora de salud (en el caso de esta investigación se utilizó las variables de estilo de vida), que puede alcanzarse por medio del compromiso con un plan de acción y este compite con las demandas y preferencias inmediatas contrarias.

Para medir el estilo de vida se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis sub escalas; nutrición con las preguntas 1,5,14,19,26 y 35; ejercicio, 4,13,22,30 y 38, responsabilidad en salud: con 2,7,15,20,28,32,33,41,43 y 46. Manejo del estrés con 6,11,27,36,40 y 45, soporte interpersonal: con 10,24,25,31,39,42 y 47, auto actualización: 3,8,9,12,16,17,18,21,23,29,34,37,44,48.

Para términos en esta investigación se aplicaron todos los ítems de este cuestionario.

Asimismo, el perfil de estilo de vida, se utilizó para estudiar la conducta de promoción de salud con el propósito de contribuir al desarrollo de un estilo de vida saludable, a través de intervenciones educativas, con énfasis en la determinación y control de factores de riesgo. (54)

Estilos de vida como la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida en su sentido más amplio y en las pautas individuales de conducta determinadas por factores socioculturales y características personales; es decir, conductas saludables y otras no saludables como la mala nutrición, sedentarismo y estrés. (16)

El estilo de vida es un patrón multidimensional de acciones que la persona realiza a lo largo de la vida y que se proyecta directamente en la salud. Para comprenderlo se requiere del estudio de tres categorías principales: características y experiencias individuales, cogniciones y afectos específicos de la conducta y el resultado conductual. (2)

En cuanto a la naturaleza interna del estilo de vida, hablando de su estructura y funcionamiento, tiene tres tendencias. La primera se caracteriza por el estudio fenomenológico del estilo de vida sin entrar a detallar en su configuración interna. La segunda, fuertemente influenciada por la concepción filosófica y sociológica, reduce los componentes del estilo de vida a una sola categoría: la actividad vital o modo de vida. La tercera, propone algunos constituyentes que pudieran tomarse como elementos de su estructura interna, así como de sus relaciones con la personalidad. (55)

Por otra parte, el estilo de vida es un concepto relacionado al sentido de vida y a la calidad de vida. Para babosa, el estilo de vida nace de:

- Las posibilidades psicológicas de la persona, que según algunos psicólogos tiene que ver con tres dimensiones de la conciencia: a) La conciencia de sí mismo que distingue unos de otros; b) La conciencia de la procedencia familiar, como también de la experiencia de la pertenencia a un universo psíquico, como también de la experiencia de la pertenencia a un universo psíquico, social y espiritual; c) La aceptación por parte del prójimo o la congruencia de la identidad que cada uno atribuya a sí mismo, y las atribuciones sociales que provienen de los otros.

- Las circunstancias sociales y culturales, que tienen que ver con las posibilidades socioeconómicas y valorativas.

Como se mencionó anteriormente, los adultos jóvenes en la etapa de la Universidad se encuentran en una búsqueda de identidad y comienzan a establecer sus propias metas, teniendo que enfrentar retos y obstáculos significativos que marcaran su vida. (16)

También, es en esta etapa cuando una persona es más susceptible a la adopción y consolidación de un estilo de vida determinado. Por esta razón, el estudio del estilo de vida de la población juvenil es una pieza clave para apreciar las competencias socio-cognitivas que irán desarrollando en dichos entornos y con las que han de afrontar los retos de la adolescencia y construir un proyecto de vida provechoso y satisfactorio. (17)

1.1.9. Estrés

El término “stress” es anterior a su uso científico y sistemático. En el siglo XIV se utiliza para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción.

Posteriormente, se menciona que exista una fuerza extrema llamada “load”, una fuerza generada en el interior del cuerpo llamada “stress” que surgía como consecuencia de la acción de una fuerza extrema y una deformación sufrida por el cuerpo a lo cual llamo “strain”. (18)

El termino estrés se definió como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo amenazas psicológicas); una reacción que llamo síndrome general de adaptación. Por supuesto que el estrés no era una demanda ambiental (estimulo estresor), sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda. Originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos psíquicos y físicos, involucrando procesos de adaptación (eutres) y anormales (distres).

Estrés término utilizado para entender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal.

En épocas pasadas, existía la creencia de que había conflictos internos entre los pensamientos, deseos y emociones de las personas. Sin embargo, no se les dio un nombre específico. Más tarde, se observó que el cuerpo podía restaurar la salud

después de haber encontrado un agente patógeno mediante mecanismos específicos. (7)

El estrés es una combinación de las demandas del ambiente y de los recursos que el individuo tiene para afrontar la misma. (19)

El estrés se relaciona con la respuesta del individuo cuando se encuentra en una situación amenazante.

Las reacciones del estrés son muy distintas cuando se habla de emociones, ya que la persona maneja la situación con la motivación y el estrés. Por el contrario, el estrés intimida a la persona haciendo que huya de la situación. (20)

“El estrés es una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda que se le imponga”. Dicha respuesta puede ser tipo psicológica (mental) o fisiológica (física/orgánicas). La demanda se refiere a la causa del estrés (el estresor). (58)

El estrés cualquier factor que actúe internamente o externamente al cual se hace difícil adaptar y que induce un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro del mismo y con su ambiente externo. (21)

1.1.10. Tipos de Estrés

En los estudios de Selye se realizaron a partir del “síndrome general de adaptación” descrito como la respuesta general de organismos a estímulos “estresantes”. Selye, describió tres formas clásicas de la respuesta orgánica:

1. Fase de resistencia o estrés medio o fase de alarma (preparación para la lucha o huida).
2. (Equilibrio entre el medio interno y externo del individuo).
3. Fase de agotamiento o estrés alto. (reducción al mínimo de las capacidades de adaptación e interrelación con el medio). (22)

Existen tres niveles de estrés:

- 1) El nivel de estrés bajo, estrés agudo, fase de resistencia o fase de alarma (preparación para la lucha o huida), es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipan a las demandas y presiones del próximo futuro. Este estrés es estimulante y excitante a pequeñas dosis pero demasiado es agotador. Un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas,

cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Los síntomas más comunes son:

Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensión, el dolor de espalda, el dolor de mandíbula y las tensiones musculares que producen contractura y lesiones en tendones y ligamentos.

Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable.

Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones y dolor torácico.

Este estrés puede aparecer en cualquier momento de la vida, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento.

Estresante agudos limitados en el tiempo. Como por ejemplo un salto en paracaídas o una intervención quirúrgica.

- 2) Nivel de estrés medio o estrés agudo episódico, los que padeces de este nivel de estrés reaccionan en forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “mucha energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos.

Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo. Son el resultado de un acontecimiento inicial desencadenante. Por ejemplo: pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un familiar.

- 3) Estrés crónicos intermitentes, fase de agotamiento o estrés alto. (reducción al mínimo de las capacidades de adaptación e interrelación con el medio). Por ejemplo, visitas conflictivas o problemas sexuales, incapacidades permanentes, estrés de origen laboral crónico o un acontecimiento discreto que persiste durante mucho tiempo. (56)

En 1989 se identificó tres tipos de estrés: sistémico o fisiológico, psicológico y social. El estrés fisiológico trata principalmente de disturbios en los tejidos. El estrés psicológico se enfoca a los factores cognitivos que se encargan de evaluar la amenaza. El estrés social, se refiere a la interrupción de un sistema social. (7)

Estrés Psicológico

El estrés psicológico es subjetivo, ya que es una reacción que varía en intensidad de persona a persona, aunque estas sean expuestas ante el mismo evento.

Cuando la persona anticipa daños psicológicos o físicos, aumenta la respuesta de estrés, pudiendo inmovilizarse a la persona creándole una sensación de impotencia.

Estrés relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado por el primero como amenazante o desbordante de sus recursos y por lo tanto peligroso para su bienestar. Así mismo, enfatizan dos procesos básicos de afrontamiento.

Un punto importante dentro de este modelo es que un evento amenazante para una persona, no lo es necesariamente para otra. Por otro lado, la persona no es una víctima de estrés ya que existe una relación dinámica entre el individuo y el ambiente, lo cual indica que es estresante para esta persona y como esta reaccionara. (20)

El estrés es resultado de la incapacidad del individuo para enfrentar las demandas de su medio ambiente. (25)

La evaluación cognitiva tiene dos momentos específicos: primaria y secundaria:

La primera consta de la valoración del sujeto de la magnitud del evento que se le presenta. Para que se genere una reacción de estrés, se debe percibir amenaza, daño, pérdida o riesgo; de tal modo que se haga una valoración negativa del evento en términos de perjuicio.

La evaluación secundaria se refiere a la capacidad del sujeto para determinar lo que se puede hacer ante la amenaza percibida. (22)

1.1.11. Agentes Estresantes

Para saber si una persona esta estresada, debemos saber qué significado le da la persona a los acontecimientos. Siempre que se considera a un estresor como una amenaza, se produce una reacción de estrés especialmente fuerte. (18)

Se define “estresor” como aquellos agentes o demandas que producen la respuesta de estrés. Los factores estresantes no son solo eventos físicos, sino también psicológicos. (58)

Las fuentes de estrés residen en hechos de la vida cotidiana, eventos traumáticos, pérdidas y cambios culturales. (20)

Los estresantes se pueden dividir en dos: 1) Las demandas frustrantes que caracterizan las transacciones diarias del individuo con el ambiente y 2) Los que se caracterizan por ser repentinos, únicos y por afectar a un gran número de personas. (7)

Una forma de afrontar el estrés es modificar o eliminar sus fuentes, aunque no siempre se conoce su origen. (26)

Por esta razón, es necesario aprender a manejar el estrés, mediante:

- Ejercicio: especialmente el aeróbico, atenúa las respuestas fisiológicas originadas por el estrés, y mejora la sintomatología psíquica acompañante. Asimismo, los ejercicios aeróbicos rítmicos y el yoga pueden ser particularmente eficaces para combatir el estrés, la ansiedad, y el insomnio. (27)

Manejo de reacciones corporales: mediante técnicas de relajación.

- Meditación: para tranquilizar el cuerpo y promover la relajación.
- Relajación progresiva: método de relajación sistemática, relajante o benéfica para afrontar la relajación. (57)

Apoyo social: refiriéndose a las relaciones íntimas positivas con otros, facilitan una buena salud y un buen estado de ánimo. La presencia de comportamientos no saludables está determinado por la facilidad que tienen los sujetos para la interacción social y la expresión de sentimientos. También es muy cierto que no está completamente claro como el soporte interpersonal funciona para ayudarnos contra el estrés, pero teniendo alguien con quien platicar, recibir advertencias de

alguien y ser motivado es un factor determinante en nuestras reacciones ante el estrés. (28)

1.1.12. Estrés Académico

a) Generalidades

La vida de la etapa escolar suele ser una etapa memorable; es la época en que uno aún tiene la posibilidad de excederse en diversión y estudio. Sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones de la etapa escolar y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés. (11)

Los tipos de estrés suelen ser clasificados tomando como base de fuente de estrés, en este sentido se puede hablar del estrés amoroso y marital, del estrés sexual, del estrés familiar, del estrés por duelo, del estrés médico, del estrés ocupacional, del estrés militar y del estrés por tortura y encarcelamiento. Con base en esa tipología y su consecuente criterio de clasificación, podemos nombrar al estrés académico. (32)

El marco del estrés académico y específicamente, el estrés estudiantil no puede considerarse solamente desde una sola perspectiva.

Evidentemente, los aspectos biológicos, psicológicos y educacionales deben ser considerados en conjunto. Pero esto nos lleva a entender que los procesos de tensión y relajación, procesos biológicos, son utilizables para el desempeño diario. (31)

b) Definición de Estrés Académico

Se refiere al estrés que padecen los alumnos a consecuencia de las exigencias endógenas o exógenas que impactan su desempeño en el ámbito escolar, y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades que van a desarrollar en el ámbito académico. (59)

Con base en estas acotaciones, se propone la siguiente definición de estrés académico: el estrés académico es aquel que padecen los estudiantes.

1.1.13. Características de Estrés Académico

Las características del estrés académico se presentan y repercuten en la calidad de vida de manera adaptativa o positiva a la presión, el estudiante afronta la situación con buen humor, trata de buscar apoyo y sacar provecho para su crecimiento

personal. Pero también se presentan de manera negativa. El estudiante trata de evadir la situación demostrando mal comportamiento como el consumo de alcohol, drogas o se dedica a perder el tiempo en algo que no ayuda en nada. (32)

1.1.14. Situaciones generales de Estrés Académico

Los hallazgos sobre estrés, la investigación médica y psicológica ha dedicado grandes esfuerzos a estudiar sus implicaciones. Una línea de investigación ha explorado los factores casuales, es decir los Estresores. (58)

El estresor indica el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inesperada. Las situaciones estresantes llamadas estresores que pueden causar el cambio o adaptación son de un espectro enorme, desde el enojo transitorio a sentirse amenazado de muerte, desde la frustración o la angustia al temor que nunca cede; a veces, la causa difiere enormemente por ejemplo, un divorcio es normalmente muy estresante pero una boda también puede serlo, el fallecimiento de un familiar produce estrés pero también un nacimiento. (33)

Las exigencias académicas se comportan como estresores curriculares o estímulos indecentes de respuestas conocidas específicamente como estrés estudiantil. Estrés académico, conjunto de situaciones generadoras de estrés que podrían ser un primer paso para identificar a aquellos que propiamente pertenecen al estrés académico. Cabe mencionar que todos los estresores que estaban presentes en el cuestionario que aplico Barraza fueron seleccionados por los estudiantes, con mayor o menor frecuencia, pero no hubo alguno que no fuera seleccionado.

