

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN - TACNA

ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN TECNOLOGÍA EDUCATIVA

**ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL
DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA
DE LA PROVINCIA DE TACNA - 2011**

TESIS

Presentada por:

Lic. ISAAC AGUILAR ENCINAS

Para optar el Grado Académico de:

**MAESTRO EN CIENCIAS (*MAGISTER SCIENTIAE*)
CON MENCIÓN EN TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**TACNA - PERÚ
2012**

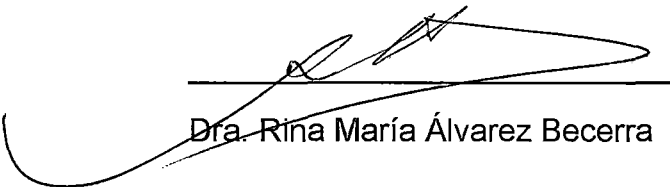
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN – TACNA
ESCUELA DE POSGRADO

MAESTRÍA EN TECNOLOGÍA EDUCATIVA

ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS
DEL DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN
LANCHIPA DE LA PROVINCIA
DE TACNA - 2011

Tesis sustentada y aprobada el 11 de agosto del 2011; estando el jurado calificador integrado por:

PRESIDENTE:



Dra. Rina María Álvarez Becerra

SECRETARIO:



Dr. Elmer Benito Rivera Mansilla

MIEMBRO:



Mgr. Isaías Rey Pérez Alférez

ASESOR:



Dr. Raúl Alberto García Castro

*Dedicado a mi esposa Regina,
que con su inmenso amor
me lleno de inspiración
y con su calidad humana
me enseñó a mejorar como persona,
y siempre me orienta y apoya en todo lo que emprendo.*

CONTENIDO

RESUMEN	xix
ABSTRACT	xxi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. Descripción del problema	8
1.1.1. Antecedentes del problema	8
1.1.2. Problemática de la investigación	10
1.2. Formulación del problema	13
1.2.1. Problema general	13
1.3. Justificación e importancia	14
1.4. Alcances y limitaciones	15
1.5. Objetivos	16
1.5.1. Objetivo general	16
1.5.2. Objetivo específicos	16
1.6. Hipótesis	17
1.6.1. Hipótesis general	17

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes teóricos	18
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Definición de estilos de vida	22
2.2.2. Aspectos relacionados en los estilos de vida	24
2.2.3. Estilo de vida y su relación con el modo de vida	26
2.2.4. Estilos de vida y su relación con el sujeto	29
2.2.5. Componentes de los estilos de vida	32
2.2.5.1. Sistema de actividades vitales	32
2.2.5.2. Estilo comunicativo (sistema comunicativo)	33
2.2.5.3. Sistema de roles	34
2.2.5.4. Orientación en el tiempo	36
2.2.5.5. La autorrealización personal	37
2.2.6. Estilos de vidas saludables y no saludables	38
2.2.7. Factores condicionantes de la conducta juvenil	42
2.2.8. Definición de rendimiento académico	44
2.2.9. Tipos de rendimiento académico	46
2.2.9.1. Rendimiento individual	47
2.2.9.2. El rendimiento académico social	48
2.2.10. Factores que influyen en el rendimiento académico	49
2.2.10.1. Factores internos	50

2.2.10.2. Factores externos	52
2.2.11. Evaluación del rendimiento académico	55
2.2.12. La evaluación del aprendizaje en educación primaria	58
2.2.13. Instrumentos de evaluación del rendimiento académico	61
2.2.13.1. Reconocimiento del entorno	62
2.2.13.2. La observación del alumno	63
2.2.13.3. La prueba de comprobación	64
2.2.13.4. La autoevaluación y coevaluación	65
2.2.13.5. La Entrevista	65
2.2.13.6. Análisis de los trabajos o actividades realizadas por los alumnos	66
2.2.14. Escala de evaluación del rendimiento académico	68
2.3. Definición de términos	71

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de la investigación	73
3.2. Población y muestra	73
3.3. Operacionalización de variables	77
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	79
3.5. Procesamiento y análisis de datos	80

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
4.1. Resultados: Características socio demográficos	81
4.2. Resultados: Sobre estilos de vida	90
4.3. Resultados: Sobre rendimiento académico	151
4.4. Comprobación de hipótesis	159
4.5. Análisis de varianza para comparar promedios de nota de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario del distrito Gregorio Albarracín.	167
4.6. Discusión	171
CONCLUSIONES	181
RECOMENDACIONES	182
BIBLIOGRAFÍA	183
ANEXOS	

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 01	La evaluación en el nivel secundario escala de calificación de los aprendizajes de la educación básica regular educación secundaria	69
CUADRO 02	Población	74
CUADRO 03	Distribución de la muestra por afijación proporcional para cada institución educativa	76
CUADRO 04	Operacionalización de variables	77
CUADRO 05	Distribución de los adolescentes según grupo de edad de las I. E. del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	81
CUADRO 06	Estimadores estadísticos	82
CUADRO 07	Edad de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	84
CUADRO 08	Distribución de los adolescentes según sexo de las I. E. del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	86
CUADRO 09	Distribución de los adolescentes según sexo e Institución Educativa del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	88

CUADRO 10	Valoración de estilo de vida general	90
CUADRO 11	Valoración de estilo de vida por dimensiones	90
CUADRO 12	Estilo de vida general de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	91
CUADRO 13	Estilo de vida general de los adolescentes por instituciones educativas del nivel secundario	93
CUADRO 14	Estilo de vida general de los adolescentes por sexo y edad	95
CUADRO 15	Estimadores descriptivos del puntaje del total de items de estilos de vida	97
CUADRO 16	Frecuencia de rutina diaria en el horario para tomar comidas principales de estilo de alimentación	99
CUADRO 17	Frecuencia de consumo diario de agua en el estilo de alimentación de los adolescentes	101
CUADRO 18	Frecuencia de consumo semanal de gaseosas en el estilo de alimentación de los adolescentes	103
CUADRO 19	Frecuencia de consumo de helados, dulces y pasteles por los adolescentes en el estilo de alimentación	105

CUADRO 20	Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la alimentación de los adolescentes	107
CUADRO 21	Frecuencia de consumo de cereales, granos y productos lácteos en la alimentación de los adolescentes	109
CUADRO 22	Frecuencia de consumo de grasas en la alimentación de los adolescentes	111
CUADRO 23	Frecuencia de consumo de pescado y pollo más que carnes rojas en la alimentación de los adolescentes	113
CUADRO 25	Frecuencia de evitar dietas en la alimentación de los adolescentes	115
CUADRO 26	Frecuencia de comer entre las comidas de la alimentación de adolescentes	117
CUADRO 27	Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes	119
CUADRO 28	Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes	121
CUADRO 29	Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes	123
CUADRO 30	Frecuencia de horas de dormir diariamente de	

	los adolescentes	125
CUADRO 31	Frecuencia de utilización de pastillas para dormir en los adolescentes	127
CUADRO 32	Frecuencia de sueño durante el día por los adolescentes	129
CUADRO 33	Frecuencia de consumo de licor por los adolescentes	131
CUADRO 34	Frecuencia de consumo de licor al mes por los adolescentes	133
CUADRO 35	Frecuencia de reconocimiento al momento de parar la bebida por los adolescentes	135
CUADRO 36	Frecuencia de consumo de droga por los adolescentes	137
CUADRO 37	Frecuencia de hábito de fumar cigarrillo en los adolescentes	139
CUADRO 38	Frecuencia de descanso en su rutina diaria de los adolescentes	141
CUADRO 39	Frecuencia de compartimiento del tiempo libre con su familia del adolescente	143
CUADRO 40	Destino de parte de su tiempo libre del adolescente en actividades académicas o	

	culturales	145
CUADRO 41	Frecuencia de actividad física o deportiva del adolescente	147
CUADRO 42	Frecuencia de horas dedicación a la práctica de actividad física o deportiva del adolescente	149
CUADRO 43	Valoración de las categorías del rendimiento académico de los adolescentes	151
CUADRO 44	Ranking promocional de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	152
CUADRO 45	Nota promedio de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	154
CUADRO 46	Estimadores estadísticos	155
CUADRO 47	Condición del último año académico de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	157
CUADRO 48	Resumen del modelo (b)	160
CUADRO 49	Anova (b)	160
CUADRO 50	Coefficientes	161
CUADRO 51-A	Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel	163

secundario distrito Gregorio Albarracín

CUADRO 51-B Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	164
CUADRO 52 Estadísticos descriptivos de las notas (ranking promedial) de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	168
CUADRO 53 Comparación de promedios de notas (ranking promedial) mediante análisis de varianza de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	170

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1	Distribución de los adolescentes según grupo de edad de las I. E. del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	83
FIGURA 2	Edad de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	85
FIGURA 3	Distribución de los adolescentes según sexo de las I. E. del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	87
FIGURA 4	Distribución de los adolescentes según sexo e institución educativa del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	89
FIGURA 5	Estilo de vida general de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	92
FIGURA 6	Estilo de vida general de los adolescentes por instituciones educativas del nivel secundario	94
FIGURA 7	Estimadores descriptivos del puntaje del total de items de estilos de vida	98
FIGURA 8	Frecuencia de rutina diaria en el horario para	

	tomar comidas principales de estilo de alimentación	100
FIGURA 9	Frecuencia de consumo diario de agua en el estilo de alimentación de los adolescentes	102
FIGURA 10	Frecuencia de consumo semanal de gaseosas en el estilo de alimentación de los adolescentes	104
FIGURA 11	Frecuencia de consumo de helados, dulces y pasteles por los adolescentes en el estilo de alimentación	106
FIGURA 12	Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la alimentación de los adolescentes	108
FIGURA 13	Frecuencia de consumo de cereales, granos y productos lácteos en la alimentación de los adolescentes	110
FIGURA 14	Frecuencia de consumo de grasas en la alimentación de los adolescentes	112
FIGURA 15	Frecuencia de consumo de pescado y pollo más que carnes rojas en la alimentación de los adolescentes	114
FIGURA 16	Frecuencia de evitar dietas en la alimentación	

	de los adolescentes	116
FIGURA 17	Frecuencia de comer entre las comidas de la alimentación de adolescentes	118
FIGURA 18	Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes	120
FIGURA 19	Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes	122
FIGURA 20	Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes	124
FIGURA 21	Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes	126
FIGURA 22	Frecuencia de utilización de pastillas para dormir en los adolescentes	128
FIGURA 23	Frecuencia de sueño durante el día por los adolescentes	130
FIGURA 24	Frecuencia de consumo de licor por los adolescentes	132
FIGURA 25	Frecuencia de consumo de licor al mes por los adolescentes	134
FIGURA 26	Frecuencia de reconocimiento al momento de parar la bebida por los adolescentes	136

FIGURA 27	Frecuencia de consumo de droga por los adolescentes	138
FIGURA 28	Frecuencia de hábito de fumar cigarrillo en los adolescentes	140
FIGURA 29	Frecuencia de descanso en su rutina diaria de los adolescentes	142
FIGURA 30	Frecuencia de compartimiento del tiempo libre con su familia del adolescente	144
FIGURA 31	Destino de parte de su tiempo libre del adolescente en actividades académicas o culturales	146
FIGURA 32	Frecuencia de actividad física o deportiva del adolescente	148
FIGURA 33	Frecuencia de horas dedicación a la práctica de actividad física o deportiva del adolescente	150
FIGURA 34	Ranking promocional de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	153
FIGURA 35	Nota promedio de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín	156
FIGURA 36	Condición del último año académico de los	

	adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	158
FIGURA 37	Estilo de vida global y su relación con el rendimiento académico de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	162
FIGURA 38	Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	165
FIGURA 39	Estadísticos descriptivos de las notas (ranking promedial) de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín	169

RESUMEN

La presente tesis tiene por objeto determinar la relación de los estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna - 2011.

Es una investigación transversal, no experimental. La población estuvo conformada por 2103 adolescentes estudiantes del nivel secundario de las 4 instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna, 2011, con una muestra de 325 adolescentes, a quienes se aplicó la encuesta sobre estilos de vida y su rendimiento académico.

Las conclusiones fueron que los estilos de vida de los adolescentes se relacionan directamente con el rendimiento académico. (H_1 : $R = 0,2$, $p < 0,05$). Los estilos de vida saludable predominaron sobre lo no saludable en los adolescentes, siendo las instituciones educativas Enrique Paillardelle y Gerardo Arias Copaja con mayor proporción en el

estilo de vida saludable, mientras que en Jorge Chávez y la I.E. Luis Alberto Sánchez tuvieron estilos menos saludables.

El rendimiento académico de los adolescentes con estilos saludables fue con mayor frecuencia en tercio medio y tercio inferior, mientras que una proporción pequeña logró su ranking promocional en el tercio superior. La I.E. con mayor volumen de adolescentes en tercio inferior fue Jorge Chávez y el que presentó mayor proporción de alumnos en tercio medio fue Enrique Paillardelle.

ABSTRACT

The present thesis has for object: Gregorio Albarracín Determines the relation of the ways of life and the academic performance of the teenagers of the Educational Institutions of the teenagers of the district 2011.

It is an investigation is transverse; not experimental. The population was shaped by 2 103 teen students of the secondary level of 04 Educational Institutions of the district Gregorio Albarracín Lanchipa of the Province Tacna, 2011, by a sample of 325 teenagers, to whom I apply the survey on ways of life and hjs academic performance.

The conclusions were that the Ways of life of the teenagers it relates directly to the academic performance. (H1: $R = 0,2$, $p < 0,05$). The ways of healthy life prevailed on not healthy in the teenagers, being the Educational institutions Enrique Paillardelle and Arias Copaja with major proportion in the healthy way of life, whereas in Jorge Chavez and the I.E. Luis Sanchez they had less healthy styles.

The academic performance of the teenagers with healthy styles was with major frequency an academic performance located in average third and low third, whereas a small proportion achieved his promotional ranking in the top third. The I. E. with major volume of teenagers in low third was Jorge Chavez and the one that he presented major.

INTRODUCCIÓN

Los sistemas contemporáneos no se han planteado la educación de los estilos de vida desde una perspectiva holística e integradora. Una revisión somera de las publicaciones sobre las teorías y políticas educativas (Bello, 1998; Montalvo, 2003), revela que la problemática del estilo de vida no ha sido planteada como un objeto de investigación o de intervención educativa desde los sistemas escolares.

El abordaje educativo del estilo de vida solo se formula desde la educación y promoción de la salud, con una perspectiva epidemiológica. En el actual sistema educativo cubano, si bien se ha caracterizado por definir y promover activamente una educación de carácter integral en todas las etapas de la vida, también se limita en el tema del estilo de vida, desde un punto de vista del sector salud, dejando fuera otros aspectos constitutivos del mismo.

Si se viera los estilos de vida desde un enfoque integrador, como expresión de comportamientos de la subjetividad individual, podría

revelar aspectos esenciales para poder enfrentar desde la educación problemas de gran actualidad como la educación en valores, ecológica y para la vida en general.

Por otra parte, una práctica educativa comprometida con el progreso social, no puede dejar de abordar tendencias nocivas al ser humano de carácter creciente como el individualismo, el hedonismo, el consumismo, entre otras. Es por ello que las teorías educativas y las prácticas que de ellas se deriven, tienen en la categoría de estilo de vida una importante alternativa.

En el caso del educando, el estudio del estilo de vida comienza con la adolescencia, pues es aquí donde se considera que el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, lo que presupone la configuración de su estilo de vida. El análisis del estilo de vida del adolescente, constituye una alternativa en la caracterización de su situación social de desarrollo.

Vigotsky denominó situación social del desarrollo a "aquella combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que es típica en cada etapa y que condicionan la

dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas cualitativamente peculiares que surgen al final de dicho período" (Bozhovich, 1976: p 99).

La situación social del desarrollo posee gran valor metodológico por cuanto parte de las relaciones dialécticas de lo interno y lo externo en los diferentes períodos del desarrollo individual. Se piensa que el comportamiento típico y estable del sujeto es una expresión particular de la misma que en gran medida determina su presente y su futuro. Es precisamente esta idea la que la relaciona con el estilo de vida. Tal condición, permite individualizar el análisis de la situación social del desarrollo del adolescente, centrando la atención en dos aspectos esenciales:

Primero: La situación social del desarrollo lo es por su contenido; pero individual, por su configuración, lo que significa que no es estándar, sino específica de cada sujeto; que en ella se da la unidad de lo general, lo particular y lo singular. Para cada adolescente se configuran determinantes externos muy propios.

