



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

STYLES OF LIFE AND STRESS IN RELATION TO ACADEMIC PERFORMANCE IN ADOLESCENTS OF THE SECONDARY EDUCATIONAL INSTITUTE MARIA AUXILIADORA - PUNO, 2017

Luzbeth Lipa Tudela¹

¹Universidad Nacional del Altiplano Puno Escuela Profesional de Nutrición Humana, Perú, Luzlt777@gmail.com

RESUMEN

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

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

ABSTRACT

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

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

*Autor para correspondencia: Luzlt777@gmail.com





INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación reporta la relación del estilo de vida y estrés en el rendimiento académico en los escolares. Pender (1996), los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan la probabilidad de enfermar. El estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamiento individuales sino también de acciones de naturaleza social. Berrios (2005), La vida de la etapa escolar suele ser una etapa memorable, sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones de la etapa escolar y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés. Lazarus y Cohen (1987), El estrés es una combinación de las demandas del ambiente y de los recursos que el individuo tiene para afrontar la misma. Meinchenbaum (1983), el estrés se relaciona con la respuesta del individuo cuando se encuentra en una situación amenazante. Por el contrario, el distres intimida a la persona haciendo que huya de la situación. Según Jara y Velarde (2008), el rendimiento académico es, una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno. Pender (1996), el estilo de vida y estrés en los escolares se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, siendo modificado el rendimiento académico. Esta investigación se sustenta en el Modelo Promotor de la Salud de Nola J. Pender, dado que integra los conceptos relacionados con los estilos de vida y estrés en el rendimiento académico. Este trabajo servirá como aporte al Ministerio de Salud en materia de promocionar la salud mental de los escolares. Así mismo a las instituciones educativas en la formación de escolares para incluir en el plan educativo institucional, acciones de capacitación a padres de familia, gobiernos locales y regionales para la constitución de políticas públicas, diseño de estrategias de disminución de rendimiento académico, así detectar oportunamente los estilos de vida y estrés de escolares.

Se esclarece algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos deportistas adolescentes en comparación con sus iguales no deportistas y de qué forma podría influir esto en su rendimiento académico. Los principales resultados muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario. Capdevila y Bellmunt (2015), Con el objetivo de asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. La presencia de estrés académico en los estudiantes de odontología se encuentra asociada a la disfuncionalidad familiar, por fallas en la participación familiar y demostración del afecto. También Díaz *et al.*, (2014), dos estudios no experimentales estudio transversal correlacionales, los resultados relevan que los géneros exhiben perfiles diferentes de asociación entre las variables que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Estas evidencias son discutidas en torno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. Oyarzun *et al.*, (2012), los resultados mostraron la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar. Estos resultados indican relación entre bienestar e inteligencia emocional y la importancia de estos constructos psicológicos para el logro académico. Ferragut y Fierro (2012), el objetivo del estudio fue identificar la asociación entre el nivel de funcionalidad familiar, las conductas externalizadas y el rendimiento académico en un grupo de adolescentes de un





colegio distrital de la localidad de Usaquen. Por otro lado, se concluyó que no existe un grato significado de asociación entre el nivel de funcionalidad familiar, las conductas externalizadas y el rendimiento académico siendo cada una de estas variables de vital importancia en el desarrollo de los adolescentes. Méndez *et al.*, (2012), con el objetivo de explorar algunos componentes de los estilos de vida de los estudiantes de la facultad de psicología. Relación en su mayoría muy estrecha solo la familia, buena en su mayoría con amigos, compañeros de universidad, docentes y formación humana; distante con las restantes redes de apoyo que ofrece la universidad. Los datos indicadores de factores de riesgo para la salud en esta población confirman lo descrito en otras investigaciones efectuadas con jóvenes universitarios. Páez y Castaño (2010), en las áreas de tiempo libre y expresión, los alumnos tuvieron un mediano riesgo de tener alteraciones. Se concluye que es importante conocer las posibles alteraciones en la calidad de vida de los adolescentes, para implementar estrategias de prevención y de fortalecimiento de estilos de vida saludables. Mejía y gallegos (2015), el perfil del alumno con un alto rendimiento académico global corresponde al estudiante de un centro concertado, de sexo femenino, de una familia ampliada y con un nivel económico y cultural alto. Córdova *et al.*, (2011), el 72.4 tiene un rendimiento académico regular con la deficiencia del zinc en el desayuno en la estadística decimos que la calidad de zinc en el desayuno no influye en el rendimiento académico ya que la X_c de 2.221 y la X_t de 12.592 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Marrón (2015), se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Finalmente, en cuanto a la relación entre ambas variables, se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema. Boullosa (2013)