Estresores propios del estrés académico:

Realización de un examen, exposición de trabajo en clase, intervención en el aula:

Responder a una pregunta del profesor.

Realizar preguntas, participar en coloquio, etc.

Sobrecarga académica: excesivo número de créditos, etc.

Falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas.

Competitividad entre compañeros.

Realización de trabajos obligatorios para aprobar las asignaturas.

La tarea de estudio.

Trabajar en grupo. (35)

Manifestaciones Biopsicosociales del Estrés Académico

El estrés es considerado desde la dicotomía salud-enfermedad como un fenómeno que debiera reducirse al máximo. Así algunos autores afirman que aun el estrés crónico puede disminuir las defensas del organismo y hacer enfermar a quien lo padece o facilita el desarrollo de determinadas enfermedades. Cuando se enfrenta a una situación estresante, el organismo responde incrementando la producción de ciertas hormonas, como el Cortisol y la adrenalina. Estas hormonas dan lugar a modificaciones en la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el metabolismo y la actividad física, todo ello orientado a incrementar el rendimiento general. No obstante, partir de un cierto nivel, el estrés supera la capacidad de adaptación del individuo. En situaciones catastróficas, como incendios e inundaciones, tan solo un 20 % de las personas son capaces de actuar eficazmente. (34)

Incidencia de estrés académico sobre problemas de salud: por ejemplo, supresión de las células T y de la actividad de las células Natural Killers (NK) durante periodos de exámenes, estos cambios son indicadores de una depresión del sistema inmunitario y lo tanto de una mayor vulnerabilidad del organismo ante las enfermedades. (35)

La exposición continua al estrés suele dar lugar a una serie de reacciones que pueden ser clasificadas como físicas o fisiológicas, psicológicas, comportamentales y emocionales. Estas reacciones que constituyen en esencia los síntomas del estrés, suelen presentarse en listas exhaustivas, pero no siempre coincidentes, ya que muchas veces una misma reacción puede presentarse en un rubro u otro, lo que a veces dificulta la ubicación en algunos de los tipos que se establecen regularmente.

Esta situación ocasiono que Barraza establecida una clasificación propia que toma como base la de Rossi que utiliza tres tipos de reacciones al estrés: físicas, psicológicas y comporta mentales.

- **Reacciones físicas:** Considera las siguientes:

Trastornos del sueño: insomnio, pesadilla.

Cansancio difuso o fatiga crónica.

Dolores de cabeza: migraña o cefalea tensional.

Disfunciones gástricas y diarrea.

Tic. Nervioso: mascarse, morderse las uñas.

Somnolencia: mayor necesidad de sueño.

- **Reacciones Psicológicas:** considera las siguientes:

Ansiedad, angustia o desesperación, sentimiento de depresión y tristeza.

Irritabilidad excesiva, sentimientos de agresividad, inquietud, incapacidad de relajarse o estar tranquilo, dificultad de concentración.

- **Reacciones comporta mentales:** Considera las siguientes:

Alistamiento: indiferencia hacia los demás

Conflictos frecuentes: tendencias a polemizar o discutir

Desgano para realizar las labores escolares, aumento o reducción del consumo de alimentos.

1.1.15. Escalas de Evaluación de Estrés Académico.

- **Inventario SISCO del Estrés Académico de Hernández, J. Polo, A. Pozo, C.**

Es un modelo conceptual para el estudio del estrés académico que desde una perspectiva sistémico-cognitiva, permite conceptualizar al estrés académico bajo los siguientes términos: el estrés académico es un presente de manera descriptiva en tres momentos.

- Primero: El alumno se ve sometido, en el contexto académico, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son consideradas estresores.
- Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Tercer: Ese desequilibrio sistémico obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (OUTPUT) para restaurar el equilibrio sistémico.

Esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulos estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico) y estrategias de afrontamiento (output).

Una vez identificados estos componentes del estrés académico se ha dado paso a la realización de un inventario auto descriptivo denominado inventario SISCO del Estrés Académico, que contiene 41 ítems. (35)

- **Cuestionario de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías**

Este cuestionario fue elaborado basándose en el SISCO (inventario de estrés académico) considera que el estrés académico es un proceso sistémico de carácter

adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en dos momentos:

- Primero: El alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que baja la valoración del propio alumno son consideradas estresores (input).
- Segundo: Esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio).
- Barraza considera que los ítems contenidos para evaluar el tercer momento son insuficientes dado que el afrontamiento es de una temática más compleja. Esta conceptualización conduce a reconocer tres componentes sistémico-procesuales del estrés académico: estímulo estresores (input), síntomas (indicadores del desequilibrio sistémico). Consta de 24 ítems distribuidos de la siguiente manera:

Un ítem en escala tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5, donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

Ocho ítems en escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.

Quince ítems en escala tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.

Con base en la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones cuestionarios del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades alcanzando un Alfa y Cronbach de 92. Esta evaluación se realizó en dos momentos: en primer momento, se tomó como base al total de los ítems que constituyen el inventario, se obtuvo la confiabilidad preliminar; en un segundo momento, una vez eliminados aquellos ítems que reportaban problemas en las evidencias de validez, se volvió a obtener la confiabilidad que esta vez fue considerada definitiva. (32)

1.1.16. Rendimiento académico del adolescente

La experiencia escolar de los y las adolescentes, en términos de sus aprendizajes logrados, es muy similar a la de los estudiantes de primaria. Los alumnos y las alumnas de secundaria tampoco logran los resultados esperados por el currículo, buena parte de ellos solo llegan a mostrar el manejo de competencias correspondientes a grados anteriores. (66)

Según la evaluación nacional rendimiento estudiantil 2004, esta situación es más crítica en matemáticas, donde un 85% de los estudiantes de quinto de secundaria se ubica por debajo del nivel bajo básico. En comunicación dicho porcentaje es de 45%.

Las diferencias entre departamento en el porcentaje de estudiantes de quinto de secundaria por debajo del nivel básico, con comparación encontrada en el sexto de primaria. Lamentablemente esta mayor homogeneidad en el desempeño de matemáticas y comunicación de los estudiantes que culminan la primaria y secundaria refleja un desempeño deficiente generalizado en el país. (67)

Entre los departamentos con más del 50% por debajo del nivel básico en comunicación encontramos a Puno (78.5%), Huancavelica (37%), Apurímac (63%), Ayacucho (52%) y Cusco (56%) que al mismo tiempo presentan los más altos porcentajes de adolescentes con lengua materna distinta al castellano y en el caso de Huancavelica y Ayacucho presentan además los mayores problemas de atraso escolar. (67)

El rendimiento académico, una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno, define al rendimiento académico como la capacidad respondiente de este frente a estímulos educativos, la cual es susceptible de ser interpretada según objetivos o propósitos educativos ya establecidos (68).

La Definición de MENDEZ LOURDES plantea “Cuando un niño adolescente comienza a cumplir con sus actividades escolares, para que su cerebro guarde información académica necesaria, debe ingerir una dieta balanceada, rica en minerales, vitaminas y proteínas que les proporcionan las herramientas alimenticias que le hacen falta para un excelente rendimiento académico”. La definición de la autora destaca la importancia de la alimentación que recibe el

adolescente, porque de ella depende su desarrollo físico y mental y por ende su rendimiento académico. Así mismo señala que el rendimiento de los adolescentes depende también de las facilidades y la capacitación de los maestros por el desarrollo de los educandos toso su potencial intelectual. Un buen ambiente académico unido a condiciones mínimas de bienestar económico y psicosocial de la familia, que influyen la alimentación saludable, son indispensables para el éxito del adolescente en la Institución Educativa. (69)

A) Escala de Calificación Vigesimal

La educación secundaria se organiza es dos ciclos: el primero, general para todos los alumnos, dura dos años el cual resulta obligatoria y que junto a la Educación primaria constituyen el bloque de la educación obligatoria; el segundo, de tres años, es diversificado, con opciones científico-humanista y técnicas. Se ofrece en dos modalidades: para adolescentes (grupo de edad 13-17años). (70)

La escala de calificación vigesimal, es aquella escala que comprende un listado de notas, que van desde la nota mínima 00 hasta la nota máxima 20, dicho sistema de calificación es deficiente puesto que no permite comparar de manera adecuada los resultados obtenidos por el alumno, ya que cuanto mayor será el rango de calificación posibles manejos precisa será la diferencia entre dos calificativos cercanos. (71)

En la tabla se muestra la calificación del sistema vigesimal en el rendimiento académico de los adolescentes de acuerdo al ministerio de educación del 2007.

Tabla 1

Escala de Calificación Vigesimal en el Rendimiento Académico

Escala Numérica	Calificación	Educación Descriptiva
20 – 18	Muy bueno	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos demostrando incluso un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas.
17 – 14	Bueno	Cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.
13 – 11	Regular	Cuando el estudiante está en el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo.
10 - 00	Deficiente	Cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previstos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención.

Fuente: Ministerio de Educación (76)

B) Áreas a Evaluar en el Rendimiento Académico

- **Matemática**

Esta área logra que los adolescentes elaboren y utilicen estrategias personales para la solución del problema, aplicando procedimientos de estímulos y cálculo mental, así como las técnicas operativas convenientes, como también pretende que los involucrados sean capaces de reflexionar sobre soluciones reales, obtener y analizar información pertinente, aplicar sus conocimientos para comprenderlas y emitir el juicio o tomar una decisión. Durante el proceso de construcción de los conocimientos es necesario tener en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo para hacerlo progresar. Si bien es cierto que el aprendizaje de ciertos contenidos matemáticos depende del nivel de desarrollo cognitivo, también es verbal que este aprendizaje favorece el desarrollo de las capacidades cognitivas que son necesarias para todo los campos. (72)

- **Comunicación**

Esta área pretende mejorar las competencias comunicativas de los educandos, ayudándolos para que se expresen con claridad, orden, y coherencia, empleando el lenguaje con precisión y corrección en la producción de textos y procesen críticamente los mensajes que reciben. El esfuerzo que se haga por enriquecer las posibilidades

comunicativas de los educandos, tendrá además un efecto favorable en sus capacidades de pensar, reflexionar con agudeza, procesar y sistematizar la información que adquieren. (72)

- **Ciencia y tecnología**

Esta área pretende ofrecer a los niños a temperatura edad experiencias significativas que le permitan construir sus herramientas intelectuales para actuar inteligentemente en la solución de sus problemas, así mismo brindar a los estudiantes la oportunidad de construir a partir de sus interacciones con el medio ambiente, un modelo de cómo es ese medio y como funciona, aprendiendo al mismo tiempo a valorarlo y conservarlo. (79)

Factores que Influyen en el Rendimiento Académico

- **Materiales Educativos**

Existe correlación entre los materiales educativos usados y el rendimiento de los alumnos. Los modelos consistentes en la utilización de textos y materiales de lectura. Acceder a otros materiales educativos. De los indicadores de infraestructura, incluyendo no solo la calidad de la construcción sino también mobiliario y servicios de electricidad y agua, presentan un efecto positivo en el rendimiento. (73)

- **Características del Profesor**

Las características del profesor en su mayoría están enfocadas a la formación y experiencia del profesor, tales como: el conocimiento de los temas, su expectativa en cuanto al desempeño de sus alumnos y su experiencia en el manejo de materiales didácticos, los cuales se conciben como indicadores que afectan su práctica profesional.

- **Características del Profesor**

Las características del profesor en su mayoría están enfocadas a la formación y experiencia del profesor, tales como: el conocimiento de los temas, su expectativa en cuanto al desempeño de sus alumnos y su experiencia en el manejo de materiales didácticos, los cuales se conciben como indicadores que afectan su práctica profesional.

El conocimiento del tema por parte del maestro, su experiencia en el manejo de material didáctico y su expectativa con respecto al desempeño de los alumnos también están asociados con un incremento del logro académico de los estudiantes. (73)

- **Experiencia de los Estudiantes**

Las características acerca de las experiencias y prácticas educativas de los estudiantes, incluyendo las actitudes, son modificables, las experiencias de repetición de algún grado escolar están asociadas con un bajo rendimiento cognitivo.

