



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA  
UNIVERSITARIA**

Estilos de vida y logro de competencias de los estudiantes de  
educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestro en Docencia Universitaria**

**AUTOR :**

Monzon Quispe, Francisco (orcid.org/0000-0001-6282-7984)

**ASESORAS :**

Mg. Medina Coronado, Daniela (orcid.org/0000-0002-9180-7613)

Dra. Lopez Lenci, Mercedes Yasmin (orcid.org/0000-0001-7664-7407)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y Aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la educación de brechas y carencias en la educación en todos sus  
niveles

LIMA – PERÚ

2024

## DEDICATORIA

El presente trabajo dedico a mi esposa Katerin Mabel quien me apoya y me motiva constantemente en todo momento para seguir creciendo personal y profesionalmente. También dedico a mis dos hijas Ashley Micaela y Fernanda Mariel, quienes son el motor y motivo en el día a día de mi vida.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer primeramente a Dios por ser mi guía y fortaleza, de esa forma haberme encaminado a la carrera docente y mejorar la educación en nuestra sociedad a nivel local, regional y nacional.

Así también a la Universidad César Vallejo, a la docente asesora quien me oriento durante todo el proceso de desarrollo del presente trabajo, la colaboración y el material proporcionado que fue de gran utilidad para la elaboración de la tesis.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, MEDINA CORONADO DANIELA, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Estilos de vida y logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023.", cuyo autor es MONZON QUISPE FRANCISCO, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 14.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 10 de Enero del 2024

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
MEDINA CORONADO DANIELA <b>DNI:</b> 10626175 <b>ORCID:</b> 0000-0002-9180-7613	Firmado electrónicamente por: CORONADOD el 10- 01-2024 13:21:24

Código documento Trilce: TRI - 0729841





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

### **Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, MONZON QUISPE FRANCISCO estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO de la escuela profesional de MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Estilos de vida y logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023.", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
MONZON QUISPE FRANCISCO <b>DNI:</b> 44747841 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6282-7984	Firmado electrónicamente por: FMONZONQ el 07-05- 2024 01:58:21

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	vi
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2. Variables y operacionalización:.....	15
3.3. Población, muestra y muestreo .....	15
3.4. Unidad de análisis.....	17
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: .....	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17

3.7. Aspectos éticos.....	18
IV. RESULTADOS.....	20
VI. CONCLUSIONES.....	33
VII. RECOMENDACIONES.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	41

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Descripción de las dimensiones de la variable estilo de vida de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco.....	20
<b>Tabla 2</b> Descripción del Estilo de vida de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco.....	22
<b>Tabla 3</b> Descripción de la variable Logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco.....	23
<b>Tabla 4</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	25
<b>Tabla 5</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	26
<b>Tabla 6</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	26
<b>Tabla 7</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	27
<b>Tabla 8</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	28
<b>Tabla 9</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	29
<b>Tabla 10</b> <i>Prueba Rho de Spearman</i> .....	30
<b>Tabla 11</b> <i>Instrumento de la variable "Estilos de vida"</i> .....	46

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Gráfico de las dimensiones de la variable estilo de vida en los estudiantes de nivel inicial de un instituto privado de cusco .....	20
<b>Figura 2</b> Gráfico del Estilo de vida de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco.....	22
<b>Figura 3</b> Gráfica de nivel del Logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco .....	24

## RESUMEN

En el presente trabajo de investigación titulado “estilos de vida y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023” cuyo objetivo general fue encontrar si tener un estilo de vida saludable se relaciona significativamente con el desarrollo de diferentes competencias en estudiantes de educación inicial de un instituto privado del Cusco 2023. El desarrollo de esta investigación fue de tipo básico o fundamental, realizada de forma cuantitativa por ser ese su enfoque, con un diseño de carácter no experimental, de corte transversal y descriptiva correlacional. Como metodología para la recolección de información se realizó la aplicación de un cuestionario a 197 alumnos de educación inicial, de un Instituto superior de Cusco, provenientes de una población de 400 estudiantes. Como resultados de investigación se logró demostrar que tener hábitos propios de una vida saludable contribuyen al desarrollo de competencias; en el aspecto de nutrición, ejercicios, responsabilidad en la salud, control del estrés, soporte interpersonal y auto actualización. Lo que indica que para que los estudiantes logren desarrollar competencias de mejor manera, primero deben preocuparse en mejorar su estilo de vida.

**Palabras clave:** Estilos de vida, logro de competencias, educación superior, nutrición, ejercicios.

## **ABSTRACT**

In the present research work entitled "lifestyles and the achievement of competencies of early education students of a private institute in Cusco 2023" whose general objective was to find if having a healthy lifestyle is significantly related to the development of different competencies in early education students of a private institute in Cusco 2023. The development of this research was of a basic or fundamental type, carried out quantitatively as that was its focus, with a non-experimental, cross-sectional and descriptive correlational design. . As a methodology for collecting information, a questionnaire was applied to 197 initial education students from a higher institute in Cusco, from a population of 400 students. As research results, it was demonstrated that having healthy living habits contribute to the development of skills; in the aspect of nutrition, exercises, health responsibility, stress control, interpersonal support and self-actualization. Which indicates that in order for students to develop skills in a better way, they must first worry about improving their lifestyle.

**Keywords:** Lifestyles, achievement of competencies, higher education, nutrition, exercises.

## I. INTRODUCCIÓN

La educación superior es un momento fundamental en la existencia de cada persona debido a que es la etapa donde adquiere habilidades y conocimientos requeridos para mantenerse firme ante diferentes retos del mundo laboral y contribuir a la sociedad. Durante los últimos años, se logró ver como se incrementó la inquietud sobre la asociación entre las maneras en que viven los estudiantes y su capacidad para alcanzar el logro de competencias académicas y profesionales de manera eficaz. El estilo en que viven los estudiantes, que incluyen sus hábitos de estudio, el equilibrio entre trabajo y ocio, la alimentación, el ejercicio y otras actividades, pueden generar un efecto trascendental en su rendimiento académico y en su facultad para desarrollar competencias esenciales.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2018 ) “las enfermedades no transmisibles causadas por un estilo de vida deficiente son responsables de 41 millones (71%) de muertes al año. También mencionó que fumar, la falta de ejercicio, la actividad física, el alcoholismo y los trastornos alimentarios aumentan un 5% anual, lo que está teniendo un grave impacto negativo en la salud mental de las personas”.

Por otro lado, los aspectos influyentes en el aprendizaje, es decir, la realización de habilidades, son: baja calidad de la enseñanza y práctica insatisfactoria; por lo tanto, la realización de habilidades de los alumnos de nivel superior en los países latinoamericanos rara vez o nunca se logra; por ejemplo, las capacidades científicas no se concretan o revelan debilidades en su funcionamiento. Cabe señalar que cuanto mayor es el desempeño docente, mayor es el logro de habilidades. El enfoque de desarrollo de competencias requiere que los docentes realicen evaluaciones formativas que promuevan el uso de diferentes estrategias de enseñanza y que implementen un proceso de evaluación que mida de manera realista el logro de las competencias basado en dos métodos: indicadores de comportamiento, instrumentos y logros recogidos. La evidencia es crucial; esto le permitirá comprender y analizar si la competencia ha comenzado a desarrollarse. Por otro lado, es importante enfatizar las altas expectativas que los docentes depositan en sus estudiantes: si los estudiantes talentosos profundizan sus habilidades y se esfuerzan por lograr logros acordes a sus capacidades, tendrán una buena reputación dondequiera que trabajen. Por otra

parte, no se debe olvidar que las personas tienen talentos y que el trabajo del docente en la tarea de desarrollar talentos complementa el trabajo de la familia, lo cual es bueno para el proceso de aprendizaje. (Bautista T. , 2021)

En Perú, según los resultados de la evaluación internacional PISA (MINEDU, 2017), se observa que los alumnos de educación básica es decir primaria y educación elemental secundaria, no siempre alcanzan los estándares de competencia esperados en ciencias, matemáticas y comprensión lectora. A partir de estos datos, se puede inferir que los rendimientos de los alumnos que ingresan a instituciones de educación superior, incluyendo universidades, varían significativamente. (Carrillo, Perez, & Vasquez, 2018 )

La educación superior en Cusco, como en muchas otras regiones del mundo, enfrenta una serie de desafíos y problemas que pueden variar con el tiempo y las circunstancias. Algunos de los problemas comunes que afectan la educación superior influyen en su logro de competencias.

En ese entender, el siguiente estudio se establece con el siguiente problema general: ¿Qué relación existe entre el estilo de vida y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023? Y, respecto a los problemas específicos, se identificaron los que se ven a continuación; ¿Qué relación existe entre la dimensión nutrición y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?, ¿Qué relación existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?, ¿Qué relación existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?, ¿Qué relación existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?, ¿Qué relación existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?, ¿Qué relación existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023?