Segundo: En estrecha relación con lo anterior, el estilo de vida pone de manifiesto que la historia individual también forma parte de la determinación individual en la adolescencia. Es en este sentido en que cobra mayor valor la idea de Vigotsky, según la cual los cambios ocurridos internamente condicionan el carácter de la influencia del medio sobre el desarrollo psíquico posterior.

Al mismo tiempo, el estilo de vida, en tanta objetivación de la personalidad, se constituye en un espacio diagnóstico de gran valor para la educación. En última instancia, el nivel de educación alcanzado se objetivará en el estilo de vida que construya el sujeto. Es en este sentido en que las potencialidades diagnósticas del estilo de vida de adolescentes y jóvenes se constituyen en una importante dirección de la investigación educativa del estilo de vida.

Ya desde una visión más general, la educación del estilo de vida tiene connotaciones sociopolíticas de mayor impacto. Los grandes cambios sociales se producen con ayuda de pequeños cambios, siendo la educación del estilo de vida de los individuos una muestra de ello. Pérez (2002) ha captado esto de modo muy agudo cuando escribió: "...solo el

análisis de su manera de vivir por parte de la gente nos permitirá la visualización de que es posible vivir de otra manera; de que nadie da su vida, su tiempo, sus afectos por consignas abstractas, sino que las consignas sirven para condensar y recordarnos el compromiso que hemos hecho desde los afectos y de la razón".

La educación de los adolescentes constituye un estilo de vida diferente, construido racionalmente, con una proyección ética, humanista ecologista; es una tarea que rebasa los marcos de la escuela y compromete todas las etapas del desarrollo individual. En ellas se requiere de la participación no solo de la escuela como institución fundamental, sino también de la sociedad civil y en particular de aquellas organizaciones e instituciones de la comunidad.

En las décadas del 70 y el 80 del pasado siglo, los estudios sobre el estilo de vida resultaron recurrentes en las publicaciones sobre la psicología de la salud. Movidos por la intención de identificar los factores psicosociales asociados al proceso de salud-enfermedad, los estudios en esta dirección se apoyaron en los hallazgos de la epidemiología y con ello

importaron el enfoque que esta ciencia utilizó en la investigación del estilo de vida.

Predominaron los estudios factorialista, que identificaron unidades parciales del comportamiento asociados a la aparición de enfermedades específicas, como modulador del estrés, hábitos de fumar y cáncer, disturbios del sueño, (Phillips y Danner, 1995); abusos de sustancias, estresores interpersonales y suicidio (Duberstein, 1993); hábitos sexuales, estilo de vida y síntomas del período menopáusico (Huerta, 1995); ejercicios físicos, hábitos alimenticios, tabaquismo y muerte celular (Kusaka, 1992).

Los estudios encaminados a los cambios de comportamientos de riesgo y la promoción de salud, con mucha frecuencia hacen alusión al estilo de vida de los sujetos, reduciéndolo a los hábitos alimentarios, el ejercicio físico, la conducta sexual, el consumo de alcohol, etc. Obviamente estas unidades parciales del comportamiento forman parte del estilo de vida, pero no lo agotan.

Para la Psicología de la Salud, resulta necesario trascender este nivel analítico y factorialista del estilo de vida. Ello no solo responde a una exigencia del desarrollo del conocimiento y de su tendencia a la integración intra e interdisciplinaria, sino también a una necesidad práctica. Un enfoque holístico del estilo de vida, puede revelar que determinados comportamientos no reconocidos como factores de riesgo, pueden resultar disfuncionales para el sujeto por el modo en que se interrelacionan con otros.

En Tacna el estilo de vida ha sido tratado por otros autores (Mayo, 1999; Rodríguez y Zaldívar, 2001), que si bien difieren en sus planteamientos teóricos, coinciden en señalar la necesidad de tener en cuenta los constituyentes e indicadores del estilo de vida; esta situación permite reflexionar y preguntar ¿cuál es la relación entre los estilos de vida de los adolescentes con su rendimiento académico? La hipótesis es que los estilos de vida tienen una relación directa con el rendimiento académico de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario del distrito Gregorio Albarracín, Tacna – 2011.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema

1.1.1. Antecedentes del problema

El rendimiento académico puede ser afectado por muchas variables. Aliaga (2001) estudia algunas de ellas en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, concluyendo que existe relación significativa con la motivación y las estrategias de aprendizaje.

Reyes (2005), de la misma institución, indica que en su muestra sólo la octava parte de los estudiantes alcanzó un rendimiento académico satisfactorio de los contenidos de primer año, y la mitad posee un nivel bajo de asertividad. El rendimiento académico del grupo estudiado correlaciona positivamente con las modalidades de autoconcepto académico y familiar, encontrándose además una correlación

negativa con los rasgos de personalidad sumisión-dominancia.

Por otra parte, García (2005) investiga la relación entre las habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana de las Universidades San Martín de Porres y San Marcos, en base a la lista de chequeo de habilidades Sociales de Goldstein y la escala de clima social en la familia de Moos y Trickett. Los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y el clima social en la familia. No existe estadísticamente una correlación significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia con el rendimiento académico.

Fragoso y Alcántara (2003) muestran, asimismo, la relación entre factores estresantes y rendimiento académico en alumnos mexicanos de secundaria, mediante la prueba de sucesos de vida, encontrándose que las variables que más

afectan a los de bajo rendimiento son la familiar y personal y a los de alto rendimiento, los problemas de conducta.

En cuanto a diferencias de género, Grande, Medina, Gomá y Valero (1998) ubican un mejor rendimiento académico de las mujeres que los varones en el área humanística; asimismo, son más sociables, más impulsivas y disciplinadas, pero menos sensibles que los varones. En otra investigación (Medina, Grande, Gomá y Valero, 1998) se ve que los varones se decantan más por el área científico-técnica, y que no aparecen diferencias en las áreas de Derecho y Economía.

1.1.2. Problemática de la investigación

El estilo de vida puede ser considerado como algo tan amplio que abarque cuestiones referentes a la casa en que uno vive, el auto o moto que conduce, la ropa que lleva, cómo distribuye su tiempo libre, qué actividades realiza, etc. Todos estos hábitos que el adulto considera como parte de

sí mismo, piezas de su puesta en la escena social, elementos que han ido configurando su ser social, han sido adquiridos a lo largo del proceso de socialización, y precisamente la etapa adolescente es una de las que adquiere mayor relevancia en este proceso.

Mientras que cuando se es niño los padres ejercen gran influencia en la socialización de los estilos de vida, guían la alimentación, la distribución del tiempo libre, la forma de vestir, etc. Cuando llega la adolescencia, los muchachos han de tomar varias decisiones por sí mismos. Los fines de semana en los que anteriormente los padres decidían sus actividades se han convertido en una puesta a prueba de su capacidad para tomar decisiones sobre aspectos relacionados con la distribución de su tiempo libre. Las relaciones con los pares van a cobrar gran importancia durante este periodo.

El adolescente vive los cambios morfológicos y biológicos que se están produciendo en su cuerpo, un torbellino de hormonas va a contribuir en su puesta en

marcha a que los jóvenes se crean el centro de atención, que consideren que cualquier acción que realice en está siendo observada y juzgada por los otros. Aquí los padres que van a continuar siendo importantes para unos van a perder parte de su importancia para otros, importancia que van a empezar a ganar los que son iguales a ellos, los otros adolescentes que también están atravesando por la misma etapa y que por lo tanto ellos creen que son los que mejor pueden comprenderlos.

Por otro lado, la raza humana nunca había vivido un proceso de transformación con tantos cambios como lo ha vivido en los últimos 100 años: todos aceptan que viven un proceso de globalización donde el mundo que conocimos cambia rápidamente, a veces sin darse cuenta por el ritmo de vida que implica la sociedad y donde pocas veces se detienen a realizar un análisis afondo con una actitud de cambio.

Entre los efectos más característicos de esta globalización, está el uso de la tecnología que ha permitido a

los adolescentes cambiar sus estilos de vida, esta afirmación se complementa con lo señalado por la UNICEF (2001), en el sentido de que “un niño no crece y se desarrolla en el vacío, sino en una comunidad, una cultura, y un país”, por lo que no puede ser ajeno a estos cambios, adaptando nuevos estilos de vida; más horas de internet, comunicación vía virtual, menos tiempo de deporte, acceso fácil a la obtención de drogas, alcohol y sexo.

Sin embargo, es necesario conocer cómo afectan estos nuevos estilos de vida en el rendimiento académico de los adolescentes del distrito Gregorio Albarracín.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario del distrito Gregorio Albarracín, provincia de Tacna - 2011?

1.3. Justificación e importancia

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de hábitos saludables se ha convertido en uno de los objetivos esenciales en la política educativa en diferentes países. Numerosas investigaciones destacan que una adecuada práctica de actividad físico-deportiva contribuye al bienestar y calidad de vida en una sociedad. Una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración está encuadrada dentro de los modelos o estilos de vida saludables. Existen, a su vez, investigaciones que establecen relaciones significativas de la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal, alimentación equilibrada y descensos en el consumo de tabaco y alcohol. Así mismo, desde una consideración holística de la salud, lo anterior ofrece beneficios psicológicos y sociales; es decir, que la actividad físico-deportiva es un factor primordial para la contribución al desarrollo personal y social armónico en escolares y adolescentes; consecuentemente, tendrá una marcada influencia en los hábitos saludables durante la edad adulta. El conocer las causas que

conlleven la disminución de la práctica de la actividad física del adolescente permitirá tomar las medidas necesarias para lograr una mejor calidad de vida en la adolescencia y la vida futura, disminuyendo riesgos de morbimortalidad, y establecer medidas preventivas.

La importancia del estudio del rendimiento académico va permitir una permanente evaluación y seguimiento de los estudiantes con la finalidad de identificar qué factores influyen para la misma y la toma de decisiones en la mejora de la calidad de los servicios educativos.

1.4. Alcances y limitaciones

El presente trabajo de investigación abarca a los estudiantes de las I.E. Jorge Chávez, Enrique Paillardelle, Arias Copaja y Dr. Luis Alberto Sánchez del nivel secundario. En la recolección de información se tuvo algunos inconvenientes de tipo administrativo en algunas instituciones educativas.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario del distrito Gregorio Albarracín, Tacna - 2011.

1.5.2. Objetivo específicos

- a. Determinar los estilos de vida de los adolescentes de las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín, Tacna - 2011.
- b. Evaluar el rendimiento académico de los adolescentes de las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín, Tacna - 2011.
- c. Relacionar los estilos de vida con el rendimiento académico de los adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín, Tacna - 2011.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

Los estilos de vida tienen una relación directa con el rendimiento académico de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario del distrito Gregorio Albarracín, Tacna - 2011.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes teóricos

En relación a los estilos de vida

La Psicología, interesada en el estudio del sujeto individual de modo holístico, ha utilizado frecuentemente el término estilo, (Sánchez, Sánchez, 1994) precisamente porque hace alusión a lo típicamente individual. Así, en la psicología cognitiva se ha utilizado para estudiar el pensamiento (estilo de pensamiento), el aprendizaje (estilo de aprendizaje). La psicología social se ha apoyado en el mismo para el estudio del liderazgo y la dirección (estilo de liderazgo y estilo de dirección). Por su parte la psicología de la salud lo ha utilizado para estudiar el afrontamiento al estrés (estilo de afrontamiento).

Desde finales de la década del 70 y hasta principios de la actual, el estilo de vida se ha estudiado profusamente desde diversos ángulos. Se estudió el estilo de vida en relación con la

orientación profesional (Cramer,Zunker, Brouw, Tweed, 1987), con el género femenino (Tamgri, Jenkis, 1987; Burnley, 1979; Rodenstinn, y Glickauf-Hughes, 1977; Willis, F., 1976), así como el estilo de vida familiar (Hunt, y Hunt,1987; Mink, y Nihira,1986).

Donochewy otros (1987) clasificaron los estilos de vida de acuerdo con el uso de los medios masivos de información. Castro y otros (1987) compararon el estilo de vida en drogadictos. Rosow (1978) estudió el cambio de las actitudes hacia el trabajo en relación con el estilo de vida. Por su parte Barrison, (1987) propuso algunas variables para el estudio del estilo de vida de los hispanos en Estados Unidos.

En cuanto al rendimiento académico

Una de las corrientes teóricas contemporáneas del aprendizaje como es la del condicionamiento estímulo–respuesta (Skinner, 1971). Esta ha sido la base conceptual de las tecnologías educativas vigentes en el Perú y gran parte del mundo hasta los años 80. Para los defensores de dicha teoría el aprendizaje es un cambio conductual que se produce por medio de estímulos y

respuestas, y que se relacionan por medio de principios más o menos mecánicos.

El otro enfoque teórico es el de las teorías cognoscitivas de la familia del campo de la Gestalt, bajo este enfoque el aprendizaje es un proceso de obtención o modificación de insights, perspectivas o patrones del pensamiento. Al pensar en los procesos de aprendizaje de los alumnos, dichos teóricos prefieren los términos de persona a organismo, ambiente psicológico a medio físico o biológico, e interacción a acción o reacción.

Desde una perspectiva cognitiva del aprendizaje, se hicieron numerosas propuestas, entre ellas las de Jean Piaget (Psicología genética o teoría del desarrollo cognitivo), David Ausubel (Teoría del aprendizaje significativo), J. Bruner (Teoría del aprendizaje por descubrimientos), y Lev S. Vigotzky (Teoría sociocultural del aprendizaje). A partir del gestáltico, surgieron varias escuelas, una de las cuales es la teoría del campo cognitivo, con su mejor representante Kurt Lewin (1990), la cual se fundamenta en el concepto de campo o espacio vital. Así, todos los sucesos psicológicos, ya sean el actuar, pensar, soñar, esperar

confiadamente, o cualquier otro, son función de un espacio vital de la persona; es decir, del conjunto formado por ella y su ambiente, concebidos como una constelación de fuerzas interdependientes.

La corriente pedagógica del cognitivismo considera el aprendizaje como un proceso interno, con cambios no solo cuantitativos, sino también cualitativos; se produce como resultado de un proceso interactivo entre la información que procede del medio y el sujeto activo.

Esta corriente ha encontrado un campo muy fértil de aplicación en la educación, tanto para explicar el desarrollo psicológico de los niños y adolescentes, como para orientar el aprendizaje escolar e inclusive en la educación superior universitaria. Según Capella (1999), las diferentes instituciones educativas peruanas en la actualidad están aplicando un nuevo paradigma educativo, oficialmente denominado "nuevo enfoque pedagógico" el cual se centra fundamentalmente en el aprendizaje del estudiante y no en la enseñanza por parte del profesor. Esta es una corriente mundial que llega tardíamente al Perú, y está

cambiando los procesos de enseñanza-aprendizaje, generándose paulatinamente una nueva cultura educativa.

El enfoque constructivista ha logrado su apogeo en los últimos años, y por medio del mismo los estudiantes poseen estructuras cognitivas a partir de las cuales perciben y procesan sus experiencias. Por este hecho el aprendizaje debe iniciarse con el conocimiento de aquel repertorio cognitivo; solo de esta manera se podrán lograr aprendizajes significativos.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de estilos de vida

El estilo de vida o modo de vida es una expresión que se aplica de una manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende la vida, no tanto en el sentido de una particular concepción del mundo (poco menos que una ideología), como en el de una idiosincrasia o un carácter, particular o de grupo (nacional, regional, local, generacional, de clase, subcultural), expresado en todos o en cualquiera

de los ámbitos del comportamiento (trabajo, ocio, sexo, alimentación, indumentaria, etc.), fundamentalmente en las costumbres o la vida cotidiana; pero también en la vivienda y el urbanismo, en la relación con los objetos y la posesión de bienes, en la relación con el entorno o en las relaciones interpersonales.

Ese sería el sentido de las expresiones inglesas *lifestyle* y *way of life*, que se han hecho muy populares, sobre todo el concepto *American way of life* o estilo de vida americano (referido al estadounidense), equivalente a grandes rasgos a la forma de entender en los Estados Unidos el sistema democrático, la sociedad de consumo y la economía de mercado que tienden a universalizarse con la globalización.