La distancia a la escuela está asociada negativamente con el rendimiento. Lo mismo se observa con el papel que desempeña la autoestima en el rendimiento académico, sin embargo, el enlace causal no es claro.

Además la experiencia que le brinda el uso de computadora, televisión incluye en el rendimiento académico, además la motivación que el estudiante tenga es de igual modo importante. (73)

- **Salud**

Las investigaciones realizadas que los adolescentes sanos y bien nutridos aprenden más. La salud y la nutrición son predictores significativos del rendimiento, en algunos casos sin embargo, la nutrición está asociada negativamente con el rendimiento. Resultados preliminares de un análisis reciente en Colombia muestra que la provisión de los requerimientos nutricionales diarios mejora el desarrollo temprano desde la niñez. (73)

1.2. Antecedentes

1.2.1. A nivel internacional

Capdevila, A y Bellmunt, H. Se quiso esclarecer algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos deportistas adolescentes en comparación con sus iguales no deportistas y de qué forma podría influir esto en su rendimiento académico. La muestra estaba formada por 313 adolescentes. Las variables analizadas fueron el rendimiento académico, hábitos de estudio, el ocio sedentario y el sueño. Los principales resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios. (4)

Díaz, S. y Col. Con el objetivo de asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. Estudio de corte transversal en una muestra probabilística de 251 estudiantes. La disfuncionalidad familiar puede gravar las situaciones de estrés académico en estudiantes de odontología e influir en su

rendimiento académico, lo que ameritaría la necesidad de una atención permanente a la relación entre el entorno familiar y la universidad en áreas del desarrollo integral de los universitarios. La presencia de estrés académico en los estudiantes de odontología se encuentra asociada a la disfuncionalidad familiar, por fallas en la participación familiar y demostración del afecto. Otros factores, como el sexo y el ciclo académico, pudieran explicar la presencia del mismo e influir en su afrontamiento y superación. (9)

Verdugo, J. y Col. En México, la investigación busco determinar la relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes de Colina. En el estudio participaron 436 estudiantes de 15 a 24 años. Los resultados indican que los adolescentes y las adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los sujetos jóvenes, y que el estilo de afrontamiento que más utilizan es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huida evitación. Al haber encontrado una correlación positiva entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento utilizados, identificamos que los sujetos que presentan un nivel alto de bienestar subjetivo reportan mayor relación con la variedad de estilos de afrontamiento. (10)

Oyarzun, G. y Col. En la universidad de Magallanes, Punta Arenas Escuela de Psicología– Chile. Tesis: “Habilidades sociales y rendimiento académico: Una mirada desde el género”. Dos estudios no experimentales estudio transversal correlacionales, uno en una muestra de escolares 245 y otro en una muestra de universitarios 200. Los resultados relevan que los géneros exhiben perfiles diferentes de asociación entre las variables que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Estas evidencias son discutidas en torno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. (12)

Ferragut, M. y Col. En la universidad Konrad Lorenz, Bogotá Colombia. Con el objetivo principal de este estudio es el análisis de la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar personal y su posible predicción del rendimiento académico. Los participantes fueron 166 estudiantes. Los resultados mostraron la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar. Estos resultados indican

relación entre bienestar e inteligencia emocional y la importancia de estos constructos psicológicos para el logro académico. (64)

Ramírez, M. y Col. En la universidad de los Andes, Facultad de Humanidades y Educación Mérida – Venezuela. Tesis: “Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento”. La metodología corresponde al paradigma cualitativo a través del estudio de casos de tres participantes, estudiantes egresados del nivel de educación media general. Como técnicas de recolección de datos se utilizó entrevista, historia de vida, observación y notas paralelas. A partir de los estudiantes obtenidos del estudio, se encontró que un elevado nivel de motivación en las estudiantes en situaciones de pobreza, repercute favorablemente en el buen desarrollo de sus vidas. En este sentido, las limitaciones económicas que vivieron estas tres estudiantes no imposibilitaron el clima familiar agradable y estilos educativos equilibrados. (75)

Méndez, M. y Col. En Colombia, El objetivo del estudio fue identificar la asociación entre el nivel de funcionalidad familiar, las conductas externalizadas y el rendimiento académico en un grupo de adolescentes de un colegio distrital de la localidad de Usaquen. Al hacer el análisis de los resultados se evidencio que la mayoría de los adolescentes reportan una disfunción familiar moderada y un rendimiento académico medio. Igualmente se encontró que la mayoría de ellos no presenta conductas externalizadas aunque hay un porcentaje de ellos que si presenta, especialmente según lo reportado por lo profesores. Por otro lado, se concluyó que no existe un grato significado de asociación entre el nivel de funcionalidad familiar, las conductas externalizadas y el rendimiento académico siendo cada una de estas variables de vital importancia en el desarrollo de los adolescentes. (76)

Medina, M. y Col. En México estudio realizado. Con el objetivo de evaluar el estilo de vida y el riesgo para desarrollar enfermedades crónicas, adicionales, enfermedades de transmisión sexual, embarazo no planeados, violencia de pareja y enfermedades ocupacionales, en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Se realizó un estudio transversal en 2,659 universitarios durante 2004. Nuestros resultados evidencian la necesidad de consolidar políticas universitarias en relación a proveer a los estudiantes dentro de los horarios en la parte de su formación, así como asegurar una alimentación saludable y el acceso a actividades artísticas y a eventos culturales y a dentro de los espacios universitarios. (77)

Páez, M. y Col. En la universidad como la Manizales Colombia. Tesis: “Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de Psicología”. Con el objetivo de explorar algunos componentes de los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de psicología. Relación en su mayoría muy estrecha solo la familia, buena en su mayoría con amigos, compañeros de universidad, docentes y formación humana; distante con las restantes redes de apoyo que ofrece la universidad. Los datos indicadores de factores de riesgo para la salud en esta población confirman lo descrito en otras investigaciones efectuadas con jóvenes universitarios. (78)

Martínez, A. y Col. En España, tesis: “Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar”. En este artículo detallamos los estudios que hablan del papel clave de los amigos y los padres en el bienestar emocional, físico, así como en el rendimiento académico y laboral a lo largo de la vida. Igualmente, hablamos de los estilos educativos de los padres y su influencia en el desarrollo del estado emocional, relación social y rendimiento académico. Destacamos la importancia de desarrollar una conducta prosocial en los jóvenes para desarrollar mejores niveles de estabilidad emocional y rendimiento académico. Podemos concluir que, dentro del marco de las relaciones sociales, tanto los amigos como los padres juegan un papel clave en el bienestar emocional, físico, así como en el rendimiento académico y laboral. Ambas influencias terminan por ser complementarias en la vida de los jóvenes y los adultos. Además, dichas influencias evolucionan a lo largo de los años sin dejar de tener importancia. El grupo de amistades también juega un papel importante en las relaciones sociales, el auto concepto, la autoestima, las metas académicas y el rendimiento académico y laboral. (79)

Vázquez, M. L y Gallegos, T. R. En la presente investigación se estudiaron 3 áreas de estilos de vida en un grupo de adolescentes: uso de alcohol, tabaco y otras drogas, tiempo libre y expresión de los sentimientos. El estudio fue de tipo transversal descriptivo; se aplicó el cuestionario sobre “estilos de vida en la pre adolescencia y adolescencia temprana” creado por el CONADIC y validado por Martínez en 2005. Se encuestaron a 181 alumnos encontrando que 91 eran varones y 90 mujeres; la edad media fue de 14.6 años con una mínima de 12 y máxima de 18. 25 alumnos del total de la muestra consumen drogas actualmente, de los cuales 14 tienen un alto riesgo de tener alteraciones en este rubro. En las áreas de tiempo libre y expresión, los alumnos tuvieron un mediano riesgo de tener alteraciones. Se concluye que es importante conocer las posibles alteraciones en la calidad de vida de los adolescentes, para

implementar estrategias de prevención y de fortalecimiento de estilos de vida saludables. (81)

Santinelli, M. En Santa Fe, tesis: “Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la escuela secundaria de Pavón Arriba, Argentina”. Tuvo como objetivo general estudiar los hábitos alimentarios y el estilo de vida de los adolescentes de 13 a 17 años de edad, que cursan el nivel secundario, la muestra se conformó de 105 estudiantes, utilizándose encuesta alimentaria que incluye un cuadro de frecuencia de consumo, obteniendo los siguientes resultados: El 58% de los estudiantes realizan el desayuno en sus casas antes de ir a la escuela en su mayoría todos los días, mientras que el 41.9% lo realiza en la escuela donde se les ofrece diariamente la copa de leche, el desayuno es la comida que consideran como la más importante. Con respecto al almuerzo y a la cena lo realiza los 7 días de la semana en sus casas acompañadas por sus familias, la merienda es la comida que saltan con mayor frecuencia. En cuanto a las preparaciones de su alimentación prefieren utilizar frito. Acompañan con jugo comercial sus comidas, seguida por el agua y la gaseosa. (82)

Córdoba, C. y Col. Para analizar la relación de los determinantes socioculturales sobre el rendimiento académico en los estudiantes de educación secundaria obligatoria (ESO) de la ciudad de Badajoz, se tomó una muestra total de 1197 alumnos de la ESO (49,9% varones y 50.1% de mujeres), respondieron de forma individual y sin ayuda a un cuestionario con datos personales y familiares en el que se analizaron algunas variables relacionadas con este tipo de datos, por otro lado, se incluyó la calificación final de todas las asignaturas estudiadas durante ese curso escolar. El género, el tipo de centro, el curso que estudia, la estructura familiar y el nivel económico y cultural familiar muestran diferencias altamente significativas ($p \leq .001$). El perfil del alumno con un alto rendimiento académico global corresponde al estudiante de un centro concertado, de sexo femenino, de una familia ampliada y con un nivel económico y cultural alto. (84)

1.2.2. A Nivel Nacional

Ticona, S. y Col. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento, para tal efecto se realizó un estudio de tipo transaccional con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes. Las características personales de la población en estudio fueron: sexo,

predominantemente el femenino, el grupo de edad más frecuente fue de 19 a 20, la gran mayoría registra matrícula regular y el año de estudio que apunto mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año. Del total de la muestra estudia la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”. (80)

Berrios, F. Con el objetivo de determinar el nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento que emplean los estudiantes; estudio descriptivo y corte transversal, en una muestra de 130 estudiantes; concluyendo: la vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios, y la estrategia de afrontamiento es la acción positiva hedonista 41% destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzadora (36%) (11).

Velásquez, C. y Col. En esta investigación se examinan las relaciones entre el bienestar psicológico, la asertividad y el rendimiento académico en los estudiantes de Facultades representativas de las diversas áreas de estudio de la Universidad de San Marcos. Para ello, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (que mide relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida), el Inventario de Asertividad de Rathus y el rendimiento académico. El estudio es de tipo descriptivo-correlacional, con un muestreo no probabilístico circunstancial de la población a estudiada. Los datos fueron procesados con el paquete estadístico SPSS, realizando un análisis de correlación y llegando a encontrarse que sí existe correlación significativa. (85)

Acevedo, P. y Gloria, C. Se identificaron los estilos de aprendizaje de alumnos de dos carreras de la Universidad de Concepción, Chile, provenientes de áreas distintas, Ingeniería Civil Biomédica y Tecnología Médica, para determinar la eventual correlación entre los estilos de aprendizaje y género con el rendimiento académico en el curso de Fisiología-Fisiopatología, asignatura de carácter troncal en ambas carreras. Como instrumento de diagnóstico del estilo de aprendizaje se utilizó el Cuestionario Honey Alonso de Estilos de Aprendizaje - CHAEA y el rendimiento académico se basó en el registro de las Actas de las calificaciones finales obtenidas en la asignatura de Fisiología Fisiopatología. Resultados: se estableció una correlación significativa

entre el rendimiento académico y el estilo Teórico en los alumnos de Ingeniería Civil Biomédica y con el estilo Reflexivo en los alumnos de Tecnología Médica. Al comparar hombres y mujeres, los estudiantes de ambas carreras no muestran diferencias significativas ni en los estilos de aprendizajes ni en las calificaciones promedio de la asignatura Fisiología Fisiopatología. De los resultados se puede concluir que algunos estilos de aprendizaje pueden eventualmente incidir en el rendimiento académico de los alumnos, pero son independientes del género. (86)

1.2.3. A nivel local

Mojo, C. Realizado con el objetivo de estudiar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico, los resultados fueron: el estado nutricional de los estudiantes de tercer grado de la I. E. S. Industrial N° 32 Puno. Es bajo y por consiguiente están desnutridos ya que el 61% se encuentra con una talla baja inadecuado para su edad y el 27% esta con sobrepeso de acuerdo a la talla de calificación del estado nutricional propuesto por la OMS, en el rendimiento académico el 8 % de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría muy buena (17 y 20), el 46 % dentro de la categoría bueno (14 y 16), el 43% de los estudiantes se encuentran dentro de la categoría regular (12 y 13) y el 2 % se encuentra dentro de la categoría deficiente. La conclusión fue: si existe relación directa y positiva entre el estado nutricional y rendimiento académico en el área de ciencias tecnológicas y ambiente en estudiantes de la Institución Educativo Secundaria Industria N° 32 – Puno, un buen estado nutricional corresponde mejores niveles de rendimiento académico. (65).

