



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA  
EDUCATIVA**

**Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII  
ciclo de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de  
Piura - 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**Maestra en Psicología Educativa**

**AUTORA:**

**Br. Miranda Ordinola, Mary Rossana (ORCID: 0000-0002-1501-8137)**

**ASESORA:**

**Dra. Linares Purisaca, Geovana Elizabeth (ORCID: 0000-0002-0950-7954)**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**Evaluación y aprendizaje**

**PIURA - PERÚ**

**2021**

## **Dedicatoria**

A Dios por brindarme sabiduría e iluminarme en mi camino siempre y darme salud para lograr mis objetivos.

A mi padre Augusto German, que desde el cielo ilumina y cuida mi camino con su bendición para el logro de mis metas.

A mi hijo que es mi alegría, mi compañero de vida, para seguir adelante con mis logros.

A mi mamá que siempre cuento con su apoyo y motivación para el logro de mis objetivos propuestos.

## Agradecimiento

A los estudiantes de la Universidad Nacional De Piura, en la que desarrolle la presente investigación, por colaborar y brindarnos su tiempo y paciencia.

A mi asesora Dra. Geovana Linares Purizaca, que con su conocimiento y apoyo supo guiar la presente investigación desde el inicio hasta culminación.

## Índice de contenidos

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de tablas .....	v
Índice de figuras .....	vi
Resumen .....	vii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	16
3.2. Variables, Operacionalización .....	17
3.3. Población, muestra y muestreo .....	17
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	19
3.5. Procedimientos .....	20
3.6. Métodos de análisis de datos .....	21
3.7. Aspectos éticos.....	21
IV. RESULTADOS.....	22
V. DISCUSIÓN .....	32
VI. CONCLUSIONES .....	39
VII. RECOMENDACIONES .....	40
VIII. PROPUESTA.....	41
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS .....	62

## Índice de tablas

Tabla 1 Análisis descriptivo de la variable Estilos de vida.....	22
Tabla 2 Análisis descriptivo de la dimensión Biológica de la variable Estilo de vida .....	23
Tabla 3 Análisis descriptivo de la dimensión Social de la variable Estilos de vida	24
Tabla 4 Análisis descriptivo de la dimensión Psicológica de la variable Estilos de vida.....	25
Tabla 5 Análisis descriptivo de la variable Hábitos de estudio .....	26
Tabla 6 Análisis descriptivo de la dimensión Forma de estudio de la variable Hábitos de estudio.....	27
Tabla 7 Análisis descriptivo de la dimensión Resolución de tareas de la variable Hábitos de estudio.....	28
Tabla 8 Análisis descriptivo de la dimensión Preparación de exámenes de la variable Hábitos de estudio .....	29
Tabla 9 Análisis descriptivo de la dimensión Forma de escuchar la clase de la variable Hábitos de estudio .....	30
Tabla 10 Análisis descriptivo de la dimensión Acompañamiento al estudio de la variable Hábitos de estudio .....	31

## Índice de figuras

Figura 1 Representación gráfica del análisis descriptivo de la variable Estilos de vida.....	22
Figura 2 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Biológica .....	23
Figura 3 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Social .	24
Figura 4 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Psicológica .....	25
Figura 5 Representación gráfica del análisis descriptivo de la variable Hábitos de estudio.....	26
Figura 6 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Forma de estudio.....	27
Figura 7 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Resolución de tareas .....	28
Figura 8 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Preparación de exámenes.....	29
Figura 9 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Forma de escuchar la clase.....	30
Figura 10 Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Acompañamiento al estudio .....	31

## Resumen

En el presente estudio se tuvo como objetivo identificar el estilo de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020, siendo una investigación por su finalidad básica, de carácter descriptiva, de naturaleza cuantitativa y tipo transversal con diseño descriptivo - propositiva, en una muestra probabilística de 108 estudiantes de la facultad de educación, basándose en la técnica de encuesta y utilizando dos cuestionarios para ambas variables de estudio, analizadas con el programa estadístico SPSS V25. Entre los resultados se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable (63%), y un (37 %) como poco saludable, mientras que en los hábitos de estudio se ubicaron los académicos en una tendencia negativa con un (53,7%), el 37% un nivel negativo, el (7,4%) con tendencia positiva, el (0.9%) con un nivel positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo, posterior a ello se propone un plan de mejora para ambas variables, el cual debe ser desarrollado en la universidad.

**Palabras claves:** redes, sociales, procrastinación, estudiantes, estilos de vida, hábitos de estudio.

## **Abstract**

The objective of the present study was to identify the lifestyle and study habits in students from the 4th to the 8th cycle of the Faculty of Education of the National University of Piura 2020, being a descriptive research for its basic purpose , quantitative in nature and cross-sectional with a descriptive-propositional design, in a probabilistic sample of 108 students from the faculty of education, based on the survey technique and using two questionnaires for both study variables, analyzed with the statistical program SPSS V25. Among the results, it was identified that the lifestyles of academics were located in a majority in the Unhealthy category (63%), and a (37%) as unhealthy, while in study habits the academics were located in a negative trend with (53.7%), 37% a negative level, (7.4%) with a positive trend, (0.9%) with a positive level, and only 0.9% with a very negative, after that an improvement plan is proposed for both variables, which must be developed at the university.

**Keywords:** networks, social, procrastination, students, lifestyles, Study

Habits.



## I. INTRODUCCIÓN

Distintas dificultades se dan en el proceso del éxito académico los cuales giran en torno a los hábitos de estudio, que son aspectos que tiene que poseer todos los universitarios, por decir las distribuciones de los horarios de estudio, los aspectos como materiales y el estado emocional, en esa medida se vuelve relevante señalar que para crear buenos hábitos de estudio el estilo de vida que se tiene debe ser saludable, por ejemplo la organización individual, capacidad para gestionar los tiempos; sentirse optimo en lo físico y psicológico, el número de horas cuando al dormir y descansar deben estar acorde con la edad, una dieta adecuada y equilibrada que consista en dieta y relajación. Así mismo ingresar a las universidades es un cambio relevante para el estudiante, lo que hace vulnerable a este grupo de personas, de ahí que la implementación de técnicas y promover hábitos de estudio adecuados entre los académicos es esencial.

En el Perú, de acuerdo al Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2015) en varones y mujeres de 18 a más años, residentes de 19 regiones del país, evidenció que solamente el 15,5% lee diariamente. De acuerdo con dicha investigación, el 24,4% de los peruanos lee solo una vez al mes y el 23,9% lo realiza una o dos veces a la semana, y donde se llegó a concluir que los hábitos de lectura de los peruanos, tienen una tendencia de mejora, aunque aún es insuficiente (Perú21, 2016). De igual manera, resultó que la deserción universitaria en Perú tiene un alcance del 30% y está particularmente motivada por la carencia de una adecuada orientación profesional, hábitos de estudio, desempeño académico y por aspectos económicas (Expo universidad, 2017).

Es por eso que surge la inquietud de mejorar los hábitos de estudio que son imprescindibles durante la formación académica, el ingreso a la universidad supone un cambio en su forma de estudiar y ritmo de aprendizaje, aquí se le exige al estudiante mayor responsabilidad, organización del trabajo académico, mayor dedicación al estudio y compromiso, podemos ver que muchas veces no lo toman a bien. En la universidad hay jóvenes que se encuentran con menos control externo, ya sea porque algunos viven solos o en pensión con amigos, la etapa universitaria es una en las que se abandonan ciertos hábitos saludables. Muchos de los estilos

de vida incluyen fundamentalmente una alimentación adecuada, promoción de la actividad física, control del tabaquismo y de otras adicciones, ambientes saludables en viviendas, trabajos y salud mental.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2015), los jóvenes suman aproximadamente 8 millones 377 mil, lo que corresponde al 27% de la población total en 2015; en el cual el 19,4% tienden a representar al grupo de universitarios; que en los últimos años demostraron cambios negativos; dado por la vida moderna que ha traído con consigo desbalances sobre distintos factores que afectan la toma de decisiones erróneas; en consideración a los medios, la publicidad e internet; por lo que resulta importante reconocer la conducta de estos académicos, que se adaptan con facilidad a los procesos de cambio social.

Durante los últimos cinco años en la Universidad Nacional de Piura, se ha incrementado el porcentaje de académicos provenientes de instituciones escolares públicas y de otros entornos. Esto ha llevado a que muchos de ellos, vivan a bordo y coman en forma privada o en el comedor universitario, destacando que durante el periodo 2019, el comedor de la universidad ha atendido a más de 2.300 estudiantes que han brindado alimentos a estudiantes de escasos recursos, económicamente, provenientes de otros lugares de la región. Estos universitarios a menudo informan que consumen comida rápida no solo por su sabor agradable sino también por su bajo costo. Según esta información de la UNP, podemos darnos cuenta de que sus condiciones de vida como la alimentación, el ocio, el estado emocional son factores que inciden directamente en la formación de sus hábitos de estudio. Los estilos de vida que se practique definirá qué tan saludable eres y qué obtendrás en el futuro, así como los hábitos de estudio los cuales son factores relevantes de cara al logro académico.

En cuanto a la formulación del problema de estudio este hace referencia a: ¿Cuáles son los estilos de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020?

De acuerdo a los criterios que justifican el estudio, la misma se realiza por que existe la necesidad explicar y mejorar el estilo de vida y los hábitos, los cuales contribuirá a gestionar medidas adecuadas en un futuro tomando conciencia y reflexión. A nivel teórico los resultados de estudio serán vitales para sostener y

explicar las teorías que fundamentan las variables y que son importantes de cara a la propuesta que se sostendrá en la investigación. Así mismo a nivel práctico, permitirá dar mayores alcances a los profesionales en el campo de prevención de la salud mental y académica a fin de que se puedan generar programas de intervención. Respecto al nivel metodológico, el estudio es relevante para el reconocimiento, viabilidad y utilidad en relación a los instrumentos de medición utilizados, así mismo servirá como antecedente para futuros estudios. En cuanto a la relevancia social, los resultados pretenden beneficiar sobre el reconocimiento de la realidad según los estilos de vida y los hábitos de estudio que practican los estudiantes de la facultad de educación, favoreciendo a la toma de conciencia y una oportunidad de cambio en la comunidad estudiantil.

Por otro lado, los objetivos, a nivel general: Identificar el estilo de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Entre los objetivos específicos: Identificar el estilo de vida en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Identificar los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Diseñar un plan de mejora en función al estilo de vida y hábitos de estudio diagnosticados en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

Entre los antecedentes en el ámbito internacional, Yaguachi, Reyes, González y Poveda (2020) en el artículo científico, “FOOD PATTERNS, LIFESTYLES AND BODY COMPOSITION OF STUDENTS ADMITTED TO THE UNIVERSITY”, se desarrolló bajo estudio de tipo descriptivo y diseño transversal, con el propósito de identificar los patrones alimentarios, estilos de vida y composición corporal que son característicos a los universitarios ecuatorianos, donde se analizaron 3081 alumnos de la Escuela Superior Politécnica del Litoral como muestra, a quienes se les administró cuestionarios. En los análisis resultantes se encontró que los aspectos de alimentación se definen por una dieta adecuada de carnes y cereales, además de comida rápida acompañada de refrescos, fruta, lácteo y verdura la que suelen comer en cantidades insuficientes. Según el estilo de vida, los académicos no tomaban bebidas con alcohol (61,3%) ni fumaban (93,8%) pero hacían actividades físicas (83,3%), aparte del IMC, se hallaron normales niveles.

Arrieta y Arnedo (2020) en el artículo científico, “SLEEP-INHIBITING SUBSTANCE, STUDY HABITS AND ACADEMIC PERFORMANCE IN MEDICAL AND NURSING STUDENTS FROM UNIVERSITIES IN THE CITY OF BARRANQUILLA, COLOMBIA”, siendo de metodología con diseño no experimental y tipo descriptivo, basado en el propósito de conocer la ingesta de sustancias inhibidoras del sueño, hábitos para estudiar y el desempeño académico, asumiendo un muestreo de cuatrocientos sesenta y tres alumnos de la facultad de Medicina de dos universidades de Colombia, donde se administraron cuestionarios propuestos por los autores. Se comprobó que el 67% de los estudiantes no tiene los hábitos suficientes para el estudio; el 30% de los estudiantes toma sustancias que inhiben el sueño; la cafeína se ubica al primer lugar, seguida de los refrescos y los energizantes; y el 72,86% manifestó haber obtenido buenos rendimientos académicos dado el consumo de las sustancias mencionadas, este consumo es un riesgo implícito para el bienestar saludable de los estudiantes.

Jiménez y Ojeda (2017) en su investigación, “ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS Y EL ESTILO DE VIDA” de la Universidad Autónoma de Yucatán – México-Facultad de Contaduría y Administración, basado en la intención de identificar los estilos de vida de académicos, sujeto a un método tipo descriptivo con diseño no

experimental con 197 universitarios como muestra de las escuelas de administración y contaduría en los cuales se administró el cuestionario de estilos de vida de Pender. En los análisis se evidenció que los componentes de las mejores prácticas son la autorrealización y las relaciones interrelacionales, y los componentes de las peores prácticas aludieron a las responsabilidades sobre el estado saludable, los manejos del estrés, la nutrición y la práctica del ejercicio.

Angelucci, Canoto y Hernández (2017) en el artículo científico, "INFLUENCE OF LIFESTYLE, GENDER, AGE AND BMI ON PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH IN UNIVERSITY YOUNG", sujeto a un método tipo explicativo con diseño no experimental, prospectivo, en la que los investigadores pretendieron identificar correlaciones entre el estilo de vida, el género, la edad y el IMC asociados a la salud física y psicológica en universitarios venezolanos, de acuerdo a un muestreo de trescientos doce académicos, donde se aplicó la escala de estilos de vida, el Cuestionario de Salud General (ghq-28), Escala de salud física y una hoja de identificación. En los análisis resultantes, se encontró que los estudiantes universitarios tienen un estado saludable adecuado, pero suelen tener dificultades para conciliar el sueño, presentan gripe, dolor en las piernas y dolores de cabeza. Además, mostraron bajos niveles depresivos y malestar psicológico, niveles ansiosos moderados a bajos. Presentaron hábitos de alimentación deficientes, de actividades físicas y los controles médicos con un uso de drogas en niveles. En definitiva, el autor asumió la necesidad de impulsar programas preventivos en las entidades universitarias según el estilo de vida de los académicos.

Suescún, et al. (2016), en su artículo científico, "ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE BOYACÁ- COLOMBIA", con el objeto de conocer el estilo de vida saludable según académicos de una universidad, bajo un método de tipo descriptivo correlacional, y diseño no experimental, en ciento diecinueve académicos como muestra, en la que se aplicaron un cuestionario de hábitos de vida saludable y de medidas antropométricas. Los análisis identificaron que el 38,5% de los académicos tenían estilos de vida saludables. La conducta respecto al hecho o carencia de estilos de vida saludables fueron significativos según elementos como 30 minutos de actividad física según 3 veces por semana ( $p = 0,019$ ); si desea realizar más actividad física con regularidad ( $p = 0,050$ );

consumo de frutas, verduras, cereales y alimentos no procesados ( $p = 0,046$ ); quedarse dormido alrededor de 7 a 8 horas ( $p = 0,008$ ).

Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía (2015) en el artículo científico, “ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA”, basado en un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo de diseño transversal, con el propósito de identificar los estilos de vida en universitarios, donde se evaluó a 205 alumnos como muestra de una Facultad de Odontología de la ciudad de Cali, Colombia, a los cuales se les administró el Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios. El análisis resultante mostró que las prácticas saludables que mayormente realizaron los universitarios aludió a las actividades físicas (30,8%), en tanto que las acciones riesgosas fueron; habilidades interpersonales (73,5%), conciliación para dormir (72,2%) y ingesta alcohólica, cigarrillos y drogas ilícitas (70,6%). De igual manera, se identificó que las mujeres realizaron prácticas físicas más saludables que los hombres, no obstante, ellas tienen acciones con mayores riesgos como ingestas alcohólicas, cigarrillos y drogas ilícitas y de consumo de alimentos; en tanto los estudiantes varones con edades más superiores tuvieron tiempos de ocio con mayor bienestar saludables.

Sánchez y De Luna (2015), en su artículo científico, “HÁBITOS DE VIDA EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA”, de la Universidad de Granada, Facultad de Ciencias de la Salud, se tuvo como propósito reconocer los estilos de vida de estudiantes de universidad. Siendo un estudio cualitativo de tipo bibliográfico, donde se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos electrónicas: PUBMED, SCIELO y CUIDEN en el intervalo de 2002 al 2014. Sobre los hallazgos, se identificaron que los académicos de universidades tienen altas presencias de creencias positivas en razón de los hábitos de vida saludable, sin embargo, no suelen practicarlos en su vida. Mediante un extenso trabajo investigativo, se concluyó que, entre diversos investigadores, los estudiantes de universidad generalmente no poseen óptimos hábitos alimenticios, donde prácticas dietas desbalanceadas con altos contenidos calóricos. Sumado a ello, la realización de actividades físicas es nula, y aunque conocen que una balanceada alimentación y de ejercicios posee impactos positivos en el estado del bienestar saludable.