Algunas disciplinas científicas utilizan el término con un sentido más específico.

En sociología, un estilo de vida es la manera en que vive una persona (o un grupo de personas). Esto incluye la

forma de las relaciones personales, del consumo, de la hospitalidad, y la forma de vestir. Una forma de vida típicamente también refleja las actitudes, los valores o la visión del mundo de un individuo.

Tener una "forma de vida específica" implica una opción consciente o inconsciente entre un sistema de comportamientos y de algunos otros sistemas de comportamientos.

2.2.2 Aspectos relacionados con los estilos de vida

Desde una perspectiva integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados:

- El material
- El social
- El ideológico

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido.

En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones.

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

Los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico, pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de la calidad de vida, sino como estilos de vida saludables.

2.2.3. Estilo de vida y su relación con el modo de vida

Este aspecto señala el enfoque que los diferentes autores dan a la relación del estilo de vida con el modo de vida. Observándose aquí dos tendencias fundamentales: La primera establece una distinción entre modo y estilo, donde este último se subordina al primero y es un subsistema de él. La segunda es la que desde la categoría modo de vida estudia aspectos propios del estilo de vida relacionados con su determinación subjetiva y el papel de lo psicológico Predvechnni y Sherkovin (1986); Shorojova, (1987), Lomov, (1989). Los intentos de determinar el aspecto psicológico del modo de vida señalan elementos de valor, no obstante metodológicamente es difícil estudiar el aspecto psicológico de la personalidad y el sujeto de sus relaciones sociales desde la categoría modo de vida.

El modo de vida debe ser enfocado al menos en dos niveles de análisis: En el nivel general, donde el hombre genérico es sujeto del modo de vida, y en tal sentido es objeto de estudio de la sociología y la filosofía; y

el nivel particular, donde el individuo es sujeto, no del modo de vida en general, sino de su estilo de vida, como componente subjetivamente determinado del modo de vida.

En el ámbito individual, las relaciones del modo de vida y el estilo de vida se dan a través de las condiciones de vida. El análisis de las condiciones de vida permite comprender cómo el modo de vida influye sobre los individuos de modo heterogéneo.

La determinación social del individuo difiere de un sujeto a otro. Para cada sujeto concreto se configuran determinantes sociales muy específicos. Esto puede apreciarse en los diferentes niveles de acción de las condiciones de vida.

Existe un nivel en que las condiciones de vida están dadas por el tiempo histórico y el escenario natural, social, cultural, económico y político en que se desarrolla el

individuo. Son precisamente estas condiciones las más estudiadas, pero no las únicas.

En el otro nivel se encuentran las condiciones de vida, determinadas por las primeras, pero con acción propia, de carácter inmediato, más ligadas al subjetivo y menos consideradas por los estudiosos de esta categoría. Se refiere a aquellas que tienen que ver con la dinámica familiar, la posición entre los hermanos (hijo único, mayor, menor, etc.), la constitución biológica (genotipo y fenotipo). Ambos niveles tienen un denominador común: son condiciones de vida dadas al sujeto. No son ni elegidas ni construidas por él, actuando como determinantes objetivos de la formación de su personalidad y su estilo de vida.

Sin embargo, también se encuentra un nivel en que las condiciones de vida son el resultado del activismo del sujeto, del carácter activo de su personalidad, de su autodeterminación y elección individual, que el individuo las alcanza a partir de su desempeño social, es decir que no son condiciones de vidas dadas, sino creadas, pero que

también se constituyen en determinantes externos al sujeto resultantes de su estilo de vida.

Con este enfoque de las condiciones de vida es posible comprender el carácter de “subsistema funcional dinámico” del estilo de vida en la relación sujeto-modo de vida, así como acercar la categoría condiciones de vida a la psicología, destacando la significación que esta adquiere en sus diferentes niveles de análisis en relación con el sujeto.

Es en este plano en que se encuentra el contenido genuinamente psicológico del modo de vida. Es en este nivel donde el análisis de la expresión en el estilo de vida de los constituyentes funcionales y dinámicos de la personalidad es de importancia metodológica.

2.2.4. Estilos de vida y su relación con el sujeto

La relación sujeto-estilo de vida, o sea el lugar que se le asigna al estilo de vida en relación con el sujeto constituye una problemática observada en la literatura

sobre el tema. Aquí se manifiestan dos tendencias fundamentales. La primera asume el estilo de vida como una cualidad subjetiva, de existencia interna en el sujeto (A. Adler, 1948 y G. W Allport, 1965).

La segunda tendencia, al no reconocer la especificidad del estilo de vida identificándolo con el modo de vida, lo concibe como una manifestación externa del sujeto individual, (Sherkovin y Predvechni, 1987; B. F. Lomov, 1989; O. Shorojova, 1987; J. Potrony, 1989; R. Pérez Lovelle, 1989). Es característico de estos autores que sus elaboraciones teóricas tengan carácter general, sin una salida a la investigación aplicada operacionalizando dicha categoría.

En los últimos años se han venido publicando interesantes ideas sobre la especificidad psicológica de la categoría sujeto (F. González, 1995, 1997; H. Arias, 1993; 1994; 1997, 1998). Se ha trabajado en una diferenciación del sujeto y la personalidad, en los atributos funcionales de cada uno, así como en sus relaciones. Luego de una

diferenciación entre las cualidades del sujeto y de la personalidad, así como la formulación de los componentes del sujeto, Arias (1998) diferencia los aportes de cada una de estas instancias en sus interacciones con la realidad.

El análisis de la relación sujeto-personalidad-estilo de vida constituye una alternativa pertinente en la caracterización psicológica del estilo de vida. Siendo el sujeto el individuo concreto; al hablar de él no sólo se hace referencia a su mundo interno, sino también al sistema de relaciones en que se objetiviza su subjetividad.

En esta investigación se asume que el sujeto individual existe en dos dimensiones: interna y externa. Las mismas se relacionan dialécticamente como dos partes de un todo. La personalidad constituye un componente de la subjetividad interna, mientras que el estilo de vida es la subjetividad objetivada, o sea la expresión comportamental externa de la personalidad del sujeto. Todo comportamiento es una función del sujeto, sin que necesariamente en él participe y se exprese la

personalidad. Aquel comportamiento nuevo, eventual, no forma parte del estilo de vida y no es expresión de la personalidad, aunque sí del sujeto. En cambio, lo que en el individuo es típico, recurrente e identitario, es decir, forma parte de su estilo de vida, es una función que el sujeto ejerce a través de su personalidad. El estilo de vida expresa el modo en que se objetiviza el activismo del sujeto en relación con la sociedad y la construcción de su vida.

2.2.5. Componentes de los estilos de vida

2.2.5.1. Sistema de actividades vitales

Por sistema de actividades se entiende a la organización jerárquica del conjunto de actividades que realiza el sujeto y que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere.

El sistema de actividades puede ser caracterizado por el contenido de los nexos con el medio reflejados en el sentido subjetivo que el

individuo le confiere a cada una de las actividades que lo integran. De acuerdo con esto, las mismas pueden ubicarse en diferentes niveles, de modo tal que es posible elaborar una tipología del sistema de actividades.

2.2.5.2. Estilo comunicativo (sistema comunicativo)

El estilo comunicativo, y particularmente la calidad, amplitud y durabilidad del sistema comunicativo que dentro de él establezca el sujeto, puede ser estudiado como un constituyente psicológico del estilo de vida. El término sistema comunicativo se utiliza aquí para designar la organización jerárquica del conjunto de contactos comunicativos (relaciones interpersonales) del sujeto que expresa el sentido subjetivo que la personalidad le confiere. En este sentido, el sistema comunicativo es el componente comportamental y esencial del estilo comunicativo del sujeto.

2.2.5.3. Sistema de roles

Se considera como un aspecto funcional de la relación individuo-sociedad que es síntesis por un lado de los condicionantes sociales e individuales; y por otro, de la actividad y la comunicación. Es una unidad funcional porque tiene identidad propia en relación con otras formas de vínculo del individuo y la sociedad como el status, las actitudes, los valores, etc. El carácter sintético está dado porque integra aspectos diversos como la actividad y la comunicación -a través de los cuales se realiza, por un lado, y las expectativas sociales e individuales por otro.

La expresión de los contenidos personales lógicos a través del desempeño de un rol es más marcada, auténtica y menos indirecta en la medida en que el mismo está en la parte más alta de la jerarquía, es decir, en la medida en que es

más significativo para el individuo y ocupa un lugar central dentro del sistema, pudiendo expresar la existencia de una unidad subjetiva de desarrollo o disfuncional según el caso.

De este modo la personalidad toma una posición activa con respecto a los roles que realiza, expresando su grado de aporte a la sociedad, es decir, su activismo social, marco en que tiene la oportunidad de identificarse como sujeto en el desempeño de sus roles. Partiendo de esta comprensión, el sistema de roles se entiende como la configuración jerárquica y subjetivamente determinada del aspecto funcional de la relación individuo-sociedad, que es síntesis de condicionantes sociales e individuales y de las actividades y contactos comunicativos en el sujeto.

2.2.5.4. Orientación en el tiempo

La problemática del tiempo ha sido ampliamente tratada en la psicología, destacándose los estudios sobre la perspectiva temporal, la anticipación y los proyectos de vida futura.

La orientación temporal impregnada al comportamiento es un indicador del nivel de desarrollo de la personalidad que se expresa en la construcción del estilo de vida, señalado el carácter contradictorio o armónico de los nexos de la personalidad con su medio. Por orientación temporal del estilo de vida se entiende la expresión en el comportamiento de las dimensiones temporales que participan en la regulación psíquica del sujeto.

2.2.5.5. La autorrealización personal

La autorrealización supone dos facetas indisolublemente unidas: la apropiación y la objetivación (D'Angelo, 1983).

Ambas facetas de la autorrealización se expresan en el estilo de vida, pudiéndose considerar como elementos caracterizadores del mismo desde el punto de vista funcional de sus nexos con la personalidad que lo regula; pero que a la vez está condicionada por él para su autorrealización. De este modo el estilo de vida es premisa y resultado del proceso de autorrealización de la personalidad, constituyendo un elemento de contenido, que califica moral, cultural y políticamente al sujeto del estilo de vida.

Dada la complejidad de la autorrealización como proceso, se tomó su expresión externa, entendiendo por tal a las formas de

comportamiento del sujeto que expresan la amplitud, selectividad y nivel de satisfacción del sujeto con la apropiación de la realidad objetiva y la objetivación de la subjetividad individual.

Como producto del activismo de la personalidad y como resultado de su autorrealización, el estilo de vida se convierte en premisa de su propio desarrollo. Las circunstancias de la vida actúan sobre la personalidad a través de su estilo de vida, a la vez que la personalidad actúa y modifica las propias circunstancias a través del estilo de vida.

2.2.6. Estilos de vida saludable y no saludable

El estilo de vida saludable es aquel que permite ir introduciendo en la manera de vivir de las personas, pautas

de conductas que, tanto individual como colectivamente de forma cotidiana, mejora su calidad de vida.

En el sector que es objeto de estudios los jóvenes, parece evidente que es en su relación con los amigos, en la calle y los medios de comunicación, donde los factores externos son más determinantes en influenciar sus estilos de vida, y por tanto, fundamentales a tener en cuenta si se quiere profundizar en su estudio.

Todo estilo de vida está favorecido por los hábitos, costumbres, modas, valores existentes y dominantes en cada momento en cada comunidad; estos factores enumerados tienen como característica común que son aprendidos, y por tanto, modificables a lo largo de toda la vida.

Es por ello que resulta evidente la necesidad de conocer estos hábitos, costumbres, modas y valores.

a. Entre los elementos que se pueden considerar favorecedores de inducir a los jóvenes a adoptar estilos de vida sanos, se pueden destacar:

- Saber utilizar de forma positiva la publicidad.
- Empleo generalizado del deporte entre los jóvenes como forma de uso del ocio.
- Prevalencia de una cultura que apoye y defienda que los recursos naturales son limitados.
- Existencia de asociacionismo juvenil y óptima participación de los jóvenes en su comunidad.
- Hábitos culturales y deportivos en el empleo del tiempo libre.
- Buen uso de los servicios públicos.
- Comunidad potenciadora de las redes de apoyo social.
- Comunidad reconocedora de las conductas positivas.

b. Entre los elementos que se han detectado como desfavorecedores, o sea que pueden estar dificultando estilos de vida sanos o potenciando prácticas de riesgo para la salud, se destacan por su importancia y frecuencia entre los jóvenes:

- Abuso de drogas
- Moda de fumar en los adolescentes
- Insolidaridad como valor en alza cultura de la violencia, agresividad
- Temprano comienzo y mal uso de las bebidas alcohólicas
- Incorrectos hábitos de relación sexual
- Fomento de la competitividad entre los jóvenes
- Recursos necesarios poco accesibles.

Con este análisis y trabajo práctico de los elementos que están influyendo de una forma u otra en los modelos de estilos de la juventud, se estará en disposición de situar mejor en la tarea de utilizar las estrategias más adecuadas y los métodos más idóneos para tratar de fomentar en los jóvenes estilos de vida más saludables, lo cual lleva consigo como primera premisa implicar a todo el entramado social, para conseguir que la oferta de modelos de conducta generadoras de salud sea más amplia y atrayente.

2.2.7. Factores condicionantes de la conducta juvenil

- a. Las actitudes, los valores y las creencias del individuo respecto a la conducta que se quiere modificar y respecto a la que se quiere implementar, por ejemplo:
 - ¿Cómo valoran los jóvenes el sexo sin penetración?
 - ¿Qué papel de iniciación juegan aún ciertas drogas?
 - ¿Cómo valoran los jóvenes el concepto de riesgo?

- b. Cabría hablar de las habilidades necesarias para la realización eficaz de la conducta saludable que se desea facilitar, teniendo muy presente que cuando se habla de aprender habilidades, necesariamente debe hablarse de entrenamiento asesorado de las mismas (es muy difícil que un joven aprenda a usar correctamente y grafíticamente el condón o a negociar con su pareja la realización de sexo seguro, sin un entrenamiento previo).

- c. Debe destacarse la importancia de la existencia y accesibilidad de recursos e instrumentos que ayuden a

llevar a cabo los hábitos saludables propuestos: ¿son realmente accesibles a los jóvenes económica y socialmente los condones?; cuando un joven quiere dejar de beber o fumar ¿sabe dónde puede buscar asesoramiento?; los centros de información sexual ¿son suficientemente accesibles por horarios, distancia, trato, a los adolescentes?; ¿dónde puede acudir un joven con problemas de anorexia?

- d. Cabe señalar el papel del medio que rodea al sujeto (pareja, familia, amigos profesionales socio-sanitarios) y que responden a su conducta concreta reforzándola o inhibiéndola: ¿Cómo responde uno de los miembros de la pareja cuando uno de ellos propone usar condón?, ¿cómo responde el grupo de amigos cuando uno de ellos no quiere beber alcohol?

Todos estos factores que representan el modelo cuando se quiera facilitar un cambio en los hábitos de la conducta.

2.2.8. Definición de rendimiento académico

El rendimiento académico viene a ser el resultado final del proceso educativo, que sintetiza la acción conjunta de sus componentes; viene a ser el esfuerzo tanto del profesor como del alumno, orientado por el primero, que da una muestra clara de la formación integral del alumno en los cambios de conducta de acuerdo a los objetivos previstos. Si se logran los objetivos será considerado como un éxito; caso contrario, como un fracaso.

Este tema ha sido tratado por muchos entendidos, los mismos que tienen conceptos casi similares; sin embargo, Mattos (1987:125) dice:

“El verdadero rendimiento académico consiste en la suma de transformaciones que se operan en el pensamiento, en el lenguaje técnico, en la manera de obrar y en las bases actitudinales del comportamiento de los alumnos en relación con las situaciones y problemas de la materia que enseñamos”.

Como se puede observar, rendimiento académico es hablar de la suma de transformaciones o cambios de conducta que pueden tener los educandos en un determinado periodo de estudios, que puede ser un año académico.