Marrón, C. La relación entre la calidad energética del desayuno el rendimiento académico en escolares encontramos que el 54,6% presentan un rendimiento académico regular con una deficiencia de energía; en el cálculo estadístico afirmamos que la calidad energética del desayuno si influye en el rendimiento académico porque X_c de 30,386 > la X_t 12,592 por lo tanto aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la hipótesis nula. También el 36,2% tienen un rendimiento académico regular y deficiente de hierro evaluando estadísticamente que la calidad de hierro del desayuno no influye en el rendimiento académico porque la X_c de 2,518 < la X_t de 12,592 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Finalmente el 72,4 tiene un rendimiento académico regular con la deficiencia del zinc en el desayuno en la estadística decimos que la calidad de zinc en el desayuno no influye en el

rendimiento académico ya que la Xc de 2,221 y la Xt de 12,592 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna (66).

Boullosa, G. “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de lima” La presente investigación tuvo como objetivo principal describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad. Para ello, se empleó el Inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Se realizaron los análisis respectivos y se hallaron las correlaciones más significativas entre estrés académico y los estilos y estrategias de afrontamiento. Se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema. (83)

CAPÍTULO II

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Identificación del problema

Desde los años 70 hasta hoy en día, el estudio del estilo de vida se ha realizado desde diferentes ángulos, por ser ejemplo, en relación con la orientación profesional, en psicología organizacional y en el área de la salud para relacionarlo con el afrontamiento al estrés. (1)

Estilo de vida es, un modo general de vivir basado en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones de conducta individuales determinados por los factores socio-culturales y características personales. (47)

A menudo, por estilo de vida saludable se entiende exclusivamente no fumar, comer con moderación para mantener el peso corporal, hacer ejercicio regular, dormir regularmente 7 a 8 horas diarias y la evitar el uso moderado de alcohol. Estilo de vida no saludable, es el conjunto de patrones conductuales, incluyendo una amenaza para el bienestar físico y psicológico que acarrear directamente consecuencias negativas para la salud o comprometen seriamente aspectos del desarrollo del individuo, el estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser visto como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamiento individuales sino también de acciones de naturaleza social (2).

Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan la probabilidad de enfermar, lesión y muerte entre los que destacan la obesidad, la nula actividad física, el fumar, el consumo de alcohol en exceso y la negligencia en la seguridad personal.

El desarrollo armónico del adolescente y su adaptación a la vida familiar y comunitaria está ligado a múltiples factores biológicos como socio-económicos y culturales; cualquier hecho que origine impacto peyorativo, puede determinar las condiciones de irregularidad en el transcurso de la vida infanto-juvenil, que se proyectaran posteriormente, si en forma oportuna no se ha realizado las acciones de prevención, tratamiento, rehabilitación y educación especial según corresponda, así la escasa presencia física o accesibilidad de los padres, y la falta de supervisión de ellos, acompañada por una ausencia de comunicación con los hijos, en relación con las actividades de la vida diaria se asocian a una mayor tendencia a realizar conductas o comportamientos poco o no saludables. Así mismo, un mayor apoyo percibido de la familia se asocia a un menor consumo de tabaco y/o alcohol en el adolescente. (3)

Los estilos de vida predisponen a la presencia de trastornos gastrointestinales en los alumnos de la Universidad Católica de Arequipa, debido al horario irregular de alimentación, al consumo de alimentos que compran en los kioscos y pensiones, comidas picantes y muy condimentadas, el consumo de golosinas, cigarrillos, entre otros. (4)

En Chile los hábitos de vida no saludables se dan en mayor proporción en niveles socio económicos bajos, es decir entre más bajo sea el nivel socioeconómico más alto es la presencia de hábitos de vida no saludable. (5)

La transición a la universidad puede resultar estresante, debido a que coincide con cambios en esta etapa, como del desarrollo, patrones conductuales, incluyendo una amenaza para el bienestar físico y psicológico que acarrear directamente consecuencias negativas para la salud, comprometiendo seriamente aspectos del desarrollo del individuo y el estilo de vida. (6)

Al inicio del presente siglo, las enfermedades provocadas por el estrés habrán superado a las enfermedades infecciosas y se estima que para el año 2020 en América Latina y el Caribe, se tendrá más de 88 millones de personas con trastornos afectivos desencadenados por el estrés. Estrés conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluyendo amenazas psicológicas); una reacción que se llamó síndrome general de adaptación. Originalmente se refirió a las reacciones inespecíficas del organismo ante estímulos psíquicos y físicos, involucrando procesos de adaptación (eustrés) y anormales (distres). (7)

Así mismo en el índice de desarrollo humano de las naciones unidas, el Perú está en el puesto número 71 de calidad de educación a nivel mundial. Es bien sabido que la

educación en nuestro país es afectada por diferentes factores, entre sociales, económicos y nutricionales. (1)

La mayoría de los estudiantes están solos debido al trabajo de sus padres y escasa presencia física o accesibilidad y supervisión de sus estilos de vida, acompañándose por una ausencia de comunicación entre ellos, probablemente tienen algunos momentos difíciles y o tienen con quien compartirlos, los niveles socioeconómicos bajos, horarios de alimentación y falta de ejercicios, niveles de exigencia para su preparación y desenvolvimiento cognitivo en el colegio agravan su estrés por presión académica los adolescentes, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos, sumado a esto existen otros eventos como disgustos sociales, etc.

Por lo descrito es que se propone la interrogación.

2.2. Enunciado del problema

¿Existe relación del estilo de vida, el nivel de estrés en el rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, 2017?

2.3. Justificación

Los resultados de la presente investigación serán importante por que permitirán determinar los estilos de vida, nivel de estrés en el rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa María Auxiliadora.

Estos conocimientos y aportes servirán para que los futuros profesionales de salud, ya que servirá como fuente de información para conocer el estilo de vida, nivel de estrés y el rendimiento académico que calificarán a su vez en el desenvolvimiento cognitivo de los adolescentes en estudio.

Al mismo tiempo constituirá información básica para que las autoridades respectivas de la Institución puedan intervenir adecuadamente frente a este problema que vienen afrontando los adolescentes, quienes son la esencia en la entidad educativa.

Así mismo para los doctorandos por dichos resultados permitirán planificar intervenciones educativas con conocimiento en estilos de vida, nivel de estrés en el rendimiento académico, lo cual permitirá al usuario obtener mejores condiciones de vida. Además servirán como antecedentes para realizar nuevos trabajos de investigación o profundizar sobre los mismos así como dar continuidad de esta investigación.

2.4. Objetivos

2.4.1 Objetivo general:

Determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, 2017.

2.4.2. Objetivos específicos:

Identificar los estilos de vida en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

Evaluar el nivel de estrés en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

Evaluar el rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general:

Los estilos de vida y estrés tienen relación en el rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

2.5.2. Hipótesis específicos:

Los estilos de vida influyen positivamente en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

El nivel de estrés es afectado en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

El rendimiento académico influye positivamente de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno.

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de estudio

El presente trabajo de investigación se realizó en la Institución Educativa María Auxiliadora Secundaria - Puno, Ubicada a una altitud de 3825 m.s.n.m., con una altitud sur de 15°50'17.75"S y una longitud oeste de 70° 1'54.63"O. Las características climatológicas de la ciudad de Puno, es el clima frío y seco ya sea en otoño e invierno, mientras que en primavera presenta temperaturas calurosas, no siendo así, en verano por las precipitaciones fluviales.

3.2. Población:

La población estuvo constituida por 1070 Estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora - Puno.

3.3. Muestra:

Para la presente investigación, se recurrió al muestreo probabilístico, donde el número de estudiantes que conformen la muestra para la presente investigación, se calculó con la siguiente formula:

$$n = \frac{Z^2 P Q N}{(N-1)E^2 + Z^2 P Q}$$

En donde:

n = Tamaño de muestra

Z = Valor Z curva normal (1.96)

P = Probabilidad de éxito (0.50)

Q = Probabilidad de fracaso (0.50)

N = Población (1070)

E = Error muestra (0.05)

Sustituyendo en la fórmula:

$$n = \frac{(1.96)^2 (0.50) (0.50) (1070)}{(1070 - 1) (0.05)^2 + (1.96)^2 (0.50) (0.50)}$$

$$n = \frac{(1,9208)(535)}{(2,6725) + (0,9604)} = 286$$

Criterios de inclusión:

- Alumnos de ambos sexos de 12 a 16 años.
- Todos los alumnos matriculados en la IES MARIA AUXILIADORA – PUNO.
- Alumnos con autorización de sus padres para el estudio.

Criterios de exclusión:

- Alumnos que asistan como alumnos libres.

3.4. Método:

El trabajo de investigación es cuantitativo de tipo transversal, descriptivo y analítico.

3.5. Descripción detallada de los métodos, uso de materiales, equipos e insumos en forma de párrafos y por cada objetivo específico

A los participantes se les solicitara que contesten los siguientes instrumentos:

- Para medir el Estilo de Vida; Se utilizó el Cuestionario de perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender, empleado para evaluar hábitos relacionados con el cuidado de la salud. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); siendo el valor mínimo 50 y el máximo 192, la mayor puntuación refiere estilo de vida saludable. Este instrumento se divide en seis categorías; Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en la salud, Manejo de estrés, Soporte interpersonal y Auto actualización. (Anexo 1)

CATEGORÍAS DEL ESTILO DE VIDA

Categorías	N° de ítems
Nutrición	1-5-14-19-26-35
Ejercicios	4-13-22-38
Responsabilidad en salud	2-7-15-20-28-30-32-33-42-43-45-46
Manejo de estrés	6-11-27-36-40
Soporte interpersonal	10-18-24-25-31-39-41-47
Auto actualización	3-8-9-12-16-17-21-23-29-34-37-44-48

EVALUACIÓN DEL ESTILO DE VIDA

CALIFICACIÓN	
NIVELES DE ESTILO DE VIDA	PUNTAJE
Estilo de vida saludable	151 -192
Estilo de vida moderadamente saludable	101 -150
Estilo de vida no saludable	50 - 100

Para medir el nivel de estrés se utilizó el cuestionario de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías, en base al Inventario de Estrés Académico (SISCO) creado por Hernández, Polo y Poza, evalúa el estrés académico con base a tres constructores esenciales: una escala de preocupación, un listado de situaciones académicamente estresantes y síntomas de estrés, cuenta con 23 ítems con formato de Likert, cuyos valores asignados van de 1 a 5, donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre; el autor afirma que puntajes de 81 a 115 representa un nivel alto de estrés académico, puntajes de 41 a 80 representa un nivel medio o medianamente alto, y puntajes de 24 a 40 representa un nivel bajo. (Anexo 2)

EVALUACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS

CALIFICACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS	
NIVEL DE ESTRÉS	PUNTAJE
ALTO	81 - 115
MEDIO	41 - 80
BAJO	24 - 40

- **RENDIMIENTO ACADÉMICO DEL ADOLESCENTE**

Por último se siguió los siguientes pasos:

Se verifico de manera detallada cada una de las fichas de registro de notas del año en ejecución el trabajo de investigación.

Se elaboró una base de datos en la hoja Excel.

Se realizó el vaciado de la información a la base de datos.

Se codifico los datos obtenidos.

Los resultados serán clasificados en la escala vigesimal.

Se tabularon los resultados obtenidos en cuadros.

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

ESCALA DE CALIFICACIÓN VIGESIMAL EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO	
ESCALA NUMÉRICA	CALIFICACIÓN
20- 18	Muy bueno
17 - 14	Bueno
13 - 11	Regular
10 - 00	Deficiente

Tabla de recolección de datos por objetivos específicos

Se presentó por escrito una solicitud al Director de la Institución Educativa María Auxiliadora Puno, para tener la autorización para la aplicación del instrumento y así la investigación tenga mayor realce.

1. Coordinación con los docentes de los diferentes niveles para la aplicación del instrumento.
2. Agradecimiento del cuestionario, previa explicación de la misma.
3. Agradecimiento a los estudiantes por la disposición y apoyo prestada.
4. Tabulación (Base) de datos recolectados para el respectivo análisis.