Finalmente, en estos grupos de estudiantes existen elevados niveles de ingesta de bebidas alcohólicas, cigarrillos y marihuana.

Respecto a los del ámbito nacional, Navarro (2020) en su artículo científico, “ÍNDICE DE ACTITUDES Y HáBITOS DE ESTUDIO EN ALUMNOS DE LA UCV Y UPAO HACIA LA INVESTIGACIÓN JURÍDICA, TRUJILLO”, siendo un estudio de tipo básica y diseño descriptivo, sujeto al propósito de identificar el índice de actitudes y hábitos de estudio en universitarios de dos entidades universitarias, constituida por cuarenta y tres académicos de las universidades UCV Y UPAO de Trujillo, donde se administraron dos cuestionarios. En el análisis de resultados se demostró que el 27% de universitarios tienen problemas en sus hábitos para estudiar. En la que se concluyó que los métodos universitarios no centran sus actividades en acercar a los estudiantes al conocimiento, dado que son los estudiantes quienes tiende a alimentarse de conocimientos, los cuales deberían ser atractivos para ellos y no un entusiasmo opresor por los estudios.

Gonzales (2018) en su estudio, “HÁBITOS DE ESTUDIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PRIMER SEMESTRE DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS”, en sus tesis de maestría, siendo un estudio con método correlacional de diseño no experimental, sujeto a propósito de identificar la asociación sobre los hábitos de estudio y el rendimiento académico, en ciento treinta y nueve universitarios de educación inicial y cuarenta y ocho académicos de Computación e Informática, en la que se administraron un cuestionario de Hábitos de estudio y el promedio de desempeño académico. Se encontraron correlaciones sobre los constructos generales examinados ( $r = .253$ ; valor de  $p$  de 0.003), y se enfatizó que la calma y la carencia de estímulos distractores son cruciales al momento que estudian los universitarios.

Jurado (2018), en su estudio, “HÁBITOS DE ESTUDIOS Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD SAN PEDRO – CHIMBOTE, 2017”, en su tesis de maestría, estudio descriptivo correlacional, no experimental, con el propósito de estimar la asociación entre los hábitos de estudios y los rendimientos académicos, considerando una muestra de ciento veinte tres académicos de la facultad de medicina, donde se les aplicó el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85. En encontró niveles predominantes

con tendencias positivas sobres un 32,5% de los alumnos según sus hábitos estudiantiles. De igual forma, se encontró una consideración de niveles regulares de rendimiento académico en 47.2%; y donde se llegó a identificar correlación ( $p = 0.042 < 0.05$ ) de acuerdo a las variables examinadas.

Reynaga (2016) en su tesis, “ESTILOS DE VIDA QUE PRACTICAN LOS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE INGENIERÍA INDUSTRIAL”, tesis de maestría, siendo un estudio de tipo descriptivo y diseño no experimental, con el propósito de establecer los estilos de vida que llevan los académicos de ingeniera Industrial, en doscientos veinte cinco universitarios, donde se empleó un cuestionario sobre los Estilos de Vida en la universidad. El análisis demostró que los académicos en sus estilos de vida, no son saludables, como lo demuestra el hecho de que en ocasiones realizan prácticas físicas y / o tienen un consumo alimenticio saludable (41,8%), en tanto que la ingesta de bebidas alcohólicas y cigarrillos suele ser frecuente (47,1%).

Aldave (2015) en la tesis, “HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU ASOCIACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO”, tesis para optar el Grado de Doctor, con método no experimental de tipo correlacional, cuyo propósito fue identificar la relación entre los hábitos de estudio y los rendimientos académicos con un muestreo de ochenta y cinco académicos, y donde se administró el cuestionario de hábitos de estudio de Vicuña y se consideraron los promedios académicos. Los hallazgos de estudio identificaron el 50% de universitarios que tuvieron un excelente rendimiento académico, sumado a hábitos positivos, el 48.6% mostraron muy buenos resultados y buenos 42.4%, mientras que los que tenían hábitos muy negativos, el 57.1% tuvieron un desempeño pobre y 42,9% aceptables de manera respectiva. En este sentido, se identificó un vínculo significativo sobre las variables generales examinadas.

Mientras que, a nivel regional, Mogollón, Becerra, Ancajima (2020) en su artículo científico, “ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE PREGRADO”, de la Universidad Cesar Vallejo Piura, de diseño no experimental de tipo descriptiva, con el propósito de estimar los niveles de estilos de vida saludables, en consideración a treientos treinta académicos de ciencias empresariales, se les administró el cuestionario de perfil de estilos de vida PEPS-



1. Los hallazgos resultantes, demostraron predominios de niveles moderados según el cuidado en los universitarios, así mismo de acuerdo a sus hábitos alimenticios, solo tienen niveles promedios y solo 1.5% tienen niveles altos, por lo que se enfatiza que las escuelas de Administración y Turismo tienen mejores estilos de vida.

En cuanto a los fundamentos teóricos de las variables de estudio, a continuación, se abordan las mismas. De acuerdo con los aspectos conceptuales de la variable Estilos de vida, para Pender (2002 citado en Álvarez y Betancurth, 2015) es una variable multifactorial que las personas producen en el tiempo de toda su vida y asocia de forma directa con el estado de salud, además de estar relacionado a componentes psicosociales, económicos y culturales, lo cual puede demostrarse en eventos que favorece o desfavorece que se dan, ya sea por parte de la persona, grupos, en las comunidades y / o por sociedad más amplia.

Para Díaz, Tovar y Torres (2015), los estilos de vida saludables se refieren a procesamientos sociales, tradiciones, hábitos, patrones de conducta de la persona o colectivos poblacionales, que conducen a la gratificación de necesidades para lograr el bienestar y la vida. Mientras que los estilos de vida poco saludables están asociados con un comportamiento inapropiado que tiene un impacto perjudicial para la salud.

Mientras que para Álvarez (2012 citado en Vega, et al., 2015) se comprenden como la forma de vida general, sujeta a las interacciones con las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individual, determinados por componentes socioculturales y atributos personales. Según Sánchez y Luna (2015 citados en Barca, Herreran, Castillo y Melo, 2018), se entiende por estilo de vida saludables la forma del comportamiento, creencia y conocimiento que poseen los individuos a fin de sostener, restaurar u optimizar el estado de la salud.

En tanto que, para Morales, Lastre, Pardo (2018), Se refiere a procesos sociales los cuales involucran una variedad de tradiciones, hábitos y comportamientos personales como grupales, que conducen a la gratificación de las necesidades básicas de las personas a fin de lograr los bienestar personales de una vida más plena. Así mismo para Rojas, et al. (2019) se asume como una manera de vivir

sujeta a interacciones entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individuales.

Para efectos del estudio se asume la propuesta de Pender, 1996 el cual propone tres dimensiones (biológicos, psicológicos y socioculturales):

Dimensión biológica: en dicha dimensión se hallan necesidades básicas, por ejemplo, alimentación, actividades físicas, descansos y conciliación para dormir. Alimentación y dieta: Están los componentes relacionados a la elección y los momentos en que se consume la comida, dietas equilibradas. Dichas acciones ayudan a optimizar funciones básicas y las condiciones de salud, sumado a la prevención de la presencia de ciertas enfermedades (Segura, 2014 citado en Barbaran (2018). Actividad física: la práctica común ayuda a mejorar la calidad de vida en áreas físicas, psicológicas y sociales. Descanso y sueño: el primero refiere a períodos de una disminución de la actividad física y mental, en el que la persona necesita de calma, comodidades físicas, expulsión de preocupaciones y sueños suficientes (al menos una media de siete horas diarias) a fin de desarrollar sus acciones diarias; mientras tanto el sueño, en cambio, es un estado de cambio de conciencia, es decir, cuando ha cesado.

Dimensión social: hace referencia a las interacciones de un individuo a lo largo de su vida, en la que aprende sobre actitudes, creencias, costumbres, valores, roles y expectativas sobre grupos sociales.

Dimensión psicológica: Se refiere a los estados emocionales y la capacidad intelectual. Estado emocional; alude a la autoconfianza, estabilidad emocional, la fuerza, el afecto positivo y el autoconcepto los cuales tienden a afectar el estado de salud en todas las etapas del ciclo vital, sumado a los estados emocionales positivos como la felicidad y la alegría. (Aguilar 2013).

Teoría de Nola Pender MPS, (1996 citado por Laguado y Gómez, 2014). Este modelo revela que los estilos de vida están condicionados por factores cognitivos y perceptivos. Los estilos de vida se dividen en factores cognitivos perceptivos, los cuales aluden a las conceptos y creencias de un individuo que lo conducen a determinadas conductas en salud, donde las modificaciones de estos componentes

y las motivaciones para aplicarlos beneficiará los estados de salud. Asimismo, este modelo pone gran énfasis en la cultura comprendiéndola según un conjunto de conocimientos y experiencias que se suceden en el tiempo y se transfieren de manera generacional. De acuerdo a Pender, se hace referencia a las experiencias y atributos personales del individuo que incluyen el concepto de comportamiento pasado relacionado, con referencia a experiencias pasadas que pueden asumir con efecto directo e indirecto sobre las probabilidades de participar en comportamientos que promueven la salud. En esa línea el modelo se constituye de 3 categorías Pender s/f citado en Laguado y Gómez, 2014):

i) Características y vivencias individuales, se compone de comportamientos previamente relacionados (comportamientos que la persona ha tenido en el pasado y que pudieran repetirse en el logro de estilos de vida adecuados) y factores individuales (psicológicos, biológicos y socio-culturales), que serán propios de las personas.

ii) Cogniciones y factores conductuales específicos, están incluidos los beneficios o las metas percibidas que pudieran lograrse de antemano; los obstáculos percibidos, en alusión a limitantes reales y/o imaginadas que afectan el logro de un comportamiento; autoeficacia percibida, en alusión a la eficacia de la persona para desarrollar actividades que promuevan su estado saludable; influencia asociado a las actividades, alude a la conexión subjetiva entre un determinado comportamiento y emociones negativas o positivas que afectan directa o indirectamente el desempeño de actividades específicas.

iii) Resultado conductual, implica un compromiso basado en planes de actividades que dan inicio a eventos conductuales y motiva a la persona hacia el actuar, involucrando procesamientos cognitivos subyacentes determinados en un momento y lugares determinados, y con individuos específicos o solo.

En definitiva, el modelo de Pender (1996) fundamenta que los estilos de vida se convierten en un colectivo de actitudes, atributos y experiencias de las personas que desempeñan en su vida diaria, en que se pudieran obtener efectos beneficiosos

o adversos sobre su salud de forma directa o a largo plazo. (Aristizábal, Blanco y Sánchez, 2011 citado en Laguado y Gómez, 2014).

Por otro lado, respecto a las conceptualizaciones de los hábitos de estudio, para Rondón (1991 citado en Martínez (2018), son los comportamientos que el alumno muestra habitualmente antes del estudio y que tiende repetir de manera constante. Mientras que para Belaunde (1994 citado en Delgado y García (2019), hace referencia a cómo el alumno suele cumplir con su tarea educativa, es el hábito natural de buscar constantemente aprender, es decir, cómo el alumno tiende a organizarse en términos de tiempos, espacios, técnicas y metodologías específicas que aplica en su estudio.

De acuerdo con Vicuña, 2005 citado en Chilca, 2017) alude a patrones de comportamiento aprendido que ocurre de forma mecánica en contextos específicos, por lo general en forma rutinaria, en la a la persona ya no le es necesario pensar o decidir cómo el actuar.

Según Crede y Kuncel (2008 citados en Santos, et al., 2018), se refiere a conductas que utilizan los alumnos para adquirir, organizar, sintetizar y recordar informaciones que deben aprenderse. Estos procesos implican necesariamente tener ciertas capacidades para gestionar los tiempos de estudio, elegir qué, cómo, cuándo y dónde se estudiará.

Así mismo Hernández, Rodríguez y Vargas, 2012 citados en Manrique y Estrada, 2020), se refieren a las estrategias y metodologías que los alumnos tienden a usar para adquirir los aprendizajes, su capacidad para evitar distraerse, su capacidad de atención sobre los materiales específicos y el esfuerzo que se desempeñan a lo largo del proceso.

En tanto Ramírez y Parra (2019), el hábito relacionado a los estudios, adquieren un componente importante. Una conducta que incluye estrategias metódicas y técnicas de trabajo para convertirse en un puente que llegue a estilos y formas de estudio y aprendizaje, que conduzca a los estudiantes a un correcto desempeño académico.

En cuanto a las teorías de los hábitos de estudio, los modelos teóricos generalmente se toman en conexión con la comprensión y entendimiento de las conductas que desarrollan los alumnos en razón de los aprendizajes que asimilan en su estudio. (Schunk, 1997 citado en Alarcón y Córdova, 2019)

Teoría de Skinner: Ese modelo teórico se fundamenta en la presencia de algunos elementos estimulantes particulares, discriminando un grupo de estímulos, que se relacionan gradual y positivamente con respuestas reforzadas. Estos conceptos constituyen el fundamento central de los modelos teóricos conductuales sobre la adquisición de conceptos sujetos en las asociaciones que se dan entre estímulos y respuestas prevalentes. En otras palabras, el comportamiento que expresa el individuo se potencia con los estímulos que la persona discrimina, cuanto más practica el comportamiento, más frecuente se vuelve, porque el alumno estará en la misma posición durante el aprendizaje. Por tanto, los comportamientos dados ante la determinación de ciertos hábitos juegan el mismo papel con este modelo. (Alarcón y Córdova, 2019)

Modelo conductual de hábitos de estudio. Se entiende por hábitos de estudio toda conducta que se haya aprendido mediante los principios y condicionamientos establecidos hasta el momento (condicionamiento clásico, operante, vicario, simbólico, entre otros.) (Tito, 2017). Vicuña (2005 citado en Tito, 2017) enfatizó que los hábitos de estudio son en esencia patrones conductuales que se aprenden de manera sistemática y con repetición constante, lo cual aumentaría las probabilidades de ocurrencias; de la misma manera, las conductas de los hábitos de estudio son seguidos por reforzantes sociales materiales, consumo, manipulación, entre otros. Cabe decir que los hábitos de estudio no aluden a un solo comportamiento sino de un conglomerado de respuestas que el alumno da en el contexto escolar, las cuales se asocian a los instantes en que se estudia, el cómo se escuchan las lecciones, cómo desarrollar sus asignaciones y cómo prepararse para las pruebas. (Tito, 2017)

En esa línea y de acuerdo a las pretensiones de la investigación se asume la propuesta dimensional de Vicuña (2005 citado en Chilca, 2017) el cual detalla cinco dimensiones que son característicos de los hábitos de estudios:

Dimensión 1. Forma de estudio: Se refiere a cómo un individuo estudia y consigue retener las informaciones que estudia específicamente en los instantes en que estudia, cómo revisa sus notas, el tiempo que dedican a leer lo que se ha anotado previamente, y los controles que tiene sobre los estímulos que pudieran ser distractores en esos instantes.

Dimensión 2. Resolución de tareas: Alude a las capacidades y actividades que se desarrollan en el hogar para el cumplimiento de las labores escolares. Mediante las investigaciones que se suceden sobre varios textos como libros para encontrar respuestas y responder dudas, también usa el orden en la representación de sus labores académicas.

Dimensión 3. Preparación para los exámenes: Implica en organizar los tiempos, los recursos y las informaciones necesarias para planificar y realizar las pruebas.

Dimensión 4. Forma de escuchar la clase: Alude a las actividades que se involucran en los registros de datos informativos en el aula, en otras palabras, el realizar apuntes y reordenar todas las informaciones que se han dictado en el aula.

Dimensión 5. Acompañamiento al estudio: Se refiere a los elementos intervinientes durante los procesos de enseñanza - aprendizaje.