Del mismo modo la investigación se justifica teóricamente porque proporcionara información valiosa para diseñar intervenciones y programas de apoyo dirigidos a elevar

el nivel de desempeño pedagógico presente en estudiantes universitarios de educación inicial. Comprender como la forma de vida influye en el nivel pedagógico y esto puede favorecer tanto a los educadores como en la elección de decisiones del estudiantado y ser más conscientes sobre sus hábitos y comportamientos. Metodológicamente, los medios empleados para recopilar la información podrán ser aplicados en otras investigaciones una vez hayan sido validados y así poder aportar al tema desarrollado.

Como propósito principal se plantea encontrar la manera en que se asocian el estilo de vida saludable y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, y específicamente, se desea; hallar la asociación entre existente de la dimensión nutrición con el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Identificar la relación que existe entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Identificar la relación que existe entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Identificar la relación que existe entre la dimensión manejo del estrés y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Identificar la relación que existe entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Identificar la relación que existe entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023.

Finalmente se postula que la posible explicación al problema es la posible existencia de asociación directamente proporcional del estilo de vida saludable con el desarrollo de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023. Como hipótesis específicas; Existe una relación directa entre la dimensión nutrición y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Existe una relación significativa entre la dimensión ejercicio y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Existe una relación directa entre la dimensión responsabilidad en salud y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Existe una relación significativa entre la dimensión manejo del

estrés y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Existe una relación directa entre la dimensión soporte interpersonal y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023, Existe una relación significativa entre la dimensión auto actualización y el logro de competencias de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Sáez (2022) Como propósito central de su indagación tuvo el encontrar o hallar la relación existente de los estilos de vida y el rendimiento académico, en alumnos de la Universidad Uniciencia en Bucaramanga, Colombia. Para el diseño de esta investigación optó por un enfoque de naturaleza cuantitativa, abarcando un diseño descriptivo que busca establecer relación correlacional, y de tipo transversal realizada en una población de alumnos universitarios. De acuerdo a lo obtenido, se tuvo como resultado que las féminas muestran una inclinación en dirección a un modo de vida más elevado en comparación con los varones, asimismo no se llegó a un acuerdo o consenso sobre la conexión entre las formas de vivir y el desempeño pedagógico de los alumnos, ya que se observaron correlaciones tanto positivas como negativas, y relaciones tanto directas como indirectas.

Fernández et al (2020) en su investigación, se dio como objetivo principal el hallar la conexión del modo de vivir y el desempeño en lo académico en la asignatura de Farmacología de los alumnos que llevaron el curso de la Facultad de Estomatología del 2018 al 2019, para lograr este objetivo, elaboró su investigación con un carácter descriptivo, tomando en cuenta a los estudiantes que cursaron el segundo año de Estomatología durante el periodo académico 2018-2019 como su población. Como resultado de la participación voluntaria de 85 alumnos, se determinó que la media en la edad, fue 20 años, mientras que 61.17% eran féminas, el estilo de vida se consideró adecuado en un 51.77% de los alumnos, en cuanto al rendimiento académico en la materia de Farmacología, el 42.35% obtuvo un resultado "bien", el 37.64% alcanzó una calificación "excelente", y el 20.01% obtuvo una calificación "regular", sin embargo, no se halló una conexión trascendental entre el rendimiento académico y la forma de vida. Conclusión, Las tasas de estudiantes de Estomatología con formas de vida apropiados e inapropiados son comparables, y no se observa una conexión en términos generales entre el modo de vida y el desempeño pedagógico.

Díaz et al (2017) tuvo como propósito fundamental establecer una correlación entre el desempeño pedagógico y la calidad de vida respecto a la salud en alumnos del programa de Odontología de la Universidad de Cartagena. Como metodología de investigación desarrollo un análisis de naturaleza transversal, con la participación de

347 alumnos, previa obtención de su consentimiento informado. De acuerdo al análisis estadístico, se reveló que el 35.2% de los alumnos obtuvo un desempeño pedagógico deficiente, y las razones fundamentales de la pérdida de asignaturas se debieron en un 20.1% a la falta de tiempo dedicado al estudio y en un 13.8% a la metodología académica empleada. Según los resultados obtenidos a través del cuestionario WHOQOL-BREF, el 37.7% de los alumnos percibió que disfrutaba de una notable calidad de vida en términos de su salud y bienestar (CVRS) y se sentía bastante satisfecho con su estado de salud (52.2%). Se observó una correlación entre los alumnos con desempeño académico deficiente y su nivel de dedicación en el ámbito social, tal como se evaluó a través del WHOQOL-BREF (OR = 2.13, IC 95% = 1.12-4.06,  $p = 0.02$ ), así como también con los que estaban en la adolescencia (OR = 1.7, IC 95% = 1.04-3.05,  $p = 0.03$ ). En síntesis, la implicación en el ámbito social de los alumnos y el bajo desempeño pedagógico tienen relación, en lo que respecta al bienestar de vida relacionado con la condición de salud, además de la influencia de ser adolescente.

Villavicencio et al (2021) en su investigación tuvo el propósito fundamental de hallar como están relacionadas las variables “estilo de vida” y el “rendimiento académico” en los 157 alumnos de educación inicial en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú. Este trabajo se caracterizó por ser de naturaleza descriptiva y de tipo transversal o transaccional, con un diseño correlacional y población integrada por 252 estudiantes tanto mujeres como hombres del 1ero a 5to año. Como resultado, al realizar análisis estadístico, se obtuvo que  $X^2 = 252$  tomando una significación del 5%, esto indica que existen pruebas estadísticas que respaldan la relación. En lo que concierne a la asociación entre el modo de vivir y desempeño académico de los alumnos de la Facultad de Enfermería de la UNHEVAL el 2019. En última instancia, al realizar el análisis de la variable formas de vivir de los alumnos en conexión con su desempeño pedagógico, se observó que los patrones de consumo de alimentos están estrechamente vinculados a la salud mental, esto se debe a que el estrés influye en las decisiones, acciones y patrones alimenticios, influyendo en la capacidad del cuerpo humano para funcionar de manera

óptima cuando se sigue una dieta equilibrada y variada, lo que conlleva a beneficios significativos para la salud.

Palomino (2021) se propuso determinar la conexión entre las formas de vida saludables y el desempeño pedagógico en un grupo de 157 alumnos de centro de estudios superiores que pertenecen a la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en el país de Perú. En la indagación del problema, se tomó una dirección descriptiva para determinar la correlación, con un diseño transversal, la información se recopiló mediante la utilización del cuestionario sobre prácticas y convicciones relacionadas con los modos de vida, con modificaciones tomadas de la obra de Arrivillaga et al (2002), para medir el desempeño pedagógico, se tomaron los archivos de la ponderación de los promedios acerca del desempeño pedagógico proporcionados por el Departamento de Inscripciones y Servicios Académicos de la Universidad Estatal del Norte (UNE). El estudio arrojó los hallazgos y deducciones que señalan que el 85.99% de los alumnos mantuvo formas de vida considerados como moderadamente saludables, mientras que un 67.50% alcanzo un rendimiento académico que se ubicó en un nivel promedio o logro de aprendizaje regular, estos resultados sugieren que la existencia de modos de vida moderadamente saludables en los estudiantes tiene un impacto positivo regular en su rendimiento académico, además, se observó una correlación de Spearman positiva de intensidad media, con un valor de  $r=0.6529$ , entre formas de vida saludables y el desempeño académico, lo que da a entender que si los universitarios mantienen niveles más altos de estilos de vida saludables, también experimentan un grado más altos de desempeño pedagógico o logro en su aprendizaje.

El año 1986, la OMS (Organización Mundial de la Salud), formuló una definición de formas de vida en la que estableció que es: *“una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”*. (Ceron, 2022)

Según Ferrer, et al (2021) existen varias teorías y enfoques que han intentado comprender y categorizar las formas de vida a través de los tiempos. Teoría de los

Tipos Psicológicos de Carl Jung: Carl Jung propuso que las personas tienen diferentes preferencias cognitivas y emocionales que dan lugar a diferentes tipos de personalidad. Estos tipos, como el introvertido-extrovertido, pueden influir en la forma de vivir de un individuo.

Teoría de la Personalidad de los Cinco Grandes Factores: Esta teoría sugiere que hay cinco dimensiones principales de la personalidad que inciden en el estilo de vida: apertura a la experiencia, responsabilidad, extroversión, amabilidad y estabilidad emocional. Teoría del Comportamiento Planificado: La atención principal de esta teoría se enfoca en las actitudes, las influencias de las normas sociales y la percepción del control como factores determinantes del comportamiento humano. Se utiliza para comprender cómo las personas adoptan ciertos estilos de vida, como la adopción de hábitos saludables. Teoría de la Autodeterminación: Esta teoría se centra en la motivación intrínseca y extrínseca. Sostiene que las personas tienen la capacidad de elegir su estilo de vida basado en su propia motivación y autonomía.