**DISEÑO Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO:
TRATAMIENTO ESTADÍSTICO**

1) Porcentaje: P

$$P = \frac{x}{n}(100)$$

Donde:

x: Número de casos favorables y n: Tamaño de muestra (268)

2) Cuadros univariados y bivariados: Hoja electrónica Excel

3) Prueba estadística de independencia: programa Epidat 4.2

$$\chi^2_c = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{O_{ij}^2}{E_{ij}} - n$$

Donde:

O_{ij} : Frecuencia observada

E_{ij} : Frecuencia esperada

Decisión:

Comparación	Decisión	Simbología
$p > 0,05$	Confirmar H_0	No significativa (n.s.)
$p \leq 0,05$	Aceptar H_1	Significativa al 5% (*)

4) Coeficiente de Contingencia: programa Epidat 4.2

$$C = \sqrt{\frac{\chi^2_c}{\chi^2_c + n}}$$

La interpretación de los valores de C, se realiza con los valores del coeficiente de correlación de Pearson, propuesto por Elorza.

5) Coeficiente de correlación de Pearson, programa InfoStat 2018

$$r = \frac{n \left(\sum_{i=1}^n X_i Y_i \right) - \left(\sum_{i=1}^n X_i \right) \left(\sum_{i=1}^n Y_i \right)}{\sqrt{\left[n \sum_{i=1}^n X_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n X_i \right)^2 \right] \left[n \sum_{i=1}^n Y_i^2 - \left(\sum_{i=1}^n Y_i \right)^2 \right]}}$$

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES:

VARIABLE	INSTUMENTOS	INDICADOR	CATEGOGIA	DATO
VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTILOS DE VIDA: Conjunto de comportamientos de los individuos que conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un estado de bienestar y salud.	1. Nutrición.	1. Comportamientos relacionados con la alimentación, cantidad y calidad de la misma.	Nunca.	1
	2. Ejercicio.	2. Comportamientos relacionados con la actividad física.	A veces.	2
	3. Responsabilidad en salud.	3. Comportamientos relacionados a los cuidados con la salud.	Frecuentemente.	3
	4. Manejo del estrés	4. Comportamientos de relajación, recreación, meditación, descanso y conocimiento de las fuentes de estrés.	Rutinariamente.	4
	5. Soporte interpersonal	5. Referidos a la interacción social, las habilidades de interacción, expresión de sentimientos, tanto con personas íntimas como con los grupos de referencia.		
	6. Auto actualización.	6. Refiere autoestima adecuada, propósitos vitales, realistas y relevantes, satisfacción con la vida y satisfacción personal.		
NIVEL DE ESTRÉS: Factores que involucran eventos importantes de la vida y vicisitudes cotidianas de los mismos.		1. La persona se encuentra muy estresada.	NUNCA.	1
	1. ALTO.	2. La persona se encuentra medianamente estresada.	RARA VECES.	2
	2. MEDIO.	3. La persona no presenta estrés académico.	ALGUNAS VECES.	3
	3. BAJO.		CASI SIEMPRE.	4
			SIEMPRE.	5
VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO ACADEMICO	Nota Final	Promedio Trimestral	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bueno. • Bueno. • Regular. • Deficiente 	18-20 15-17 11-14 10-0 menos



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**4.1. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria
María Auxiliadora – Puno, 2017.**

Los resultados referidos a este objetivo se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 2

Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

NIVEL DE ESTILO DE VIDA	N°	%
Saludable	16	6
Moderadamente saludable	234	82
No saludable	36	13
TOTAL	286	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida (Ver anexo 1)

En la Tabla 2, podemos visualizar que el 82% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida moderadamente saludable; donde las conductas o comportamientos pueden ser saludables pero no presentan consistencia en el tiempo.

Seguido de este el 13 % de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida no saludable; donde las conductas o comportamientos de su vida cotidiana no son saludables y pueden convertirse en un riesgo para la salud.

Finalmente el 6% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida saludable; se posee conductas o comportamientos saludables en su vida

cotidiana de manera consistente en el tiempo y se constituye en elementos protectores de la salud, es así donde los modelos de promoción de la salud de Pender, muestra la naturaleza multifásica de las personas interactúan con su entorno en buena salud. (2)

Sin duda las cifras que muestran los estilos de vida saludable en el estudio desarrollado en los estudiantes incluyen una amenaza para el bienestar físico y psicológico que acarrea directamente consecuencias negativas para la salud, comprometiendo seriamente aspectos del desarrollo del estudiante. La presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales sino también de acciones de naturaleza social. (43)

El estilo de vida, definido como un conjunto de procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos conlleva a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar un estado de bienestar y salud.

Los estilos de vida son determinados de la presencia de factores de riesgo y /o de factores protectores para el bienestar, por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales, sino también de acciones de naturaleza social.

El estilo de vida saludable es la construcción de una cultura de la salud desde temprana edad. Retomando el concepto de la promoción de la salud definida como “la estrategia para proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un control sobre la misma”. (38)

El estilo de vida no saludable son comportamientos que aumentan las probabilidades de enfermedad, lesión o muerte, destacando los niveles elevados de estrés, obesidad, nula actividad física y negligencia en la seguridad personal. (17)

Los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son, aquellos comportamientos que aumentan la probabilidad de enfermar, producir lesiones y hasta causar la muerte, entre los que destacan, la nula actividad física, es así como la escasa presencia física o accesibilidad de los padres y la falta de supervisión de estos, acompañada por la ausencia de comunicación con los hijos, en relación con las actividades de la vida diaria se asocian a mayor tendencia a realizar conductas o comportamientos poco o no saludables. (3)

Los estilos de vida predisponen a la presencia de trastornos gastrointestinales en los alumnos podemos concluir que el estilo de vida propio de los sujetos deportistas analizados, caracterizado por una elevada práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario, debido al horario irregular de alimentación. (4)

En general los hábitos de no saludables se dan en mayor proporción en niveles socioeconómicos bajos, es decir entre más bajo sea el nivel socioeconómico más alto es la presencia de hábitos no saludables, sin resultados positivos en relación a todos los niveles de estilos de vida. (5)

Respecto a las categorías del instrumento podemos visualizar lo siguiente:

Nutrición: Se pueden describir como patrones rutinarios de consumo alimentario, son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros. Comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión los cuales organizan y orientan la conducta ordinaria y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario: lo que comemos y el modo como lo comemos, es decir, el consumo cotidiano de alimentos. En este ámbito han sido definidos como "línea de conducta por la que se seleccionan, utilizan y consumen el conjunto de productos alimenticios presentes en las dietas consumidas por un grupo de población".

Ejercicios: La actividad física regular es una de las cosas más importantes que podemos hacer para conservar o mejorar nuestra salud. Nos ayuda a controlar el peso, a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, a evitar la diabetes, la hipertensión arterial, ciertos tipos de cáncer, fortalece nuestros huesos y músculos, mejora nuestras emociones y nos da bienestar.

Responsabilidad en salud: El proceso que permite fortalecer los conocimientos, aptitudes y actitudes de las personas para participar responsablemente en el cuidado de su salud y para optar por estilos de vida saludables, facilitando el logro y conservación de un adecuado estado de salud individual, familiar y colectiva mediante actividades de participación social, comunicativa y educativa para la salud.

Manejo de estrés: El manejo del estrés laboral – académico engloba todas aquellas recomendaciones que tienen por objeto mantener bajo control las situaciones de estrés en el entorno laboral, así como aquellas prácticas saludables que nos ayudan a minimizar sus consecuencias en nuestro organismo.

Soporte interpersonal: Un individuo con altas capacidades interpersonales es aquel que puede conectarse con el otro y en base a esa conexión, establece la relación o vínculo que corresponda. Eso hace que se puedan conocer los estados de ánimo, angustias, problemas o sentimientos de una persona a partir del conocimiento sincero y verdadero de la misma.

Auto actualización: De las cosas que escuchamos muy pocas veces, pero que indudablemente buscamos todos los seres humanos en nuestra vida, la autorrealización se refiere a la tendencia a convertirse en lo que potencialmente se puede ser tomando en cuenta el ideal que tiene cada individuo, es también el nivel donde el ser humano desea trascender en la sociedad y para el mismo, realizando su propia obra y desarrollando sus talentos al máximo queriendo dejar su huella en el entorno.

Los resultados encontrados tienen semejanza con el presente estudio, los estudiantes provienen de niveles socioeconómicos bajos. Se asemejan a los resultados de Martínez, que los factores de riesgo y algunos comportamientos aumentan la probabilidad de enfermar. Se observa que el mayor porcentaje de estudiantes presentan estilos de vida moderadamente saludable, encontrando características o dimensiones como los factores físicos, psicológicos, sociales, etc. Que vienen predisponiendo a los estudiantes para adoptar estilos de vida poco convenientes y que deben estar influyendo en la formación integral y en especial lo académico pudiendo repercutir negativamente en su vida ya que estos inciden en sus conocimientos, actitudes y comportamientos de los estudiantes en relación al autocuidado de su propia salud y la de los demás.

En México resultados de un estudio se mostró: Estilos de vida no saludables de la prevalencia de sobrepeso y obesidad que fue del 23 y 6%, el 20.1% reportó fumar cotidianamente, 22.6% refirió consumir bebidas alcohólicas frecuentemente y el 1.2% reportaron consumir droga de manera frecuente. (77) Páez, M. de 172 alumnos Se identificó un 65,1% de no fumadores y estilos de vida moderadamente saludables; 26,9% no consumen alcohol y estilos de vida saludables; 34,6% presenta problemas con el alcohol y un 21,1% presenta dependencia del alcohol y estilos de vida no saludables. Estos resultados permiten evidenciar la necesidad de consolidar políticas en relación a proveer a los estudiantes dentro de los horarios en la parte de su formación, así como asegurar una alimentación saludable y el acceso a actividades artísticas y a eventos dentro de la institución, de hecho estos resultados se asemejan a la investigación realizada ya

que se refleja el mayor porcentaje de estudiantes con estilos de vida moderadamente saludables, seguido estilos de vida no saludables y finalmente estilos de vida saludable.

4.2. Nivel de estrés de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria

María Auxiliadora – Puno, 2017.

Los resultados referidos a este objetivo se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 3

Nivel de estrés en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

NIVEL DE ESTRÉS	N°	%
Alto	0	0
Medio	137	48
Bajo	149	52
TOTAL	286	100

Fuente: cuestionario de perfil de estrés (Ver anexo 2)

En la Tabla 3, podemos observar el nivel de estrés de los adolescentes de la Institución Educativa María Auxiliadora y es como se detalla en los siguientes:

-A Nivel de Estrés Bajo; corresponde el 52% de estudiantes del total de la población en estudio, donde la población de estudiantes tienen un estrés agudo, pase de resistencia o fase de alarma (preparación para la lucha o huida), es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipan a las demandas y presiones del próximo futuro. Este estrés es estimulante y excitante a pequeñas dosis pero demasiado es agotador. Un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Los síntomas más comunes son: Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.

Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensión, el dolor de espalda, el dolor de mandíbula y las tensiones musculares que producen contractura y

lesiones en tendones y ligamentos. Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones y dolor torácico. Este estrés puede aparecer en cualquier momento de la vida, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento. Estresante agudos limitados en el tiempo. Como por ejemplo un salto en paracaídas o una intervención quirúrgica. (56)

-A Nivel de Estrés Medio o Estrés Agudo Episódico; corresponde el 48% de estudiantes del total de la población en estudio, donde la población de estudiantes tienen un nivel de estrés, reaccionan en forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “muchísima energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo. Son el resultado de un acontecimiento inicial desencadenante. Por ejemplo: pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un familiar. (7)

-A Nivel de Estrés Alto o Crónicos intermitentes, fase de agotamiento; corresponde el 0% de estudiantes del total de la población en estudio, donde es el estrés de origen laboral crónico o un acontecimiento discreto que persiste durante mucho tiempo. (25)

La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad. (24)

En la investigación realizada por Ticona, S. En Cuba “Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina”, obteniendo como resultado la más del 70% de los estudiantes son vulnerables al estrés los eventos vitales generadores de mayor estrés académico son la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las tareas docentes y la realización de un examen, los estilos de afrontamiento más empleados por los estudiantes son el afrontamiento activo, la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento, los cuales ubican fundamentalmente a los estilos de afrontamientos centrados en la solución del problema, característico en los adolescentes. (80)

En esta investigación podemos visualizar que al comparar con los resultados obtenidos pues no se asemejan, ya que en los resultados obtenidos del trabajo de investigación muestran más del 50% con un nivel de estrés bajo, sin embargo al comparar con los

resultados de Ticona pues este muestra un estrés académico más del 70% con estrés en diferentes eventos.

En la investigación por Berrios, F. Perú “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la U. N. M. S. M.” Teniendo como resultado de la muestra de 130 estudiantes; vulnerabilidad frente al estrés más cincuenta por ciento se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios y estrategias de afrontamiento es la acción positiva hedonista 41% destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en lo positivo, seguida de una acción positiva esforzadora (36%). (11)

Al hacer la comparación con vuestros resultados de investigación pues podemos ver que no tienen una similitud ya que los resultados obtenidos son del 52% estrés bajo seguido el 48% estrés medio y 0% estrés alto, en la investigación de Berrios se observa que más de la mitad corresponde a un estrés medio pues se llega a la conclusión que tienen semejanza en resultados finales.