MATERIALES Y MÉTODOS

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

La población estuvo constituida por 1070 Estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora - Puno. Para la presente investigación, se recurrió al muestreo probabilístico, donde el número de estudiantes que conformen la muestra para la presente investigación, se calculó con la fórmula de muestreo probabilístico donde la muestra es 286 estudiantes.

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

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





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

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Podemos visualizar que el 82% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida moderadamente saludable; donde las conductas o comportamientos pueden ser saludables, pero no presentan consistencia en el tiempo (Tabla 1).

Tabla 1. Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Nivel de Estilo de Vida	N°	%
Saludable	16	6
Moderadamente saludable	234	82
No saludable	36	13
Total	286	100

Fuente: Cuestionario de perfil de estilo de vida

Seguido de este el 13 % de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida no saludable; donde las conductas o comportamientos de su vida cotidiana no son saludables y pueden convertirse en un riesgo para la salud. Finalmente el 6% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida saludable; se posee conductas o comportamientos saludables en su vida cotidiana de manera consistente en el tiempo y se constituye en elementos protectores de la salud, es así donde los modelos de promoción de la salud de Pender, muestra la naturaleza multifásica de las personas interactúan con su entorno en buena salud. Pender (1996).

Sin duda las cifras que muestran los estilos de vida saludable en el estudio desarrollado en los estudiantes incluyen una amenaza para el bienestar físico y psicológico que acarrea directamente consecuencias negativas para la salud, comprometiendo seriamente aspectos del desarrollo del estudiante. La presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales sino también de acciones de naturaleza social. Cartwright y Kmetz (1995).

Los estilos de vida predisponen a la presencia de trastornos gastrointestinales en los alumnos podemos concluir que el estilo de vida propio de los sujetos deportistas analizados, caracterizado por una elevada práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario, debido al horario irregular de alimentación. Capdevila y Bellmunt (2015).

En general los hábitos de no saludables se dan en mayor proporción en niveles socioeconómicos bajos, es decir entre más bajo sea el nivel socioeconómico más alto es la presencia de hábitos no



saludables, sin resultados positivos en relación a todos los niveles de estilos de vida. Valderrama (2004).

Podemos observar el nivel de estrés de los adolescentes de la Institución Educativa María Auxiliadora y es como se detalla en los siguientes (Tabla 2).

Tabla 2. Nivel de estrés en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Nivel de Estrés	N°	%
Alto	0	0
Medio	137	48
Bajo	149	52
Total	286	100

Fuente: cuestionario de perfil de estrés

A Nivel de Estrés Bajo; corresponde el 52% de estudiantes del total de la población en estudio, donde la población de estudiantes tiene un estrés agudo, pase de resistencia o fase de alarma (preparación para la lucha o huida), es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipan a las demandas y presiones del próximo futuro. Este estrés es estimulante y excitante a pequeñas dosis pero demasiado es agotador. Un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Los síntomas más comunes son: Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés. Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensión, el dolor de espalda, el dolor de mandíbula y las tensiones musculares que producen contractura y lesiones en tendones y ligamentos. Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones y dolor torácico. Este estrés puede aparecer en cualquier momento de la vida, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento. Estresante agudos limitados en el tiempo. Como por ejemplo un salto en paracaídas o una intervención quirúrgica. Sanchez (1996).

A Nivel de Estrés Medio o Estrés Agudo Episódico; corresponde el 48% de estudiantes del total de la población en estudio, donde la población de estudiantes tiene un nivel de estrés, reaccionan en forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “mucha energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo. Son el resultado de un acontecimiento inicial desencadenante. Por ejemplo: pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un familiar. Monat y Lazarus (1991).