Teoría del Estilo de Vida Saludable: Está enfocada en impulsar el desarrollo de una vida saludable mediante la adopción de comportamientos como un plan alimenticio balanceado, actividad física consistente, abstenerse de fumar y regular el ingerir bebidas alcohólicas. Teoría para la Segmentación del Mercado: En marketing, se utiliza la segmentación del mercado para identificar grupos de consumidores con estilos de vida similares. Esto ayuda a adaptar los planes para el marketing de la empresa a las preferencias y necesidades de cada grupo. Teoría del Consumo Conspicuo de Thorstein Veblen: Veblen sostuvo que las personas a menudo adoptan un estilo de vida basado en el deseo de mostrar su estatus social a través del consumo ostentoso de lo material. Teoría de la Simbolización del Consumo de Jean Baudrillard: Baudrillard argumentó que, en la sociedad contemporánea, el acto de consumir ha evolucionado para representar y expresar la identidad de las personas, en lugar de servir únicamente como una forma de satisfacer necesidades básicas.

Teoría de la Movilidad Social y la forma de Vida: Esta teoría sugiere que la forma de vida de una persona está influenciada por su posición en la jerarquía social y su movilidad social percibida. Teoría de la Elección Racional: En economía y sociología, se utiliza para entender cómo las personas toman decisiones sobre su

estilo de vida en función de la maximización de su utilidad personal y la satisfacción de sus preferencias individuales. Es importante tener en cuenta la manera de vivir es multifacética y puede estar influenciada por una combinación de factores personales, sociales, culturales y económicos.

El estilo de vida de los estudiantes de educación superior puede variar según las circunstancias individuales, metas académicas y preferencias personales. Sin embargo, hay algunas recomendaciones generales que muchos expertos sugieren para que los alumnos tengan logro y éxito en su educación y vida universitaria. De acuerdo a García (2021 ) algunas pautas comunes son la organización y planificación. Por otra parte, el logro de competencias es un concepto ampliamente discutido y definido por diversos autores y en diferentes contextos. En general, hace referencia a la obtención o exhibición de destrezas, conocimientos, habilidades y capacidades indispensables para ejecutar eficazmente en una determinada área o campo.

Define Bautista et al (2021), el lograr las capacidades implica que el maestro, en su papel de facilitador entre el aprendiz y la información, alcance que el repaso que proporciona, permita a los alumnos integrar sus conocimientos en aspectos como la identidad, la convivencia, la acción y la adquisición de conocimientos.

Según Incháustegui (2018 ) se tiene las siguientes teorías sobre el logro de competencias: Teoría de la autoeficacia de Albert Bandura: Esta teoría sustenta que la autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para desempeñar una tarea o alcanzar un objetivo, juega un papel esencial en el alcance de habilidades. Bandura argumenta que las personas con una alta autoeficacia se esfuerzan y perseveran más en la adquisición de nuevas competencias. Teoría del Aprendizaje Social: Esta teoría, también promovida por Albert Bandura, sugiere que las personas pueden adquirir competencias al observar y modelar el comportamiento de otros. El aprendizaje social es especialmente relevante en contextos de fomento de habilidades y aptitudes en el trabajo y la enseñanza.

Teoría de la Autorregulación del Aprendizaje: Esta se enfoca en la autorregulación de los procesos de aprendizaje. Según esta perspectiva, las personas que son aptas para definir objetivos, organizar su proceso de aprendizaje, controlar su avance y modificar sus tácticas de aprendizaje, son más efectivas en la

adquisición de competencias. Teoría de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner: Gardner propone que existen múltiples formas de inteligencia, y las competencias no se limitan a las habilidades cognitivas tradicionales. Su teoría sugiere que las personas pueden tener habilidades sobresalientes en áreas diversas, como la lingüística, lógico-matemática, musical, interpersonal, intrapersonal, entre otras.

Teoría del Flujo de Mihály Csíkszentmihályi: Csíkszentmihályi describe el estado de flujo como un estado de profunda concentración y satisfacción que se alcanza cuando una persona está completamente inmersa en una tarea desafiante que requiere el uso de sus competencias. Esta teoría resalta la relevancia de encontrar tareas que coincidan con las competencias de una persona para lograr un rendimiento óptimo. Teoría de la Psicología Positiva: En el entorno psicológico positivo, se enfatiza el desarrollo de competencias relacionadas con el bienestar, la adaptación y la satisfacción en la manera de vivir. Esto implica la obtención de habilidades emocionales, sociales y personales que contribuyen a una vida satisfactoria y significancia. Estas teorías ofrecen diferentes perspectivas sobre cómo se adquieren y desarrollan las competencias, considerando factores como la motivación, el aprendizaje social, la autorregulación, la diversidad de habilidades, el estado de flujo y el bienestar psicológico. La elección de una teoría o enfoque particular dependerá del entorno específico donde se emplee el concepto de logro de competencia. (Bautista, Santa María, & Córdova, 2021 )

Lograr competencias tiene una relevancia significativa en múltiples aspectos de la vida, tanto a nivel personal como organizacional y social. Bautista, et al (2021 ) menciona algunas razones clave que destacan la importancia de lograr competencias: Mejor desempeño laboral; En el ámbito laboral, el logro de competencias es esencial para desempeñar eficazmente las funciones y responsabilidades de un puesto de trabajo. Las competencias técnicas y comportamentales permiten a los empleados ser más productivos y efectivos en sus roles, lo que a su vez beneficia a las organizaciones. Avance profesional: El desarrollo de competencias puede impulsar el avance profesional. Las personas que adquieren

nuevas habilidades y conocimientos a menudo tienen más oportunidades de crecimiento y promoción en sus carreras.

**Adaptación al cambio:** En un mundo en constante evolución, la adquisición de competencias permite a las personas acomodarse a las modificaciones en el ambiente laboral y tecnológico. Aquellos que aprenden continuamente están listos para encarar dificultades y aprovechar situaciones ventajosas. **Competitividad en el mercado laboral:** En un mercado laboral altamente competitivo, las competencias sobresalientes pueden marcar la diferencia al buscar empleo. Las empresas buscan candidatos con las competencias necesarias para contribuir al éxito de la organización. **Mejoramiento del desempeño estudiantil:** Dentro del contexto educativo, la consecución de habilidades es esencial en la busca del éxito en el ámbito pedagógico. En general, los jóvenes que desarrollan aptitudes pedagógicas, afrontan y solucionan problemas y habilidades de comunicación tienen más probabilidades de obtener buenas calificaciones y aprovechar al máximo su educación.

**Autonomía y autorrealización:** Adquirir competencias puede aumentar la autonomía y la autorrealización. Las personas que dominan nuevas habilidades se sienten más seguras y capacitadas para tomar decisiones informadas en sus vidas y alcanzar sus metas personales. **Desarrollo personal:** El logro de competencias contribuye al crecimiento personal y al enriquecimiento de la vida. Aprender y adquirir nuevas habilidades puede ser una fuente de satisfacción y orgullo, lo que aumenta la calidad de vida. **Contribución a la sociedad:** A nivel social, el logro de competencias puede contribuir al progreso y elevar el status social en su totalidad. Las personas con competencias específicas, como habilidades médicas, técnicas o de servicio social, tienen una función indispensable para la mejora de la condición de vida de la comunidad. **Innovación y desarrollo tecnológico:** La adquisición de competencias impulsa la innovación y el progreso tecnológico. Los progresos en campos como la ciencia, la tecnología y otros, se basan en personas que adquieren nuevas competencias y aplican su conocimiento de manera creativa.

En resumen, el logro de competencias resulta fundamental para alcanzar el éxito y el progreso en diversas áreas de la vida. Ayuda a las personas a ser más

efectivas, adaptarse al cambio, avanzar en sus carreras, incrementar la condición vida y aportar al beneficio social en conjunto. Por lo tanto, es un aspecto fundamental en el desarrollo personal, de las organizaciones y de la sociedad

El logro de competencias puede dividirse en varios tipos según el contexto en el que se aplique y los objetivos específicos que se busquen alcanzar. Inchaustegui (2018 ) describe algunos tipos comunes de logro de competencias: Desarrollo de Competencias Profesionales; Este tipo de logro de competencias se enfoca en adquirir las aptitudes, conocimientos y comportamientos necesarios para lograr el éxito en una profesión o campo específico. Puede incluir competencias técnicas, habilidades de comunicación, gestión, liderazgo, y cualquier otra habilidad relevante para una carrera. Desarrollo de Competencias Académicas; En el ámbito académico, el desarrollo de cualquier competencia hace referencia a la obtención de cualidades positivas de estudio, pensamiento crítico, investigación, comunicación y otras habilidades necesarias para el éxito en la educación formal.