Por otro lado, un plan de mejora, alude a un instrumento de proceso planificado que tiene como objetivo incrementar la calidad de los procedimientos y productos de las entidades educacionales de formación (López y Ruiz, 2004 citado en Arnaiz, et al., 2015). Dichos planes suelen ir precedidos dado el conocimiento de los aspectos fuertes y débiles derivados del trabajo autoevaluativo. (Arnaiz, et al., 2015). Para Rivas y Zamora (2019), los planes de mejora no tienden a enfocarse en problemáticas esporádicas de la institución. En cambio, se ocupa de problemáticas crónicas. Porque estos son los causales de un desempeño insuficiente que tiende a manifestarse en niveles de resultados estables, pero insatisfactorios. Por tanto, un plan de mejora debería incorporar apartados específicos en su estructura que tiendan a informar sobre las líneas de mejoramiento, las metas, las necesidades identificadas, actividades y labores, los métodos, los recursos de la institución, los procesos y herramientas evaluativas, secuenciación, los supervisores responsables de los planes y demás miembros involucrados (Arnaiz, et al., 2015). En este contexto, el desarrollo e promoción de planes para mejora educativa alude a una estrategia de cambios planificados, que responden a esfuerzos prácticos, sistemáticos y contextualizados que desarrolla la institución a fin de optimizar el aprendizaje del alumnado mediante las gestiones innovadoras planificadas, implementadas y evaluadas (Canto, 2004 citado en Quiroga y Aravena, 2018). Según Fernández (2017), el plan de mejoramiento también son estrategias claves para la política educativa nacional que permite a los miembros educativos impulsar medidas encaminadas a garantizar que los estudiantes se mantendrán en un nivel sostenido, en comparación a otros compañeros. Sin embargo, los planes de mejoramiento en sí mismo no garantizan cambios o mejora, pues los cambios en la educación son fáciles de incentivar, no obstante, son complicados de implementar y extremadamente difíciles de mantener, pero el plan en sí lo encausa (Ascencio et al., 2015). También téngase en cuenta que las estrategias de mejora que son efectivas para algunas instituciones no lo son para otras. Los entes educativos se están desarrollando a ritmos diversos. De ahí la relevancia de diseñar estrategias diversas para la mejora de las entidades universitarias (Hopkins y Higham, 2008 citado en Ascencio et al., 2015). En esa medida, un buen liderazgo en las entidades educativas superiores es importante para que los procesos de mejora sean sostenibles.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1.1. Tipo de investigación

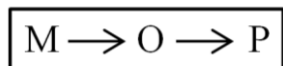
La naturaleza del estudio fue con enfoque cuantitativo, trata con fenómenos que se pueden medir a través de la utilización de técnicas estadísticas para el análisis de los datos recogidos, con el propósito de descripción, explicación, etc., (Kerlinger, 2002 citado en Sánchez, 2019). Según el alcance temporal, fue de tipo transversal, dado que todas las mediciones se hacen en una sola ocasión, por lo que no existen períodos de seguimiento. (Manterola y Otzen, 2014)

La investigación por la finalidad, fue básica, fundamental, teórica o pura, se define como aquella actividad orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de investigación sin un fin práctico específico o inmediato. (Castañeda, 2014)

#### 3.1.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación aludió al descriptivo – propositivo, respecto lo descriptivo se sustenta en las delineaciones de atributos específicos que se detallan sobre un grupo de individuos de estudio. (Díaz y Calzadilla, 2016), mientras que lo propositivo se sustenta en los procedimientos de conducen a alcanzar logros adecuados en base a un contexto específico, por ello la investigación pretendió brindar un soporte en base una propuesta que optimice la organización y desempeño de los hábitos de estudio y los estilos de vida en los académicos. (Niebles, Hoyos y De La Ossa, 2019)

Esquema:



M: Estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación.

O: Observación

P: Propuesta



### **3.2. Variables, Operacionalización**

#### Estilos de vida

Definición conceptual: Hace referencia a un grupo de capacidades, atributos y experiencias de un individuo desempeña en su vida diaria, que tienden a producir impactos beneficiosos o adversos sobre su salud de forma directa o en el plazo largo. (Pender, 1996 citado en Laguado y Gómez, 2014).

Definición operacional: Dicha variable tiende se mide mediante el Cuestionario de Estilos de Vida de Walker et. al., el cual se conforma de 30 reactivos, y se evalúa a través de las dimensiones Biológica (11 ítems), Social (10 ítems) y Psicológica (9 ítems).

#### Hábitos de estudio

Definición conceptual: Alude a patrones de comportamiento aprendido que ocurre de forma mecánica en contextos específicos, por lo general en forma rutinaria, en la a la persona ya no le es necesario pensar o decidir cómo el actuar. (Vicuña, 2005 citado en Chilca, 2017)

Definición operacional: Dicha variable se mide mediante el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85, Luis Vicuña, el mismo que se constituye por 53 preguntas, y tiende a evaluarse mediante las dimensiones; Forma de estudio (12 Ítems), Resolución de tareas (10 Ítems), Preparación de exámenes (11 Ítems), Forma de escuchar la clase (12 Ítems), Acompañamiento al estudio (8 Ítems).

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

Población: tiende a comprender sobre con grupo de personas que contienen específicamente elementos característicos concretos. (Vilaplana, 2019). En el estudio se conformó la población por 920 estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura.

#### Criterios de inclusión

Estudiantes que adecuadas condiciones de salud.

Que accedieron de manera voluntaria a la investigación.

Matriculados en el ciclo 2020 – II.

## Criterios de exclusión

Estudiantes que omitieron algún ítem de los instrumentos.

Que por diversos motivos se ausentaron el día de la evaluación.

Muestra: Se referencia sobre un subgrupo de personas que son representativos de una población específica. (Hernández y Carpio, 2019). El estudio se basó en una muestra de 108 estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura.

Muestreo: es la elección de ciertos casos mediante los cuales es factible establecer inferencias de acuerdo a un grupo muestral de personas que se estudian. (Serna, 2019). Al respecto el muestreo de investigación fue probabilística aleatoria simple, implicando que todas las personas de la población poseen iguales posibilidades de llegar a ser elegidas. Asimismo, este tipo de muestreo tiende a utilizarse en poblaciones consideradas cerradas (escuelas, cárceles, hospitales, muestras de laboratorio, etc.); además tienden a caracterizarse en base a que sus elementos pudieran conocerse a priori, así como en su tamaño. (Castro, 2019)

La fórmula para calcular el tamaño de la muestra fue la siguiente:

$$n_1 = \frac{N * Z^2 p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

### Dónde:

$n_1$  = Tamaño de muestra requerida

Z = Nivel de confiabilidad 90% (Valor estándar = 1.64)

p = Porcentaje de la población que tiene el atributo deseado = 50%

q = Porcentaje de la población que no tiene el atributo deseado = 50%

N = 500 es el tamaño de la población

e = Margen de error de 7% (valor estándar de 0.07)

Entonces la muestra fue determinada de la siguiente manera:

$$n_1 = \frac{500 * 1.64^2 * 0.5 * 0.5}{0.07^2 * (500 - 1) + 1.64^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n_1 = 108$$

Unidad de análisis: Estudiantes de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Técnica: En el estudio se eligió la encuesta. Sustentada en la selectividad de data informativa en uso de un cuestionario constituido, que cual se aplicó en la muestra que fue determinada sobre un problema que se analizó. (Macias, Valencia y Montoyo, 2018)

#### **Instrumento**

El instrumento fundamental para medir los constructos de estudio se consideró al cuestionario. Al respecto el cuestionario en una serie de preguntas abiertas y/o cerradas respecto de una o más variables a medir y son probablemente el instrumento más utilizado para recolectar datos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2008 citado en Pozzo y Borgobello, 2019)

El instrumento de acuerdo a la primera variable fue el Cuestionario de Estilos de Vida de Walker et. al., adaptada por Aguilar en 2013 al ámbito peruano. El mismo tiene como objetivo identificar los estilos de vida de los estudiantes de nivel superior. Cabe mencionar que este tiende a constituirse por treinta preguntas y tres dimensiones, las cuales son; Biológica (11 ítems), Social (10 ítems) y Psicológica (9 ítems). El ámbito de administración es de estudiantes de nivel superior, siendo además de una escala valorativa ordinal, y de tipo Likert: nunca (1), algunas veces (2), frecuentemente (3) y siempre (4).

En tanto que el instrumento para la segunda variable se eligió el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85, Luis Vicuña, cuestionario de hábitos de estudio que consta de 55 ítems ha sido elaborado en base a las aportaciones realizadas por

Vicuña (2005) quien propone cinco dimensiones para medirlo ¿Cómo estudia usted? (12 Ítems); ¿Cómo hace Ud. sus tareas? (10 Ítems); ¿Cómo prepara sus exámenes? (11 Ítems); ¿Cómo escucha las clases? (13 Ítems); ¿Que acompaña sus momentos de estudio? (9 Ítems)., aplicado en estudiantes de educación superior, sumado a ser de escala valorativa ordinal, y de tipo dicotómica: Sí (1), No (0), el cual puede ser respondido en un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos, este instrumento se tomó de la tesis de Albuquerque (2019).

### **3.4.3. Validez y confiabilidad**

El instrumento para la variable de estilo de vida presenta una validez estadística por el coeficiente de correlación “r” de Pearson, para ello se correlacionó la sumatoria de todos los ítems con las respuestas totales obtenidas por la muestra piloto, los resultados señalan una validez estadística con valores superiores a 0.2 y presenta una confiabilidad que implica el cálculo del estadígrafo Alpha de Cronbach, la misma que registró el valor de 0,849 para el cuestionario que mide la variable estilos de vida.

El instrumento para la segunda variable de hábitos de estudio, presenta una validez concurrente con una varianza explicada del 63.97% y una confiabilidad que se obtuvo a través del método por mitades, siendo de .86 para la escala general y en sus dimensiones oscila de .47 a 67.

### **3.5. Procedimientos**

Para la investigación en un principio se retomó la información en base a la apreciación y opinión de algunos docentes que detallaron aspectos importantes sobre los problemas que se suscitan en la población de estudio y que ayudaron a plantear la problemática que se aborda en esta investigación. A la vez ha sido fundamental el uso de fuentes informativas como libros, revistas científicas, sumado a las estadísticas y modelos teóricos que constituyen parte fundamental teórico del estudio. En tanto, de cara a recolectar la información con la muestra de estudio, fue necesario enviar el documento de Solicitud de Permiso al rector de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura, para que accediera a la petición de la investigadora. Así también queda constatado con la muestra de estudio, el documento de Consentimiento Informado expedido a todos los estudiantes que

forman parte de la investigación y donde se explican las razones de la investigación. Cabe mencionar que los cuestionarios que desarrollaron los estudiantes se emitieron y respondieron vía internet durante una fecha única y donde se les respondieron sus dudas que tuvieron los estudiantes. Finalizada esta etapa, se pasó toda la información a una base de datos para su posterior análisis.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

Los resultados se detallaron a través de la estadística descriptiva, por la cual se hará un resumen de la información a través de tablas y gráficos. (Diggle, 2013 citados en Rendón, Villasís y Miranda, 2016), siendo los resultados analizados a través del uso del software estadístico SPSS versión 25, y también con otro medio para poder organizar los datos como en el MS Excel 2013.

### **3.7. Aspectos éticos**

La investigación se desarrolló bajo los elementos de autorización legal, consentimiento informado, los respetos por los derechos de autoría (No plagio), y donde se usa el estilo APA que son fundamentales para el correcto citado de los autores bibliográficos que se consideran en el estudio, sumado al respecto por la confiabilidad de los resultados e identidad de quienes forman parte de la investigación como muestra. Así mismo en base a los principios éticos, i) Beneficencia, donde la investigadora tiene como propósito mantener el bienestar de los estudiantes, ii) No maleficencia, que constata que la muestra de estudio no se le maltrata ni ofende. iii) Autonomía, los participantes en todo momento poseen el derecho total de querer formar parte o no del estudio; iv) Justicia, aquí la investigadora sostuvo un mismo y cordial trato para todos los alumnos de la muestra de estudio basado en la ética.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Resultados descriptivos

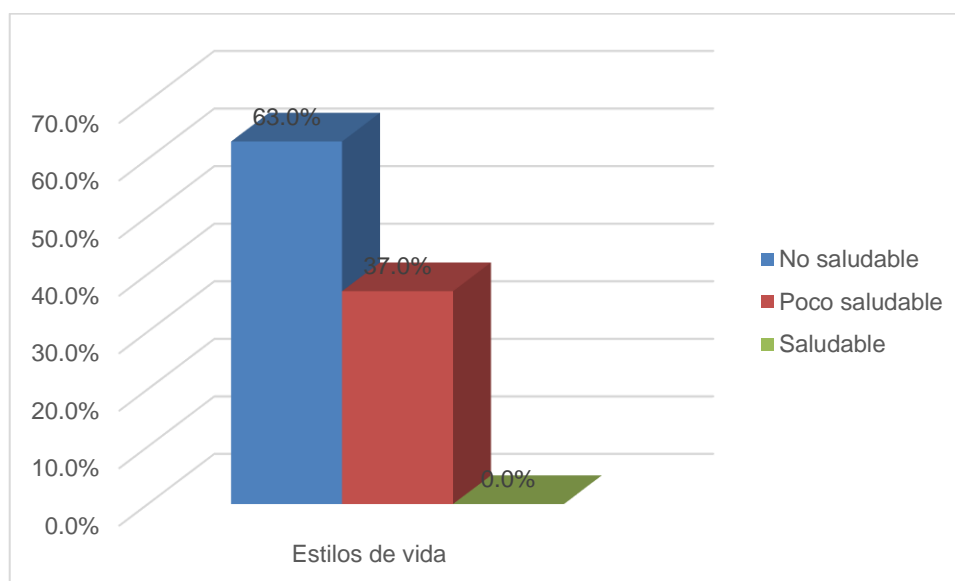
**Objetivo específico:** Identificar el estilo de vida en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020.

**Tabla 1**

Análisis descriptivo de la variable Estilos de vida

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Estilos de vida	No saludable	68	63,0%
	Poco saludable	40	37,0%
	Saludable	0	0,0%
	Total	108	100,0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 1**

*Representación gráfica del análisis descriptivo de la variable Estilos de vida*

En la Tabla 1, se pudo apreciar de acuerdo con los Estilos de vida de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, que el 63% de los alumnos evidenció una categoría de estilo de vida No saludable evidenciando actitudes, características y experiencias que en el quehacer diario de dicho grupo de estudio tenderían a tener efectos desfavorables en su salud; en tanto que el 37% de alumnos demostró una categoría poco saludable en sus estilos

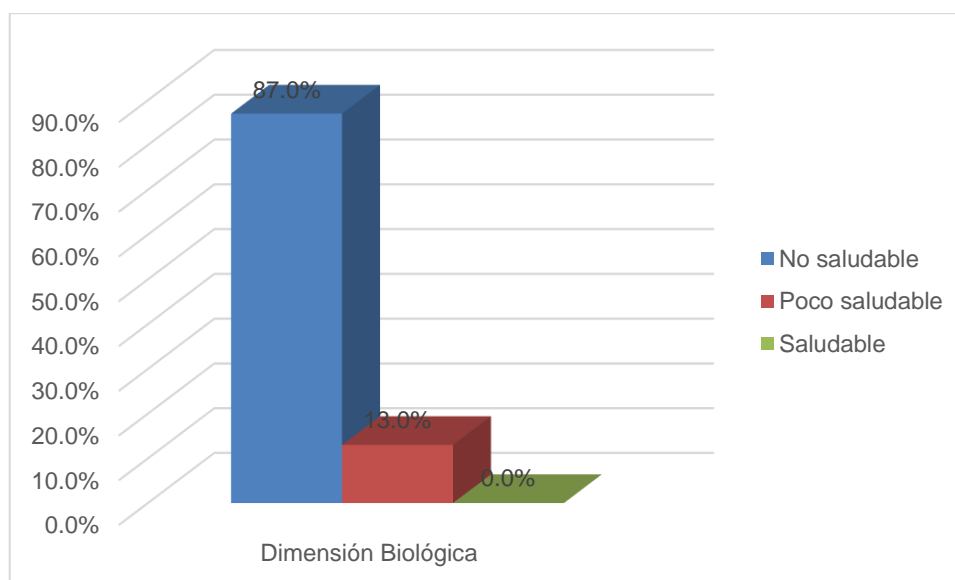
de vida, siendo medianamente desfavorables también el estilo de vida en dicha proporción.