En la investigación realizada por Díaz, S. Colombia “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología”. En una muestra de 251 estudiantes de odontología de una universidad pública de Cartagena de Indias. El estrés académico medio se presentó en 87,3 % de los estudiantes; la situación más estresante en el entorno académico fue la evaluación docente, La presencia de estrés académico en los estudiantes de odontología se encuentra asociada a la disfuncionalidad familiar, por fallas en la participación familiar y demostración del afecto. (9)

Con los resultados obtenidos de la investigación se asemejan los datos del mayor porcentaje del estudio de Díaz correspondiente al estrés medio, ya que en los resultados obtenidos el nivel de estrés medio es el 48% al comparar ambos resultados se visualiza ambos resultados y la similitud de los mismos correspondientes al nivel de estrés medio.

4.3. Rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa

Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Los resultados referidos a este objetivo se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 4

Rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

RENDIMIENTO ACADÉMICO	N°	%
Muy bueno	0	0
Bueno	158	55
Regular	128	45
Deficiente	0	0
TOTAL	286	100

Fuente: Registro de notas año académico 2017. (Ver anexo 3)

En la Tabla 4, podemos visualizar el rendimiento académico de los adolescentes en la Institución Educativa María Auxiliadora y es como se detalla en los siguientes:

- Muy Bueno; corresponde el 0% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, es cuando a esta escala los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previstos demostrando incluir un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas como estudiantes.
- Bueno; corresponde el 55% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, es cuando esta escala de calificación es cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado, como se evidencia en los resultados más del cincuenta por ciento de los escolares corresponden a esta escala de calificación como resultado del trabajo de investigación.
- Regular; corresponde el 45% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, en esta escala de calificación se puede evidenciar que es cuando el estudiante está en el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo con éxito sus tareas previstas,

en esta escala podemos evidenciar que se aproxima a la mitad de la población total en estudio.

-Deficiente; corresponde el 0% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, en esta escala es cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención.

Se puede visualizar claramente que según la escala de calificación vigesimal en el rendimiento académico más del 50% corresponden a Bueno es decir los estudiantes según la investigación realizada, logran los aprendizajes previos y en un tiempo razonable para lograrlo.

En la investigación de Moreno, M. Colombia “Funcionalidad familiar, conductas Externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá” obteniendo como resultado en relación con el rendimiento académico, el 15,9% se encuentra en un nivel alto, el 71,4% en un nivel medio y finalmente el 12,7% en un nivel bajo. (76)

Haciendo la comparación con los resultados obtenidos en el trabajo de investigación podemos evidenciar que nuestros resultados son más del 50% rendimiento académico bueno, relacionando ambos resultados podemos evidenciar que si existe relación de los datos obtenidos en nuestro trabajo de investigación con los resultados de Moreno, ambos resultados tienen similitud final.

En la investigación realizada de Oyarzun, G. Chile “Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género” en una muestra de 245 y otra de 200 universitarios. Los resultados revelan que los géneros exhiben perfiles diferentes de asociación entre las variables que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Las evidencias son discutidas entorno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. (12) Por su parte Ferragut, M. y Fierro, A. manifiestan que existe una asociación del rendimiento académico de los escolares tradicionalmente se ha asociado a la capacidad intelectual previa que permitiera la posibilidad de obtener buenas calificaciones. Actualmente se considera que el equilibrio personal es un factor clave para lograr un mejor rendimiento. En este sentido, conocer las propias emociones y saber restaurarlas ante las dificultades serán aspectos de importancia.

Al ver la similitud con los resultados que se obtuvo en la investigación más del cincuenta por ciento de rendimiento académico bueno podemos comparar los resultados de Oyarzun y Ferragut que el rendimiento académico de estos autores tienen mayor realce de rendimiento académico con diferentes aspectos, entorno al potencial y capacidad intelectual de obtener adecuadas calificaciones es en sentido común de los estudiantes y condiciones.

En la investigación de Ramírez, M. “Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento” Se Tuvo como resultado que el alto rendimiento escolar es un resultado de resiliencia cuyo significado va más allá de las altas calificaciones; implica también, el crecimiento y madurez intelectual para tomar decisiones acertadas, trascendentales en su vida. A pesar de las polémicas estrategias de enseñanza y fines educativos que tiene la escuela, las jóvenes descubrieron la oportunidad que se les ofreció, proveerles de un ambiente de equidad social y de formación integral para alcanzar alto rendimiento escolar. (75)

Es así como podemos llegar a una comparación de los resultados obtenidos en la investigación y comprender más sobre la semejanza de resultados que pertenecen al 52% de rendimiento académico seguido del 45% en regular, que ya este estudio nos da una idea más clara y eficiente al comprender que los resultados de resiliencia van más allá de un alto rendimiento académico.

4.4. Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Los resultados referidos a este objetivo se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 5

Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

NIVEL DE ESTILO DE VIDA	RENDIMIENTO ACADÉMICO								TOTAL	
	Muy bueno		Bueno		Regular		Deficiente		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Saludable	0	0	7	2	9	3	0	0	16	6
Moderadamente saludable	0	0	130	45	104	36	0	0	234	82
No saludable	0	0	21	7	15	5	0	0	36	13
TOTAL	0	0	158	55	128	45	0	0	286	100

Fuente: Cuestionario y registro de notas (Ver anexo 1 y 3)

En la Tabla 5, podemos visualizar que el 45% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico bueno y el nivel de estilo de vida moderadamente saludable; este porcentaje nos proporciona que cuando los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previos en el tiempo programado, en cuanto al nivel de estilo de vida moderadamente saludable es cuando las conductas o comportamientos pueden ser saludables pero no presentan consistencia en el tiempo. Seguidamente podemos visualizar que el 36% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico regular y el nivel de estilo de vida es moderadamente saludable, este porcentaje de estudiantes nos indican que cuando el estudiante está el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para así poder lograrlo en cuanto al nivel de estrés moderadamente saludable podemos evidenciar las conductas que parte de los estudiantes pueden ser saludables pero no presentar consistencia en el tiempo.

El análisis estadístico según la prueba ji-cuadrada es $\chi^2 = 1,003$ y su probabilidad es $p = 0,606$; que es mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, la prueba estadística no es significativa; es decir, no existe relación entre el rendimiento académico y el nivel de estilo de vida de los estudiantes. El coeficiente de contingencia ($C = 0,059 \approx 0,1$); según Elorza, existe una correlación positiva muy débil.

Estos resultados nos indican que sería conveniente que los estudiantes consideren que el ser humano requiere un régimen alimentario mixto compuesto de sustancias animales y vegetales, puesto que no hay producto alimenticio alguno que contengan todos los elementos indispensables para la perfecta nutrición, las vitaminas y algunas sales sirven como reguladoras de la actividad de los tejidos, de modo que si aún las vitaminas no son propiamente, ni reparadoras, ni calóricas, la nutrición de los tejidos es defectuosa si estos elementos no están presentes dentro del régimen alimenticio. Se conoce muchas afecciones que aparecen por falta de vitaminas y pueden ser curadas solo con prever que dichas vitaminas estén incorporadas al régimen.

Las prácticas en alimentación y nutrición son determinadas por un conjunto de factores dependientes de aspectos biológicos, psicológicos, entorno familiar, cultura y valores a nivel familiar, así como por aspectos del medio ambiente.

El tipo de alimentación consumida se encuentra íntimamente ligada a la información que las personas reciben, la disponibilidad de alimentos saludables, los recursos para conseguirlos y los patrones culturales aprendidos.

El organismo no solo necesita nutrirse, sino también liberar las toxinas y desechos, por lo que se aconseja evitar alimentos procesados y refinados así tomar varios vasos de agua al día el consumo de líquidos es esencial para el mantenimiento de la homeostasis celular, contribuyendo en el transporte de los componentes de la sangre, disuelve y traspasa los nutrientes desde la sangre a las células y ayuda a la eliminación de desechos del organismo.

La alimentación que normalmente tiene un estudiante en nuestro departamento no es la más adecuada pues, desconoce mucho de la educación alimentaria, la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria, teniendo una alimentación un poco sobrecargada de carbohidratos, sin mayor control de lípidos y poco consumo de vegetales sobretodo frescos y considerable consumo de productos procesados y refinados.

Es fundamental promover en los estudiantes estilos de vida saludable y dentro del mismo resaltar el papel crítico que juega la nutrición y el evitar hábitos tóxicos, principalmente tabaquismo, para llegar a la adquisición de pico óptimo de masa ósea al final del crecimiento y con ello atenuar los fenómenos osteoporóticos de la vida adulta.

Los estudiantes requieren conocer a mayor profundidad los beneficios de realizar ejercicios como: reducción de niveles de ansiedad, brinda más tranquilidad, ayuda a afrontar problemas, mejora la autoimagen, produce endorfinas (neurotransmisores a nivel cerebral), facilita el control del estrés, sensibiliza los receptores de adrenalina, disminuye riesgos de hipertensión arterial. Es importante la practica regular de ejercicio de intensidad moderada (ejercicio aeróbico): caminar, nadar, bailar, montar bicicleta, hacer ejercicio de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana es saludable.

Los resultados nos refleja que los estudiantes aun no tienen la responsabilidad suficiente del cuidado de su salud, sobre todo en el control periódico y carecen de programas de bienestar cultural y recreativo. Ello implica una serie de acciones que deben realizar los estudiantes para promover su salud y prevenir complicaciones en el futuro, como para ser desarrollo del estudiante.

A pesar del bajo coeficiente de contingencia en esta dimensión se suman efectos directos e indirectos de la nutrición y el ejercicio en los estilos de vida y rendimiento académico.

En el estudio realizado por Capdevila, A. Y Col. En España “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportista”. Los principales resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios. (4)

Según los resultados obtenidos en la investigación de la institución educativa maría auxiliadora son 45% de rendimiento académico bueno y estilos de vida moderadamente saludable, se puede evidenciar que casi el cincuenta por ciento de la población en estudio tiene similitud según los resultados de Capdevila. Puesto que si tienen un nivel de estilos de vida saludable mejoren en el rendimiento académico y es este aspecto donde a los estudiantes se les debe de concientizar e involucran para que mejoren su salud.

4.5. Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Los resultados referidos a este objetivo se desarrollan en la siguiente tabla:

Tabla 6

Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

NIVEL DE ESTRÉS	RENDIMIENTO ACADÉMICO								TOTAL	
	Muy bueno		Bueno		Regular		Deficiente		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Alto	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Medio	0	0	75	26	62	22	0	0	137	48
Bajo	0	0	83	29	66	23	0	0	149	52
TOTAL	0	0	158	55	128	45	0	0	286	100

Fuente: Cuestionario y registro de notas (Ver anexo 1 y 3)

En la Tabla 6, podemos visualizar que el 29% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico bueno y el nivel de estrés bajo; este porcentaje nos proporciona que cuando los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previos en el tiempo previsto, en cuanto al nivel de estrés bajo es la forma de estrés más común proviene de las demandas y presiones del próximo futuro así mismo un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y algunos síntomas. Entre otros síntomas más comunes como problemas digestivos, como acidez flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración en las palmas de las manos, palpitations y dolor torácico, este estrés puede aparecer en cualquier circunstancia de la vida. Seguidamente podemos visualizar que el 26% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico regular y el nivel de estrés medio este porcentaje de estudiantes nos indican que cuando reaccionan son descontroladas, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “mucho energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo.

El análisis estadístico según el coeficiente de correlación de Pearson entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, es de $r = -0,054 \approx -0,1$ y su probabilidad es $p = 0,367$; que es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, la prueba estadística es significativa; es decir, no existe correlación entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes, según Elorza, existe una correlación negativa muy débil entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes.

Estos resultados nos muestran que se tiene mayor porcentaje que el nivel de estrés es bajo en los estudiantes en relación al rendimiento académico medio, por lo tanto nos indica que fisiológicamente no son muy afectados a nivel de estrés en relación con el rendimiento por las obligaciones que deben realizar, ello también nos señala que las exigencias de los profesores las normas disciplinarias no afectan quienes disponen de tiempos y espacios necesarios para evidenciar la saturación y entrar en fatiga tanto física

como psicológica, así como guardar de manera conveniente las relaciones sociales entre ellas, con los profesores y con sus familiares y amigos, los que en resumen podríamos indicar que se debe intervenir de manera adecuada evitando mayores dificultades.