Por su parte, Linares (1980:137) la define en los siguientes términos:

"El rendimiento académico es el resultado del proceso educativo que expresa los cambios que se han producido en el alumno en relación con los objetivos previstos (...), el rendimiento académico resume la influencia de todos los factores que concurren en el proceso enseñanza-aprendizaje: alumno, profesor, objetivos, contenidos, metodología, recursos didácticos, infraestructura, mobiliario, condición familiar, condición social, etc., que de una manera u otra, influyen para lograr o no los objetivos programados"

El rendimiento académico es la suma de esfuerzo que realizan tanto el alumno como el profesor en un determinado

tiempo, y este esfuerzo debe satisfacer o cumplir los objetivos previamente trazados; este resultado se verá coronado con el éxito si se superan todos los factores o inconvenientes que se presenten durante el desarrollo de una determinada asignatura, en un tiempo determinado.

En el nuevo enfoque pedagógico se vislumbra un currículo que se constituya en el cuerpo orgánico de competencia que se espera que los educandos deban alcanzar, logros significativos en cada una de las áreas del currículo. Estos logros deben estar presentes en cada uno de los momentos de su educación (nivel, ciclo, grado).

2.2.9. Tipos de rendimiento académico

Teniendo conocimiento de lo que se entiende por rendimiento académico y de los factores que de una u otra manera condicionan su desarrollo, se presentan dos tipos de rendimiento que tienen significados diferentes; el rendimiento se puede presentar ya sea en forma individual o en forma social.

2.2.9.1. Rendimiento individual

Este tipo de rendimiento se manifiesta en un sólo individuo, en este caso, en un educando. Linares (1980) lo define de la siguiente manera:

“El rendimiento individual muestra al profesor los conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, habilidades y actitudes, etc. adquiridos por el alumno (...). Se manifiesta en el aspecto cognoscitivo, afectivo y psicomotriz del alumno”.

El rendimiento individual mide las destrezas y habilidades que logra el alumno para resolver una serie de problemas que se le pueda presentar en el proceso enseñanza-aprendizaje.

2.2.9.2. El rendimiento académico social

Se puede calificar el rendimiento académico social como el resultado obtenido o mostrado por un conjunto de alumnos dentro del proceso educativo. Al respecto, Linares (1980), afirma:

"El rendimiento social expresa la sociabilidad, la entrega mutua, el grado de cooperación, la compatibilidad de caracteres (...), nos permite también, comparar los resultados obtenidos por secciones, grados o centros educativos, con la finalidad de mejorar el proceso educativo".

El rendimiento social, al permitir conocer los resultados de los grupos en el proceso educativo, sirve para formular o aplicar algunas modificaciones en los métodos si fuera necesario, con el único propósito de obtener mejores resultados.

2.2.10. Factores que influyen en el rendimiento académico

En el desarrollo del rendimiento académico se presentan inconvenientes, dentro de los cuales se ubican una serie de factores que pueden condicionar o determinar para que se dé un adecuado rendimiento o, en todo caso, un bajo rendimiento académico. Al respecto, Linares (1980), afirma: *"Todas las influencias externas desarrollan sus efectos en un organismo que presenta condiciones y características particulares"*.

Los factores que influyen o condicionan el rendimiento académico no solo se ubican en el mundo exterior, sino que también pueden estar en el interior de un organismo, en este caso al interior de un educando.

2.2.10.1. Factores internos

Son los que provienen del interior del organismo, se pueden manifestar en el estado de ánimo del educando o, en todo caso, en el estado corporal o biológico; de presentarse estos problemas se tendría que recurrir al profesional psicólogo o al médico, es decir a un especialista. Los factores internos se dividen en los siguientes:

a. Factores biológicos

Como por ejemplo, el tipo de sistema nervioso, el estado de salud, el estado nutricional; en general el estado anatómico y fisiológico de todos los órganos, aparatos y sistemas del individuo.

b. Factores psicológicos

Como por ejemplo, la salud mental del individuo, las características afectivas, las características intelectuales, las características volitivas, el lenguaje, la idiosincrasia, etc.

Estos factores, sin duda, contribuyen a disminuir en forma notoria el rendimiento académico que pueda presentar cada educando; cuando son frecuentes y no tienen una debida atención, provocan retrasos significativos, por lo que, tanto docentes como padres de familia deben tomar las medidas preventivas para evitar que influencien sobre el rendimiento académico.

2.2.10.2. Factores externos

Son los que se encuentran en el mundo exterior, es decir, que rodean a los organismos, en este caso al educando, y pueden en muchos casos determinar el alto o bajo rendimiento académico. Se detalla la siguiente clasificación:

a. Factores sociales

La familia.-La familia constituye el lugar natural y el instrumento más eficaz de humanización y de personalización de la sociedad. Entonces, en este sentido la familia constituye uno de los factores externos más importante que influye sobre las características concretas que presenta el niño.

b. Factores pedagógicos

Como por ejemplo, la autoridad educativa, el profesor, el programa curricular, la metodología de enseñanza, el sistema de evaluación, los recursos didácticos, el local escolar, el mobiliario, la manera de estudiar, etc.

El ámbito académico es donde el niño desarrolla sus primeros valores, conocimientos, etc. en convivencia con su comunidad, que aprende por imitación y significancia cuando se integra a la escuela.

Cuando en este circuito maestro-educando-padres de familia, falta el apoyo de los maestros o el mismo es inadecuado, entonces, todos los esfuerzos que realice la comunidad educativa (agentes de la educación) para obtener los resultados programados serán en vano. Por lo tanto, el rendimiento académico

del alumno estará directamente relacionado con el grado de responsabilidad de los maestros.

Para obtener un buen rendimiento académico es importante la comunicación empática entre alumno-docente, que genere un clima de confianza y respeto mutuo para poder satisfacer sus intereses y necesidades. Cuando esto falla no existen los caminos que viabilicen el entendimiento e interrelación entre ellos, quedando así truncados los objetivos educacionales en pro de la formación integral del niño.

c. Factores ambientales

Como por ejemplo, la clase de suelo, el tipo de clima, la existencia de gérmenes patógenos, la existencia de sustancias tóxicas que contaminan el agua, al suelo y la atmósfera.

El rendimiento académico no sólo es el resultado de lo que pueda hacer el alumno y el profesor en forma conjunta, sino que es consecuencia de la intervención de muchos factores externos que pueden ser la vida en el hogar, en la escuela y en la misma sociedad en que se desenvuelve.

El rendimiento académico se va influenciando por un sin número de factores tanto internos como externos. Dentro de los internos están los que se desarrollan en el interior del educando; estos pueden tener relación con los factores externos, los mismos que se dan en el medio ambiente, con la misma sociedad en que se desarrolla el educando.

2.2.11. Evaluación del rendimiento académico

La evaluación permite conocer los resultados que se dan en el proceso enseñanza-aprendizaje, es decir, se mide

el resultado de las acciones tanto del educando como del maestro, a fin de poder conocer si se han alcanzado los resultados previstos en los objetivos para después, ejecutar las acciones que permitan introducir los correctivos y ejecutar las acciones que permitan obtener resultados óptimos; si estos no se dan, servirán para reajustarlos.

Este punto -la evaluación- ha sido tratado por numerosos autores, los mismos que tienen conceptualizaciones diferentes. Por ejemplo, Ángeles (1985: afirma:

“La evaluación del rendimiento académico es el proceso de estudiar ponderadamente los cambios producidos en el comportamiento del individuo por efecto de la acción de la escuela”.

No sólo se debe conocer los resultados, sino los causales que permitan conocer los cambios de conducta junto a los cambios intelectuales durante un determinado periodo de tiempo.

Pero como también los conceptos sufren cambios debido a que hay nuevos aportes y enfoques en el campo educativo sobre evaluación; en la Guía de evaluación del Ministerio de Educación, se encuentra la siguiente definición:

“El proceso de interacciones comunicativas que la profesora o el profesor intencionalmente realizan con las alumnas/alumnos y padres de familia para comprender y emitir un juicio pedagógico sobre los avances y problemas de las alumnas/os en el logro de determinadas competencias con el fin de estimular permanentemente sus aprendizajes, fortalecer su autoestima y tomar decisiones en el campo de la enseñanza en las distintas áreas de desarrollo”.

De lo anterior, la evaluación se da en un proceso continuo y permanente y no consiste en hechos aislados. Asimismo, habla de una medición mediante calificativos, adjetivos o números que están en función a las competencias programadas. Asimismo, la evaluación servirá para tomar decisiones posteriores por parte del docente, que

va desde la promoción del alumno a otro grado y en otros casos hasta decisiones en procesos de recuperación de competencias no logradas.

2.2.12. La evaluación del aprendizaje en educación primaria

En la perspectiva del nuevo enfoque pedagógico, no considera seguir pensando en la evaluación como el medio para saber quién será promovido y quién repetirá de grado o bien en el instrumento sancionador y calificador en el cual importaban los contenidos aprendidos de memoria que respondían a unos objetivos mínimos comunes para todos. Ahora se considera que, desde niño, se debe aprender a valorar todo aquello que se hace y se deja de hacer para adquirir el sentido de la responsabilidad de sus actos; de esta manera se podrá distinguir lo que es perjudicial o benéfico. Así se asume la evaluación como una actividad interactiva y reflexiva.

Según el PLANCAD (Los docentes en el marco de la nueva propuesta curricular), la evaluación debe verificar el

nivel de desarrollo de las competencias de todas las áreas del currículo, basándose en lo siguiente: “La observación en el saber hacer de los niños y niñas, su habilidad para relacionar, de manera reflexiva, actitudes, procedimientos e información”.

Cuando la formación integral es la finalidad principal de la enseñanza, su objetivo es el de propiciar el desarrollo de las capacidades y actitudes de la persona y no sólo privilegiar las habilidades cognitivas. La evaluación permitirá focalizar la actuación en las posibilidades personales de cada uno de los alumnos.

De esta manera, la evaluación responde a una manera de mirar, de escuchar, de conocer, sin perder de vista las expectativas de logro, tanto del maestro como la de los alumnos, para acompañarlos en sus particulares modos de aprender. Para ello se requiere que los maestros desarrollen actitudes de observación y adecuación a las necesidades personales de cada uno de los alumnos, que les permita analizar lo que sucede en su aula, para así poder

tomar decisiones en cada caso y orientar o modificar el trabajo.

Promover el desarrollo de estas capacidades requiere de los docentes una revisión inicial y profunda respecto a ellos mismos y a las relaciones interactivas que desde el aula y el centro educativo se manejan necesariamente.

Los aprendizajes no sólo se centran en la adquisición de habilidades y destrezas sino en conocer y acompañar en la incorporación favorable de valores como la amistad, solidaridad, responsabilidad, justicia, capacidad de trabajo, alegría, etc. Los docentes deben considerar que los alumnos son personas a las que deben apoyar para posibilitar el desarrollo de sus actitudes y valores, a los que los niños deben estar estimulados para su adquisición, principio fundamental de todo proceso educativo, y ello se logrará en tanto existan unas adecuadas relaciones entre maestro-alumno.

De esta manera la evaluación en valores se constituye en uno de los elementos más eficaces que posibilita la construcción de respuestas morales que sólo son posibles de elaborar en el marco de la relación maestro-alumno, alumno-alumno, y otras relaciones como por ejemplo: docente-docente, docente-director, comunidad educativa-centro educativo.

2.2.13. Instrumentos de evaluación del rendimiento académico

Los medios e instrumentos de evaluación vienen a ser los métodos o formas globales de proceder en la evaluación para obtener las informaciones deseadas. Se refiere a cómo obtenerlas evidencias requeridas sobre los avances de una determinada competencia.

A continuación se exponen los medios e instrumentos de mayor significancia:

2.2.13.1. Reconocimiento del entorno

Tiene como fin realizar evaluaciones entorno al ambiente que rodea al niño, por ejemplo: el entorno escolar, familiar y el de la comunidad.

El conocimiento de su entorno permitirá al profesor evaluar las influencias y potencialidades del contexto en los procesos de enseñanza o aprendizaje.

Para tal fin, el instrumento sugerido que permite acercarse al entorno familiar de los niños son los siguientes:

- La ficha integral del escolar, y
- el registro de evaluación del niño.

2.2.13.2. La observación del alumno

Según Lama, Sotelo y Díaz (1994), la observación del alumno “consiste en una observación más intencionada que permite describir y anotar intereses, actitudes, habilidades, etc. que se expresan en el niño o niña y en su interacción con los demás”.

La observación del alumno es un medio que sirve para que el profesor mida los progresos, dificultades y retos de los niños sobre determinadas competencias y otros aspectos que ayuden a comprender mejor al niño.

Para tales efectos los instrumentos sugeribles son los siguientes:

- **El registro anecdótico** (cuaderno anecdótico).- Que permite realizar anotaciones breves sobre acontecimientos

significativos acerca del niño, es decir: actitudes, habilidades, conocimientos puestos en acción en ese momento de la observación.

- **Lista de cotejos.-** Viene a ser un instrumento que contiene observaciones sistemáticas que se realizan con la ayuda de una relación de ítems o preguntas (indicadores) establecidos previamente para ser considerados en la evaluación, los cuales se desprenden de las competencias.

2.2.13.3. La prueba de comprobación

Este es un instrumento que posibilita la comprobación de determinados aprendizajes y niveles de dominios de ciertas competencias. Seguidamente se señala los instrumentos del motivo de investigación que no ameritan su análisis profundo:

- Prueba oral, se comprueban logros a través del lenguaje oral.
- Prueba gráfica, es muy útil se pueden evaluar competencias.
- Prueba escrita, es el que más se usa.

2.2.13.4. La autoevaluación y la coevaluación

Este recurso tiene una dimensión formativa muy importante en la medida que compromete a los escolares a elaborar un juicio valorativo sobre aspectos del aprendizaje por ellos mismos. Una forma de uso de este medio de evaluación es a través de la evaluación de pares.

2.2.13.5. La entrevista

La conversación entre los niños y los padres es también un recurso valioso que permite profundizar en algunos elementos que merecen mayor atención por parte del profesor.

Los instrumentos para este fin son los siguientes:

➤ **Entrevista con los padres**

Este instrumento es valioso sobre todo para afirmar la calidad de corresponsabilidad de los padres ante el aprendizaje de los niños. Se puede hacer de manera grupal o individual.

➤ **Entrevista con los niños**

Para llevarlo a cabo, el profesor debe buscar cómo generar un clima de diálogo y elegir el momento oportuno.

2.2.13.6. Análisis de los trabajos o actividades realizadas por los alumnos

Son actividades con cierta singularidad asignados por el profesor y que los niños deberán realizar individual o grupalmente.

Son trabajos materiales que se elaboran fuera del aula, como construir algún objeto en grupo, preparar una “pancarta” para una campaña, realizar una entrevista, preparar un mural, etc.

En este tipo de evaluación, el docente utiliza ciertos criterios:

- Puntualidad: ¿Entregaron el trabajo en la fecha prevista?
- Orden y limpieza: ¿El trabajo está bien presentado?
- Creatividad: ¿Refleja creatividad o es rutinario el trabajo?

En fin, todos estos criterios ayudarán a realizar una mejor evaluación, resaltando sus habilidades, destrezas y lo que es más importante los valores del mismo.

2.2.14. Escala de evaluación del rendimiento académico

Las competencias, las habilidades y las actitudes constituyen los elementos básicos del proceso de aprendizaje y por lo tanto de la evaluación; pero también lo son los contenidos, las actividades y las tareas. La evaluación de los aprendizajes está en función de las capacidades valorativas y actitudinales, éstas a su vez, se encuentran comprendidas como indicadores de logros, que sirven para calificar el avance del aprendizaje de los educandos.

Los calificativos están en función de una escala de procesos literales, que según la Resolución Directoral N° 393-98-ED de la Dirección Nacional de Educación Inicial y Primaria son las siguientes:

- El educando logró un aprendizaje.
- El educando está en proceso de lograr un aprendizaje.
- El educando se encuentra en inicio de un aprendizaje.