A Nivel de Estrés Alto o Crónicos intermitentes, fase de agotamiento; corresponde el 0% de estudiantes del total de la población en estudio, donde es el estrés de origen laboral crónico o un acontecimiento discreto que persiste durante mucho tiempo. Aldwin (2000). La vulnerabilidad



frente al estrés se encuentra en un nivel medio con tendencia a alto, siendo el indicador más preponderante el hecho de conformarse con facilidad. Appley y Trumbull (1967) (Tabla 2).

Podemos visualizar el rendimiento académico de los adolescentes en la Institución Educativa María Auxiliadora y es como se detalla en los siguientes (Tabla 3).

Muy Bueno; corresponde el 0% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, es cuando a esta escala los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previstos demostrando incluir un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas como estudiantes.

Tabla 3. Rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

Rendimiento Académico	Nº	%
Muy bueno	0	0
Bueno	158	55
Regular	128	45
Deficiente	0	0
Total	286	100

Fuente: Registro de notas año académico 2017

Bueno; corresponde el 55% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, es cuando esta escala de calificación es cuando el estudiante evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado, como se evidencia en los resultados más del cincuenta por ciento de los escolares corresponden a esta escala de calificación como resultado del trabajo de investigación.

Regular; corresponde el 45% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, en esta escala de calificación se puede evidenciar que es cuando el estudiante está en el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo con éxito sus tareas previstas, en esta escala podemos evidenciar que se aproxima a la mitad de la población total en estudio.

Deficiente; corresponde el 0% de los estudiantes de la Institución educativa María Auxiliadora, en esta escala es cuando el estudiante está empezando a desarrollar los aprendizajes previos o evidencia dificultades para el desarrollo de estos y necesita mayor tiempo de acompañamiento e intervención. Se puede visualizar claramente que según la escala de calificación vigesimal en el rendimiento académico más del 50% corresponden a Bueno es decir los estudiantes según la investigación realizada, logran los aprendizajes previos y en un tiempo razonable para lograrlo.

En la investigación de Moreno, M. Colombia “Funcionalidad familiar, conductas Externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá” obteniendo como resultado en relación con el rendimiento académico, el 15.9% se encuentra en un nivel alto, el 71,4% en un nivel medio y finalmente el 12.7% en un nivel bajo. Méndez (2012). Haciendo la comparación con los resultados obtenidos en el trabajo de investigación podemos evidenciar que nuestros resultados son más del 50% rendimiento académico bueno, relacionando ambos resultados podemos evidenciar que, si existe relación de los datos obtenidos en nuestro trabajo de investigación con los resultados de Moreno, ambos resultados tienen similitud final. En la investigación realizada de Oyarzun (2012) “Habilidades sociales y rendimiento académico: una





mirada desde el género” en una muestra de 245 y otra de 200 universitarios. Los resultados revelan que los géneros exhiben perfiles diferentes de asociación entre las variables que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Las evidencias son discutidas entorno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. Por su parte Ferragut y Fierro (2012) manifiestan que existe una asociación del rendimiento académico de los escolares tradicionalmente se ha asociado a la capacidad intelectual previa que permitiera la posibilidad de obtener buenas calificaciones. Actualmente se considera que el equilibrio personal es un factor clave para lograr un mejor rendimiento. En este sentido, conocer las propias emociones y saber restaurarlas ante las dificultades serán aspectos de importancia. En la investigación de Ramírez *et al.*, (2011) “Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento” Se Tuvo como resultado que el alto rendimiento escolar es un resultado de resiliencia cuyo significado va más allá de las altas calificaciones; implica también, el crecimiento y madurez intelectual para tomar decisiones acertadas, trascendentales en su vida. A pesar de las polémicas estrategias de enseñanza y fines educativos que tiene la escuela, las jóvenes descubrieron la oportunidad que se les ofreció, proveerles de un ambiente de equidad social y de formación integral para alcanzar alto rendimiento escolar. (Tabla 3).

Podemos visualizar que el 45% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico bueno y el nivel de estilo de vida moderadamente saludable; este porcentaje nos proporciona que cuando los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previos en el tiempo programado, en cuanto al nivel de estilo de vida moderadamente saludable es cuando las conductas o comportamientos pueden ser saludables, pero no presentan consistencia en el tiempo. Seguidamente podemos visualizar que el 36% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico regular y el nivel de estilo de vida es moderadamente saludable, este porcentaje de estudiantes nos indican que cuando el estudiante está el camino de lograr los aprendizajes previstos para lo cual requiere acompañamiento durante un tiempo razonable para así poder lograrlo en cuanto al nivel de estrés moderadamente saludable podemos evidenciar las conductas que parte de los estudiantes pueden ser saludables pero no presentar consistencia en el tiempo. (Tabla 4).