Desarrollo de Competencias Laborales; En el lugar de trabajo, las aptitudes son fundamentales para realizar a cabo tareas y funciones de forma eficaz. El logro de competencias laborales puede incluir capacitación en tareas específicas, mejora de competencias de colaboración, administración de tiempos y resolución de problemas. Competencias Socioemocionales; Estas competencias se centran en el acrecentamiento y fomento de aptitudes emocionales y sociales, como la aptitud de empatizar, la inteligencia emocional, la comunicación efectiva, la gestión del estrés y la toma de decisiones éticas. Estas capacidades resultan fundamentales en las interacciones entre individuos y en la solución de desacuerdos. Desarrollo de Competencias de Liderazgo; Para aquellos que buscan liderar equipos o proyectos, desarrollar competencias de liderazgo es esencial. Esto incluye habilidades de comunicación, toma de decisiones, motivación y gestión de equipos.

Competencias Digitales; Con la creciente digitalización, la relevancia de las habilidades digitales está en constante crecimiento. Esto abarca desde el uso de herramientas y software específicos hasta la alfabetización digital y la ciberseguridad. Desarrollo de Competencias Creativas; Estas competencias involucran la capacidad de generar ideas originales, resolver problemas de manera creativa y fomentar la

innovación en diferentes contextos. Competencias Empresariales; Para aquellos que desean emprender un negocio, el desarrollo de competencias empresariales es esencial. Esto puede incluir habilidades de gestión, planificación estratégica, marketing, finanzas y gestión de recursos humanos. Competencias de Autoaprendizaje; El logro de competencias en esta clasificación se hace a la habilidad de aprender de manera autónoma y continua. Incluye habilidades de autorregulación, gestión del tiempo y búsqueda de recursos de aprendizaje.

Estos son solo algunos ejemplos de los tipos de logro de competencias que pueden ser relevantes en diferentes contextos. La elección de los tipos de competencias a desarrollar dependerá de las metas personales, profesionales y educativas de cada individuo, así como de las demandas del entorno en el que se desenvuelven.

### III. METODOLOGÍA

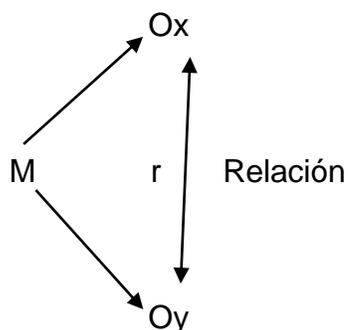
#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Para su desarrollo de la presente investigación se consideró como básico o fundamental, ya que el objetivo de la investigación fue incrementar más conocimiento acerca de las variables planteadas. En ese entender la investigación pura: “*es el estudio de un problema, destinado exclusivamente a la búsqueda de conocimiento*” (Baena, 2014, pág. 73), esto tiene por objetivo, desarrollar nueva información o alterar las bases de la teoría que ya se tienen, adicionando información fundamentada en la ciencia.

En cuanto a su diseño, se ejecutó como uno de carácter no experimental, con un corte transversal y de descriptiva de correlación, debido a que en el estudio no se modificaron las variables y se ejecutó en tiempos ya establecidos. Según Hernandez et al (2010 ), cuando se desarrolla un trabajo de investigación de carácter no experimental, se refiere a estudios en los que no se efectúa la alteración deliberada de variables, sino que restringe a solo visualizar aspectos de su entorno natural, para posteriormente analizarlos. De la misma forma el estudio transversal tiene por concepto ser una categoría de investigación observacional que se concentra en la evaluación de datos de variables recolectados dentro de un intervalo temporal específico en una población, muestra o conjunto preestablecido. (Ortega, 2023)

En lo referente al diseño fue descriptivo correlacional ya que la investigación conto con dos variables las cuales se estudiaron de forma descriptiva con la finalidad de hallar una correlación entre ellas. “*La investigación correlacional es un tipo de investigación no experimental en la que los investigadores miden dos variables y establecen una relación*

estadística entre las mismas (correlación), sin necesidad de incluir variables externas para llegar a conclusiones relevantes". (2017).



Tenemos que:

M: Muestra: 197 alumnos de educación inicial de un instituto privado de Cusco.

Ox: Variable X: Estilos de vida

Oy: Variable Y: Logro de competencias

### 3.2. Variables y operacionalización:

Primera variable: Estilos de vida

Segunda variable: Logro de competencias

### 3.3. Población, muestra y muestreo

#### Población

Para la presente investigación, se consideró una población conformada por 400 alumnos de educación inicial de un instituto privado de Cusco.

Ciclo académico	Primer ciclo	Segundo ciclo	Tercer ciclo	Cuarto ciclo	Quinto ciclo	Sexto ciclo	Séptimo ciclo	Octavo ciclo	Noveno ciclo
Nº de estudiantes	43	45	44	38	47	49	52	46	36

**Criterios de inclusión:**

- Todos los alumnos que se matricularon al ciclo actual
- Todos los voluntariados

**Criterios de exclusión:**

- Estudiantes no se matricularon al ciclo actual
- Estudiantes que no acepten participar en la investigación

**Muestra**

La muestra que se utilizó en la investigación estuvo compuesta por 197 estudiantes de educación inicial de un instituto superior de Cusco, según la muestra aleatoria.

Cálculo del tamaño de muestra

Con N: 400, aplicamos la siguiente fórmula para hallar el tamaño de la muestra (n):

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)e^2 + Z^2pq}$$

Dónde:

1. N: cantidad de individuos de la población
2. Z: porcentaje asociado a una confiabilidad del 95%
3. P: probabilidad de ocurrencia de la característica a observar
4. Q = 1-p
5. E: margen de error aceptable, por lo general 5% o 0.05

Haciendo el reemplazo de valores:

$$n = \frac{400(1.96^2)(0.5)(0.5)}{(309)(0.05^2) + (1.96^2)(0.5)(0.5)}$$

De dónde podemos obtener que n = 197

## **Muestreo**

La técnica del muestreo fue probabilística ya que se realizó una selección de muestra con el fin de conocer el número conveniente de individuos a encuestar en la investigación. En la muestra probabilística, se considera que para cada individuo se tiene igual probabilidad de ser seleccionado. Estas muestras se hayan estableciendo los aspectos de la población más adecuados, y luego eligiendo unidades de análisis de forma aleatorizada o mecanizada. (Blogger, 2009)

### **3.4. Unidad de análisis**

Para esta investigación, se estudió a cada estudiante de educación inicial de un instituto superior de Cusco, seleccionado a través de una muestra aleatoria.

### **3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

Con el fin de obtener cada dato de los “estilos de vida” se aplicó una encuesta. En cuanto al instrumento se utilizó un cuestionario desarrollado por Nola Pender (1996), validado por expertos de diferentes países como perfil del estilo de vida (PEPS-I).

En cuanto a la segunda variable “logro de competencias” se consideraron las calificaciones obtenidas por los alumnos de la carrera de educación inicial registro de notas de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de Cusco. La confiabilidad del estudio se realizó empleando la técnica de correlación Rho de Spearman, dando un valor igual a 0.147.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Se hizo mediante la correlación de rango de Rho de Spearman. Este método es del tipo no paramétrico, y nos brinda información acerca de la relación de 2 variables categóricas, dando un valor numérico interpretable que indica si las variables son

directamente proporcionales o no, además de mostrar que tan fuerte es esta asociación.  
(Parra, 2023 )

### **3.7. Aspectos éticos**

Para desarrollar este trabajo se considerarán los siguientes factores éticos:

Principio de autonomía: La investigación se desarrollará de manera autónoma en el sentido de que parte de una realidad problemática en un espacio y tiempo dado, aparte de ello, tanto la metodología, los aspectos éticos, el análisis de datos y lo demás, será determinado por el investigador.

Principio de no maleficencia: la investigación se basará en el respeto y el cuidado de cada derecho y el bienestar del estudiantado o la población a ser estudiada. Para cumplir lo propuesto se realizará una evaluación de los riesgos, con la intención de prevenir a que ocurran, aparte de ello, los datos serán recolectados mediante un consentimiento informada para obtener resultados transparentes y verídicas

Principio de beneficencia: La presente investigación se enfocará en elevar al máximo el beneficio y reducir el riesgo para los participantes en el estudio. Para desarrollar esto se tomarán en cuenta consideraciones como el aporte que dejara la investigación en el área de estudio, la contribución al bienestar y mejora de los estudiantes acorde al estilo de vida y el logro de competencias, la protección de la integridad de los estudiantes, y entre otras consideraciones que aportarán a que la investigación sea beneficiosa para la sociedad en general.