CUADRO 1: La evaluación en el nivel secundario escala de calificación de los aprendizajes de la Educación Básica
Regular educación secundaria

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

Fuente: DCN.MINEDU PERÚ 2008 (p.53)

El DCN habla sobre el nivel de educación secundaria, que constituye el tercer nivel de la educación básica regular y dura cinco años. Ofrece una educación integral a los estudiantes mediante una formación científica, humanística y técnica. Afianza su identidad personal, profundizando los

aprendizajes logrados en el nivel de educación primaria. Está orientada al desarrollo de capacidades que permitan al educando acceder a conocimientos humanísticos, científicos y tecnológicos en permanente cambio. Forma para la vida, el trabajo, la convivencia democrática, el ejercicio de la ciudadanía y para acceder a niveles superiores de estudio. Tiene en cuenta las características, necesidades y derechos de los púberes y adolescentes.

Así, la evaluación no se constituye en un simple otorgamiento de calificativos a los avances evidenciados por los alumnos, tampoco es un juicio moral de bueno o malo a un niño en razón de sus errores, avances o retrasos, sino que es una apreciación pedagógica sobre el estado de desarrollo de una habilidad global. Identifica, describe e interpreta los aspectos relevantes de un tramo del proceso de aprendizaje de los alumnos.

2.3. Definición de términos

- **ADOLESCENCIA**

La OMS postula que la edad de la adolescencia es entre los 11 y los 19 años, periodo que se divide entre la adolescencia temprana entre los (12 a 14) años y la adolescencia tardía (15 a 19 años).

- **ALCOHOL**

Es un depresor del sistema nervioso central, que pertenece al grupo de los barbitúricos y las benzodiazepina.

- **ALIMENTACIÓN**

Consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos.

- **DEPORTE**

Es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada.

- **DESCANSO**

Pausa en el trabajo o en otra actividad para reponerse del cansancio.

- **DROGAS**

Sustancias cuyo consumo puede producir dependencia, estimulación o depresión del sistema nervioso central.

- **ESTILOS DE VIDA**

Se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos que se asocian y dependen de los sistemas socioculturales.

- **OCIO**

Tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domésticas y pueden ser recreativas.

- **RENDIMIENTO ACADÉMICO**

Es el nivel de conocimiento, expresado en una nota numérica, que obtiene un alumno como resultado de la evaluación en un proceso de enseñanza-aprendizaje.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo y diseño de la investigación

La investigación se caracteriza por presentar un diseño mixto. Por su ubicación en el tiempo, es una investigación transversal; por la forma en que se realiza la investigación, un diseño no experimental.

3.2 Población y muestra

La población examinada estuvo conformada por 2103 adolescentes estudiantes del nivel secundario de las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia Tacna - 2011.

CUADRO 2: Población de las instituciones educativas del distrito

Gregorio Albarracín Lanchipa

Institución Educativa	Población total por IE
PAILLARDELLI	690
JORGE CHÁVEZ	650
GERARDO COPAJA	254
LUIS A. SANCHEZ	509
TOTAL	2103

Fuente: Elaboración propia

Muestra:

Para el tamaño de muestra en el estudio, se utilizó una fórmula estadística para poblaciones finitas con un nivel de confianza del 95% y 5% de error absoluto, y considerando que no existen estudios previos, se asume una proporción de población objeto de estudio que se estima que tiene una característica determinada; al no tener estimación, se usó 50%.

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

Donde:

Z = 1,96. Valor Z para un nivel de significancia 0,05

p = 0,50. Proporción de la característica de interés

N = 2103. Población de estudio

E = 0,05. Margen de error

Cálculo del tamaño de la muestra:

$$n = \frac{1,96^2 (0,5)(0,5)(2103)}{(2103 - 1)(0,05)^2 + (1,96^2)(0,5)(0,5)}$$

$$n = 325$$

Se requieren 225 alumnos.

CUADRO 3: Distribución de la muestra por afijación proporcional para cada institución educativa

Institución Educativa	Población total por IE	Muestra a elegir por afijación proporcional
PAILLARDELLI	690	107
JORGE CHÁVEZ	650	100
GERARDO COPAJA	254	39
LUIS A. SANCHEZ	509	79
TOTAL	2103	325

Fuente: Elaboración propia

Para la selección de la muestra se utilizó el muestreo sistemático.

El muestreo fue aleatorio estratificado.

3.3. Operacionalización de Variables

CUADRO 4: Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADORES	ESCALA DE EVALUACION	SUJETOS	INSTRUMENTOS	ITEM
Estilos de Vida: se asocia a las ideas de comportamiento individual y patrones de conducta, aspectos que se asocian y dependen de los sistemas socioculturales.	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables • Características de alimentación • Tiempo de ocio • Horas de sueño o descanso • Consumo de bebidas legales e ilegales 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo de vida saludable • Estilo de vida no saludable 	Adolescentes	Cuestionario	
Rendimiento académico: Es el nivel de conocimiento, expresado en una nota numérica, que obtiene un	<ul style="list-style-type: none"> • Promedio de Notas 	<ul style="list-style-type: none"> • Muy bueno • Bueno • Regular 	Actas oficiales de notas y promedio final.	Cuadro de apuntes	

<p>alumno como resultado de la evaluación en un proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ranking promocional • Condición final	<ul style="list-style-type: none">• Deficiente • Tercio superior• Tercio medio• Tercio inferior • Invicto• Repitente• Con cursos de cargo.			
---	--	--	--	--	--

3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

La técnica para la recolección de datos fue mediante la aplicación autosuministrada de la ficha de entrevista semi estructurada, para identificar los estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna - 2011.

Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario semiestructurado sobre los estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa, elaborado por el investigador del presente estudio y validado por 2 profesionales expertos en el tema. Está constituido por 5 dimensiones: a primera, consigna el estilo de vida de alimentación de los adolescentes que incluye a 12 reactivos; la segunda trata sobre el estilo de vida de descanso, que contiene a 4 reactivos; la tercera, corresponde al consumo de sustancias psicoactivas contenido por 5 reactivos; la cuarta contempla el estilo de vida sobre el tiempo de ocio, con 3 reactivos; y la quinta, por el estilo de vida sobre actividades físicas y/o deportivas que considera a 4 reactivos.

También el cuestionario caracterizó el rendimiento académico de los adolescentes matriculados en el nivel secundario, información que ha sido recolectada de fuente secundaria, validada por las Instituciones Educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa.

3.5. Procesamiento y análisis de datos

Tratamiento de datos: Fue de manera personal y se utilizará la información de primera mano.

Procesamiento.- Se utilizó el procesamiento estadístico para ordenar los datos a fin de que se puedan presentar y analizar.

Presentación.- Se presenta cuadros de frecuencias y figuras.

Análisis.- De medidas de tendencia central de valores individuales, variables de probabilidad de correlación, razón proposiciones, e índices y la interpretación, mediante procesos de inducción y deducción.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS: CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICOS

CUADRO 5: Distribución de los adolescentes según grupo de edad de las instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

Edad (años)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
12-14	152	46,77
15-17	167	51,38
18-20	6	1,85
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

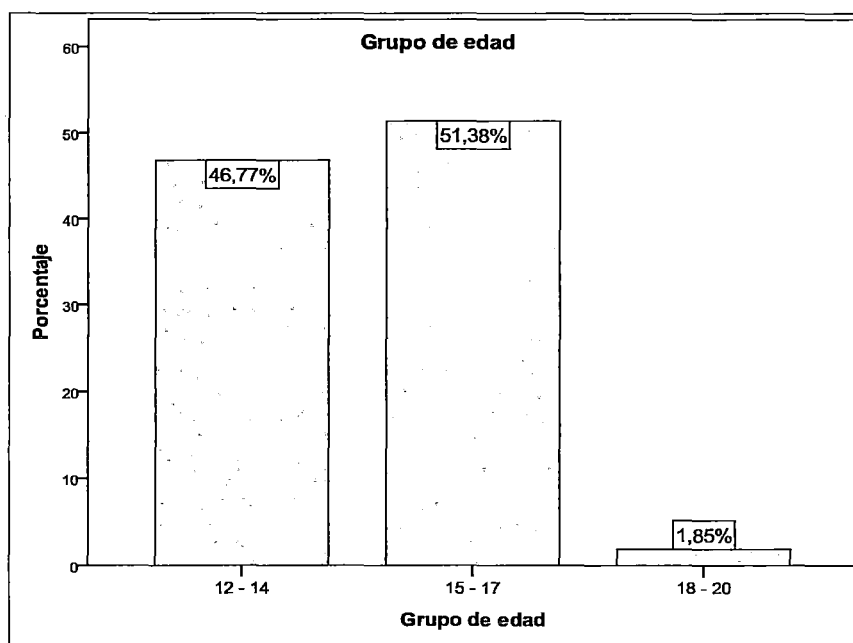
CUADRO 6: Estimadores estadísticos

n = 325 UUA

Edad

Media	14,63
Mediana	15,00
Moda	15
Desviación típica.	1,367
Varianza	1,869
Rango	8
Mínimo	12
Máximo	20

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Cuadro 5

FIGURA 1: Distribución de los adolescentes según grupo de edad de las Instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

INTERPRETACIÓN

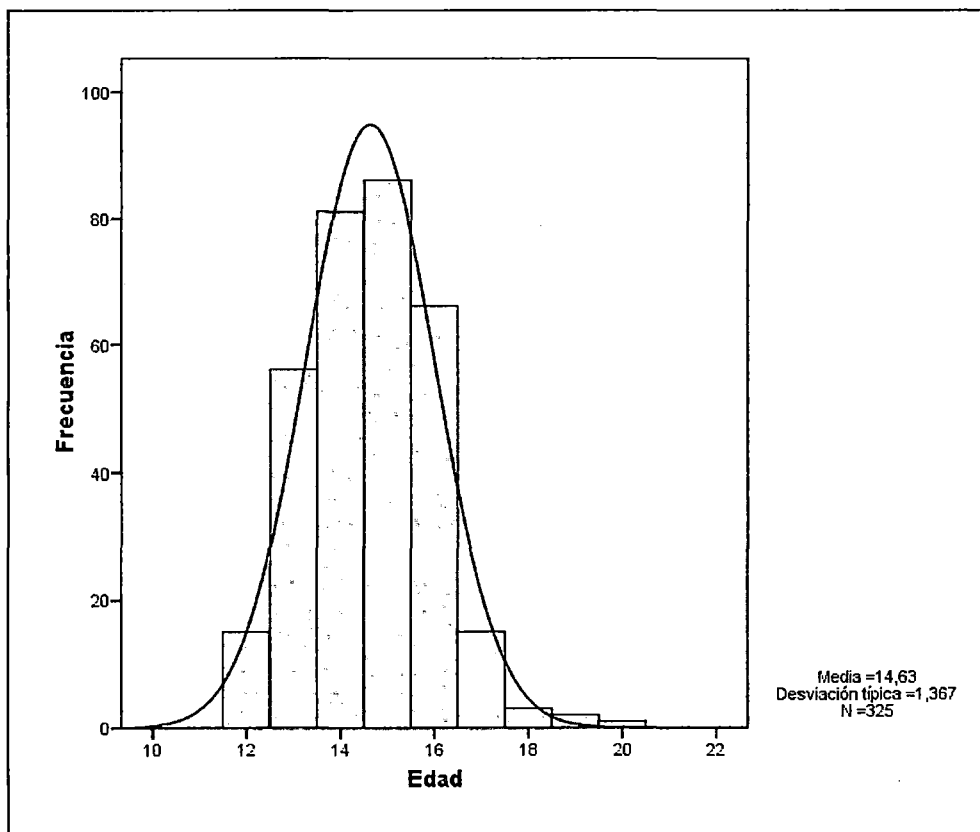
Poco más de la mitad de los adolescentes (51,38%) tienen una edad entre los 15-17 años; luego con 46,77% el grupo de 12-14 años y una minoría de 1,85% entre los 18-20 años, siendo casi el mismo valor el promedio, la moda y la mediana (15 años).

**CUADRO 7: Edad de los adolescentes del nivel secundario, distrito
Gregorio Albarracín**

	Media	D.S.	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
			Inferior	Superior
EDAD	14,63	1,37	14,48	14,78

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes
D.S. = Desviación típica

n= 325 UUA.



Fuente: Cuadro 7

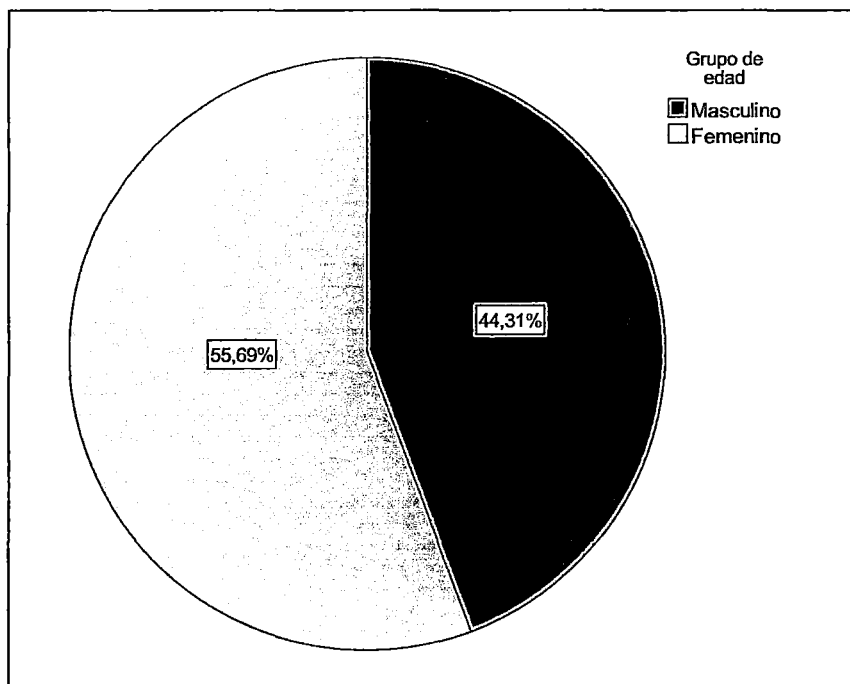
**FIGURA 2: Edad de los adolescentes del nivel secundario,
distrito Gregorio Albarracín**

El promedio de edad de los adolescentes fue de 14,37 años; con un valor pequeño de dispersión del promedio y límites de confianza con diferencias muy próximas al promedio. Los datos presentan una distribución con tendencia a la normalidad. La mayor frecuencia estuvo en el rango de 14 y 15 años de edad.

CUADRO 8: Distribución de los adolescentes según sexo de las instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

Sexo	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	144	44,31
Femenino	181	55,69
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 8

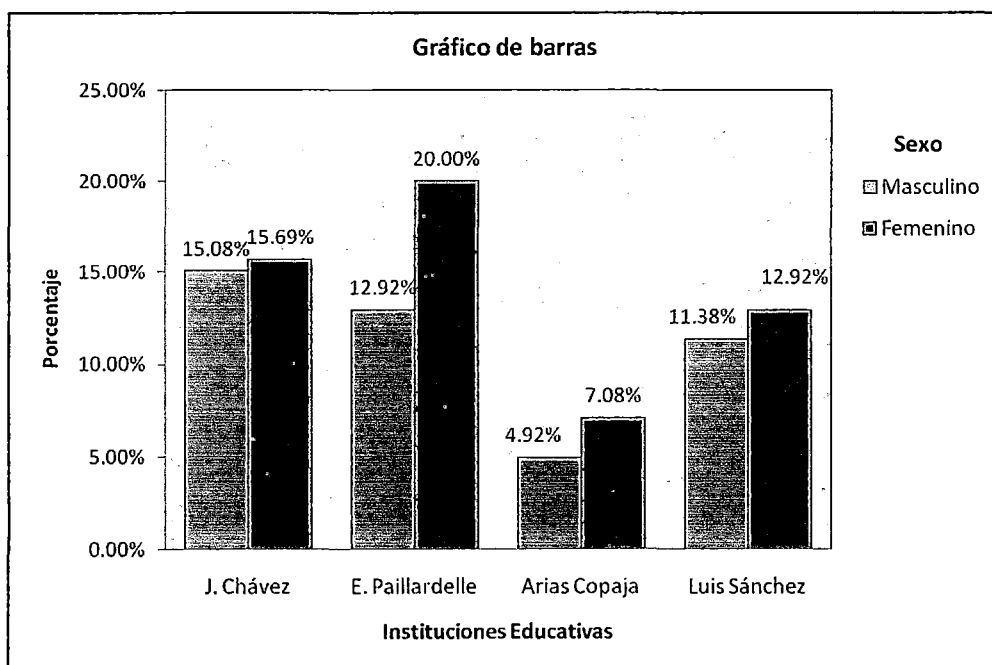
FIGURA 3: Distribución de los adolescentes según sexo de las instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

De la muestra estudiada, el sexo femenino predominó con 55,69% respecto al masculino que representó el 44,31%.