Tabla 4. Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

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

Fuente: Cuestionario y registro de notas

El análisis estadístico según la prueba ji-cuadrada es $\chi^2_C = 1,003$ y su probabilidad $esp = 0.606$; que es mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$, la prueba estadística no es significativa; es decir, no existe relación entre el rendimiento académico y el nivel de estilo de vida de los estudiantes. El coeficiente de contingencia ($C = 0.059 \approx 0.1$); según Elorza, existe una correlación positiva muy débil.





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

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

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

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

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

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

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

Los resultados nos refleja que los estudiantes aun no tienen la responsabilidad suficiente del cuidado de su salud, sobre todo en el control periódico y carecen de programas de bienestar cultural y recreativo. Ello implica una serie de acciones que deben realizar los estudiantes para promover su salud y prevenir complicaciones en el futuro, como para ser desarrollo del estudiante. A pesar del bajo coeficiente de contingencia en esta dimensión se suman efectos directos e indirectos de la nutrición y el ejercicio en los estilos de vida y rendimiento académico.

En el estudio realizado por Capdevila *et al.*, (2004) “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportista”. Los principales resultados muestran





que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios.

Podemos visualizar que el 29% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico bueno y el nivel de estrés bajo; este porcentaje nos proporciona que cuando los estudiantes evidencian el logro de los aprendizajes previos en el tiempo previsto, en cuanto al nivel de estrés bajo es la forma de estrés más común proviene de las demandas y presiones del próximo futuro así mismo un elevado nivel de estrés agudo puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y algunos síntomas. Entre otros síntomas más comunes como problemas digestivos, como acidez flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración en las palmas de las manos, palpitaciones y dolor torácico, este estrés puede aparecer en cualquier circunstancia de la vida (Tabla 5).

Tabla 5. Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, 2017.

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

Fuente: Cuestionario y registro de notas

Seguidamente podemos visualizar que el 26% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un rendimiento académico regular y el nivel de estrés medio este porcentaje de estudiantes nos indican que cuando reaccionan son descontroladas, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “muchísima energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo.

El análisis estadístico según el coeficiente de correlación de Pearson entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, es de $r = -0.054 \approx -0.1$ y su probabilidad es $p = 0.367$; que es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$, la prueba estadística es significativa; es decir, no existe correlación entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes, según Elorza, existe una correlación negativa muy débil entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes.

Estos resultados nos muestran que se tiene mayor porcentaje que el nivel de estrés es bajo en los estudiantes en relación al rendimiento académico medio, por lo tanto nos indica que fisiológicamente no son muy afectados a nivel de estrés en relación con el rendimiento por las





obligaciones que deben realizar, ello también nos señala que las exigencias de los profesores las normas disciplinarias no afectan quienes disponen de tiempos y espacios necesarios para evidenciar la saturación y entrar en fatiga tanto física como psicológica, así como guardar de manera conveniente las relaciones sociales entre ellas, con los profesores y con sus familiares y amigos, los que en resumen podríamos indicar que se debe intervenir de manera adecuada evitando mayores dificultades.

En el estudio realizado por Ferragut y Fierro (2012) “Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes”. Los resultados mostraron la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar.

CONCLUSIONES

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

Para la prueba de hipótesis se aplicó diseño estadístico de ji cuadrada con el nivel de confianza de 95%, lográndose los siguientes resultados según la prueba estadística entre los estilos de vida y estrés no existe relación en el rendimiento académico, sin embargo el coeficiente de contingencia según Elorza; existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida; en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil.

Con gratitud a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno mi alma mater, en especial al Programa del Doctorado y los Docentes Jurados del presente trabajo de investigación, por sus consejos para mejorar la presente y por haber contribuido en mi formación profesional.