Principio de justicia: el principio de justicia de la presente investigación estará regido por respeto a la dignidad y derechos de los participantes, practicando la integridad y honestidad, tratando a los participantes de manera y justa y equitativa considerando

puntos de exclusión e inclusión. Además de ello se garantizará la confidencialidad de la información recopilada de los participantes haciendo cumplir los principios éticos que plantea la investigación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Análisis descriptivo cada dimensión de la variable Estilo de Vida

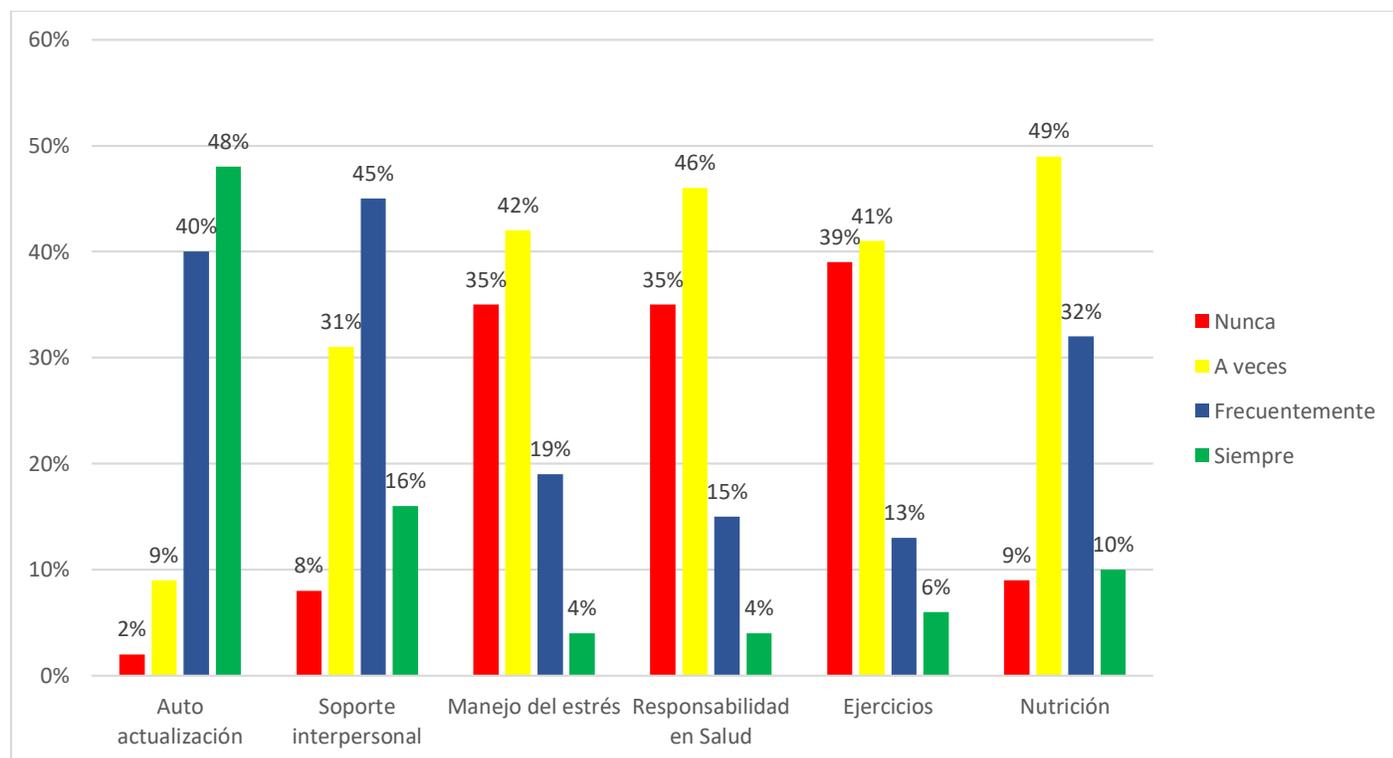
**Tabla 1**

*Descripción de cada dimensión del Estilo de vida de los alumnos de la carrera en educación inicial de un instituto privado de cusco*

Niveles	Auto actualización		Soporte interpersonal		Manejo del estrés		Responsabilidad en Salud		Ejercicios		Nutrición	
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%
<b>Nunca</b>	5	2%	17	8%	78	35%	79	35%	88	39%	19	9%
<b>A veces</b>	21	9%	69	31%	94	42%	102	46%	91	41%	110	49%
<b>Frecuentemente</b>	89	40%	101	45%	42	19%	34	15%	30	13%	71	32%
<b>Siempre</b>	108	48%	36	16%	9	4%	8	4%	14	6%	23	10%
	223	100%	223	100%	223	100%	223	100%	223	100%	223	100%

**Figura 1**

*Gráfico de cada dimensión de la variable estilo de vida en los alumnos de la carrera de nivel inicial de un instituto privado de cusco*



## **Interpretación**

Se aprecian los resultados detallados acerca de los niveles de cada dimensión en que se encuentran los alumnos, representados con frecuencias y porcentajes, respecto a los estudiantes de la carrera en educación inicial en un instituto privado de Cusco durante el año 2023.

En la dimensión de Autoactualización, se destaca que el 48% de los estudiantes se compromete activamente con el crecimiento personal, manifestándolo al realizar actividades asociadas "Siempre". En cuanto al Soporte Interpersonal, el 45% experimenta apoyo social "Frecuentemente", señalando un entorno estudiantil propenso a relaciones solidarias. En la dimensión correspondiente al Manejo de Estrés, revela que el 42% enfrenta el estrés con frecuencia, lo que sugiere la relevancia de estrategias efectivas en esta área.

La Responsabilidad en Salud, evaluada en términos de frecuencia, muestra que el 35% de los estudiantes asume responsabilidad "Frecuentemente" en este aspecto crucial. En relación al Ejercicio, el 39% realiza esta actividad "Siempre", indicando una predisposición a hábitos saludables. Finalmente, en la dimensión de Nutrición, el 49% adopta prácticas nutricionales "A veces", resaltando áreas donde se podrían fomentar hábitos más consistentes. Estos resultados proporcionan una visión comprensiva del estilo de vida que los estudiantes presentan, brindando valiosa información para orientar intervenciones y apoyar el bienestar general en el entorno educativo.

## 4.2. Análisis descriptivo de la variable Estilo de vida

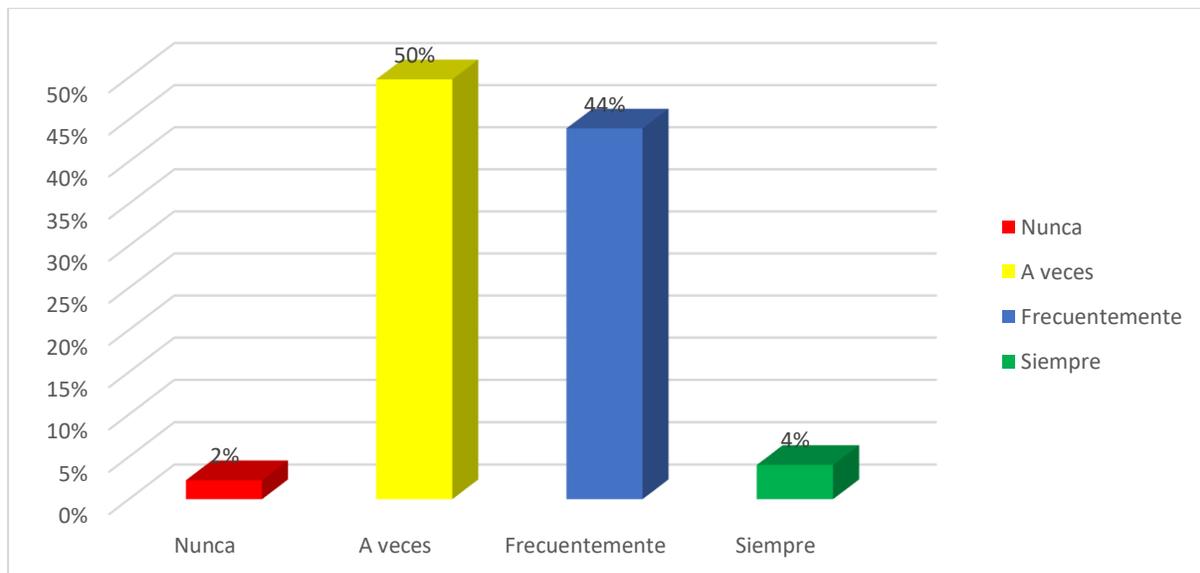
**Tabla 2**

*Descripción del Estilo de vida de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco*

Estilo de Vida			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Nunca	5	2%
	A veces	111	50%
	Frecuentemente	98	44%
	Siempre	9	4%
Total		223	100%

**Figura 2**

*Grafico del Estilo de vida de los estudiantes de educación inicial de un instituto privado de cusco*



### Interpretación:

Se observa en términos del porcentaje de estilos de vida, se observa que el 50% de los estudiantes indica adoptar ciertos hábitos "A veces", mientras que el 44% lo hace "Frecuentemente". Por otro lado, un 4% de los participantes reporta seguir

consistentemente su estilo de vida "Siempre". Se registra un total de 223 respuestas válidas en esta categoría.