CUADRO 9: Distribución de los adolescentes según sexo e institución educativa del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Institución Educativa	Sexo				Total	
	Masculino		Femenino			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
J. Chávez	49	15,08	51	15,69	100	30,77
E. Paillardelli	42	12,92	65	20,00	107	32,92
Arias Copaja	16	4,92	23	7,08	39	12,00
Luis Sánchez	37	11,38	42	12,92	79	24,31
Total	144	44,31	181	55,69	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 9

FIGURA 4: Distribución de los adolescentes según sexo e institución educativa del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

Las instituciones educativas Jorge Chávez con (30,77%) y Enrique Paillardelle (32,92%) representan el mayor porcentaje de la muestra de adolescentes estudiados y juntos acumulan el 63,69%; mientras que el restante lo conforman las I.E. Arias Copaja y Luis Sánchez.

4.2. RESULTADOS: SOBRE ESTILOS DE VIDA

VALORACION DE LAS CATEGORÍAS DE ESTILOS DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES

CUADRO 10: Valoración de estilo de vida general

1. ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE	28 – 84
2. ESTILO DE VIDA SALUDABLE	85 – 112

Fuente: Elaboración propia.

CUADRO 11: Valoración de estilo de vida por dimensiones

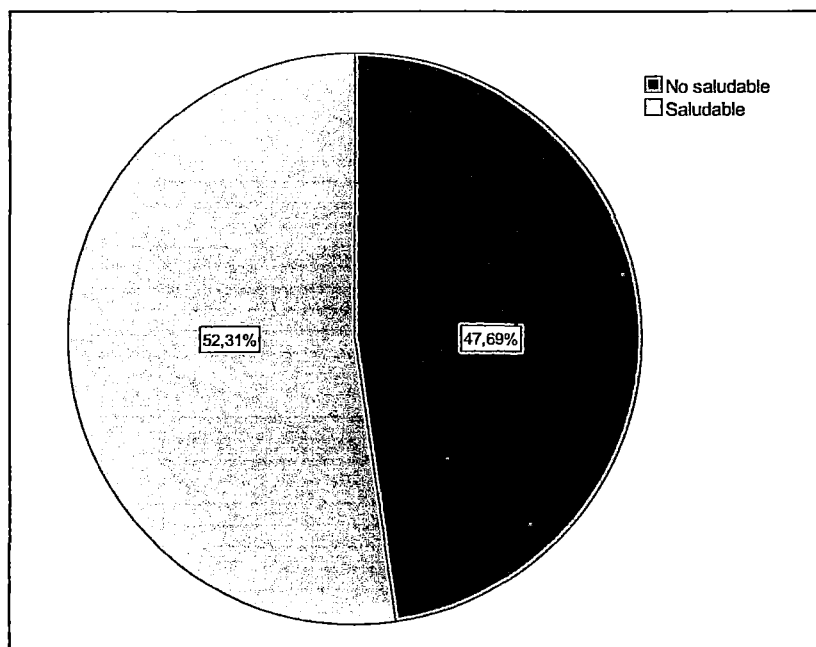
1	ALIMENTACIÓN	1. NO SALUDABLE	12 - 35
		2. SALUDABLE	36 - 48
2	DESCANSO	1. NO SALUDABLE	4 - 11
		2. SALUDABLE	12 - 16
3	CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	1. NO SALUDABLE	5 - 15
		2. SALUDABLE	16 - 20
4	TIEMPO DE OCIO	1. NO SALUDABLE	4 - 11
		2. SALUDABLE	12 - 16
5	ACTIVIDAD FÍSICA/DEPORTIVA	1. NO SALUDABLE	3 - 8
		2. SALUDABLE	9 - 12

Fuente: Cuestionario de estilo de vida en los adolescentes.

CUADRO 12: Estilo de vida general de los adolescentes de las instituciones educativas del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

Estilo de vida global	FRECUENCIA	PORCENTAJE
No saludable	155	47,69
Saludable	170	52,31
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 12

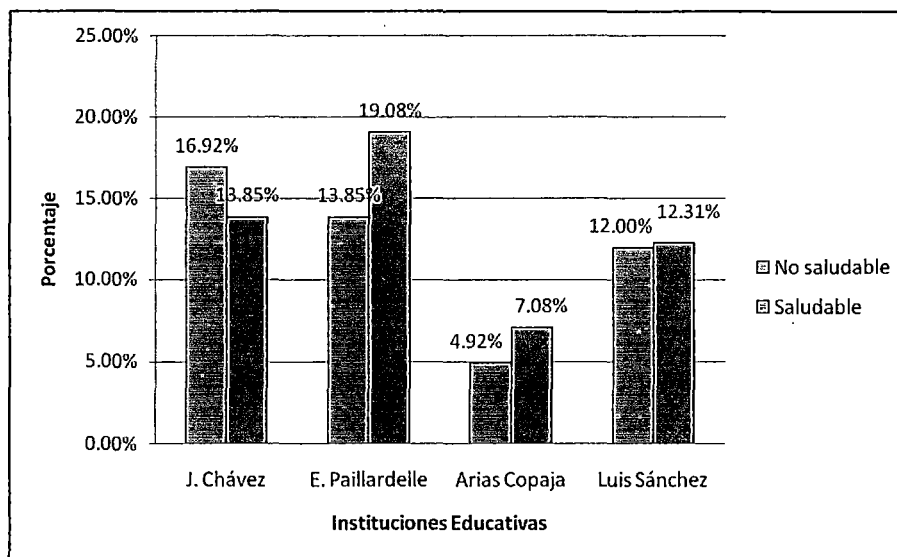
FIGURA 5: Estilo de vida general de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

La tabla 5 nos evidencia que el 52,31% de los adolescentes estudiados presentaron un estilo de vida saludable, mientras que una proporción de 47,69% fue no saludable.

CUADRO 13: Estilo de vida general de los adolescentes por instituciones educativas del nivel secundario

Institución Educativa	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
J. Chávez	55	16,92	45	13,85	100	30,77
E. Paillardelle	45	13,85	62	19,08	107	32,92
Arias Copaja	16	4,92	23	7,08	39	12,00
Luis Sánchez	39	12,00	40	12,31	79	24,31
Total	155	47,69	170	52,31	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 13

FIGURA 6: Estilo de vida general de los adolescentes por instituciones educativas del nivel secundario

Entre los adolescentes de la muestra que tienen un estilo de vida saludable, se observa que predominan los de la I. E. Enrique Paillardelle con 19,08%; le sigue Jorge Chávez con 13,85%; Luis Sánchez con 12,31%; y por último, la I.E. Arias Copaja con 7,08%.

En cambio, entre los que evalúan con un estilo de vida no saludable, el mayor porcentaje es para la I.E. Jorge Chávez, con 16,92%; seguido de Enrique Paillardelle, con 13,85%; Luis Sánchez, con 12,0%; y Arias Copaja, con 4,92%.

CUADRO 14: Estilo de vida general de los adolescentes por sexo y edad

Características generales	Estilo de vida				Total	
	No saludable		Saludable			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Sexo						
Masculino	66	20,31	78	24,00	144	44,31
Femenino	89	27,38	92	28,31	181	55,69
Total	155	47,69	170	52,31	325	100,00
Edad (años)						
12-14	64	19,69	88	27,08	152	46,77
15-17	87	26,77	80	24,62	167	51,38
18-20	4	1,23	2	0,62	6	1,85
Total	155	47,69	170	52,31	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

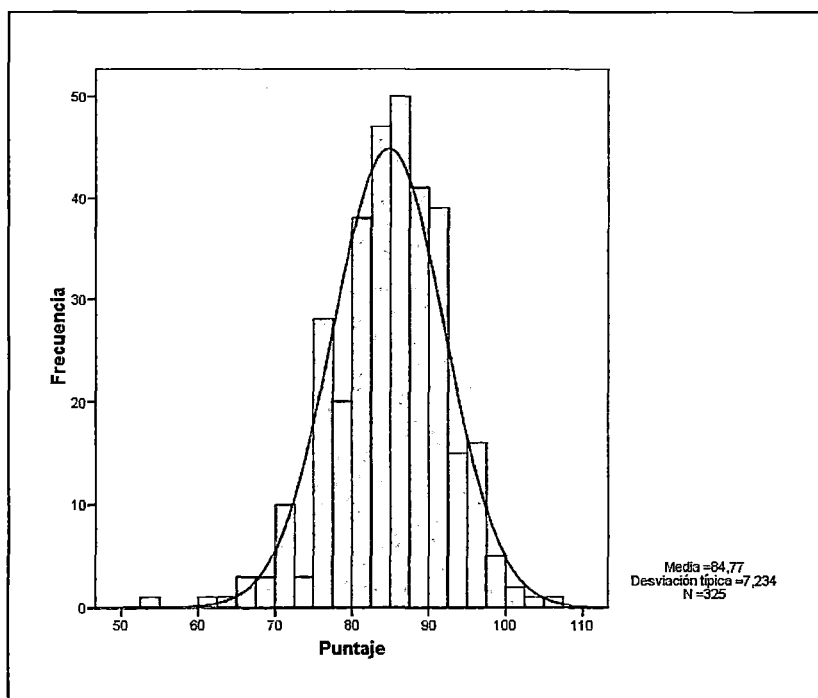
Entre el sexo masculino se aprecia que predomina el estilo de vida saludable con 24% respecto a los no saludables con 20,31%; mientras que entre el sexo femenino, los valores son casi similares, siendo el estilo saludable de 28,31%; y el no saludable, de 27,38%.

Respecto a la edad, la mayor proporción de estilo de vida saludable se observa entre los adolescentes de 12-14 años; luego el 24,62% se presenta en los de 15-17 años; y una minoría en el grupo de 18-20 años. Mientras que en el estilo de vida no saludable, la mayor proporción se presenta en el grupo de 15-17 años con 26,77%; luego los de 12-14 años, con 19,69%.

CUADRO 15: Estimadores descriptivos del puntaje del total de ítems de estilos de vida

Estadísticos	
N	325
Media	84,77
Mediana	85
Moda	89
Desviación típica.	7,23
Varianza	52,34
Mínimo	54
Máximo	107
Percentiles	
25	81
50	85
75	89

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Cuadro 15

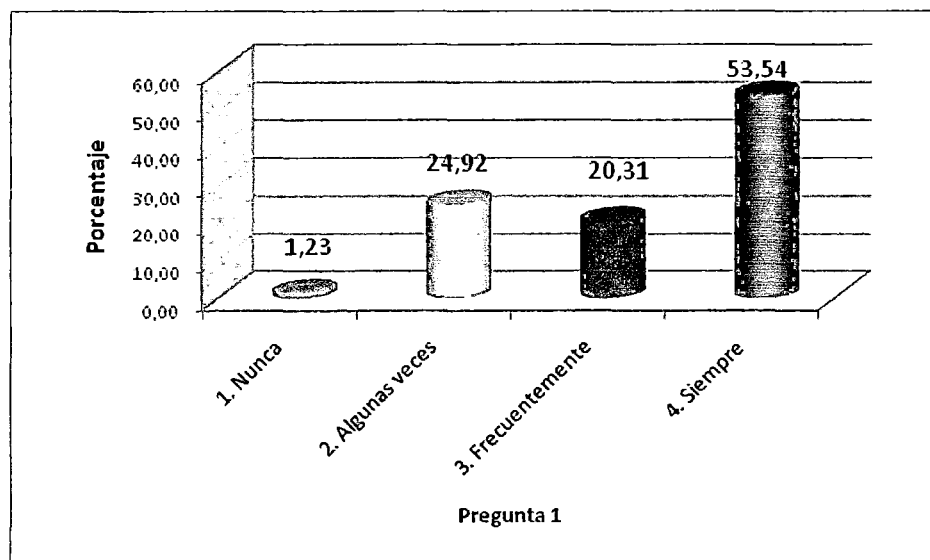
FIGURA 7: Estimadores descriptivos del puntaje del total de ítems de estilos de vida

El puntaje promedio en los estilos de vida de los adolescentes se resume en un promedio de 84,77; moda, de 89; y mediana, de 85 puntos, con un valor pequeño de dispersión. Los datos presentan una distribución con tendencia a la normalidad. La mayor frecuencia está en el rango de 85 a 90 puntos.

CUADRO 16: Frecuencia de rutina diaria en el horario para tomar comidas principales de estilo de alimentación

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En mi rutina diaria , destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno , almuerzo y comida)		
1. Nunca	4	1,23
2. Algunas veces	81	24,92
3. Frecuentemente	66	20,31
4. Siempre	174	53,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 16

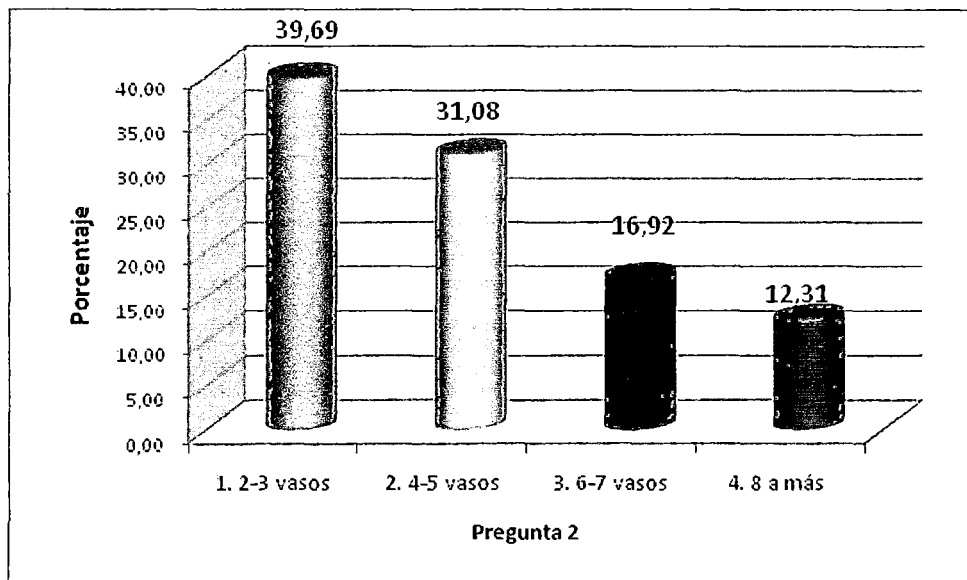
FIGURA 8: Frecuencia de rutina diaria en el horario para tomar comidas principales de estilo de alimentación

Observamos que la mayor proporción de los adolescentes (53,54%) siempre programan en su rutina diaria el horario para tomar las principales comidas, le sigue los que lo hacen algunas veces con 24,92%, luego aquellos que destinan frecuentemente con 20,31% y una minoría de 1,23% nunca lo hacen.