**Tabla 2**

Análisis descriptivo de la dimensión Biológica de la variable Estilos de vida

Dimensión	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Biológica	No saludable	94	87,0%
	Poco saludable	14	13,0%
	Saludable	0	0,0%
	Total	108	100,0%

**Fuente:** Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 2**

*Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Biológica*

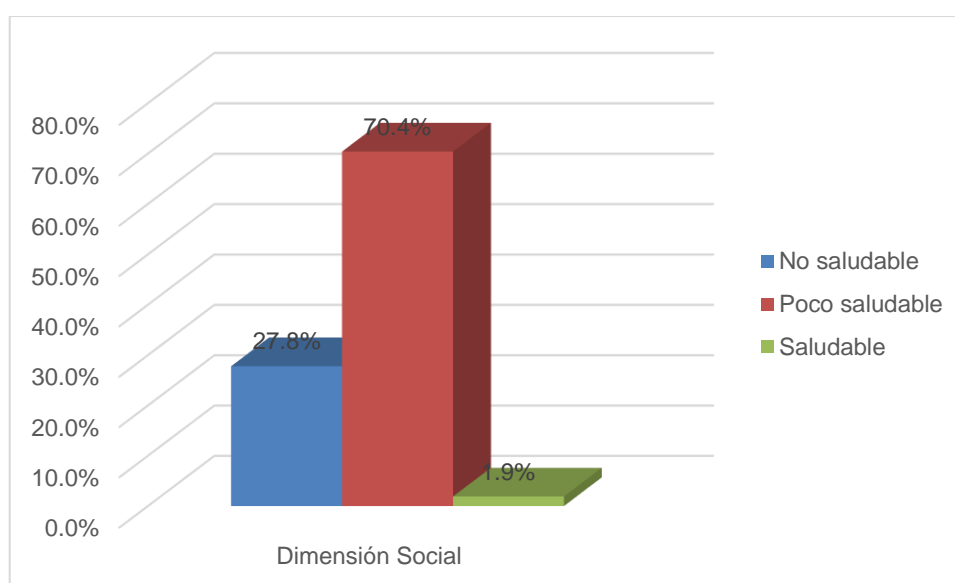
En la Tabla 2, se pudo apreciar de acuerdo con los Estilos de vida de la dimensión biológica, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, el 87% de los estudiantes evidenciaron una categoría No saludable, seguido de un 13% de alumnos que se ubicaron en una categoría Poco saludable de la dimensión biológica.

**Tabla 3**

Análisis descriptivo de la dimensión Social de la variable Estilos de vida

Dimensión	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Social	No saludable	30	27,8%
	Poco saludable	76	70,4%
	Saludable	2	1,9%
Total		108	100,0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 3**

*Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Social*

En la Tabla 3, se pudo apreciar de acuerdo con los Estilos de vida de la dimensión social, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, el 27,8% de los estudiantes se ubicaron en una categoría No saludable, seguido de un 70,4% de alumnos con una categoría Poco saludable de acuerdo a la dimensión social.

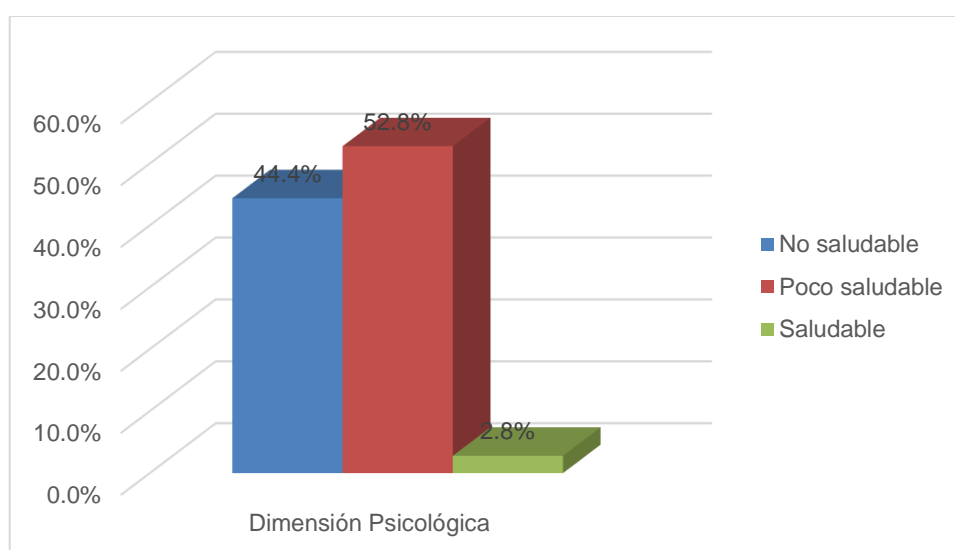


**Tabla 4**

Análisis descriptivo de la dimensión Psicológica de la variable Estilos de vida

Dimensión	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Psicológica	No saludable	48	44,4%
	Poco saludable	57	52,8%
	Saludable	3	2,8%
	Total	108	100,0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 4**

*Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Psicológica*

En la Tabla 4, se pudo apreciar de acuerdo con los Estilos de vida de la dimensión psicológico, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, el 44,4% de los estudiantes se ubicaron en una categoría No saludable según la dimensión psicológica, seguidos de un 52,8% de alumnos con una categoría Poco saludable y solo 2,8% en una categoría saludable, según la dimensión psicológica.

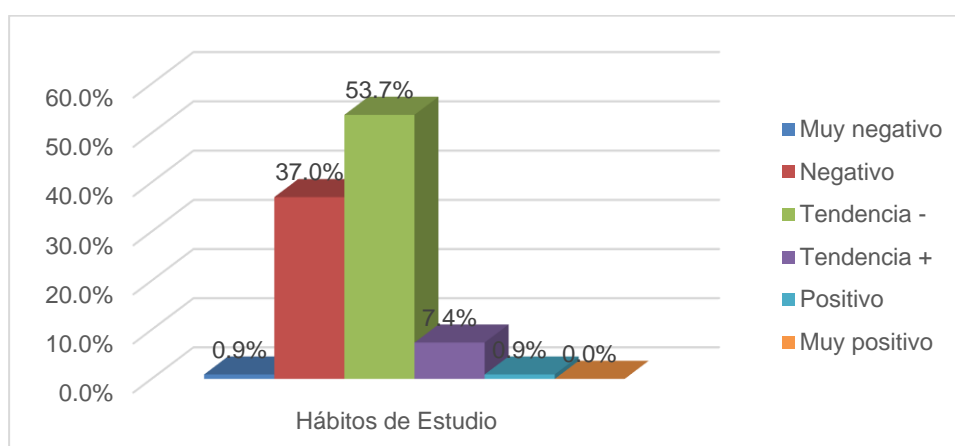
**Objetivo específico 2:** Identificar los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020.

**Tabla 5**

Análisis descriptivo de la variable Hábitos de estudio

Variable	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de Estudio	Muy negativo	1	.9%
	Negativo	40	37.0%
	Tendencia -	58	53.7%
	Tendencia +	8	7.4%
	Positivo	1	.9%
	Muy positivo	0	0.0%
	Total	108	100.0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 5**

Representación gráfica del análisis descriptivo de la variable Hábitos de estudio

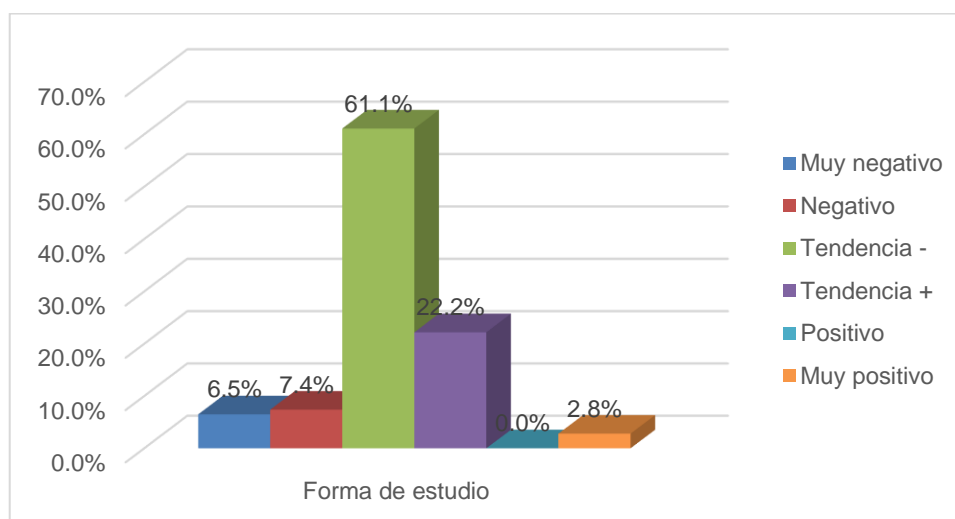
En la Tabla 5, se pudo apreciar de acuerdo con los Hábitos de estudio, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que un 53,7% de los estudiantes se ubicaron en una tendencia -, demostrando dificultades en sus hábitos y técnicas de estudio, seguidamente el 37% se ubicó en un nivel negativo, evidenciando problemas serios en las técnicas que utiliza para estudiar, en tanto que un 7,4% de los alumnos demostró un nivel de tendencia +, demostrando actitudes y técnicas de estudio que ciertamente le brindan resultados promedios positivos en su estudio, y mejor aún en el 0,9% con tendencia positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo.

**Tabla 6**

Análisis descriptivo de la dimensión Forma de estudio de la variable Hábitos de estudio

Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Forma de Estudio	Muy negativo	7	6.5%
	Negativo	8	7.4%
	Tendencia -	66	61.1%
	Tendencia +	24	22.2%
	Positivo	0	0.0%
	Muy positivo	3	2.8%
	Total		108

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación

**Figura 6**

Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Forma de estudio

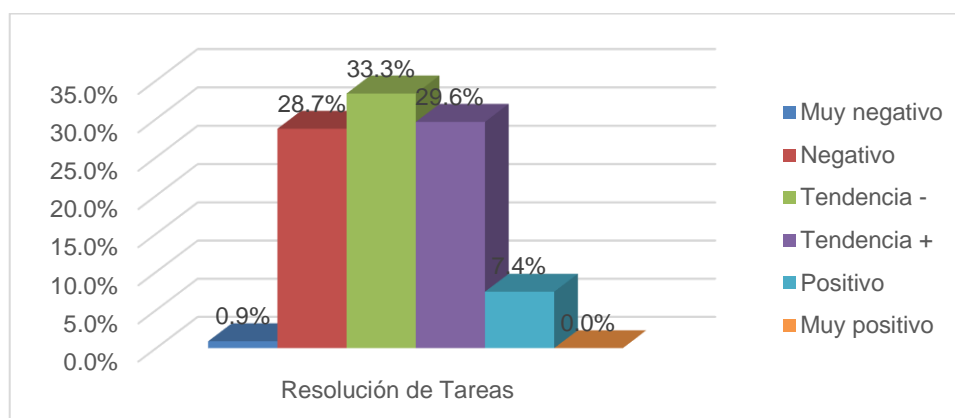
En la Tabla 6, se pudo apreciar de acuerdo con la Forma de estudio, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que un importante 61,1% de los estudiantes tiene una tendencia -, es decir que su forma de estudiar no es la más adecuada, acarreando ciertas dificultades, no obstante, un 22,2% de los alumnos tiene una tendencia +, los mismos que tienen ciertas formas adecuadas de estudio, aunque no del todo efectivas, así mismo un 7,4% y un 6,5% de los alumnos demuestran niveles negativos y muy negativos de forma de estudiar, los cuales si evidencian muchas dificultades sobre sus formas de estudio, mientras que solo un 2,8% de los alumnos demostró formas de estudio muy positivas, es decir muy efectivas a la hora de estudiar.

**Tabla 7**

Análisis descriptivo de la dimensión Resolución de tareas de la variable Hábitos de estudio

Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Resolución de Tareas	Muy negativo	1	.9%
	Negativo	31	28.7%
	Tendencia -	36	33.3%
	Tendencia +	32	29.6%
	Positivo	8	7.4%
	Muy positivo	0	0.0%
	Total	108	100.0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 7**

*Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Resolución de tareas*

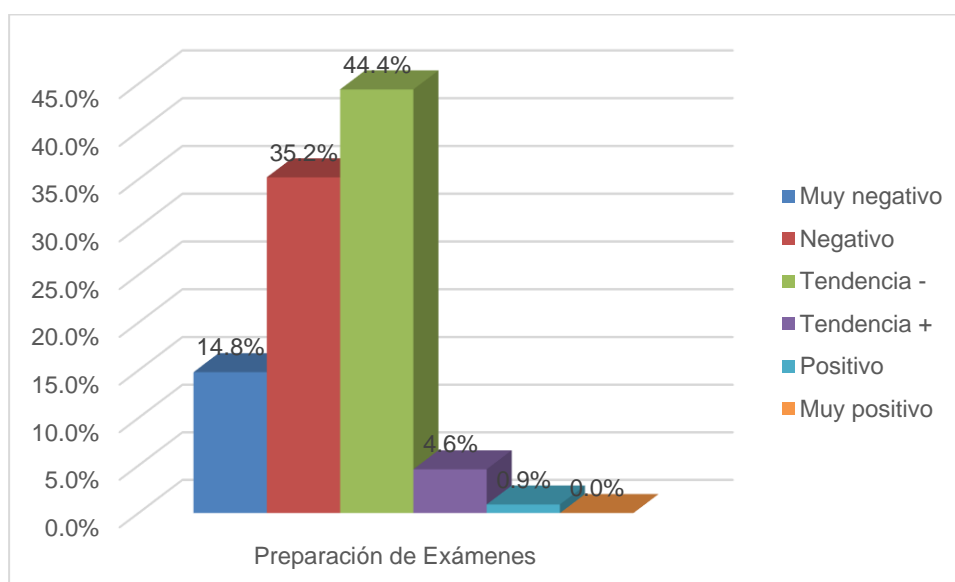
En la Tabla 7, se pudo apreciar de acuerdo con la Resolución de tareas, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que el 33,3% de alumnos tiene una Tendencia -, sobre la resolución de tareas, evidenciando dificultades para la organización, para pedir ayuda o categorizar la importancia de la información, no obstante un 29,6% de alumnos demostrando una tendencia +, los mismos que dan una mejor prioridad a la información y/o para pedir ayuda alguien o hacer resúmenes, por otro lado entre el 28,7% y el 0,9% de los alumnos se ubican en niveles negativos y muy negativos, demostrando serias dificultades para ordenar y sintetizar la información importante, respondiendo a preguntas que no comprenden, finalmente un 7,4% de alumnos se ubicó en una categoría de positiva, siendo favorable su resolución para plantear resúmenes y/o pedir ayuda ante las dudas, e incluso para gestionar su tiempo de estudio.

**Tabla 8**

Análisis descriptivo de la dimensión Preparación de exámenes de tareas de la variable Hábitos de estudio

Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Preparación de Exámenes	Muy negativo	16	14.8%
	Negativo	38	35.2%
	Tendencia -	48	44.4%
	Tendencia +	5	4.6%
	Positivo	1	.9%
	Muy positivo	0	0.0%
	Total		108

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 8**

Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Preparación de exámenes

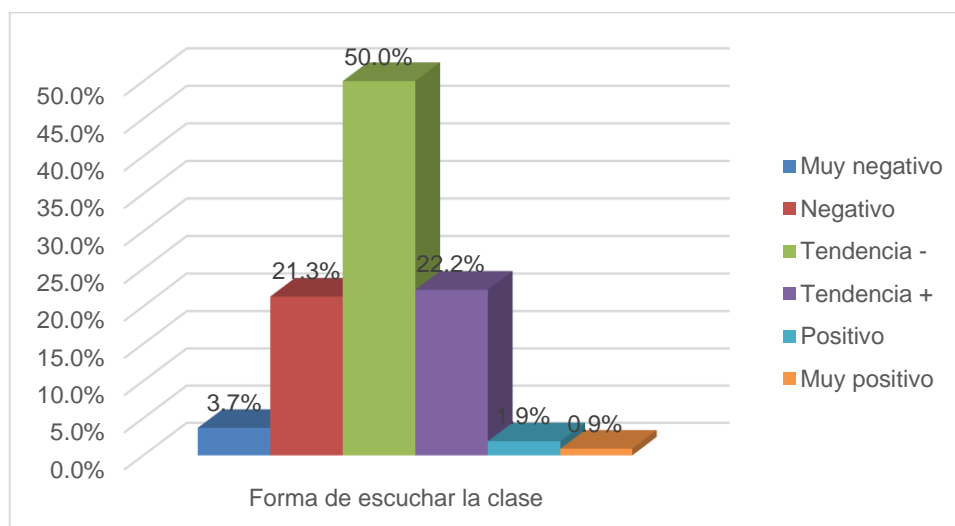
En la Tabla 8, se pudo apreciar de acuerdo a la Preparación de exámenes, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que un 44,4% de los estudiantes tiene una tendencia -, teniendo dificultades para estudiar o prepararse previo a los exámenes, así mismo entre el 35,2% y el 14,8% de los alumnos evidencian serios problemas en la que no se preparan para los exámenes, tienen la tendencia a copiar de otros compañeros o estudia a última hora para los exámenes y solo un 0.9% de los estudiantes se ubicó en un nivel positivo, es decir tiene una aceptable preparación de cara a los exámenes.