Estos resultados ofrecen una visión general de las preferencias y comportamientos en el estilo de vida de los estudiantes, sugiriendo que la mayoría de ellos tiende a adoptar ciertos hábitos de manera intermitente, con una proporción menor que sigue un enfoque más constante. Esta información es crucial para comprender la variabilidad en las elecciones de estilo de vida dentro de la población estudiantil y puede servir como base para diseñar estrategias de intervención que fomenten prácticas saludables y sostenibles.

#### 4.3. Análisis descriptivo de la variable Logro de competencia

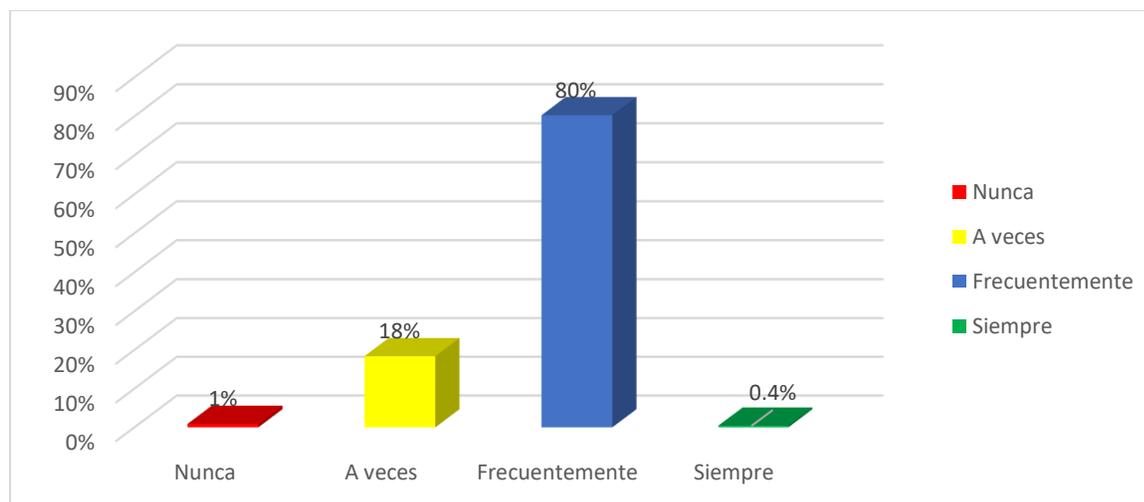
**Tabla 3**

*Descripción de la variable Logro de competencias de los alumnos de la carrera de educación inicial de un instituto privado de cusco*

<b>Logro de Competencias</b>			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Inicio	2	1%
	Proceso	41	18%
	Logro	179	80%
	Destacado	1	0.4%
	Total	223	100%

### Figura 3

Gráfica de nivel del Logro de competencia de los alumnos de la carrera de educación inicial de un instituto privado de cusco



### Interpretación

La Tabla y figura proporciona una descripción detallada de la variable "Logro de Competencias" entre los alumnos de la carrera de educación inicial de un instituto privado de Cusco. En cuanto a la frecuencia de la variable "logro de competencias", se observa que el 18% de los alumnos se encuentra en la etapa de "Proceso", sugiriendo un desarrollo continuo de habilidades. Por otro lado, el 80% de los participantes ha alcanzado el nivel de "Logro", indicando un dominio sustancial de las competencias relevantes. Además, se registra un 1% de estudiantes en la categoría "Inicio" y un 0.4% en "Destacado".

Los resultados obtenidos brindan un panorama detallado del rendimiento de los estudiantes en términos de competencias, resaltando una mayoría significativa que ha logrado un nivel considerable de competencias. La presencia de estudiantes en la etapa de "Proceso" también indica un compromiso continuo con el desarrollo de habilidades. Esta información es valiosa para evaluar el progreso educativo y puede ser útil para

adaptar estrategias pedagógicas y de apoyo a las necesidades específicas de los estudiantes en su búsqueda de competencias.

#### 4.4. Contraste de hipótesis de general y específicas

##### a. Contraste de hipótesis general

**Tabla 4**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Estilo de Vida	Correlación	0,147*
		P-valor	0.028
		N	223

#### Interpretación

En la **Tabla 4** donde se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.028, por tanto, al ser este valor menor a 0.05 (es decir que la prueba se realiza con 5% de error y un 95% de confianza) decimos que el “estilo de vida” se asocia significativamente con los “logros de competencia”, además el valor de la correlación es igual a 0.147, lo que indica que la relación a pesar de ser significativa también es débil, pero también da a conocer que son directamente proporcionales, es decir, si el estilo de vida mejora también mejorarán los logros de competencia.

b. Contraste de hipótesis específica 1

**Tabla 5**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Nutrición	Correlación	0.052
		P-valor	0.444
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 5** se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.444, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que que la prueba se realiza con 5% de error y 95% de confiabilidad) decimos que la “Nutrición” no tiene correlación significativa con los “logros de competencia”, además esto se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.052, ya que este se acerca a 0, pero podemos rescatar que la relación es directamente proporcional entre la nutrición y los logros por competencia, es decir que una buena nutrición genera logros por competencia, aunque este cambio sea insignificante.

c. Contraste de hipótesis específica 2

**Tabla 6**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Ejercicio	Correlación	0.079
		P-valor	0.241
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 6** se pueden observar los resultados de la prueba Rho de Spearman, donde se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.241, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que la prueba se realiza con 5% de margen de error y un nivel de confianza del 95%) decimos que el “Ejercicio” no tiene correlación significativa con los “logros de competencia”, además esto se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.079, ya que este se acerca a 0, pero podemos rescatar que la relación es directamente proporcional entre el ejercicio y los logros por competencia, es decir que una realizar actividad física genera logros por competencia, aunque este cambio sea insignificante.

## d. Contraste de hipótesis específica 3

**Tabla 7***Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
		Correlación	0.111
Rho de Spearman	Responsabilidad en salud	P-valor	0.1
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 7** se pueden observar los resultados de la prueba Rho de Spearman, donde se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.1, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que la prueba se realiza con 5% de margen de error y un nivel de confianza del 95%) decimos que la “Responsabilidad en la salud” no tiene correlación significativa con los “Logros

de competencia”, además esto se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.111, ya que este es un valor muy bajo, pero podemos rescatar que la relación es directamente proporcional entre la responsabilidad en la salud y los logros por competencia, es decir que ser responsable con la salud propia fomenta la realización de logros por competencia, aunque este cambio es insignificante al 95% de confianza.

e. Contraste de hipótesis específica 4

**Tabla 8**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Manejo del estrés	Correlación	0.113
		P-valor	0.093
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 8** se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.093, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que la prueba se realiza con 5% de error y 95% de confianza) decimos que el “Manejo del estrés” no tiene correlación significativa con los “Logros de competencia”, además esto se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.113, ya que este es un valor muy bajo, pero podemos rescatar que la relación es directamente proporcional entre el manejo del estrés y los logros por competencia, es decir que el buen manejo y control del estrés fomenta la realización de logros por competencia, aunque este cambio es insignificante al 95% de confianza.

f. Contraste de hipótesis específica 5

**Tabla 9**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Soporte interpersonal	Correlación	0.055
		P-valor	0.416
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 9** se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.416, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que la prueba se realiza con 5% de error y 95% de confianza) decimos que el “Soporte interpersonal” no tiene correlación significativa con los “Logros de competencia”, además esto se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.055, ya que este es un valor muy bajo, pero podemos rescatar que la relación es directamente proporcional entre los soportes interpersonales y los logros por competencia, es decir que mientras mejores sean los soportes interpersonales, también mejorarán los logros por competencia, aunque este sea insignificante al 95% de confianza.

g. Contraste de hipótesis específica 6

**Tabla 10**  
*Prueba Rho de Spearman*

		Logros de Competencia	
Rho de Spearman	Auto Actualización	Correlación	0.078
		P-valor	0.248
		N	223

**Interpretación:**

En la **Tabla 10** se aprecia que la significación bilateral o p-valor es igual a 0.248, por tanto, al ser este valor mayor al nivel de significancia del 5% (es decir que la prueba se realiza con 5% de error y 95% de confianza) decimos que la “Auto actualización” no tiene correlación significativa con los “Logros de competencia”, además esta información se corrobora al ver que la correlación es igual a 0.078, ya que este es un valor muy bajo, pero podemos rescatar que la auto actualización y los logros por competencia son directamente proporcionales, es decir que mientras mejores sean los soportes interpersonales, también mejorarán los logros por competencia, aunque este sea insignificante al 95% de confianza.