CUADRO 17: Frecuencia de consumo diario de agua en el estilo de alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2. Tu consumo diario de agua es :		
1. 2-3 vasos	129	39,69
2. 4-5 vasos	101	31,08
3. 6-7 vasos	55	16,92
4. 8 a más	40	12,31
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 17

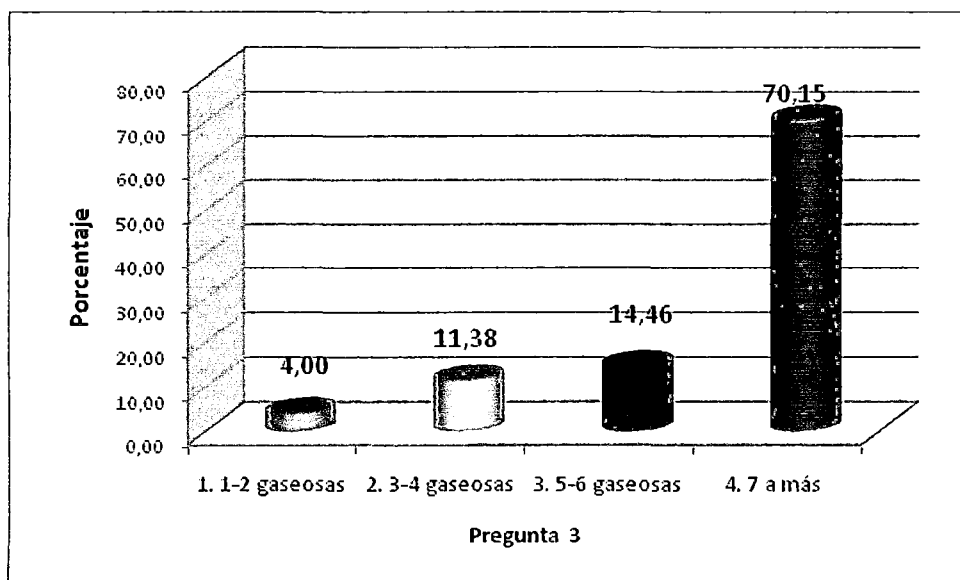
FIGURA 9: Frecuencia de consumo diario de agua en el estilo de alimentación de los adolescentes

Aquí se denota que el mayor porcentaje de consumo diario de agua de los adolescentes se da entre 2 a 3 vasos, representando el 39,69%; luego de 4-5 vasos, con el 31,08%; y los que consumen mayor cantidad de agua conforman la minoría, tales como de 6-7 vasos con el 16,92%; y aquellos que consumen de 8 a más vasos, el 12,31%.

CUADRO 18: Frecuencia de consumo semanal de gaseosas en el estilo de alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3. Tu consumo semanal de gaseosas es:		
1. 1-2 gaseosas	13	4,00
2. 3-4 gaseosas	37	11,38
3. 5-6 gaseosas	47	14,46
4. 7 a más	228	70,15
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 18

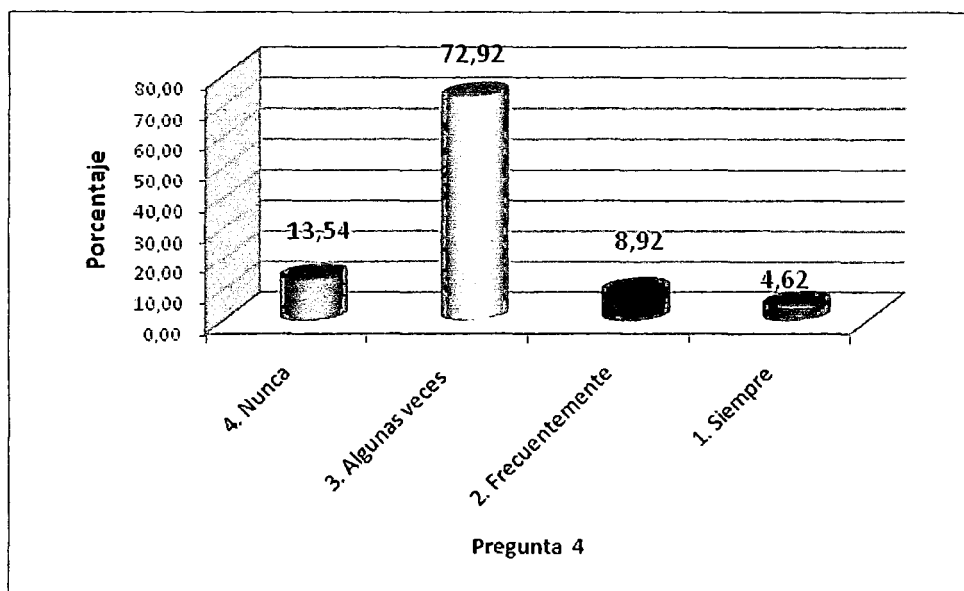
FIGURA 10: Frecuencia de consumo semanal de gaseosas en el estilo de alimentación de los adolescentes

Se observa que el mayor porcentaje de los adolescentes (70,15%) consumen más de 7 gaseosas semanalmente; mientras que otros estudiantes consumen de 5-6 gaseosas, con 14,46%; y de 3-4 gaseosas, con 11,38%. Muy pocos adolescentes (4,0%) consumen de 1-2 gaseosas semanales; obviamente los que consumen menos muestran un mejor estilo de vida en su alimentación.

**CUADRO 19: Frecuencia de consumo de helados, dulces y pasteles
por los adolescentes en el estilo de alimentación**

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4. Consumes helados, dulces, pasteles más de 2 veces a la semana:		
4. Nunca	44	13,54
3. Algunas veces	237	72,92
2. Frecuentemente	29	8,92
1. Siempre	15	4,62
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 19

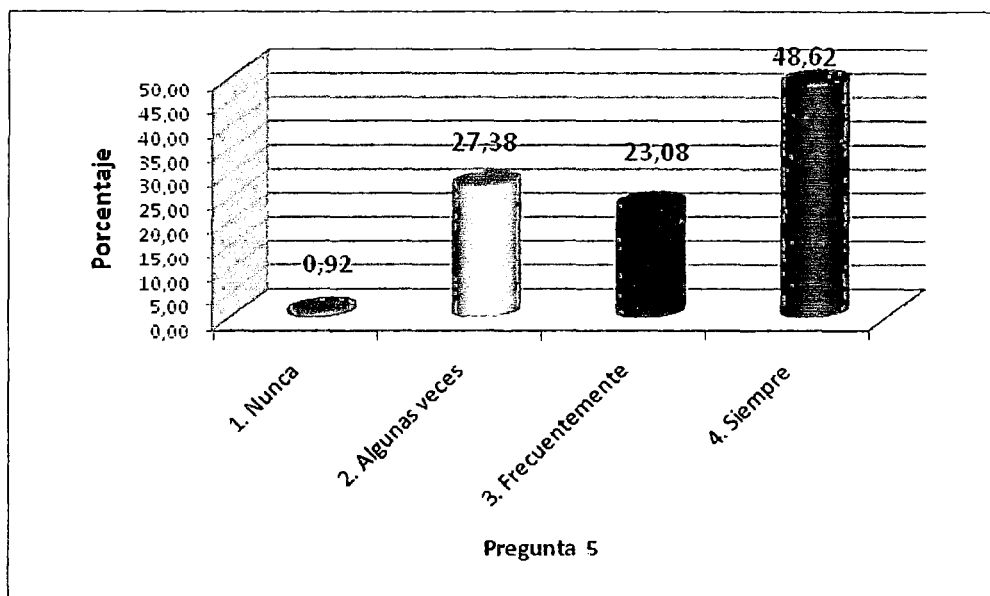
FIGURA 11: Frecuencia de consumo de helados, dulces y pasteles por los adolescentes en el estilo de alimentación

Se aprecia que el 72,92% de adolescentes consumen algunas veces helados, dulces y pasteles 2 veces por semana; este grupo tendría mejor estilo de alimentación frente a los que lo hacen frecuentemente, con 8,92%, y los que siempre consumen, con 4,62%. Por otra parte, el 13,54% de adolescentes nunca consumen durante la semana.

CUADRO 20: Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5. Su alimentación incluye frutas y vegetales.		
1. Nunca	3	0,92
2. Algunas veces	89	27,38
3. Frecuentemente	75	23,08
4. Siempre	158	48,62
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 20

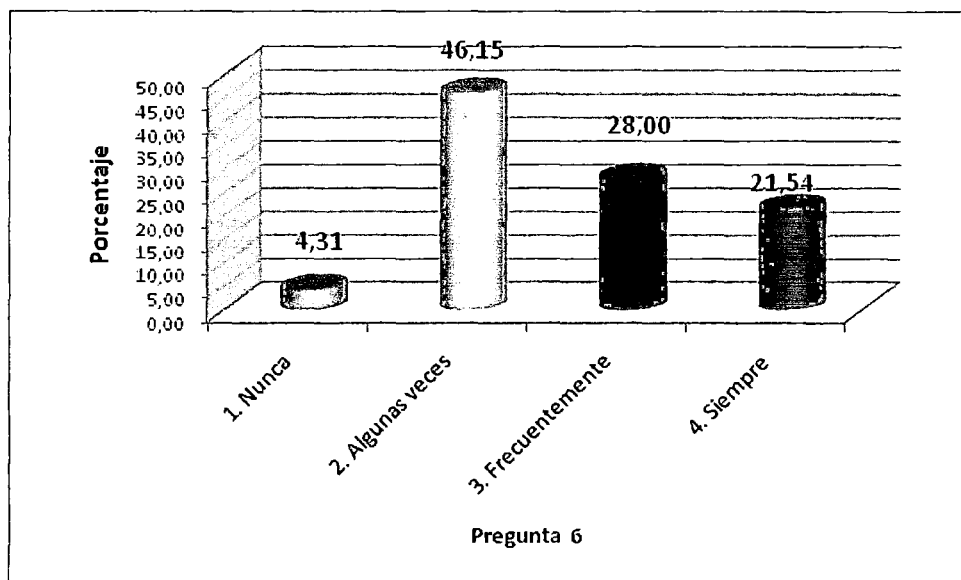
FIGURA 12: Frecuencia de consumo de frutas y vegetales en la alimentación de los adolescentes

El cuadro 20 y figura 12 muestran que casi la mitad de adolescentes (48,62%) consumen siempre frutas y vegetales en su alimentación; le sigue un grupo de 27,38% que lo incluye algunas veces; luego un 23,08% que consume frecuentemente y muy pocos nunca lo incluyen dentro de su alimentación. Si se agrupa a los que consumen siempre y frecuentemente; estos representan el 71,69%, lo cual indicaría que la mayoría tiene un estilo saludable en este aspecto.

CUADRO 21: Frecuencia de consumo de cereales, granos y productos lácteos en la alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6. Su alimentación incluye cereales, granos y productos lácteos		
1. Nunca	14	4,31
2. Algunas veces	150	46,15
3. Frecuentemente	91	28,00
4. Siempre	70	21,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



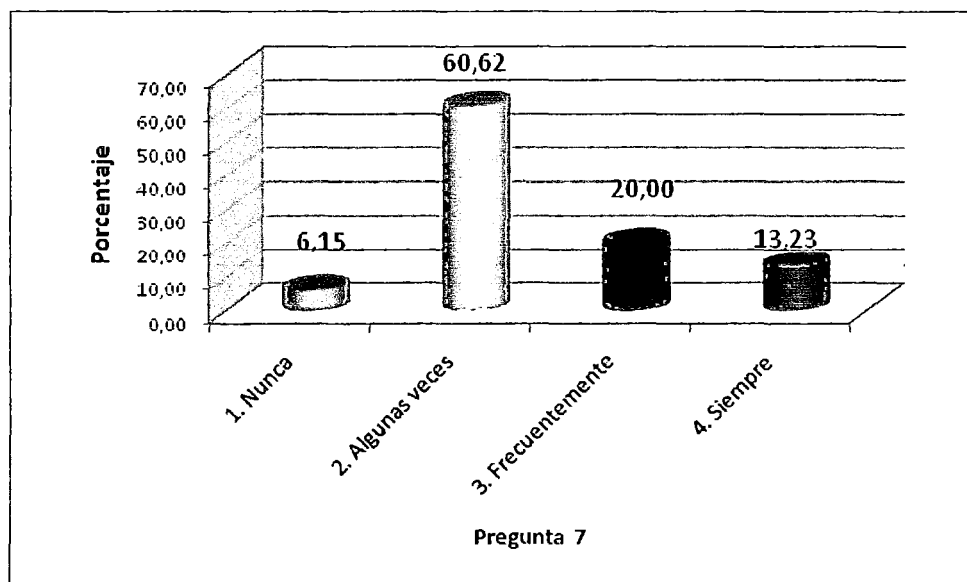
Fuente: Cuadro 21

FIGURA 13: Frecuencia de consumo de cereales, granos y productos lácteos en la alimentación de los adolescentes

Se observa que la mayoría de adolescentes incluye en su alimentación cereales, granos y productos lácteos, los cuales representan el 46,15%; en segundo orden, un grupo de 28,0% lo incluye frecuentemente; sigue los que lo hacen siempre, con 21,54%; y por último, una minoría nunca lo incluye (4,31%). Agrupando a los que consumen frecuentemente y los que siempre lo hacen, representan cerca de la mitad de los adolescentes (49,54%).

CUADRO 22: Frecuencia de consumo de grasas en la alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7. Limita su consumo de grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas):		
1. Nunca	20	6,15
2. Algunas veces	197	60,62
3. Frecuentemente	65	20,00
4. Siempre	43	13,23
Total	325	100,00



Fuente: Cuadro 22

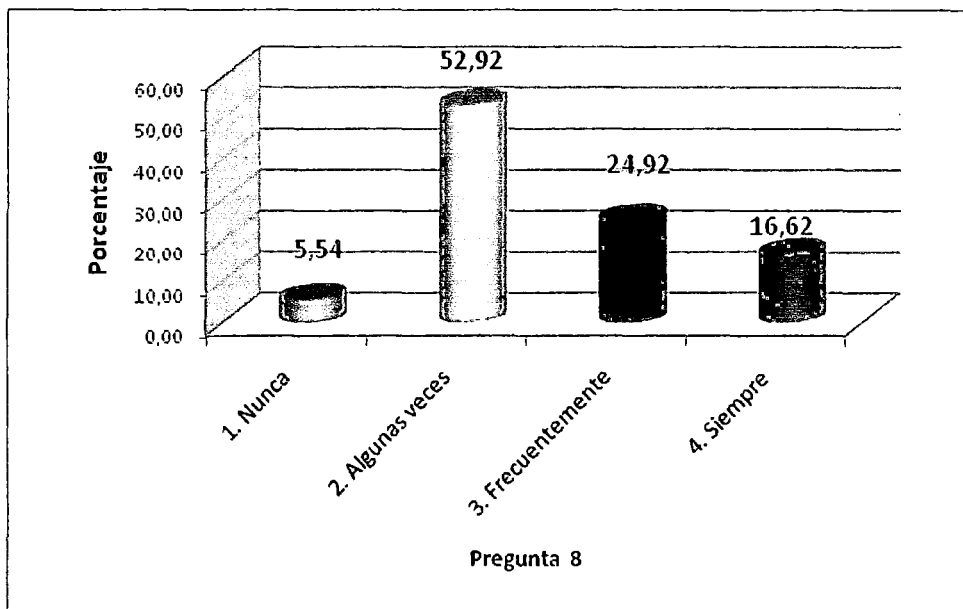
FIGURA 14: Frecuencia de consumo de grasas en la alimentación de los adolescentes

En cuanto al consumo de grasas por los adolescentes (mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas), se observa que la mayoría (60,62%) lo limita algunas veces; un grupo de 20,0% lo hace frecuentemente; y otro de 13,23% lo limita siempre, lo cual constituye un estilo saludable para el consumo de estos alimentos; aunque se encontró a una minoría de adolescentes que nunca se limitan a ingerir grasas (6,15%).

CUADRO 23: Frecuencia de consumo de pescado y pollo más que carnes rojas en la alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8. Come pescado y pollo más que carnes rojas:		
1. Nunca	18	5,54
2. Algunas veces	172	52,92
3. Frecuentemente	81	24,92
4. Siempre	54	16,62
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 24

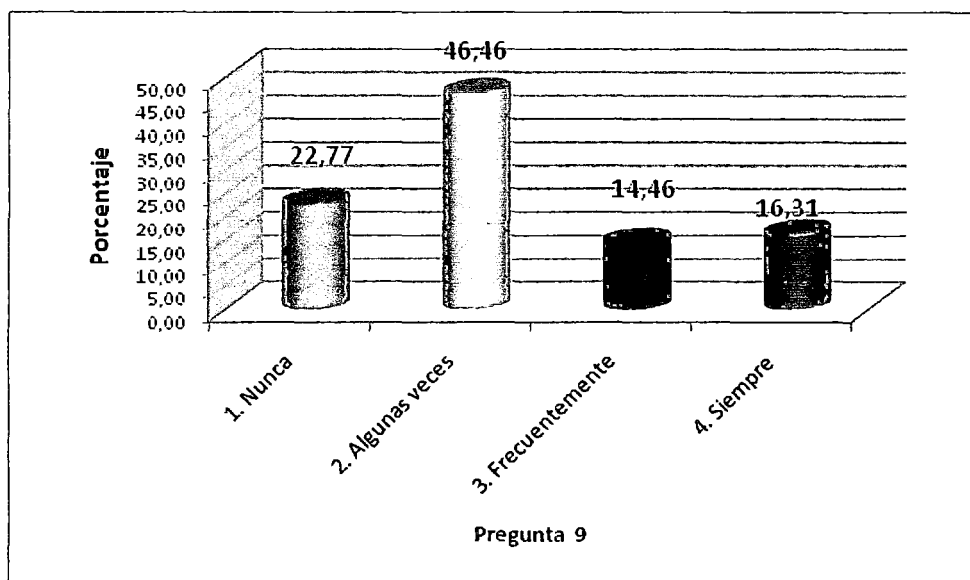
FIGURA 15: Frecuencia de consumo de pescado y pollo más que carnes rojas en la alimentación de los adolescentes

Con relación al consumo de pescado y pollo más que carnes rojas por los adolescentes, se aprecia que la mayoría (52,92%) lo ingiere algunas veces; mientras que un grupo de 24,92% lo consume frecuentemente; y un 16,62%; siempre; aunque una minoría de 5,54% nunca consume más que carnes rojas.