**Tabla 9**

Análisis descriptivo de la dimensión Forma de escuchar la clase de la variable Hábitos de estudio

Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Forma de escuchar la clase	Muy negativo	4	3.7%
	Negativo	23	21.3%
	Tendencia -	54	50.0%
	Tendencia +	24	22.2%
	Positivo	2	1.9%
	Muy positivo	1	.9%
	Total	108	100.0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 9**

Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Forma de escuchar la clase

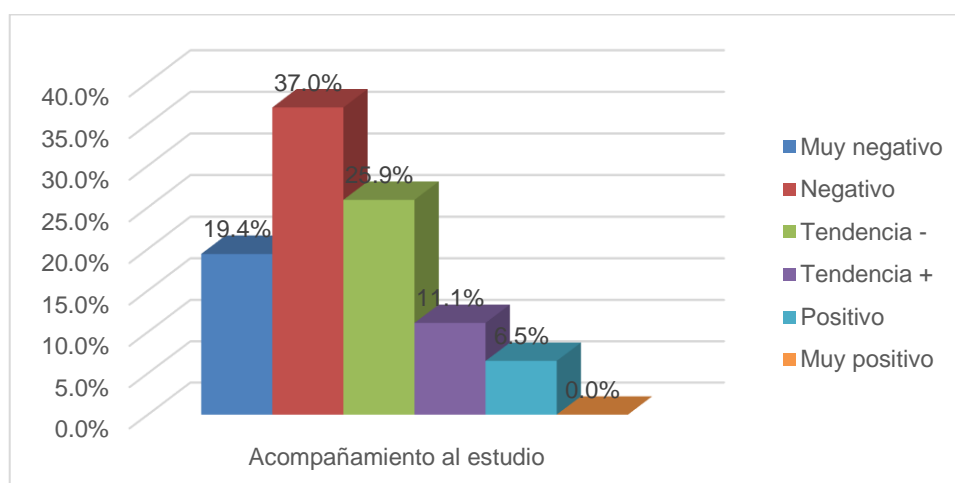
En la Tabla 9, se pudo apreciar de acuerdo a la Forma de escuchar la clase, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que un 50% de los estudiantes, se ubicaron en una tendencia -, los cuales tienden a distraerse en clases ocasionalmente y poco o nada hacen para registrar apuntes importantes u para ordenar la información, por el contrario el 22,2% de los alumnos tuvo una tendencia +, los cuales demuestran mayor trabajo en anotar y ordenar la información en clase, mientras que el 21,3% y el 3,7% evidencian niveles negativos y muy negativos respectivamente demostrando facilidad para distraerse en clase, por lo cual no tienden a anotar datos importantes, ordenar o generar preguntas que despejen sus dudas.

**Tabla 10**

Análisis descriptivo de la dimensión Acompañamiento al estudio de la variable Hábitos de estudio

Dimensión	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Acompañamiento al estudio	Muy negativo	21	19.4%
	Negativo	40	37.0%
	Tendencia -	28	25.9%
	Tendencia +	12	11.1%
	Positivo	7	6.5%
	Muy positivo	0	0.0%
	Total	108	100.0%

Fuente: Encuestas aplicadas a alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación



**Figura 10**

Representación gráfica del análisis descriptivo de la dimensión Acompañamiento al estudio

En la Tabla 9, se pudo apreciar de acuerdo al Acompañamiento al estudio, de los 108 alumnos del IV al VIII ciclo de la facultad de educación, se halló que un 37% y un 19,4% de los estudiantes presentan niveles negativos y muy negativos respectivamente evidencian problemas serios para desarrollar su estudio, en el cual se presentan ruidos, existe muchas distracciones o incluso consumo alumnos mientras estudia, en una menor exposición a ello, esta el 25,9% de los estudiantes con una tendencia -; por el contrario el 11,1% tiene una tendencia + demostrando ciertas tendencias adecuadas para estudiar en su hogar, sumado a ello el 6,5% de los estudiantes tiene una categoría positiva, donde los estudiantes tienen adecuadas condiciones para estudiar ante la ausencia y tranquilidad de distractores.

## V. DISCUSIÓN

La presente investigación se denominó, Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura – 2020. De acuerdo al objetivo específico 1, este fue identificar el estilo de vida en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Se identificó que entre los estilos de vida según la dimensión biológica los académicos se ubicaron en una categoría No saludable (87%). De acuerdo al modelo de Pender (Segura, 2014 citado en Barbaran, 2018), teóricamente en la dimensión biológica se relaciona a las necesidades básicas como la alimentación, actividades físicas, descansos y conciliación para dormir.

Los resultados obtenidos en el presente estudio según la dimensión biológica se asociaron al artículo científico de Arrieta y Arnedo (2020) donde evidenció que el 30% de los universitarios toma sustancias que inhiben el sueño; donde la cafeína se ubicó en el primer lugar, seguida de los refrescos y los energizantes; y el 72,86% manifestó haber obtenido buenos rendimientos académicos dado el consumo de las sustancias mencionadas, no obstante este consumo es un riesgo implícito para el bienestar saludable de los estudiantes. Así como al estudio de Angelucci, Canoto y Hernández (2017) cuyo artículo científico demostró que los universitarios presentaron hábitos de alimentación deficientes, de actividades físicas y los controles médicos con un uso de drogas en niveles. Y medianamente con la tesis de Mogollón, Becerra, Ancajima (2020) tesis, los hallazgos resultantes, demostraron predominios de niveles moderados según los estilos de vida en el cuidado de los universitarios, así mismo de acuerdo a sus hábitos alimenticios, solo tienen niveles promedios y solo 1.5% tienen niveles altos

No obstante, existieron diferencias con los estudios de Suescún, et al. (2016) en su artículo científico donde identificaron que el 38,5% de los académicos tenían estilos de vida saludables. La conducta respecto al hecho o carencia de estilos de vida saludables fueron significativos según elementos como 30 minutos de actividad física según 3 veces por semana ( $p = 0,019$ ); si desea realizar más actividad física con regularidad ( $p = 0,050$ ); consumo de frutas, verduras, cereales y alimentos no



procesados ( $p = 0,046$ ); quedarse dormido alrededor de 7 a 8 horas ( $p = 0,008$ ). Sumado al artículo científico de Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía (2015) demostró que las prácticas saludables que mayormente realizaron los universitarios aludieron a las actividades físicas (30,8%). Y al artículo científico de Yaguachi, Reyes, González y Poveda (2020) según el estilo de vida en académicos identificó que estos no tomaban bebidas con alcohol (61,3%) ni fumaban (93,8%) y hacían actividades físicas (83,3%).

Así mismo según Pender (Segura, 2014 citado en Barbaran, 2018), la dimensión social hace referencia a las interacciones de un individuo a lo largo de su vida, en la que aprende sobre actitudes, creencias, costumbres, valores, roles y expectativas sobre grupos sociales. En esa medida se halló en la dimensión social un 70,4% de universitarios en una categoría de Poco saludable.

Los resultados hallados en el estudio se diferenciaron del estudio publicado en el artículo científico de Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía (2015) donde se encontró que los universitarios tuvieron acciones de riesgos respecto a las habilidades interpersonales (73,5%), conciliación para dormir (72,2%) ingesta alcohólica, cigarrillos y drogas ilícitas (70,6%). De igual manera, se identificó que las mujeres realizaron prácticas físicas más saludable que los hombres. No obstante, se halló diferencias los resultados con la tesis de Jiménez y Ojeda (2017) donde se llegó a evidenciar que los componentes que mejor práctica tuvieron los universitarios fueron la autorrealización y las relaciones interpersonales.

Mientras que la dimensión psicológica, se refiere a los estados emocionales como la autoconfianza, estabilidad emocional, la fuerza, el afecto positivo y el autoconcepto, así como también la capacidad intelectual. En la dimensión psicológica se halló que 52,8% de los académicos se ubicaron en una categoría poco saludable. Los resultados se relacionaron a Sánchez y De Luna (2015), cuyo artículo científico demostró que los académicos de universidades tienen altas presencias de creencias positivas en razón de los hábitos de vida saludable, sin embargo, no suelen practicarlos en su vida. De la misma manera Angelucci, Canoto y Hernández (2017) en su artículo científico detalla el hecho de haber encontrado

que los universitarios demuestran bajos niveles depresivos y malestar psicológico, niveles ansiosos moderados a bajos.

De acuerdo con el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender, (1996 citado por Laguado y Gómez, 2014), el cual sostiene que los estilos de vida están condicionados por factores cognitivos y perceptivos, fundamentados en conceptos y creencias de que tienen las personas y que los conducen a determinadas conductas de salud, los resultados obtenidos en la dimensión biológica (87%), evidencia que los componentes cognitivos y perceptivos de los universitarios sujetos a entornos poco saludable para la adecuada adopción de hábitos saludables conllevan a que los universitarios tengan una inadecuada alimentación producto por la falta de horarios adecuados que conllevan a la ingesta de bebidas gaseosas así como ocasionalmente alcohólicas, además el estilo de vida del universitario escasamente se destaca por la práctica de actividad física ya sea por las tareas académicas o que previamente poco o nunca ha realizado dicha actividad, donde los tiempos de ocio están más sujetos a reuniones sociales, que después de clases alterna el estado de descanso y sueño de los académicos. De acuerdo al componente social (70,4% poco saludables) las reuniones tanto físicas como virtuales no serían las más prudentes en cuanto a las actitudes que demuestren responsabilidad con el logro de las tareas y las expectativas de terminado la carrera. Asimismo, de acuerdo al componente psicológico (52,8% poco saludable) el aspecto poco saludable demuestra la falta de estabilidad emocional de los universitarios posibilitado con un pobre autoconcepto que puede llegar a ser contra prudente con las expectativas que los alumnos tienen de sí mismo para llegar a ser profesionales de éxito y ante el menor tropiezo dado el inadecuado proceso cognitivo que tienen pudiera desistir de un ciclo de estudio y/o en el peor de los casos de la carrera, de acuerdo al modelo de Pender. En esa medida es necesario que tanto docentes como entes directivos puedan enfocarse no solo en el aspecto académico, sino también en las necesidades de los universitarios a fin de proponer planes de intervención donde se identifiquen los estilos de vida que practican los estudiantes a lo largo de su formación educativa desarrollando mejores estilos de vida conllevando al desarrollo de mejores profesionales.

El objetivo específico 2 fue identificar los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. Se identificó de acuerdo a los hábitos de estudio de los académicos según sus dimensiones de Forma de Estudio (61,1%); Resolución de tareas (33,3%) y Preparación de exámenes (44,4%) que se ubicaron en tendencias negativas (-), mientras que en la dimensión Acompañamiento al estudio los universitarios se situaron en niveles negativos (37%).

Los resultados de la investigación se asociaron ciertamente al estudio de Arrieta y Arnedo (2020) cuyo artículo científico señaló que según los hábitos de estudio el 59% de universitarios algunas veces poseen un sitio fijo para estudiar. Asimismo, según las condiciones de ventilación e iluminación, un 79% de alumnos algunas veces poseen adecuadas condiciones de iluminación y ventilación. Respecto a la necesidad de ser presionados por otros a fin de que pueda realizar sus estudios, el 68% indicaron que siempre lo requieren. En tanto un 65% señaló que algunas veces tienden a establecer un horario de estudio y poseen un tiempo para realizar diversas actividades. Sin embargo, los resultados de la presente investigación se diferenciaron de la tesis de Gonzales (2018) cuyos hábitos de estudio de los académicos fueron positivos en el 40,2%, seguido de una tendencia positiva (+) del 37.1%. Así mismo los estudiantes con tendencias negativas (-) se ubicaron en el 20.5%, mientras un 2.3% se ubicaron en los niveles muy positivos. De la misma manera con el estudio de Aldave (2015) en su tesis donde identifico de acuerdo a los hábitos de estudio que un 32,5% de universitarios logró ubicarse en niveles de Tendencias Positiva, un 31,7% alcanzó niveles Positivos. De acuerdo al Modelo conductual de hábitos de estudio de Vicuña (2005 citado en Tito, 2017) en la que se fundamenta que estos, en esencia son patrones conductuales que se aprenden de manera sistemática y con repetición constante, lo cual aumentaría las probabilidades de ocurrencia. Los resultados de estudio en principio evidencian inadecuados hábitos de estudio, lo cual no solo podría estar sujeto al contexto actual, sino precedido en el pasado como la etapa escolar y es que, según el este modelo, este aprendizaje sistemático se asocia a componentes que han reforzado la conducta del hábito de estudio como lo es el aspecto social, el tipo de material de trabajo, consumo, manipulación, entre otros. En esa línea podría asumir que el

entorno social como el escolar no habría sido lo suficientemente satisfactoria para generar adecuados hábitos de estudio, por lo que la exigencia actual en el campo universitario estaría trayendo dificultades en sus desempeños académicos.

El objetivo general de estudio fue identificar el estilo de vida y los hábitos de estudio en los estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura 2020. De acuerdo a los Estilos de vida de los alumnos se identificó que el 63% de los alumnos evidenció un nivel de estilo de vida No saludable evidenciando actitudes, características y experiencias que en el quehacer diario de dicho grupo de estudio tenderían a tener efectos desfavorables en su salud; en tanto que el 37% de alumnos demostró un nivel poco saludable en sus estilos de vida, siendo medianamente desfavorables también en el estilo de vida que practican.

Los resultados de la presente investigación se asociaron a la investigación de Reynaga (2016) cuya tesis demostró que los académicos en sus estilos de vida, no son saludables, como lo demuestra el hecho de que en ocasiones realizan prácticas físicas y / o tienen un consumo alimenticio saludable (41,8%), en tanto que la ingesta de bebidas alcohólicas y cigarrillos suele ser frecuente (47,1%). De la misma manera Jiménez y Ojeda (2017) en su tesis identificaron que los universitarios poseen peores prácticas de acuerdo a las responsabilidades sobre su estado de salud, sobre el manejo del estrés, la nutrición y la práctica del ejercicio. Sumado a ello Sánchez y De Luna (2015), en su artículo científico determinó que generalmente los universitarios no poseen óptimos hábitos alimenticios, donde practican dietas desbalanceadas con altos contenidos calóricos. Sumado a ello, la realización de actividades físicas fue nula, y aunque conocen que una balanceada alimentación y de ejercicios genera impactos positivos en el estado del bienestar saludable, no lo realizan, y donde además existen elevados niveles de ingesta de bebidas alcohólicas, cigarrillos y marihuana. No obstante, los resultados investigados se diferenciaron de Angelucci, Canoto y Hernández (2017) cuyo artículo científico refirió que los estudiantes universitarios tienen un estado saludable adecuado, pero suelen tener dificultades para conciliar el sueño, presentan gripe, dolor en las piernas y dolores de cabeza. Asimismo, tomando de

referencia el Modelo de Promoción de la Salud (MPS) De Nola Pender, las tendencias No saludables en la gran mayoría (63%) de los estudiantes según sus estilos de vida que practican, pone de manifiesto que existen aspectos cognitivos (mentales) y perceptivos que son contra productores para el bienestar saludable de los alumnos, posiblemente pueda deberse a la coyuntura actual de la pandemia que de acuerdo a cada realidad de cada estudiantes altera sus ideas y pensamientos sobre la posibilidad de contagiarse y morir, por lo que la cultura en la que se desenvuelve cada estudiante según este modelo es crucial. Por lo que como señala Pender, los factores cognitivos y perceptivos de los estudiantes está sujeta a sus experiencias y características personales que en mayor medida están determinando el desarrollo de comportamientos que conllevan a acciones no saludables que afectan el sano desarrollo y adaptación de los estudiantes, por lo que los aspectos personales y de la cultura serán fundamentales para que los estudiantes asuman un rol adecuado al estilo de vida. En ese contexto es una necesidad el hecho de impulsar programas preventivos en las entidades universitarias según el estilo de vida de los académicos.