En síntesis, tenemos que cada dimensión de la variable “estilo de vida” no son influyentes significativamente por si solas respecto al logro de competencias, pero que estas dimensiones a medida que mejoran, también mejoran los logros de competencia. Sin embargo, si bien es cierto que las dimensiones por si solas no generan un cambio significativo, descubrimos que en general el estilo de vida de cada estudiante si influye y es significativo en los logros de competencia.

## V. DISCUSIÓN

Este trabajo tuvo el principal propósito de encontrar la asociación que existe entre el estilo saludable y el “logro de competencias” de los alumnos de la carrera en educación inicial, los hallazgos que se han obtenido mediante técnicas estadísticas nos indican que hay presencia de una asociación significativa entre las variables de estudio, además se afirma que a medida que el estilo de vida mejora, se espera que los logros por competencias aumenten. Estos resultados son corroborados con los hallazgos obtenidos en el proyecto de investigación de Sáez (2022) en que el su objetivo general fue el de encontrar la manera en que se asocian el rendimiento académico y el estilo de vida, dicha investigación arrojó como resultado la presencia de una correlación positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académicos en alumnos de la universidad Uniciencia.

El trabajo de Villavicencio et al (2021) realizado con el propósito fundamental de hallar la asociación entre los “estilos de vida saludable” y el “rendimiento académico”, llegó a la conclusión de que las variables mencionadas si presentan una influencia reciproca entre ellas, dando sustento y estando en concordancia con nuestros hallazgos al indicar que efectivamente se da la asociación entre los “estilos de vida saludable” y el “rendimiento académico”.

Otro de los hallazgos que refuerza nuestro resultado es el de Palomino (2021) en que se halló un p-valor significativo a la correlación de la vida saludable y el desempeño académico, estos estudios brindan solidez a nuestros resultados; ambos proyectos de investigación encontraron correlaciones positivas entre “estilos de vida” y “rendimiento académico”, reforzando la importancia de hábitos saludables en el desempeño estudiantil.

El trabajo de Fernández et al (2020) es un claro ejemplo de contraste ante los resultados a los que llegamos debido a que como resultado se obtuvo hay presencia de asociación entre el estilo de vida y el desempeño académico, en este caso estos hallazgos de contraste nos sirven para trabajos futuros en los que se deben estudiar más a fondo los factores a considerar para poder detectar porque existe y no existe asociación entre ambas variables.

El presenta trabajo tuvo como resultados el alcanzar el objetivo específico dos, que la asociación entre la dimensión responsabilidad social en el estilo de vida y el rendimiento académico son directos y significativos existe una influencia considerable entre variables, estos hallazgos son reforzados con lo indicado por Diaz et al (2017), quien observó una correlación entre los alumnos con desempeño académico deficiente y su bienestar de vida relacionado con la condición de salud.

## VI. CONCLUSIONES

**Primero.** Se insta a adoptar un enfoque integral que promueva hábitos saludables en todas las dimensiones de la vida del estudiante.

**Segundo.** se sugiere explorar otros factores que puedan potenciar la influencia de estas dimensiones en los logros académicos, como la calidad del sueño o el equilibrio trabajo-descanso.

**Tercero.** A pesar de una relación leve, los resultados no respaldan la idea de que el ejercicio tenga una influencia sustancial en los logros de competencia. La falta de significancia sugiere que otros factores pueden ser más determinantes en el rendimiento académico.

**Cuarto.** Aunque existe una correlación débil, la responsabilidad en salud no se vincula significativamente con los logros académicos. La tendencia positiva señala que ser responsable con la salud puede tener beneficios, pero estos no se reflejan estadísticamente en el rendimiento estudiantil.

**Quinto.** Aunque se observa una débil correlación positiva, el manejo del estrés no se asocia significativamente con los logros de competencia. Aunque el buen manejo del estrés puede tener beneficios psicológicos, estos beneficios no parecen traducirse en mejoras académicas según los resultados.

**Sexto.** A pesar de la leve correlación positiva, el soporte interpersonal no muestra un impacto significativo en los logros de competencia. Aunque relaciones sólidas pueden tener beneficios emocionales, estos beneficios no parecen reflejarse estadísticamente en el desempeño académico.

**Séptimo.** Aunque la autoactualización muestra una débil correlación positiva, esta no se traduce en una conexión significativa con los logros de competencia. Aunque el desarrollo personal puede ser valioso, no parece ser un factor determinante en el rendimiento académico según los resultados.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primero.** Desarrollar programas de promoción de estilos de vida saludables que aborden aspectos específicos, como nutrición, ejercicio y manejo del estrés, adaptándolos a las preferencias y contextos individuales de los estudiantes.

**Segundo.** Diseñar e implementar programas de nutrición personalizados, considerando las preferencias y necesidades alimenticias individuales de los estudiantes, con el objetivo de mejorar sutil pero significativamente los logros por competencia.

**Tercero.** Integrar actividades físicas de manera innovadora dentro del entorno educativo, promoviendo un enfoque divertido y participativo para fomentar la actividad física regular entre los estudiantes.

**Cuarto.** Incorporar temas relacionados con la salud y el bienestar en el currículo académico, destacando la importancia de la responsabilidad individual con la salud como parte integral del desarrollo educativo.

**Quinto.** Implementar estrategias específicas de gestión del estrés, como técnicas de relajación y mindfulness, para proporcionar a los estudiantes herramientas efectivas que les ayuden a enfrentar las demandas académicas.

**Sexto.** Establecer programas estructurados de mentoría y apoyo entre compañeros, creando un entorno de apoyo académico y emocional que contribuya al desarrollo de competencias.

**Séptimo.** Facilitar espacios dedicados al desarrollo personal, como talleres y actividades extracurriculares, que permitan a los estudiantes explorar y desarrollar su potencial, contribuyendo así a su autoactualización y, por ende, a los logros por competencia.

## REFERENCIAS

- Adler, A. (2004 ). *El sentido de la vida* .  
doi:<https://asoepsi.files.wordpress.com/2011/01/adler-alfred-el-sentido-de-la-vida.pdf>
- Arteaga, W., & Sandoval, J. (2018 ). Factores que intervienen en el rendimiento académico en la Universidad . *Scielo* , 8(4), 12.  
doi:[http://www.scielo.org.bo/pdf/ran/v8n4/v8n4\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/ran/v8n4/v8n4_a04.pdf)
- Baena, C. (2014). *Metodología de la investigación*. Grupo Editorial Patria.
- Bahamon, M., Viancha, M., Alarcon, L., & Bohorquez, C. (2012 ). Estilos y estrategias de aprendizaje relacionados con el logro académico en estudiantes universitarios .  
*Estilos y estrategias de aprendizaje relacionados con el logro académico en estudiantes universitarios* . Colombia , Colombia , Colombia .
- Bautista, F., Santa María, H., & Córdova, U. (2021 ). Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante tiempos del COVID-19 . *Scielo* , 15.
- Bautista, T., Santa María, H., & Cordova, U. (2021 ). Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante. *Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante*.
- Bautista, T., Santa Maria, H., & Córdova, U. (2021). Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante. *Scielo* , 15.
- Bautista, T., Santa Maria, H., & Cordova, U. (2021). Logro de competencias en el proceso de aprendizaje durante tiempos del COVID-19. *Scielo Peru* , 15.
- Blogger. (20 de 09 de 2009). *blogspot.com* . Obtenido de [blogspot.com](https://espaciodeinvestigacin.blogspot.com/2009/09/seleccion-de-la-muestra-de-) :  
<https://espaciodeinvestigacin.blogspot.com/2009/09/seleccion-de-la-muestra-de->



- y rendimiento académico en Farmacología de los estudiantes de Estomatología* .  
Habana , Cuba : Editorial Ciencias Médicas.
- Ferrer, M., Sol, M., Bosnich, M., Robledo, C., & Watkins, L. (2021). *De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares* . Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz Área: Ciências De La Salud.
- García, J. (2021 ). Estilo de vida en alumnos universitarios. Estudio comparativo entre Coahuila y Jalisco . *Escileo* .
- García, J., Garza, R., & Cabello, M. (2022). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en población mexicana. *Revista de Trabajo Social e intervención social*, 24.
- Hernández, H. (2018). Contra el amanecer. *Revista Literaria de la Universidad de Guadalajara* .
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010 ). *Metodología de la investigación* .  
Mc Graw Hill . doi:<https://www.icmujeres.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- HPI International . (09 de 02 de 2023 ). *hpi.com*. Obtenido de [hpi.com](https://hpione.com/los-problemas-de-la-educacion-superior-en-el-mundo/):  
<https://hpione.com/los-problemas-de-la-educacion-superior-en-el-mundo/>
- Inchaustegui, J. (2018 ). La base teórica de las competencias en educación . *Redalyc.org* .
- Jallo, C. (2022). *Relación de estilos de vida saludable y el logro de competencias en ciencia y tecnología en estudiantes del 4° de secundaria del colegio adventista Puno, 2022*. Puno : Universidad Nacional del Altiplano. Tesis para optar el título

profesional de licenciada en educación, especialidad de biología, física, química y laboratorios .