LITERATURA CITADA

- Aldwin, C. (2000). *Stress, Doping and Development: An Integrative Perspective*. New cork: The Guilford Press.
- Appley, H. y Trumbull, R. (1967). *Psychological Stress sigues in research*. New York. Appleton. Century. Crofts.
- Berrios, F. (2005). “Niveles de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNM SM” Perú.
- Boullosa, I. (2013). “Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una Universidad Privada de Lima”. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Cartwright, L. y Kmetz, C. (1995). What leads to good health in midlife women physicians. Somecluesfrom a longitudinal study. *Psychosomatic Medicine*, 57(3).
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2015). “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas” Federación española de docentes de educación física, Universidad JaumeI de Castellon. España. ISSN. Edición impresa. 1579-1726. Edición web: 1988-2041(www.retos.org)
- Capdevila, A. y Bellmunt, H. (2015). “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas” Federación española de docentes de educación física, Universidad JaumeI de Castellon. España. ISSN. Edición impresa: 1579-1726. Edición web: 1988-2041(www.retos.org)





- Córdoba, C., Gonzalo, L., García, P., Pérez, L., Miguel, L., Vizuete, M. y Molina, F. (2011). Determinantes socioculturales: su relación con el rendimiento académico en alumnos de enseñanza Secundaria Obligatoria. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1), 83-96
- Díaz, S., Arrieta, K. y Gonzales, F. (2014). “Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología” Universidad de Cartagena, Colombia. Vol. 30, N°2, ISSB 0120-555 Disponible en: <http://dx.org/10.14482/sun.30.1.4309>
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). “Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preescolares Bogotá, Colombia”. *Rev. Latinoamericana de Psicología*, Vol. 44, núm. 3, pp. 95-104. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525022008>
- Ferragut, M. y Fierro, A. (2012). “Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preescolares Bogotá, Colombia”. *Rev. Latinoamericana de Psicología*, Vol. 44, núm. 3, pp. 95-104. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525022008>
- Jara, D. y Velarde, H. (2008). Factores Influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de Medicina. Departamento de patología, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *An Fac. Med.* V. 69 n. 3. Lima, Perú.
- Lazarus, R. y Cohen, J. (1987). *Environmental stress*. In Altman, I. y Wohlwill.
- Marrón, C. (2015). “Estado nutricional, calidad nutricional del desayuno y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la institución educativa Nuestra Señora de Alta Gracia”. Puno.
- Mejía, F. y Gallegos, M. (2015). “Alteraciones de estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria” Escuela de Licenciatura en Enfermería “Dr. Santiago Valdés Galindo” Universidad Autónoma de Coahuila. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro.
- Méndez, M., Humberto, J. y Rozo, C. (2012). “Funcionalidad familiar, conductas externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá”. Universidad de San Buenaventura Colombia. *Rev. Científica de América Latina*. Vol. 6, núm. 1, pp. 155-166. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225770006>
- Méndez, M., Humberto, J. y Rozo, C. (2012). “Funcionalidad familiar, conductas externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá”. Universidad de San Buenaventura Colombia. *Rev. Científica de América Latina*. Vol. 6, núm. 1, pp. 155-166. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225770006>
- Meinchenbaum, D. (1983). *Copying with Stress*. New York. Facts on file Publications.
- Monat, A. y Lazarus, R. (1991). *Stress and Doping: An Antology*. New York. Columbia. University Press.
- Oyarzun, G., Estrasa, C., Pino, E. y Oyarzun, M. (2012). “Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género” *Rev. Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. Vol. 15, núm. 2, pp. 21-28 Universidad Catologica de Colombia-. Bogotá. Disponible en: <http://redalyc.org/articulo.oa?id=7982583601>
- Páez, M. y Castaño, J. (2010). “Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología”. Universidad de Manizales Colombia. ISSN 0123-417X
- Pender, J. (1996) *Health promotion in nursing practice*. Third Edition Stanford: Con. Appleton y Lange.
- Ramírez, M., Quiñones, D., Ramón, E., Salazar, L. y Ramón, A. (2011). “Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento”. *Educere*, vol. 15, núm. 52, pp. 663-672 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35622379013>
- Rodrigo, J. (2004). *Relaciones padres-hijos y estilos de vida en adolescencia*.
- Valderrama, C. (2004). “Algunos factores asociados a hábitos de vida n saludable en adolescentes de enseñanza media”: Valdivia – Chile.
- Sánchez, E. (1996). “Estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, propuesta pedagógica”. Trujillo.