Mientras tanto según los hábitos de estudio de los universitarios se halló que un 53,7% de estos tuvieron una tendencia negativa (-), demostrando dificultades en sus hábitos y técnicas de estudio, seguidamente el 37% de estudiantes ubicados en un nivel negativo, evidenciando problemas serios en las técnicas que utiliza para estudiar, en tanto que un 7,4% de los alumnos demostró un nivel de tendencia +, demostrando actitudes y técnicas de estudio que ciertamente le brindan resultados promedios positivos en su estudio, y mejor aún en el 0.9% con tendencia positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo. Los resultados de estudio se relación con la investigación de Arrieta y Arnedo (2020) cuyo artículo científico señala que se comprobó que el 67% de los estudiantes universitarios no tiene los hábitos suficientes para el estudio. De la misma manera la investigación de Navarro (2020) en su artículo científico, demostró que el 27% de universitarios tienen problemas en sus hábitos para estudiar, Por otro lado, se halló diferencias con la tesis de Jurado (2018), donde encontró niveles predominantes con tendencias positivas sobre un 32,5% de los alumnos según sus hábitos estudiantiles. En tanto la tesis de Gonzales (2018) señaló que cuando más adecuados son los hábitos de estudio

que se practican se obtienen mejores rendimientos académicos en los universitarios de la facultad de educación. En ese contexto de acuerdo al Modelo conductual de hábitos de estudio de Vicuña, las tendencias negativas en la gran mayoría de los estudiantes demuestran un problema latente que evidencian que los entornos sociales ya sea escuela u el hogar, en la que se han desarrollado los estudiantes, no han sido lo suficientemente reforzadores de adecuados hábitos de estudio, posiblemente por la escasa expectativa de los maestros o padres de familia, o escasa motivación por el logro de los estudios, la baja exigencia escolar, el inadecuado material de estudio, etc., lo cual en contraste con la exigencia actual en el entorno universitario pone en riesgo el exitoso rendimiento de los estudiantes, por lo que los centros educativos universitarios deben preocuparse no solo por las actividades que desarrolla la currícula universitaria, sino que deben identificar el aspecto actual de los estudiantes, sus necesidades, fortalezas y debilidades, el estado motivacional, las expectativas propias, y donde los conocimientos impartidos estén sujetos a todo lo mencionado de tal manera que sean atractivos para ellos y no un entusiasmo opresor por los estudios.

## VI. CONCLUSIONES

1.- Se identificó que los estilos de vida de los académicos se ubicaron en una mayoría en la categoría No saludable, donde el contexto cultural y el componente personales determinan en mayor o menos medida un estudio saludable o no saludable; asimismo, en los hábitos de estudio la predominancia de una tendencia negativa, está sujeta a entornos previos del alumnado los cuales no han sido lo suficientemente exigentes y estimuladores para el desarrollo de adecuados hábitos de estudio.

2.-Se identificaron estilos de vida no saludables en la dimensión biológica, así como estilos poco saludables en las dimensiones social y psicológica respectivamente, los cuales evidencian una serie de dificultades adaptativas que actualmente están mermando el estado de salud de los estudiantes por lo cual es vital la labor del docente y profesionales de la salud, en la identificación de la situación actual de cada estudiante.

3.-Se identificó que los hábitos de estudio de los académicos en las dimensiones de Forma de Estudio; Resolución de tareas y Preparación de exámenes se ubicaron en tendencias negativas (-), mientras que en la dimensión Acompañamiento al estudio, los académicos se ubicaron en niveles negativos, demostrando que cuando los contextos de desarrollo educativo como el entorno escolar, familiar, etc., no han sido lo suficientemente estimuladores, para generar adecuados hábitos de estudio, el estudiante está en un riesgo latente de tener serias dificultades para un rendimiento académico sostenido en el tiempo.

## VII. RECOMENDACIONES

A los directos de la escuela de educación de la universidad, se exhorta a revisar y determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes como un requisito que le de valor hacia la prevención de riesgos que atenten la salud de los universitarios, de esa manera se pueda ayudar a los alumnos y docentes para reorientar los estilos, comportamientos y actitudes de acuerdo a aspectos tales como el tipo de nutrición, actividades físicas y recreativas, además del análisis de actividades rutinarias que están perjudicando el bienestar saludable de los estudiantes.

A los directos de la escuela de educación de la universidad es fundamental que promuevan estilos de vida saludables en alumnos y profesores, en la cual se adopten políticas institucionales que ayuden a variar las actividades rutinarias que fomentan un estado perjudicial sobre el bienestar físico, psicológico y social en los universitarios de educación.

A los docentes, es factible proponer y aplicar programas fundados sobre la psicoeducación, a fin de brindar técnicas de estudio, que pudieran los universitarios poner en práctica para mejorar los hábitos de estudio.

A los docentes y/o psicólogos que forman parte de la universidad, es fundamental promover talleres de relajación, en la que se pueda enseñar al alumnado, distintos ejercicios que aminoren los niveles de estrés o ansiedad, durante sus estudios y que les permita una mayor concentración.

A los docentes y/o psicólogos poner en práctica el desarrollo de estrategias didácticas por las que se refuercen los hábitos de estudio y se encamine al universitario al reconocimiento personal por la vocación de su carrera que sigue y se le motive hacia el logro al objetivo de ser profesionales de educación.

A los futuros investigadores del área de educación, desarrollar mayores estudios con poblaciones más amplias que involucren otro tipo de metodologías y/o variables para reconocer las necesidades de los universitarios tanto por sus estilos de vida como de sus hábitos de estudio.



## VIII. PROPUESTA

### 8.1. Plan de mejora de los estilos de vida

#### 8.1.1. Situación Actual

En la presente investigación los estudiantes del IV al VIII Ciclo de la facultad de Ciencias Sociales y Educación fueron evaluados a través del cuestionario de estilos de vida de SN. Walker, K. Sechrist, Nola Pender, el cual mide el estilo de vida en sus tres dimensiones: biológica (alimentación, actividad física, descanso y sueño), social (tiempo libre, consumo de tabaco, consumo de alcohol, salud con responsabilidad, y psicológica (estado emocional y manejo de estrés), en donde se aprecia los siguientes resultados:

En relación a los estilos de vida, el 63 % presenta un nivel no saludable y el 37 % presenta un nivel poco saludable, lo que significa que no tienen en cuenta los cuidados que se recomiendan para mantener un estilo de vida saludable, evidenciando actitudes, características y experiencias que en su tarea diaria tendrían a tener efectos desfavorables en su salud, principalmente en lo que concierne a la alimentación, actividad física y tiempo libre, debido fundamentalmente a la rutina de sus actividades, las mismas que en cierta medida vienen perjudicando sustancialmente sus estilos de vida.

En cuanto a la dimensión biológica la cual abarca alimentación, actividad física, descanso y Sueño (7 horas en promedio), encontramos un resultado de 87 % con un nivel no saludable y el 13 % con un nivel poco saludable, lo cual indica que los estudiantes no se preocupan por el cuidado de su salud, en relación al cuidado del cuerpo, en la medida que muchos de ellos, debido al tiempo que disponen para el estudio y el ocio, se dedican mayormente a actividades del tipo intelectual, dejando de lado el cuidado del aspecto biológico, tal como es la alimentación, los nutrientes que ingieren, la ingesta de alimentos que no benefician en nada al desarrollo biológico del cuerpo.

En cuanto a la dimensión social la cual abarca (tiempo libre, consumo de tabaco, consumo de alcohol, salud con responsabilidad), nos indica un resultado de 27, 8 % con un nivel no saludable y un 52 % con un nivel poco saludable, lo cual muestra

que la mayoría de los estudiantes no toman en cuenta la importancia que tiene la recreación y el ocio en el ámbito familiar y social, por lo mismo, presentan mayor probabilidad de mostrar estrés, depresión y angustia, así mismo tienen tendencia a fumar y consumir bebidas alcohólicas, por lo que es necesario que se organice con un mejor criterio el tiempo, que permita que los estudiantes dediquen una parte de su día a realizar actividades recreativas o deportivas.

En cuanto a la dimensión psicológica la cual abarca (estado emocional y manejo de estrés) nos indica un resultado de 48,5% con un nivel no saludable, seguidos de un 21,5 % con un nivel poco saludable, mientras que el 2,8 % con un nivel saludable, esta dimensión expresa que el equilibrio emocional es vital en el desarrollo de la vida académica, la misma que se consigue organizando con mejor criterio el tiempo con el que se dispone, ya que una mala gestión de esta genera que las actividades se acumulen, aumentando el estrés y la depresión, al no poder cumplir con todos los compromisos adquiridos, en los resultados se puede observar que la mayoría de los estudiantes presentan dificultades para el control de emociones y manejo de estrés, donde no realizan siestas como parte de una relajación, no practican ejercicios de respiración como parte de una relajación; no se pueden concentrar a menudo en pensamientos agradables a la hora de acostarse a dormir; no desahogan de manera positiva sus tensiones y muchas veces no utilizan a menudo métodos adecuados para afrontar el estrés, lo que perjudica considerablemente su salud mental, afectando su rendimiento académico y hábitos de estudio.

### **8.1.2. Metas**

- Lograr que el 70 % de los alumnos conozca estrategias para el cuidado de su salud a través de diferentes profesionales y campañas médicas a programar.
- Lograr que el 60 % de los alumnos a través de los diversos talleres mejore y promueva un buen estilo de vida.
- Lograr que el 50 % de los alumnos adquiera buenas prácticas alimenticias y de cocina a través de los diferentes talleres para poder equilibrar la vida sana con los estudios y los inconvenientes.

- Conseguir que el 60 % de los alumnos disminuya la compra de “comida chatarra” dentro del campus universitario.
- Lograr que el 65 % de los estudiantes mejore sus estilos de vida a través de diferentes actividades deportivas, artísticas y recreativas.
- Lograr que el 50 % de los estudiantes elaboren y apliquen un proyecto mensual en equipo, con el tema estilos de vida saludable, en coordinación con el área del área de tutoría, tutores y docentes académicos.

### 8.1.3. Estrategias y acciones

ESTRATEGIAS	ACCIONES	CRONOGRAMA	RESPONSABLE	RECURSOS
Acciones sociales de difusión.	<p>Difundir material publicitario sobre estilos de vida saludables.</p> <p>Ampliar la información en la página Web de la universidad para difusión de artículos y videos con temas para mejorar nuestros estilos de vida y la importancia de caminar 30 minutos diarios.</p>	Marzo 2021	Encargado del área de psicología y tutoría. Encargado del área web.	Material publicitario (volantes, trípticos).
Conversatorios o diálogos	<p>Reflexionar y conocer sobre la promoción y prevención de la salud con profesionales encargados de la salud tanto física y mental.</p> <p>Se debe propiciar espacios de aprendizaje social que permitan la apropiación de hábitos y experiencias de aprendizaje para el desarrollo de conductas saludables.</p>	Abril 2021	Área de psicología, tutoría y profesionales médicos y psicólogos.	Auditorio, Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio.
Creación de un logo	Diseñar una imagen o logo que promueva un estilo de vida saludable para posteriormente difundirlo por cada escuela a través de periódicos murales o trabajarlo en tutoría con el tutor responsable.	Mayo 2021	Área de psicología y tutoría, tutores, estudiantes y	Cartulinas, plumones, hojas artcolor, goma, colores, cinta, laptop.

			docentes académicos.	
Ferías	Se debe instruir a los jóvenes respecto de las buenas prácticas alimenticias, cocina y en general cómo poder equilibrar la vida sana con los estudios y los inconvenientes a través de jornadas formativas.	Agosto 2021	Área de psicología y tutoría. Equipo de profesionales del área de enfermería, psicología y medicina.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio, stand de feria.
Talleres	Fomentar en la población universitaria el sano aprovechamiento del tiempo libre con talleres de actividades integradoras.  Establecer programas para incrementar y mejorar sus estilos de vida.  Trasmitir estrategias implementadas a las familias.  Promover habilidades para identificar y controlar emociones a través de talleres de habilidades sociales.	Septiembre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría, tutor.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio.
Juegos recreativos	Se debe implementar actividades recreativas una vez por semestre como gymkhanas, juegos de ajedrez.	Setiembre 201	Área de psicología y tutoría, tutores, docentes académicos.	Colchonetas, cojines, sillas, juegos de ajedrez, micrófonos, parlantes de audio.
	Implementar estrategias que			

Charlas preventivas	<p>permitan disminuir la venta de “comida chatarra” dentro de campus universitario.</p> <p>Sensibilización sobre los efectos nocivos para la salud del consumo excesivo de alcohol.</p>	Octubre 2021	Área de psicología y tutoría.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio.
Actividades deportivas	Fomentar la actividad física a través de bicicleadas, caminatas y aeróbicos.	Noviembre 2021	Área de psicología y tutoría, tutor.	Micrófonos, parlantes de audio, bicicletas, colchonetas, pelotas.
Campañas médicas	Promover y motivar a la comunidad universitaria la responsabilidad por su salud.	Diciembre 2021	Área de psicología y tutoría, profesionales de la salud física y mental, tutores.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio.
Elaboración y aplicación de un proyecto mensual	Elaborar un proyecto fortaleciendo hábitos para gozar de una vida sana y saludable en cuanto a nutrición, alimentación saludable, actividades físicas, recreativas y deportivas promoción de la salud física y mental, manejo adecuado del tiempo libre, mediante la implementación de estrategias educativas para mejorar la calidad de vida de los educandos.	Enero 2022	Estudiantes, área de psicología y tutoría, tutores, docentes académicos.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio

#### **8.1.4. Compromiso**

- Las cinco Escuelas de la facultad de Ciencias Sociales y Educación de la UNP, se deben comprometer a programar las actividades en cada semestre académico.
- El área de psicología y tutoría deberá coordinar permanentemente con los tutores, docentes académicos y personal encargado sobre la realización de actividades.
- La facultad o docentes encargados deberán realizar seguimiento a las actividades realizadas programadas con el fin de lograr un mejor bienestar del estudiante tanto a nivel cognitivo como emocional y disminuir aquellos hábitos de vida poco saludables.

## **8.2. Plan de mejora de los Hábitos de Estudio**

### **8.2.1. Situación actual**

En la presente investigación los estudiantes del IV al VIII Ciclo de la facultad de Ciencias Sociales y Educación fueron evaluados a través del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85, el cual mide los hábitos de estudio en sus cinco dimensiones, forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase, acompañamiento al estudio, en el cual se encontraron los siguientes resultados:

En relación a los hábitos de estudio se observa que un 53,7% de los estudiantes se ubicaron en una tendencia negativo, demostrando dificultades en sus hábitos y técnicas de estudio, seguidamente el 37% se ubicó en un nivel negativo, evidenciando problemas serios en las técnicas que utiliza para estudiar, en tanto que un 7,4% de los alumnos demostró un nivel de tendencia positivo, lo que indica actitudes y técnicas de estudio que ciertamente le brindan resultados promedios positivos en su estudio, y mejor aún en el 0.9% con un nivel positiva, y solo un 0,9% con nivel muy negativo.

En la primera dimensión forma de estudio encontramos el siguiente resultado el 61,1% de los estudiantes tiene una tendencia negativo, es decir que su forma de estudiar no es la más adecuada, acarreando ciertas dificultades, no obstante, un 22,2% de los alumnos tiene una tendencia positivo, los mismos que tienen ciertas formas adecuadas de estudio, aunque no del todo efectivas, así mismo un 7,4% y un 6,5% de los alumnos demuestran niveles negativos y muy negativos de forma de estudiar, los cuales si evidencian muchas dificultades sobre sus formas de estudio, mientras que solo un 2,8% de los alumnos demostró formas de estudio muy positivas, es decir muy efectivas a la hora de estudiar.

En la segunda dimensión resolución de tareas, se halló que el 33,3% de alumnos tiene una Tendencia negativo, evidenciando dificultades para la organización, para pedir ayuda o categorizar la importancia de la información, no obstante un 29,6% de alumnos demostrando una tendencia positivo, los mismos que dan una mejor prioridad a la información y/o para pedir ayuda alguien o hacer resúmenes, por otro

lado entre el 28,7% y el 0,9% de los alumnos se ubican en niveles negativos y muy negativos, demostrando serias dificultades para ordenar y sintetizar la información importante, respondiendo a preguntas que no comprenden, finalmente un 7,4% de alumnos se ubicó en una categoría de positiva, siendo favorable su resolución para plantear resúmenes y/o pedir ayuda ante las dudas, e incluso para gestionar su tiempo de estudio.

En la tercera dimensión se pudo apreciar de acuerdo a la Preparación de exámenes, se halló que un 44,4% de los estudiantes tiene una tendencia positivo, teniendo dificultades para estudiar o prepararse previo a los exámenes, así mismo entre el 35,2% y el 14,8% de los alumnos evidencian serios problemas en la que no se preparan para los exámenes, tienen la tendencia a copiar de otros compañeros o estudia a última hora para los exámenes y solo un 0.9% de los estudiantes se ubicó en un nivel positivo, es decir tiene una aceptable preparación de cara a los exámenes.

En la cuarta dimensión se pudo apreciar de acuerdo a la Forma de escuchar la clase, que un 50% de los estudiantes, se ubicaron en una tendencia negativo, los cuales tienden a distraerse en clases ocasionalmente y poco o nada hacen para registrar apuntes importantes u para ordenar la información, por el contrario el 22,2% de los alumnos tuvo una tendencia positivo, los cuales demuestran mayor trabajo en anotar y ordenar la información en clase, mientras que el 21,3% y el 3,7% evidencian niveles negativos y muy negativos respectivamente demostrando facilidad para distraerse en clase, por lo cual no tienden a anotar datos importantes, ordenar o generar preguntas que despejen sus dudas.