Lorenzo, J., & Diaz, H. (2019 ). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Scielo* , 2.

McClelland, D. (1982). *The competent manager*. Wirp and Sons.

McClelland, D. (1989). *La sociedad ambiciosa. Factores psicológicos en el desarrollo económico*. Madrid: Guadarrama .

Mejía, T. (2017). *Investigación Correlacional: Definición, Tipos y Ejemplos*. México .

OMS. (2018 ). *Mal nutrición: No se trata solo de hambre* . Organización Mundial de la Salud.

Ortega, C. (11 de 10 de 2023). *QuestionPro* . Obtenido de QuestionPro : <https://www.questionpro.com/blog/es/estudio-transversal/#:~:text=El%20estudio%20transversal%20se%20define,transversal%20y%20estudio%20de%20prevalencia>.

Palomino, J., Zevallos, G., & Orizano, L. (01 de 01 de 2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Perú : Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua, Perú.

Pender, N. (1996 ). *Colecciones Digitales UDLAP* . Obtenido de Colecciones Digitales UDLAP : [http://caterina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/hernandez\\_d\\_md/apendice A.pdf](http://caterina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/apendice A.pdf)

- Pender, N. (1996). *Colecciones Digitales UDLAP* . Obtenido de Colecciones Digitales UDLAP : [http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lps/hernandez\\_d\\_md/apendice A.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lps/hernandez_d_md/apendice A.pdf)
- Rodriguez, J. (2022). Estrategias de evaluacion por competencias utilizadas por los docentes en entornos virtuales de aprendizaje en la universidad abierta para adultos. *Estrategias de evaluacion por competencias utilizadas por los docentes en entornos virtuales de aprendizaje en la universidad abierta para adultos*. España , España : Universitat de les Illes Balears.
- Sáez, G., Sierra, V., Louise, L., Ariza, A., & Mora, P. (2022 ). Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. *Revistas académicas*, 10(1), 19 .  
doi:<https://revistas.uautonoma.cl/index.php/ejpad/article/view/2127>
- Saez, G., Sierra, V., Louise, L., Ariza, A., & Mora, P. (2022). Estilos de vida y rendimiento académico enestudiantes de la Universidad Uniciencia deBucaramanga, Colombia. *Revistas académicas* , 19.
- tuinen star . (2018 ). *Manual de organización y funciones* . Instituto de educación superior tecnológico privado .
- Vidal, A. (2013 ). Siconn y el logro de competencias en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de arte y diseño empresarial . *Siconn y el logro de competencias en los estudiantes del primer ciclo de la carrera de arte y diseño empresarial* . Lima , Perú : Universidad de San Ignacio de Loyola .

## **ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **Matriz de operacionalización y consistencia**

<b>Variables</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escala y valores</b>
Variable independiente: Estilos de vida	El estilo de vida se refiere a las formas particulares de manifestarse el modo y las condiciones de vida en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, sexualidad, vida relacional y de familia y mecanismos de afrontamiento social. (Lorenzo & Diaz, 2019 )	Para desarrollar la variable estilos de vida se tomará en cuenta las siguientes dimensiones propuestas por Pender (1996 )	Nutrición	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de dieta</li> <li>- Frecuencia de alimento</li> <li>- Calidad de alimento</li> </ul>	1-3	Siempre (4) Frecuentemente (3) A veces (2) Nunca (1)
			Ejercicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tipo de actividad</li> <li>- Horario de ejercicios</li> <li>- Frecuencia</li> </ul>	4-6	
			Responsabilidad en salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asistencia medica</li> <li>- Preocupación a la salud</li> <li>- Asistencia de programa educativo</li> </ul>	7-9	
			Manejo del estrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relajación</li> <li>- Fuentes de tensión</li> <li>- Meditación control de estrés</li> </ul>	10-12	
			Soporte interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión del problema</li> <li>- Expresión de sentimientos</li> </ul>	13-15	

			Auto actualización	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasatiempos</li> <li>- Autoestima</li> <li>- Optimismo</li> <li>- Crecimiento personal</li> <li>- Satisfacción personal</li> </ul>	16-19	
Variable dependiente: Logro de competencias	El logro de competencias implica que el docente, siendo mediador entre el que aprende y el conocimiento, logra que la retroalimentación que brinda signifique en los estudiantes el haber articulado sus	Para desarrollar la variable logro de competencias se tomará en cuenta las siguientes dimensiones	Competencia conceptual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidad de analizar y sintetizar información</li> <li>- Razonamiento lógico</li> <li>- Resolución de problemas complejos</li> </ul>	20-24	Intervalo ordinal y



## Anexo 2

Instrumento de investigación

N.º
-----

Instrumento

### ENCUESTA

*Previo cordial saludo,*

Esta encuesta es parte del trabajo de tesis: “ESTILOS DE VIDA Y EL LOGRO DE COMPETENCIAS DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN INICIAL DE UN INSTITUTO PRIVADO DE CUSCO 2023”.

#### **INSTRUCCIONES:**

Lea cuidadosamente cada pregunta y marque con un aspa (x) la alternativa que mejor refleje su punto de vista. No hay respuestas correctas o incorrectas.

CUESTIONARIO SOBRE EL PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER (1996) EN ESTUDIANTES

Sexo:

- Masculino: ( )
- Femenino: ( )

Marca con una x el número que corresponda a la propuesta, según crea conveniente en donde:

1 = nunca      2 = a veces      3 =frecuentemente      4 =Siempre

**Tabla 11 Instrumento de la variable "Estilos de vida"**



N°	DIMENSIÓN: NUTRICIÓN	ESCALA			
		Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1	Toma algún alimento al levantarse por la mañana				
2	Selecciona alimentos que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos				
3	Come tres comidas al día				
4	Lee las etiquetas de los alimentos empaquetados para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, grasas saturadas, sodio o sal, conservantes)				
5	Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos, entero, frutas crudas, verduras crudas)				
6	Escoge comidas que incluyan los cuatro grupos de nutrientes cada				

	DIMENSIÓN: EJERCICIO	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
7	Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces a la semana				
8	Realiza ejercicio vigoroso por 30 minutos al menos tres veces a la semana				
9	Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión				
10	Controla su pulso durante el ejercicio físico				
11	Realiza actividades físicas como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo				
	DIMENSIÓN: RESPONSABILIDAD EN SALUD	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
12	Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con su salud				
13	Conoce el nivel de colesterol en sangre (miligramos en sangre)				
14	Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud				
15	Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el médico le recomienda para cuidar su salud				

16	Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud				
17	Hace medir su presión arterial y sabe el resultado				
18	Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive				
19	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal				
20	Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos				
21	Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o				
	DIMENSIÓN: MANEJO DEL ESTRÉS	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
22	Toma tiempo cada día para relajarse				
23	Es consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en su vida				
24	Pasa de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación				
25	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir				
26	Te concentras en pasatiempos agradables a la hora de dormir				
27	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud				
28	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)				
	DIMENSIÓN: SOPORTE INTERPERSONAL	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
29	Discutes con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales				
30	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos				
31	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti				
32	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción				

	DIMENSIÓN: ACTUALIZACIÓN	AUTO	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
36	Te quieres a ti mismo (a)					
37	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida					
38	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas					
39	Te sientes feliz y contento(a)					
40	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales					
41	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida					
42	Miras hacia el futuro					
43	Eres consciente de lo que te importa en la vida					
44	Respetas tus propios éxitos					
45	Ves cada día como interesante y desafiante					
46	Encuentras agradable y satisfacción el ambiente de tu vida					
47	Eres realista en las metas que te propones					
48	Creer que tu vida tiene un propósito					

¡Gracias por tu participación!