En el estudio realizado por Ferragut, M. Bogota “Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes”. Los resultados mostraron la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar. (64) Estos resultados indican relación entre bienestar e inteligencia emocional y la importancia de estos constructos psicológicos para el logro académico. En la comparación con los resultados obtenidos en el trabajo de investigación desarrollado en la Institución Educativa María Auxiliadora pues no necesariamente tienen que tener un rendimiento académico alto si tienen un nivel de estrés bajo, ya que se visualiza que en los resultados obtenidos el mayor porcentaje de nivel de estrés bajo tienen un rendimiento académico regular, lo cual Ferragut, menciona que si los estudiantes están en buen estado mejoraran el rendimiento académico que se relaciona con vuestro estudio desarrollado.

En la investigación de Ticona, S. Perú. “Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA”. Del total de la muestra estudiada la mayoría presenta niveles de estrés severo; la fuente de estrés según el tema traumático fue el estrés académico, es así que el evento más frecuentemente reportado como estresante es la “proximidad de exámenes finales”. (80) Berrios, F. Perú. “Nivel de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM” La vulnerabilidad frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad, el realizar ejercicios, y la estrategia de afrontamiento es la acción positiva hedonista 41% destacando la actitud de ignorar el problema, fijarse en una acción positiva. (11) Al ver la similitud con los resultados obtenidos por la investigación de la Institución Educativa María Auxiliadora son diferentes ya que en mi investigación se obtiene mayor porcentaje de estrés bajo con el rendimiento académico medio, haciendo la comparación con Ticona y Berrios ellos se asemejan con resultados en mayor porcentaje de nivel de estrés medio a alto siendo este un indicador distinto a los datos obtenidos con los resultados realizados, ya que en mayor porcentaje se tienen en mi

estudio mayor porcentaje de nivel de estrés bajo y seguido del nivel de estrés medio en relación al rendimiento académico regular.



CONCLUSIONES

- Los nivel de estilos de vida: El 82% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida moderadamente saludable, 13% muestran un nivel de estilo de vida no saludable y el 6% muestran un nivel de estilo de vida saludable.
- El nivel de estrés: el 52% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un nivel de estrés bajo, el 48% muestran un nivel de estrés medio y 0% nivel de estrés alto.
- Evaluación del rendimiento académico: El 55% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico bueno, 45% muestran un rendimiento académico regular y 0% muestran un rendimiento académico deficiente y muy bueno.

RECOMENDACIONES

- Plantear a la Institución Educativa que elaboren políticas de estilos de vida saludable óptima para informar, promover, educar, sensibilizar y orientar a los estudiantes así incentivar una educación formal en su vida saludable de tal manera suprimir los malos estilos de vida.
- Reactivar la consejería y la tutoría a los estudiantes mediante capacitaciones y concientizaciones constantes en temas de nivel de estrés relacionado con la presión académica de los estudiantes, así manejar el nivel de estrés en medida como se obtuvo en los resultados de la investigación.
- Establecer horarios académicos a nivel de la Institución Educativa, que permitan la accesibilidad de construir adecuados estilos de vida saludable, promoviendo horas fijas en su alimentación, para conseguir un buen proceso de digestión y minimizar el estrés así mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica. A los estudiantes doctorandos y demás profesionales vinculados al sector salud, seguir realizando estudios de este tipo, teniendo en cuenta en el estudio a realizar la correlación y asociación del sexo, de esta manera se conozca el rol importante que juega en el desarrollo cognitivo ya que es un grupo muy receptivo y a la vez susceptibles a cambios en el medio ambiente que los rodean y de esa manera dejarse influenciar.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cramer, S. Meeting Lifestyle and Career Development Standars at SUNY/Buffalo En: Counselor Education and Supervision; 1987Vol, 27, Nro. 2
2. PENDER, NJ. Helth promotion in nursing practice. Third Edition Stanford: Con. Appleton & Lange. 1996
3. MARTINEZ, I.M. & SALANOVA, M. Niveles de burnout y engagement en estudiantes universitarios. Relación con el desempeño y desarrollo profesional. Revista de Educación, 2003 n. 3330.
4. CAPDEVILA, S. A., BELLMUNT, V. H. “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas” Federación española de docentes de educación física, Universidad JaumeI de Castellon. España. 2015 ISSN. Edición impresa: 1579-1726. Edición web: 1988-2041(www.retos.org)
5. VALDERRAMA, C. “algunos factores asociados a hábitos de vida n saludable en adolescentes de enseñanza media”: Valdivia – Chile. 2004
6. ECCLES, J. Social patterns, achivements, and problems. Enciclopedia of psychology. 2000
7. MONAT, A. Y LAZARUS, S. R. Stress and Doping: An Antology. New York. Columbia. University Press. 1991
8. HUAQUIN. V. Y. LOIZA, R. “Exigencias académicas y estrés en las carreras de la facultad de Medicina de la Universidad Austral” Chile. 2004 P. 8
9. DIAZ, C. S. ARRIETA, V. K. GONZALES, M. F. “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología” Universidad de Cartagena, Colombia. Vol. 30, N°2, 2014 ISSB 0120-5552 Disponible en: <http://dx.org/10.14482/sun.30.1.4309>
10. VERDUGO, L. J. L., PONCE DE LEON, P. B. G., GUARDADO, L. R. E., MEDA, L. R. M., URIBE, A. J. I., & GUZMAN-MUÑIZ, J. “Estilos de

- afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes”. Rev. Latinoamericana de ciencias sociales, Niñez y juventud, 2012 pp. 79-91.
11. Berrios, F. “Niveles de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNM SM” Perú. 2005
 12. OYARZUN, I. G. ESTRASA, G. C., PINO, A. E., OYARZUN, J. M. “Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género” Rev. Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. Vol. 15, núm. 2. 2012, pp. 21-28 Universidad Catologica de Colombia-Bogotá. Disponible en: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=7982583601>
 13. RODRIGUEZ, J. Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Estilos de vida y salud. Psicología social de la salud. 1995
 14. EPPLEY, K. R.; ABRAMS, A.I. & SHEAR, J. Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: A meta analysis. Journal of Clinical Psychology, 1989, 45(6).
 15. TORRES, I. México “Afecta el estrés a los universitarios”. 2007
 16. SECRETARIA DE SALUD. Programa Nacional de Salud. Informe sobre salud en el mundo. México. 1998
 17. RODRIGO, J. Relaciones padres-hijos y estilos de vida en adolescencia. 2004
 18. LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. Estrés y procesos cognitivos. México: Martínez Roca. 1990
 19. LAZARUS, R. y COHEN, J. Environmental stress. In Altman, I. y wohlwill. 1987
 20. MEINCHENBAUM, D. Copying with Stress. New York. Facts on file Publications. 1983
 21. LAPATEGUI C.E. Estrés: Causas y control. Universidad Interamericana de PR – Metro, Facultad de Educación. España, 2005.
 22. LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. Barcelona – España “Estrés y procesos cognitivos”. 2da. Ed.: Edit. Martínez Roca. 1990
 23. ELLIOTT, G. R., EISDORFER, C. Tension y salud humana. York Nueva: Springer Publishing Company. 1982
 24. APPLEY, M. H. y TRUMBULL, R. Psychological Stress sigues in research. New York. Appleton. Century. Crofts. 1967
 25. ALDWIN, C. (). Stress, Doping and Development: An Integrative Perspectie. New cork: The Guilford Press. 2000

26. ANSHEL, M. H. Effect of chronic aerobic exercise and progressive relaxation on motor performance and affect following acute stress. *Behavioral Medicine*, 1995. 21(4), 186-196.
27. BECERRO, M. Ejercicio, forma física y salud. Eurobook. 1994
28. SELLER, K; SWINDLE, R. W. y DUSEMBURY, I. Components of social Support processes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 1996
29. TORRES, I. México “Afecta el estrés a los Universitarios”. 2005
30. BARRAZA, A. “El estrés académico en los alumnos de educación de postgrado de la Universidad Pedagógica de Durango”. México 2003
31. BENITEZ, E. El salvador “Estrés académico en los estudiantes de área básica de medicina de la Universidad Nacional de Santa Ana”. 2007
32. BARRAZA, A. “Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior”. México 2005
33. MANTILLA, E. Venezuela “Situaciones generadoras de dos niveles”. 2005
34. ASTUDILLO, E. “Efectos biopsicosociales del estrés en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana de Santiago de California”. Colombia 2003
35. HERNANDEZ, J. M, POLO, A.; POZO, C. Inventario de Estrés Académico. Servicio de psicología Aplicada. UAM. 1996
36. GONZALES, E. “Calidad de la vida en estudiantes de medicina y enfermería” Cuba. 2004
37. SIEVING, R. E., SHEW, M., IRELAND, M., BEARINGER, L. H. y UDRY, J. R. Protecting Adolescents from Harm. Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*. 1997
38. DUNCAN, P. Estilos de vida. En *medicina en Salud Publica*. 1986 p 84.
39. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD. Carta de Bangkok para la promoción de la salud en el mundo globalizado. 1987
40. DESJARLAIS, E. Salud mental en el mundo. Organización Panamericana de la salud. 1992
41. DUBBERT, P. M. Exercise in behavioral medicine. *Jornal of Consulting and Clinical Psychology* 1992. 60(4).
42. MATARAZZO, J. D. Behavioral inmunogens and pathogensin health and illnes. *Psychology and Health*. APA. 1984

43. CARTWRIGHT, L. K.: WINK, P. & KMETZ, C. What leads to good health in midlife women physicians. Somecluesfrom a longitudinal study. Psychosomatic Medicine, 1995, 57(3).
44. Mc LANE, J. Starting and exercise habit you can stick with. Consumer Reporto Health. 1998
45. BARBOSA, J. C. Sentido de vida. UNAD. 1997
46. MADDALENO, M. Salud y Desarrollo de Adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y el Caribe. Desafíos para la próxima década. Salud Pública: México. 2003
47. OPS – OMS “Modos de vida sana y salud mental”. 2004
48. PENDER, N. J. Health promotion in nursing practice. Third Edition Satanford: 1996 Con Appleton & Lange.
49. MARIAS, I. y CRUZ, M. Saber vivir. Edición octaedro. Barcelona – España. 1998
50. SUMMERFIELD, L. Nutrición, Ejercicios y Comportamientos. Editorial Thomson. España. Taylor, S. E. (2002). Health psychology. American Psychologist.
51. FISHER, S. y HOOD, B. The stress of the transition to university: alongitudinal study of vulnerability to psychological disturbance and homesickness. 1986British Journal of Psychology.
52. FLOREZ, I. Elaboración e interpretación de un programa de educación para la salud dirigido a la promoción y prevención en adolescentes gestantes psicología científica. Universidad Católica de Colombia. 2004 P. 23.
53. ENGLER, B. Introducción a las teorías de la personalidad. Mc Graw Hill. México. 1996
54. WALKER, S. N.; SCHERIST, K. R. & STROMBORG, M. F. The Health Promoting lifestyle profile. Developmente and psychometric characteristics. 1987
55. SHOROJOVA, O. El modo de vida socialista y la psicología del hombre. En: la psicología en el socialismo. La Habana, Ed. Ciencias Sociales. 1987
56. SANCHEZ, E. “Estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, propuesta pedagógica”. 1996
57. ROSENTHAL, T. L. To soothe the savage breast. Behavior Research and Therapy. 1993
58. SELYE, H. Nueva York “El Estrés”. 2002

59. DEBOYA, S. Perú “Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la facultad de estomatología de la Universidad”. 2006
60. Oficina General de registro y archivo académico de la UNA-PUNO. 2010.
61. DUNCAN, P. Estilos de vida. En Medicina en Salud Publica. 1986
62. POLIT, D. Investigación científica en Ciencias de la Salud México: Ediciones Interamericana. 1994
63. ALAN, A. Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico de Guadalajara, Revista Chilena: Nutrición Hospitalaria 2008. P. 8-7.
64. FERRAGUT, M. & FIERRO, A. “Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preescolares Bogotá, Colombia”. Rev. Latinoamericana de Psicología, Vol. 44, núm. 3, 2012, pp. 95-104. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525022008>
65. MOJO, C. Estado Nutricional y Rendimiento Académico en el área de Ciencias Tecnológica y Ambiente en Estudiantes del tercer grado de la IES. Industrial N° 32, Puno – 2008. Tesis Licenciado en Nutrición Humana, UNA-Puno, Perú, 2008.
66. MARRON, C. Puno. Tesis. “Estado nutricional, calidad nutricional del desayuno y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la institución educativa “Nuestra Señora de Alta Gracia”. Ayaviri. 2015
67. UNICEF/INEI. Estado de la niñez en el Perú. 1ra Ed. Abril 2008.
68. JARA, D. VELARDE, H. Perú, Factores Influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de Medicina. Departamento de patología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. An Fac. Med. 2008. V. 69 n. 3.
69. ADELL, M. Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes, ediciones pirámide. 2012.
70. MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Diseño Curricular Nacional de Educación Básica Regular ISBNP. Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú. 2007
71. PALMA M.ARTINES, J. Moderna Legislación de la Ley de Educación, 2009. no. 23,384 y sus reglamentos. Ediciones y Distribuciones “Palma”.
72. MINISTERIO DE EDUCACIÓN “Estructura curricular básica de educación primario” Edit. Gráfica y Asesores. Perú. 2002
73. MINISTERIO DE EDUCACIÓN “Evaluación del aprendizaje” Lima-Perú. 2010