En la quinta dimensión se pudo apreciar de acuerdo al Acompañamiento al estudio, se halló que un 37% y un 19,4% de los estudiantes presentan niveles negativos y muy negativos respectivamente evidencian problemas serios para desarrollar su estudio, en el cual se presentan ruidos, existe muchas distracciones o incluso consumo alumnos mientras estudia, en una menor exposición a ello, está el 25,9% de los estudiantes con una tendencia negativo; por el contrario el 11,1% tiene una tendencia positivo, demostrando ciertas tendencias adecuadas para estudia en su hogar, sumado a ello el 6,5% de los estudiantes tiene una categoría positiva, donde



los estudiantes tienen adecuadas condiciones para estudiar ante la ausencia y tranquilidad de distractores.

### **8.2.2. Metas**

- Lograr que el 50 % de los alumnos a través de diferente material publicitario creativo se informe y analice sobre sus hábitos de estudio en actualidad.
- Lograr que el 40 % de los alumnos a través de los diversos talleres adquiera técnicas para la formación de sus hábitos de estudio.
- Lograr que 70% de los alumnos conozca y tenga acceso a la biblioteca virtual a través de libros virtuales que sean de su agrado y atención.
- Lograr que el 45% de los alumnos a través de testimonios de algún personaje trascendental adquiera más agrado y alegría por la lectura.
- Conseguir que el 55 % de los alumnos a través de actividades recreativas, deportivas y artísticas saludables mejore sus hábitos de estudio.
- Lograr que el 80% de estudiantes conozcan y tengan acceso a la biblioteca virtual.
- Lograr que el 85 % de estudiantes a través de juegos dinámicos adquiera estrategias innovadoras para la formación de adecuados hábitos de estudio.
- Lograr que el 90 % de alumnos tenga acceso al buzón de sugerencias para conocimiento de más libros de su interés o sugerencias para los docentes académicos.

### 8.2.3. Estrategias y acciones

ESTRATEGIAS	ACCIONES	CRONOGRAMA	RESPONSABLE	RECURSOS
Acciones sociales de difusión.	Difundir material publicitario mediante la página web a través de artículos, volantes virtuales y físicos sobre hábitos de estudio.	Setiembre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría, docentes académicos.	Material publicitario
Charlas preventivas	Sensibilizar a la comunidad universitaria, en relación a su importancia, técnicas y formación sobre los hábitos de estudio.	Septiembre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría, tutores.	Material publicitario (volantes, trípticos).
Talleres vivenciales	Optimizar el rendimiento académico de los estudiantes mediante la práctica de adecuados hábitos y técnicas de estudio.	Octubre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría.	Equipo multimedia Proyector, micrófonos, parlantes de audio.
Kiosco de lectura virtual	Colocar un kiosco de lectura en donde todos los libros virtuales nuevos se implementarán en la biblioteca virtual, así mismo tener un buzón de sugerencias en donde los jóvenes escriban que libros son de su interés para tener más conexión con ellos.	Noviembre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría, tutor(a).	Periódicos, Revistas y libros Plataforma virtual enlazada con la biblioteca virtual

				Buzón de sugerencias
Conversatorio o diálogos	Realizar un conversatorio o dialogo en vivo con algún personaje transcendental o autores de algún libro con más preferencia en el kiosco de lectura.	Diciembre 2021	Encargado del área de psicología y tutoría, tutoría, docente académico.	Auditorio Volantes virtuales
Juegos recreativos	Implementar actividades recreativas una vez por semestre.	Diciembre 2021	Área de psicología y tutoría.	Colchones, cojines, sillas, juegos de ajedrez, micrófonos, parlantes de audio.
Actividades deportivas y artísticas	Ejecutar un conjunto de actividades deportivas y artísticas para que contribuyan a mejorar los hábitos de estudio.	Marzo 2022	Área de psicología y tutoría, tutor (a).	Micrófonos, parlantes de audio, bicicletas, colchones, pelotas.
Foros educativos	Se trabajará con el equipo de tutoría, tutores para que puedan trabajar en algunas de sus actividades académicas, como tareas adicionales en relación a los hábitos de estudio.  Modificar sus hábitos de estudio comprometiéndose con el aprendizaje	Abril 2022	Área de psicología y tutoría.	Equipo multimedia Proyecto r, micrófonos, parlantes de audio.

Bibliotecas virtuales actualizadas	Actualización de las bibliotecas tradicionales a bibliotecas virtuales en donde todos los libros estén digitalizados y actualizados a la vez haya variedad de estos como: novelas, cuentos, libros de carrera, etc, y los jóvenes se sientan familiarizados con la tecnología.	Abril 2022	Encargado de manejar la biblioteca virtual	Libros actualizados en Físico Publicación de la biblioteca Diseño y programación de la biblioteca virtual
Talleres y cursos para premiar al alumno lector del ciclo académico	Premiar a los alumnos que más leen o más visitas tienen en la biblioteca virtual.	Mayo 2022	Área de psicología y tutoría, tutor (a), docente académico	Premios por ciclo académico
Concursos	Trabajar concursos de periódicos murales creativos una vez por semestre, donde ellos brinden recomendaciones para mejorar nuestros hábitos de estudio.  Hacer concursos donde los jóvenes hagan resúmenes o creen su propia historieta, las cuales podrían colocarse en el kiosco virtual, la que obtenga el puntaje más alto en ser leído será premiada.	Junio 2022	Docente académico	Cartulinas, plumones, hojas art color, tijeras, etc.  Votación mediante la plataforma virtual  Volantes virtuales

<p>Juegos dinámicos y/o carteles con frases de lectura.</p>	<p>Implementar juegos, en donde el docente tiene un cofre, del cual saca objetos, personajes que aparecen en el libro que leerán, por ejemplo, Saca un lazo rojo y una chica y dice: ¿han leído un libro que tenga estos objetos en la portada?</p> <p>Colocar carteles con frases de lectura para llamar más la atención de los jóvenes.</p>	<p>Agosto 2022</p>	<p>Docentes académicos, tutor (a). Estudiantes</p>	<p>Carteles Libros</p>
---	---	--------------------	--	----------------------------

#### **8.2.4. Compromiso**

- Las cinco escuelas de la Facultad de Ciencias Sociales y Educación de la UNP, se deben comprometer a programar las actividades en cada semestre académico.
  
  - El área de psicología y tutoría deberá coordinar permanentemente con los tutores, docentes académicos y personal encargado sobre la realización de actividades a realizar.
  
  - La facultad o docentes encargados deberán realizar seguimiento a las actividades realizadas programas con el fin de lograr un mejor bienestar del estudiante tanto a nivel cognitivo como emocional.
-

## REFERENCIAS

- Aldave, C. (2015). Asociación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los alumnos de Medicina de la Universidad Nacional de Trujillo. Tesis de doctorado. Universidad Los Ángeles de Chimbote.
- Aguilar, G. (2013). Estilos de vida del adulto mayor que asiste al Hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo, 2013. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Extraído el 27 de octubre del 2020 de, [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3579/1/Aguilar\\_mg.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3579/1/Aguilar_mg.pdf)
- Alarcón, A. y Córdova, P. (2019). Hábitos de estudio y procrastinación académica en estudiantes de educación en Lima Norte. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Sedes Sapientiae. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, [http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/637/Alarcon\\_Cordova\\_tesis\\_bachiller\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/637/Alarcon_Cordova_tesis_bachiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Álvarez, C. y Betancurth, D. (2015). Lifestyles of school adolescents in a Colombian municipality. *Revista Cubana de Pediatría*, Vol. 87(4), 440-448. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/7/6>
- Angelucci, L., Canoto, Y. y Hernández, M. (2017). Influence of Lifestyle, Gender, Age and BMI on Physical and Psychological Health in University Young. *Revista Avances en Psicología Latinoamericana*, Vol. 35(3), 531. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, Doi: <http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
- Arnaiz, P., Azorín, C. y García, M. (2015). Evaluación de planes de mejora en centros educativos de orientación inclusiva. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, vol. 19(3), 326-346. Extraído el 19 de noviembre del 2020 de, <https://www.redalyc.org/pdf/567/56743410022.pdf>
- Arrieta, N. y Arnedo G. (2020). Sleep-inhibiting substance, study habits and academic performance in medical and nursing students from universities in the city of Barranquilla, Colombia. *Rev. Ciencia Direct*, Vol. 21(5), 306-312.

Extraído el 18 de octubre del 2020 de,  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181318303267>

Ascencio, P. y Garay, M. (2015). Implementación de los Planes de Mejora en el Contexto de la Ley SEP: utilización de estrategias y recursos didácticos incorporados en el Plan de Mejoramiento de las asignaturas de Lenguaje y Matemática en una escuela municipal de Punta Arenas. *Revista Digital Education Review*, (27), 165-182. Extraído el 10 de noviembre del 2020 de, <https://revistes.ub.edu/index.php/der/article/view/11610/pdf>

Barbaran, S, (2017). Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2017. (Tesis de maestría) Universidad César Vallejo.

Barca, S., Herreran, J., Castillo, M. y Melo, Y. (2018). Systematization of the program “Healthy habits and lifestyles”, developed with workers of Fundación Hospital San Pedro. *Psicoespacios: Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, Vol. 12(20), 3-18. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246915>

Castañeda, C. (2014). La investigación y la pirámide de la evidencia. *Revista UNIANDÉS Episteme*, Vol. 1 (3), 257-266

Chilca, M. (2017). Autoestima, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Propósitos y Representaciones*, Vol. 5(1), 71-127. Extraído el 19 de octubre del 2020 de, <https://core.ac.uk/download/pdf/83615795.pdf>

Delgado, M. y García, U. (2019). Hábitos de estudio y rendimiento académico: caso estudiantes de octavo grado 2017. *Revista de Educación y Ciencia*, (22), 153-170.

Díaz, M., Tovar, M. y Torres, A. (2015). Lifestyles and self-image in students from official colleges in Chía, Cundinamarca. *Revista Pediatría Elsevier*, Vol. 48(1), 15-20. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <https://www.elsevier.es/es-revista-pediatria-213-articulo-estilos-vida-autoimagen-estudiantes-colegios-S012049121500004X>



- Díaz, V. y Calzadilla, A. (2016). Artículos científicos, tipos de investigación y productividad científica en las Ciencias de la Salud. *Revista Ciencias de la salud*, Vol. 14, (1), 115-121
- Fernández, N. (2017). Los procesos de disputa en la implementación de políticas educativas referidas al trabajo en el nivel secundario de la provincia del neuquén: el caso de los planes de mejora institucional: un análisis preliminar. *Revista de la Escuela de Ciencias de la Educación*, Vol. 1(12), 197-213. Extraído el 19 de noviembre del 2020 de, [http://baseries.flacso.org.ar/uploads/productos/0285\\_09.pdf](http://baseries.flacso.org.ar/uploads/productos/0285_09.pdf)
- Gonzales, G. (2018). Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos-2015. (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/8281>
- Hernández, C. y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1), 75-79
- Instituto de Opinión Pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2015). Encuesta de Opinión Nacional Urbano Rural “Ciudadanía, hábitos de lectura y prevención de desastres” – 2015. Universidad Católica del Perú. Extraído el 19 de octubre del 2020 de, [http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/52103/BolletinIOP\\_PUCP\\_137.pdf?sequen](http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/52103/BolletinIOP_PUCP_137.pdf?sequen)
- Instituto Nacional De Estadística E Informática – INEI (2015). Censos Nacionales 2015- Perfil sociodemográfico del Perú. Extraído el 27 de octubre del 2020 de, <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacionperuana-son-jovenes-8547>
- Jiménez, O, y Ojeda, R (2017). Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes del primer semestre de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos-2015. (Tesis de maestría) Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Extraído el 18 de octubre del

2020

de,

[https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8281/Gonzales\\_ae.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/8281/Gonzales_ae.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Jurado, N. (2018) Hábitos de estudios y rendimiento académico en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad San Pedro – Chimbote, 2017. (Tesis de maestría). Universidad San Pedro. Extraído el 25 de octubre del 2020 de, [http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6403/Tesis\\_59644.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/6403/Tesis_59644.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Laguado, E. y Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia promoción de la Salud*, Vol. 19(1), 68-83. Extraído el 10 de octubre del 2020 de, <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309131703006.pdf>

Macias, J., Valencia, A. y Montoyo, I. (2018). Involved factors in the research results transfer in higher educational institutions. *Revista chilena de ingeniería*, vol. 26 (3), 528-540

Manrique, S. y Estrada, E. (2020). Los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario. *Revista de Ciencia y Desarrollo*, Vol. 23(2), 65-72. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/CYD/index>

Manterola, C. y Otzen, T. (2014). Observational Studies. The Most Commonly Used Designs in Clinical Research. *International Journal of Morphology*. 32 (2), 634-645

Martínez, G. (2018). Análisis de los Hábitos de Estudio y su Impacto en el Rendimiento Escolar: Caso de Estudio, Alumnos del Programa de Negocios Internacionales de FACPyA, UANL. *Revista Daena*, Vol. 13(2), 440-467. Extraído el 19 de octubre del 2020 de, [http://www.spentamexico.org/v13-n2/A26.13\(2\)440-466.pdf](http://www.spentamexico.org/v13-n2/A26.13(2)440-466.pdf)

Martínez, M. y Trina, M. (2015). Caracterización de la validez y confiabilidad en el constructo metodológico de la investigación social. *Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 10 (29), 107 – 127

- Medina, L. (2018). La evaluación en el aula reflexiones sobre sus propósitos, validez y confiabilidad. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, Vol. 15 (2), 34-50
- Mogollón, F., Becerra, L., y Ancajima, J. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado*, Vol. 16(75), 69-75. Extraído el 16 de octubre del 2020, <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1387>
- Morales A., Lastre A., Pardo V. (2018). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular. *Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, Vol. 37(2), 54-62.
- Navarro, E. (2020). Índice de actitudes y hábitos de estudio en alumnos de la UCV y UPAO hacia la investigación jurídica, Trujillo. *Revista Ciencia y Tecnología*, Vol. 16(1), 133.
- Niebles, W., Hoyos, L. y De La Ossa (2019). Organizational climate and teaching performance in private universities of Barranquilla. *Revista Saber, Ciencia y Libertas*. Vol. 14 (2), 283-294
- Pozzo, M. y Borgobello, A. (2019). Using questionnaires in research on university: analysis of experiences with a situated perspective. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, vol. 8 (2), 46
- Quiroga, M. y Aravena, F. (2018). What type of data collect school principals? Consequences for educational development plans. *Revista Páginas de la Educación*, Vol. 11(2), 24-39. Extraído el 19 de noviembre del 2020 de, [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-74682018000200024](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-74682018000200024)
- Ramírez, L. y Parra, J. (2019). Evaluation of the reliability of a study habits assessment tool for students aged between 14 and 20 years old. *Revista Académica de la Universidad Católica del Maule*, (58), 11-33. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <http://revistaucmaule.ucm.cl/article/view/387/605>

- Rendón, M., Villasís, M. y Miranda, M. (2016). Estadística descriptiva. Revista Alergía México. Vol. 63(4), 397-407
- Reynaga, M. (2017). Estilos de vida que practican los estudiantes de la escuela académico profesional de Ingeniería Industrial De La Universidad Nacional Hermilio Valdizan Huánuco, 2016. (Tesis de maestría). Universidad de Huánuco. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, <http://200.37.135.58/handle/123456789/339>
- Rivas, C. y Zamora, H. (2019). Propuesta de un plan de mejora para optimizar la gestión del proceso de transporte de inversiones ZAMCAR S.A.C. (Tesis licenciatura) Universidad Ricardo Palma. Extraído el 8 de diciembre del 2020 de, [https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2725/IND-T030\\_40455246\\_T%20%20%20RIVAS%20VERA%20CLAUDIA%20GISEL LA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2725/IND-T030_40455246_T%20%20%20RIVAS%20VERA%20CLAUDIA%20GISEL LA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Rojas L., Velandia O., Angarita S., Rivera P., Carrillo S. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecederos en la salud laboral. Rev Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica, Vol. 38(5), 563-571.
- Sánchez, F. (2019). Epistemic Fundamentals of Qualitative and Quantitative Research: Consensus and Dissensus. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. vol.13 (1). Extraído el 20 de mayo del 2020 de, <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sánchez, M. y De Luna, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Revista de Nutrición Hospitalaria, Vol. 31(5). Extraído el 19 de octubre del 2020 de, [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003)
- Santos, M., Mar, M., Priego, D., Torrado, J. (2018). Variations in study habits by students' gender and ethnic-cultural background, and their relationship with school performance. Revista Complutense de Educación, 31(2), 163-171. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, <https://dx.doi.org/10.5209/rced.62000>

- Serna, M. (2019) How to improve sampling in medium-sized studies using designs with mixed methods? Contributions from the field of elite studies. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 43 (1), 187-210.
- Suescún, S, (2017). Lifestyle in students of a university in Boyacá, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, Vol. 65(2), 227-231. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>
- Tamayo, J., Rodríguez, K., Escobar, K. y Mejía, A. (2015). Estilos de vida de estudiantes de odontología. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, Vol. 20(2). Extraído el 16 de octubre del 2020 de, <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n2/v20n2a11.pdf>
- Tito, I. (2017). Hábitos de estudio en adolescentes de tres instituciones educativas de lima sur con alta y baja motivación académica. (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma del Perú. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/724/1/Tito%20C alderon%2C%20Irene%20Mercedes.pdf>
- Vega, P. Álvarez, A., Bañuelo. Y., Reyes, B. y Hernández, M. (2015). Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Revista Enfermería Elsevier*, Vol. 12(4), 182-187. Extraído el 17 de octubre del 2020 de, [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632015000400182](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000400182)
- Vilaplana, A. (2019). Infographies as innovation in scientific articles: valuation of the scientific community. *Rev. Enseñanza & Teaching*, Vol. 37 (1), 103-121
- Yaguachi, R., Reyes, M., González, M. y Poveda, C. (2020). Food patterns, lifestyles and body composition of students admitted to the university. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, Vol. 40(2), 173-180. Extraído el 18 de octubre del 2020 de, <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/15>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de Operacionalización de variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Estilos de vida	Es el conjunto de actitudes, características y experiencias de la persona que realiza en su diario vivir, las cuales pueden tener efectos favorables o desfavorables en su salud de manera directa o a largo plazo (Pender, 1996 citado en Laguado y Gómez, 2014).	Esta variable tiende a medirse mediante el Cuestionario de Estilos de Vida de Walker et. al., el cual se conforma de 30 reactivos, y se evalúa a través de las dimensiones Biológica (11 ítems), Social (10 ítems) y Psicológica (9 ítems).	Biológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alimentación.</li> <li>▪ Actividad física</li> <li>▪ Descanso y Sueño (7 horas en promedio)</li> </ul>	Ordinal
			Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tiempo libre</li> <li>▪ Consumo de tabaco</li> <li>▪ Consumo de alcohol</li> <li>▪ Salud con Responsabilidad</li> </ul>	
			Psicológica	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estado emocional</li> <li>▪ Manejo de estrés</li> </ul>	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Hábitos de estudio	Es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar.(Vicuña, 2005 citado en Chilca, 2017)	Dicha variable tiende a medir mediante el Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85, Luis Vicuña, el mismo que se constituye por 53 preguntas, y tiende a evaluarse mediante las dimensiones; ¿Cómo estudia usted? (12 Ítems); ¿Cómo hace Ud. sus tareas? (10 Ítems); ¿Cómo prepara sus exámenes? (11 Ítems); ¿Cómo escucha las clases? (12 Ítems); ¿Que acompaña sus momentos de estudio? (8 Ítems).	Forma de estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Subraya al leer</li> <li>▪ Elabora preguntas recita de memoria lo leído</li> <li>▪ Utiliza el diccionario</li> <li>▪ Relaciona el tema con otros temas</li> </ul>	Ordinal
			Resolución de tareas	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Realiza resúmenes</li> <li>▪ Responde sin comprender</li> <li>▪ Prioriza orden y presentación</li> <li>▪ Pide ayuda a otras personas</li> <li>▪ Organiza su tiempo</li> <li>▪ Categoriza las tareas</li> </ul>	
			Preparación de exámenes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudia en el último momento. copea del compañero.</li> <li>▪ Olvida lo que estudia</li> <li>▪ Selecciona el curso fácil de estudiar</li> <li>▪ Elabora resúmenes</li> </ul>	
			Forma de escuchar la clase	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Registra información en clase.</li> <li>▪ Ordena información</li> <li>▪ Pregunta en clase</li> <li>▪ Se distrae fácilmente</li> </ul>	
			Acompañamiento al estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Existe interrupción en clase y en su casa</li> <li>▪ Requiere de tranquilidad en clase y en su casa.</li> <li>▪ Consume alimentos cuando estudia</li> </ul>	

## Anexo 2. Instrumentos de recolección de datos

### Instrumento 1. Ficha Técnica

Nombre	<b>Cuestionario sobre estilos de vida</b>
Autor	SN.Walker, K.Sechrist, Nola Pender
Año de edición	1995
Adaptado al Perú	Aguilar
Año	2013
Ámbito de aplicación	Estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura
Administración	Individual y colectiva
Duración	15 minutos aproximadamente
Objetivo	Identificar los estilos de vida de los estudiantes de nivel superior.
Aspectos a evaluar	El cuestionario está constituido por 30 ítems distribuido en tres dimensiones que a continuación se detallan: D1. Biológica (11 ítems) D2. Social (10 ítems) D3. Psicológica (9 ítems).
Calificación	Siempre : (4puntos) Frecuentemente : (3puntos) Algunas veces : (2puntos) Nunca : (1punto)
Categorías generales	No saludable : (30 – 59) Poco saludable : (60 – 89) Saludable :(90 – 120)



## Instrumento 1

### Cuestionario sobre estilos de vida

**Instrucciones:** marcar con aspa (x) cada pregunta que mejor represente su comportamiento. Por favor conteste sinceramente y tenga en cuenta que esta información no se utilizará para otros fines distintos a la investigación. NO EXISTE RESPUESTA BUENAS NI MALAS.

**Considerando que:**

Nunca (N)	Es una conducta que no realiza, 0 veces.
Algunas veces (AV)	Es una conducta que pocas veces realiza, de 1 a 2 veces.
Frecuentemente (F)	Conducta que realiza varias veces, de 3 a 5 veces.
Siempre (S)	Conducta que realiza diariamente o cada instante.

Ítems	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. Come usted tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena.				
2. Todos los días, consume alimentos balanceados que incluyan tanto vegetales, frutas, carne, leche, menestras y cereales.				
3. Consume de 4 a 8 vasos de agua al día.				
4. Consume usted 2 a 3 frutas diarias.				
5. Consume alimentos bajo en grasas.				
6. Limita el consumo de azúcares (dulces).				
7. Consume alimentos con poca sal.				
8. Realiza Ud., ejercicio físico por 20 a 30 minutos al menos tres veces a la semana (correr, trotar, caminar, otros).				

9. Diariamente realiza actividad física que incluya el movimiento de todo su cuerpo (como utilizar las escaleras en vez de utilizar el ascensor, caminar después de almorzar u otros).				
10. Duerme usted de 5 a 6 horas diarias como mínimo.				
11. Tiene usted diariamente un horario fijo para acostarse a dormir.				
12. Participa en actividades recreativas (caminatas, bailes, manualidades, ir de paseos etc.)				
13. Se relaciona bien con los demás (familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, etc.)				
14. Tiene facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor, cariño a otras personas.				
15. Pasa tiempo con su familia.				
16. Cuando enfrenta situaciones difíciles recibe apoyo de su familia.				
17. Tiene usted facilidad para demostrar y aceptar contacto físico con las personas que le importan (un abrazo, apretón de manos, palmadas, otros)				
18. Consume usted cigarrillos.				
19. Consume usted bebidas alcohólicas (cerveza, cortos, sangría, etc.)				
20. Acude por lo menos una vez al año a un establecimiento de salud para una revisión médica.				
21. Usted lee o ve programas de televisión acerca del mejoramiento de la salud.				
22. Usted identifica situaciones que le preocupan en su vida.				

23. Usted utiliza métodos para afrontar el estrés.				
24. Desahoga usted de manera positiva sus tensiones (conversando, llorando)				
25. Realiza siestas después de desayunar, almorzar o cenar como parte de una relajación.				
26. Se concentra en pensamientos agradables a la hora de acostarse.				
27. Practica ejercicios de respiración como parte de una relajación.				
28. Usted se encuentra satisfecho con lo que ha realizado durante su vida				
29. Usted se encuentra satisfecho con las actividades que actualmente realiza.				
30. Usted se cuida y se quiere a si mismo.				

## Instrumento 2. Ficha Técnica

Nombre	Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85.
Autor	Luis Alberto Vicuña Peri
Año de edición	1985
Ámbito de aplicación	Estudiantes del IV al VIII ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional de Piura.
Administración	Individual y colectiva
Duración	20 a 15 minutos aproximadamente
Objetivo	Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio.
Aspectos a evaluar	El cuestionario está constituido por 53 ítems distribuido en cinco dimensiones que a continuación se detallan: D1. Forma de estudio (12 Ítems) D2. Resolución de tareas (10 Ítems) D3. Preparación de exámenes (11 Ítems) D4. Forma de escuchar la clase (12 Ítems) D5. Acompañamiento al estudio (8 Ítems)
Calificación	Siempre : (1 puntos) Nunca : (0 punto)
Categorías generales	Muy positivo : (44 – 53) Positivo : (35 – 43) Tendencia (+) : (27 – 34) Tendencia (-) : (18 – 26) Negativo : (9 – 17) Muy negativo : (0 – 8)

## Inventario de Hábitos de Estudios CASM-85

I	¿COMO ESTUDIA USTED?	SIEMP RE	NUN CA
	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos		
1	más importantes		
	Subrayo las palabras cuyo significado		
2	no se.		
	Regreso a los puntos subrayados con el propósito		
3	de aclararlo.		
	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las		
4	palabras que no se.		
	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he		
5	comprendido.		
	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he		
6	comprendido.		
	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta		
7	recitarlo de memoria.		
	Tarto de memorizar todo lo que		
8	estudio.		
	Repaso lo que he estudiado después de		
9	4 a 8 horas.		
	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que		
10	estudiar.		
	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya		
11	estudiados.		
	Estudio sólo para los		
12	exámenes.		
II	¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?	SIEMP RE	NUN CA
	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi		
13	como dice el libro.		
	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como		
14	he comprendido.		
	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin		
15	averiguar su significado.		
	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la		
16	comprensión del tema.		
	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el colegio		
17	preguntando a mis amigos.		
	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de		
18	la tarea.		

19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado.		
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra.		
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago.		
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles.		
<b>III</b>	<b>¿CÓMO PREPARA SUS EXAMENES?</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días.		
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar.		
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes.		
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen.		
27	Repaso momentos antes del examen.		
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema.		
29	Confío en que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen.		
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará.		
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil.		
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema.		
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado.		
<b>IV</b>	<b>¿COMO ESCUCHA LAS CLASES?</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>NUNCA</b>
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor.		
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes.		
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.		
38	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado.		

38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase.		
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas.		
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo.		
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo.		
42	Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar soñando despierto.		
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases.		
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida.		
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase.		
V	¿QUE ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?	SIEMPRE	NUNCA
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)		
47	Requiero la compañía de la TV.		
48	Requiero de tranquilidad y silencio.		
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio.		
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música.		
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor.		
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.		
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc.		

### Anexo 3. Base de datos

#### Base estilos de Vida

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
1	ID	it1	it2	it3	it4	it5	it6	it7	it8	it9	it10	it11	it12	it13	it14	it15	it16	it17
2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3
3	2	4	2	2	3	2	3	3	1	2	2	1	2	3	3	3	2	3
4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1
5	4	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	3
6	5	1	1	2	2	1	4	4	1	2	1	2	2	3	3	3	2	3
7	6	1	1	3	3	1	3	1	1	2	1	4	1	4	4	4	2	4
8	7	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	2	2
9	8	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	4	2	2
10	9	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	3	2	4
11	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1
12	11	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3
13	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	4	2	3
14	13	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	2
15	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	4	4	4	3
16	15	1	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	4	2	3	3	3
17	16	3	2	2	1	1	3	3	1	1	4	1	1	4	4	4	4	3
18	17	4	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	3	2	4	4	2
19	18	4	2	2	2	3	2	4	1	1	3	2	4	4	3	2	4	3
20	19	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3
21	20	4	2	2	3	3	3	1	1	1	2	3	1	3	3	3	4	3
22	21	3	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3
23	22	4	2	4	4	3	3	1	1	1	2	2	1	4	3	3	2	4



### Base de Hábitos de Estudio

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
1	ID	it1	it2	it3	it4	it5	it6	it7	it8	it9	it10	it11	it12	it13	it14	it15	it16	it17	it18	it19
2	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
3	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
4	3	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
5	4	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0
6	5	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0
7	6	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
8	7	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
9	8	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
10	9	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1
11	10	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1
12	11	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
13	12	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1
14	13	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1
15	14	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
16	15	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
17	16	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1
18	17	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0
19	18	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0
20	19	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1
21	20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
22	21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0
23	22	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0

Hábitos de estudio

Estilos vida



## **Anexo 4. Autorización de aplicación de los instrumentos**

### **“Año de la Universalización de la Salud”**

Solicito: Aplicación de dos cuestionarios para Investigación

**Mgtr. Margarita Távara Alvarado**

**Decana (e) de la Facultad de Ciencias Sociales y Educación**

Mary Rossana Miranda Ordinola, identificada con DNI 46231881, estudiante del programa de maestría en Psicología Educativa de la Universidad Cesar Vallejo-Piura, domiciliada en Urb. Los Educadores Mz. K Lote 02, ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez solicitarle me conceda aplicar dos cuestionarios para mi investigación titulada “Estilo de vida y hábitos de estudio en estudiantes del IV al VIII ciclo, de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Piura, 2020”.

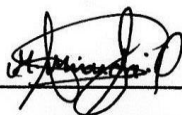
La población es de las especialidades de las 5 escuelas de la facultad del IV al VIII ciclo, y la fecha a aplicar los cuestionarios sería a partir del 12 de octubre.

Me comprometo a entregar una copia de mi investigación al finalizar el ciclo, concluyendo con la sustentación.

Por lo expuesto:

Espero acceder a mi petición por ser de justicia.

Piura, 14 de Setiembre de 2020




---

Mary Rossana Miranda Ordinola

DNI 46231881

**Fwd: BUENOS DÍAS ENVIÓ SOLICITUD  
CORREGIDA PARA APLICACIÓN DE  
CUESTIONARIOS DE LA INVESTIGACIÓN.**



**MESA DE PARTES EDUCACION** <sistrac 

14/09/2020 15:35

Para: Mary Rossana miranda ordinola Cc: decanatoe... 



SOLICITUD UNP.pdf  
475.73 KB

Respuesta a solicitud:

*Por encargo de la Señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales y Educación, responder a la Señorita Mary Rossana Miranda Ordinola que acepta y autoriza para aplicar los dos cuestionarios, gracias.*

----- Forwarded message -----

De: MESA DE PARTES EDUCACION [

<[sistrado\\_educacion@unp.edu.pe](mailto:sistrado_educacion@unp.edu.pe)>

Date: lun., 14 sept. 2020 a las 10:07

Subject: Fwd: BUENOS DÍAS ENVIÓ SOLICITUD CORREGIDA  
PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIOS DE LA INVESTIGACIÓN.

To: MARLENE MENDOZA VALDIVIEZO

<[mmendozav@unp.edu.pe](mailto:mmendozav@unp.edu.pe)>



mary rossana miranda ordi la  
a 1022020017, 1022019009, 101 020009, +56  
20 oct 2020 Detalles

BUENAS TARDES ESTIMADOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA UNP PIURA, RECIBAN MI CORDIAL SALUDO SOY LA LIC. MARY ROSSANA MIRANDA ORDINOLA Y ESTOY REALIZANDO UNA INVESTIGACIÓN DENOMINADA ESTILOS DE VIDA Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN LA FACULTAD, PARA LO CUAL REQUIERO DE SU APOYO CON EL LLENADO DE DOS CUESTIONARIOS SUPER SENCILLOS Y FÁCILES DE RESPONDER, PREVIA AUTORIZACIÓN DE LA DECANA DE LA FACULTAD PARA LA APLICACIÓN, ESPERO CONTAR CON SU APOYO EN LA REALIZACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS.

SE LES ESTÁ ENVIANDO DOS ENLACES

1.- CUESTIONARIO DE ESTILOS DE

VIDA: <https://forms.gle/KzRmguamh13DUahJ9>

2.- CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE

ESTUDIO: <https://forms.gle/2pUX8woszbzw9pMr9>

PARA EL LLENADO COMPLETO PRIMERO

COLOCAN SUS NOMBRES Y APELLIDOS,

FECHA Y LA ESCUELA A LA QUE

PERTENECEN, POSTERIORMENTE SE

RESPONDEN CADA PREGUNTA