74. ESCOTT – STUMP S. MA. RD, LDN. Nutrición, diagnóstico y tratamiento, 5ta Edit. McGraw – Hill INTERAMERICAN. MÉXICO. 2015
75. RAMIREZ, M., QUIÑOÑES, D., RAMON, E., SALAZAR, L., RAMON, A. “Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento “. Educere, Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35622379013> vol. 15, núm. 52, 2011, pp. 663-672
76. MENDEZ, M., HUMBERTO, J., ROZO, C., CAMILA, L. “Funcionalidad familiar, conductas externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá”. Universidad de San Buenaventura Colombia. Rev. Científica de América Latina. Vol. 6, núm. 1, 2012, pp. 155-166. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225770006>
77. MEDINA, H. M., LUMBREAS, D. I., MOCTEZUMA, A. M., DOSAMANTES, C. L., CERVANTES, R. M., LOPEZ, L. M. & MENDEZ, H. P. “Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención”. Facultad de ciencias de la salud, universidad autónoma de Tlaxcala, México. 2009 Vol. 10. Núm. 2 ISSN: 1067-6079
78. PAEZ, C. M., CASTAÑO, C. J. J., “Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología”. Universidad de Manizales Colombia. Enero-junio 2010 ISSN 0123-417X
79. MARTINEZ, G. A. E., INGLES, S. C. J., PIQUERAS, R. J. A., RAMOS, L. V. “Importancia de los amigos y los padres en la salud y el rendimiento escolar” Universidad de Almería, España. Electronic Journal of Research in Educational Psychology, vol. 8, núm. 20, abril, 2010. Pp. 111-138
80. TICONA, B. S.B., PAUCAR, Q. G., LLERENA, C. G. “Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNAS Arequipa 2006”. Disponible en: www.um.es/egobal/
81. MEJÍA, LF; GALLEGOS TORRES, RM; “Alteraciones de estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria” Escuela de Licenciatura en Enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro. 2015
82. SANTINELLI, M. “Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a la Escuela Secundaria de Pavón Arriba, de la Provincia de Santa Fe”. Argentina 2011.

83. BOULLOSA GALARZA, G. I. “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima”. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2013.
84. CÓRDOBA CARO, LUIS GONZALO; GARCÍA PRECIADO, VENTURA; LUENGO PÉREZ, LUIS MIGUEL; VIZUETE CARRIZOSA, MANUEL; FEU MOLINA, SEBASTIÁN. Determinantes socioculturales: su relación con el rendimiento académico en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. Revista de Investigación Educativa, 2011, 29 (1), 83-96.
85. CARLOS VELÁSQUEZ C.; WILLIAM MONTGOMERY U.; VÍCTOR MONTERO L.; RICARDO POMALAYA V.; ALEJANDRO DIOSES CH.; NATALIA VELÁSQUEZ C. A. ; RAÚL ARAKI O.; DEIVIT REYNOSO E. “Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos”. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. 2008.
86. ACEVEDO PIERART, CARMEN GLORIA. “Estilos de aprendizaje, género y rendimiento académico”. Departamento de Fisiología, Facultad de Ciencias Biológicas. Universidad de Concepción, Concepción, Chile. 2011.



ANEXO 1 CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

“RELACION DEL ESTILO DE VIDA, ESTRÉS EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MARIA AUXILIADORA SECUNDARIA, PUNO -2017”

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (2002).

GRADO Y SECCION QUE CURSA:.....

FECHA:

Estimado estudiante:

A continuación te presentamos un cuestionario que contiene oraciones acerca de su Estilo de Vida. Por favor responda a cada oración lo más exacto posible y trate de no pasar por alto ninguna oración. Indique la frecuencia con que ha realizado el acto descrito en cada oración.

Marque la letra que mejor se ajusta a esa frecuencia, de acuerdo con la siguiente clave:

N = nunca V = a veces F = frecuentemente R= rutinariamente

1.Desayuno en la mañana	N	V	F	R
2.le comunico a un médico cualquier síntoma extraño	N	V	F	R
3.me quiero a mi mismo	N	V	F	R
4.Hago ejercicios para estirar los músculos al menos 3 veces por semana	N	V	F	R
5.Escojo comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para preservarlas	N	V	F	R
6.Tomo tiempo cada día para relajarme	N	V	F	R
7.Me preocupo por consumir alimentos bajos en grasa, grasas saturadas y colesterol	N	V	F	R
8.Soy entusiasta y optimista con respecto a la vida	N	V	F	R
9.Creo que personalmente estoy creciendo y cambiando en direcciones positivas	N	V	F	R
10.Comparto con personas allegadas mis preocupaciones y problemas personales	N	V	F	R
11.Tengo claro que es lo que me genera preocupaciones	N	V	F	R
12.Me siento feliz y contento (a)	N	V	F	R
13.Hago ejercicios vigorosos por 20 a 30 minutos al menos 3 veces a la semana	N	V	F	R
14.Como tres comidas buenas al día	N	V	F	R
15.Leo o veo programas de televisión cerca del mejoramiento de la salud	N	V	F	R
16.Soy consciente de mis virtudes y defectos	N	V	F	R

17.Tengo metas y objetivos para el futuro	N	V	F	R
18.Elogio fácilmente a otras personas por sus éxitos	N	V	F	R
19.Leo las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar su contenido nutritivo	N	V	F	R
20.Hago preguntas a los profesionales de la salud para poder entender sus instrucciones	N	V	F	R
21.Me siento satisfecho y en paz conmigo mismo	N	V	F	R
22.Participo en programas o actividades de ejercicios físicos bajo supervisión	N	V	F	R
23.Tengo claro que es lo que me interesa más en la vida	N	V	F	R
24.Toco y soy tocado (a) por las personas que me importan	N	V	F	R
25.Mantengo buenas relaciones con mis amigos, familiares, vecinos, profesores, etc	N	V	F	R
26.Incluyo en mi dieta alimentos que contengan fibra (por ejemplo granos, frutas crudas, verduras crudas)	N	V	F	R
27.Practico relajación o meditación por 15 – 20 minutos diariamente	N	V	F	R
28.Acepto aquellas cosas en mi vida que yo no puedo cambiar	N	V	F	R
29.Acepto aquellas cosas en mi vida que no puedo cambiar	N	V	F	R
30.Duermo lo suficiente (7 -8 horas diarias)	N	V	F	R
31.Dedico algún tiempo para pasarlo con mis amigos íntimos	N	V	F	R
32.Busco orientación sobre el uso de métodos	N	V	F	R
33.Asisto a programas o participo en actividades educativas sobre el mejoramiento del medio ambiente	N	V	F	R
34.Cada nuevo día lo veo como algo interesante y desafiante	N	V	F	R
35.Consumo una dieta balanceada y nutritiva	N	V	F	R
36.Mantengo un balance del tiempo entre el estudio y pasatiempos	N	V	F	R
37.Encuentro agradable y satisfactorio el ambiente en que vivo	N	V	F	R
38. Practico actividades físicas de recreo tales como caminar, nadar, jugar, montar en bicicleta	N	V	F	R
39.Expreso a otros con facilidad el amor, el interés por ellos y el calor humano	N	V	F	R
40.Me concentro en pensamientos agradables a la hora de acostarme	N	V	F	R
41.Encuentro maneras positivas para expresar mis sentimientos	N	V	F	R
42. Evito el consumo algún tipo de drogas (marihuana, cocaína, etc.)	N	V	F	R
43.Observo al menos una vez al mes mi cuerpo con detenimiento, para detectar cambios físicos o señales	N	V	V	R

44.Soy realista en las metas que me propongo	N	V	F	R
45.Pido información a los profesionales de la salud sobre como tomar buen cuidado de mí mismo (a)	N	V	F	R
46.Asisto a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	N	V	F	R
47.Busco orientación y apoyo de un grupo de personas que se preocupan por mi	N	V	F	R
48.Creo que mi vida tiene un propósito	N	V	F	R



ANEXO 2 CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADEMICO

FORMULARIO DE ESTRÉS ACADEMICO

Estimado estudiante el presente formulario es el instrumento para realizar una investigación la misma que evaluara el nivel de estrés académico y los Estilos de Vida de los estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora Puno. El llenado del formulario es anónimo y de carácter confidencial. Agradecemos tu participación.

GRADO Y SECCION:

CUESTIONARIO DE VALOR DE ESTRÉS ACADEMICO

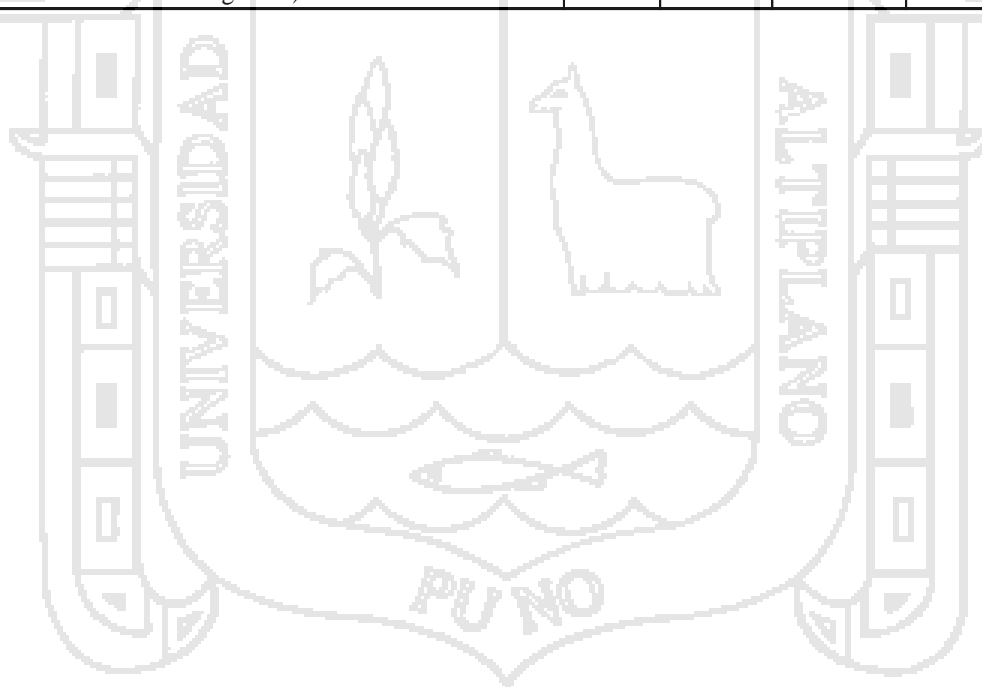
1. Utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo en el ambiente académico, donde (1) es poco y (5) mucho.
2. En una escala del (1) al (5) señala con que frecuentemente te inquietaron las siguientes situaciones:

Reacciones psicológicas	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Problemas de digestión, dolor (abdominal o diarrea)					
Rascarse, morderse las uñas, (frotarse, etc.)					
Somnolencia o mayor necesidad!					
Reacciones psicológicas					
Reacciones Comportamentales	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Incapacidad de relajarse y estar tranquilo (a)					
Sentimientos de depresión y tristeza					
Ansiedad, angustia o					
Problemas de					
Sentimiento de agresividad o aumento					
Reacciones Comportamentales					
Reacciones físicas	1	2	3	4	5
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Conflicto o tendencia a					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, trabajos de investigación)					

El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo.)					
No entender los temas que se abordan					
Participación en clase (responder a preguntas, tiempo limitado para hacer el trabajo).					

3. En una escala del (1) al (5) señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado (a) nervioso (a).

	1	2	3	4	5
Reacciones físicas	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o					
Fatiga cronica cansancio					
Dolores de cabeza o migrañas)					



ANEXO 3 RENDIMIENTO ACADEMICO
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO –PUNO.
FICHA DE RESUMEN DEL RENDIMIENTO ACADEMICO

Nro	NOMBRES Y APELLIDOS	GRADO SECCION	COMUNICACIÓN			CIENCIA Y AMBIENTE			MATEMATICAS		
			PROMEDIO TRIMESTRAL			PROMEDIO TRIMESTRAL			PROMEDIO TRIMESTRAL		
			I	II	III	I	II	III	I	II	III
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
32											
32											
33											
34											
35											
36											
37											
38											
39											
40											
41											
42											
43											
44											
45											
46											
47											
48											
49											
50											

Figura 1. Desarrollo de la ejecución del trabajo de investigación

A



B



Donde:

A = Desarrollo de encuestas de investigación.

B = Ejecución de trabajo de investigación.