CUADRO 25: Frecuencia de evitar dietas en la alimentación de los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9. Evita las dietas:		
1. Nunca	74	22,77
2. Algunas veces	151	46,46
3. Frecuentemente	47	14,46
4. Siempre	53	16,31
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 25

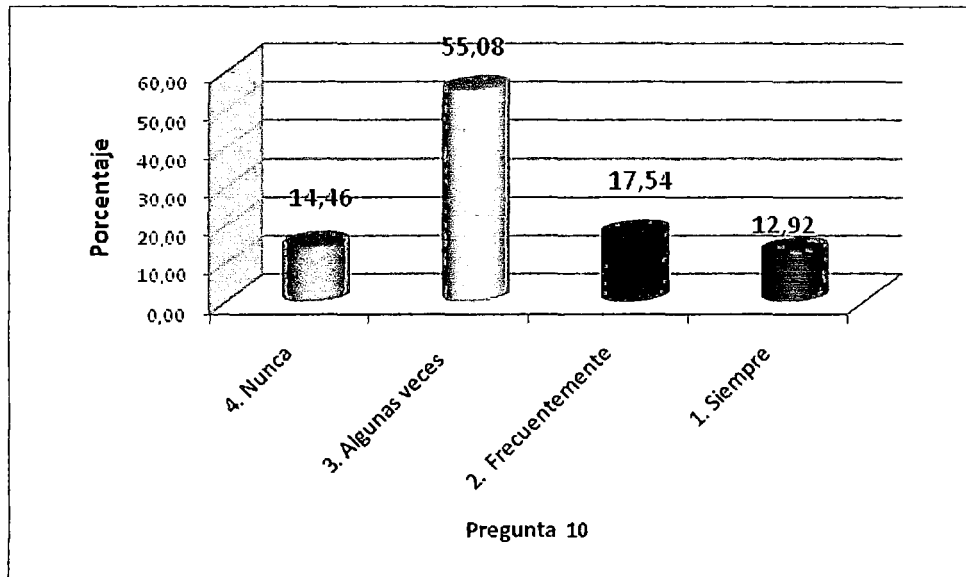
FUGURA 16: Frecuencia de evitar dietas en la alimentación de los adolescentes

Aquí se aprecia que el 46,46% de los adolescentes algunas veces evita las dietas; y preocupa más cuando otro grupo de 22,77% nunca lo evita; si se agrupa estos dos hábitos de alimentación, representa el 69,23%, constituyéndose en un estilo no saludable para los adolescentes. En cambio, las menores proporciones se observan en aquellos que siempre lo hacen con 16,31% y frecuentemente con 14,46%.

CUADRO 26: Frecuencia de comer entre las comidas de la alimentación de adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10. Come entre las comidas:		
4. Nunca	47	14,46
3. Algunas veces	179	55,08
2. Frecuentemente	57	17,54
1. Siempre	42	12,92
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 26

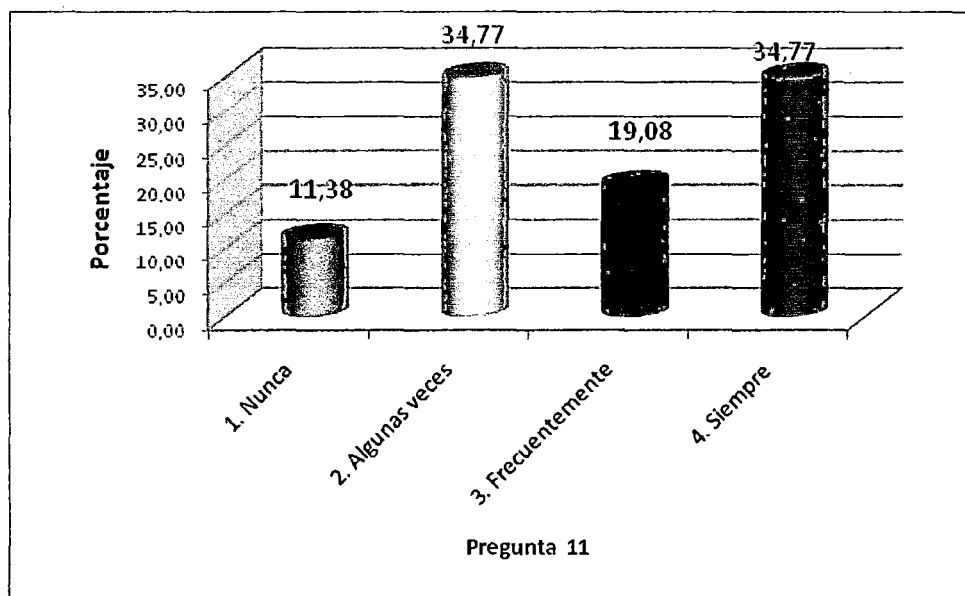
FIGURA 17: Frecuencia de comer entre las comidas de la alimentación de adolescentes

Se observa que el 55,08% de adolescentes algunas veces tienen el hábito de comer entre las comidas; y los que nunca lo ingieren representan el 14,46%, que agrupándolos conformarían la mayor proporción con un estilo saludable de alimentación. En cambio, los que frecuentemente comen entre comidas constituyen el 17,54%; y los que siempre lo consumen representan el 12,92%.

CUADRO 27: Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
11. Desayunas antes de iniciar una actividad diaria:		
1. Nunca	37	11,38
2. Algunas veces	113	34,77
3. Frecuentemente	62	19,08
4. Siempre	113	34,77
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 27

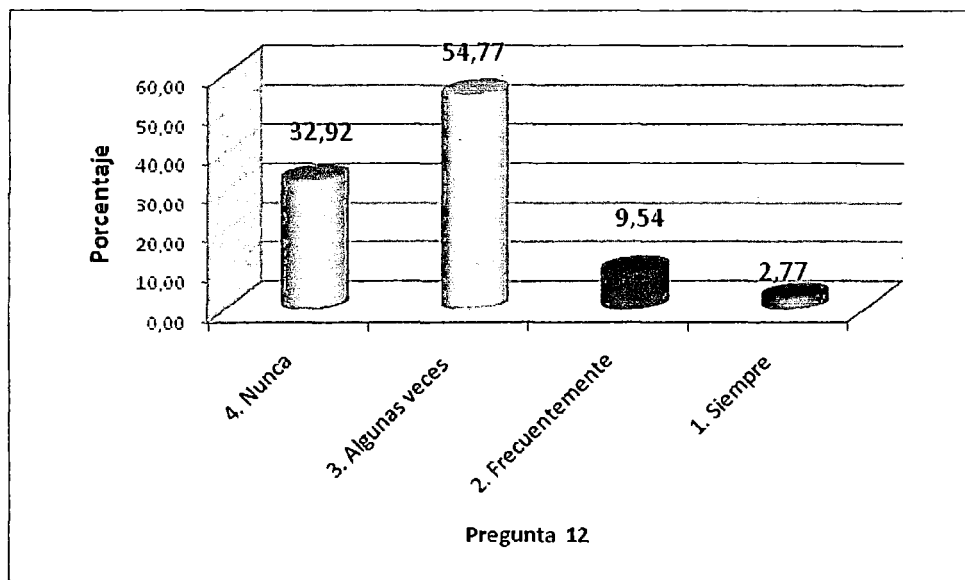
FIGURA 18: Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes

Se resalta que los adolescentes que algunas veces y siempre desayunan antes de iniciar una actividad física tienen porcentajes iguales (34,77%); luego, los que desayunan frecuentemente representan el 19,08%; y por último, los que nunca lo hacen son la minoría, con el 11,38%.

CUADRO 28: Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes

Alimentación	FRECUENCIA	PORCENTAJE
12. Consume comidas rápidas, hamburguesa, pizza, etc.:		
4. Nunca	107	32,92
3. Algunas veces	178	54,77
2. Frecuentemente	31	9,54
1. Siempre	9	2,77
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 28

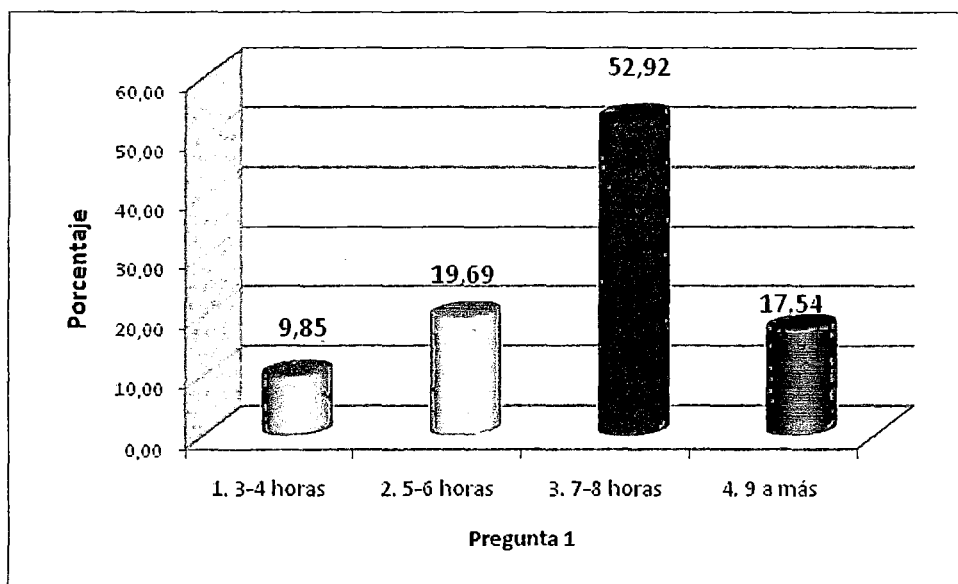
FIGURA 19: Frecuencia de desayunar antes de iniciar una actividad física por los adolescentes

Respecto al consumo de comidas rápidas como hamburguesa, pizza, etc., se aprecia que más de la mitad de adolescentes (54,77%) refiere que lo ingiere algunas veces; le sigue el grupo que nunca consumió, con el 32,92%; luego, los que lo hacen frecuentemente, con 9,54%; y una minoría, de 2,77%, siempre lo consume.

CUADRO 29: Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes

Descanso	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Cuántas horas duerme diariamente:		
1. 3-4 horas	32	9,85
2. 5-6 horas	64	19,69
3. 7-8 horas	172	52,92
4. 9 a más	57	17,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 29

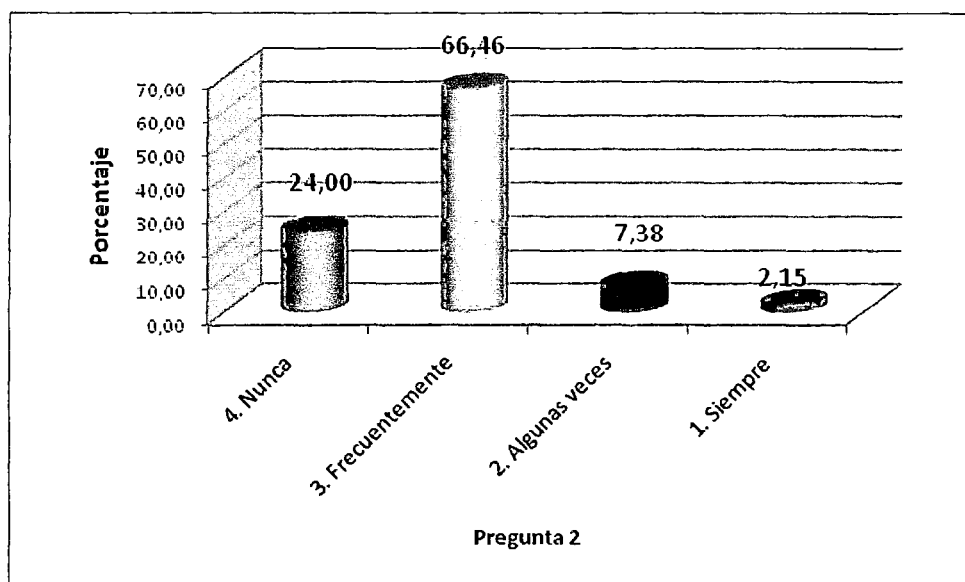
FIGURA 20: Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes

Aquí se aprecia que poco más de la mitad de los adolescentes (52,92%) tienen como hábito dormir entre 7-8 horas diariamente; luego, un grupo de 19,69% duerme de 5-6 horas diarias; y otro grupo poco representativo lo hace más de 9 horas con 17,54%; y muy pocos tienen este hábito de 3 a 4 horas.

CUADRO 30: Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes

Descanso	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2. Se despierta varias veces durante la noche cuando duerme:		
4. Nunca	78	24,00
3. Algunas veces	216	66,46
2. Frecuentemente	24	7,38
1. Siempre	7	2,15
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 30

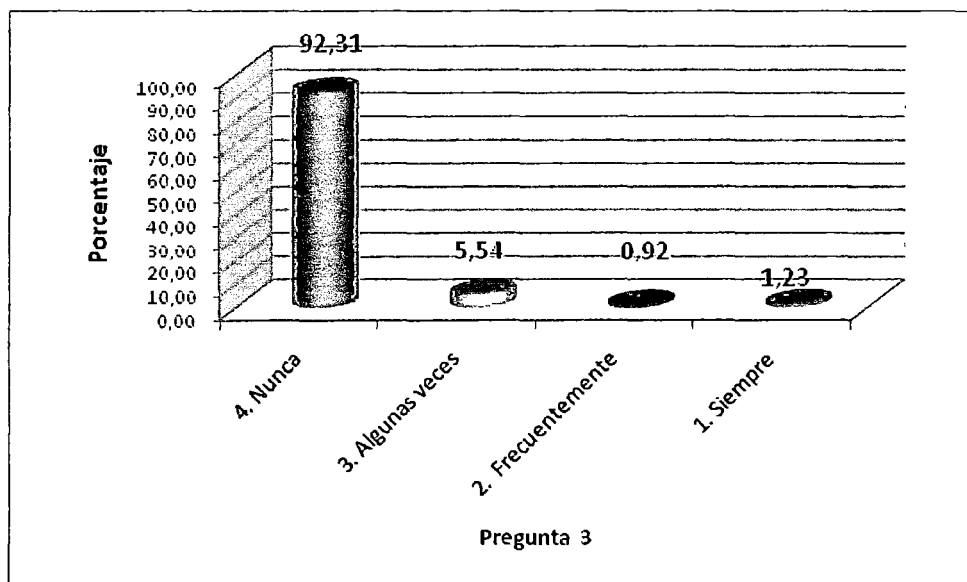
FIGURA 21: Frecuencia de horas de dormir diariamente de los adolescentes

Se observa que hay un predominio notable de adolescentes que algunas veces se despiertan varias veces durante la noche (66,46%), frente al grupo que nunca se despierta con el 24,0%, los que frecuentemente lo hacen (7,38%) y los que siempre se despiertan con el 2,5%. Estos dos últimos, tendrían un estilo de vida no saludable en cuanto al descanso se refiere.

CUADRO 31: Frecuencia de utilización de pastillas para dormir en los adolescentes

Descanso	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3. Utiliza pastillas para dormir:		
4. Nunca	300	92,31
3. Algunas veces	18	5,54
2. Frecuentemente	3	0,92
1. Siempre	4	1,23
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 31

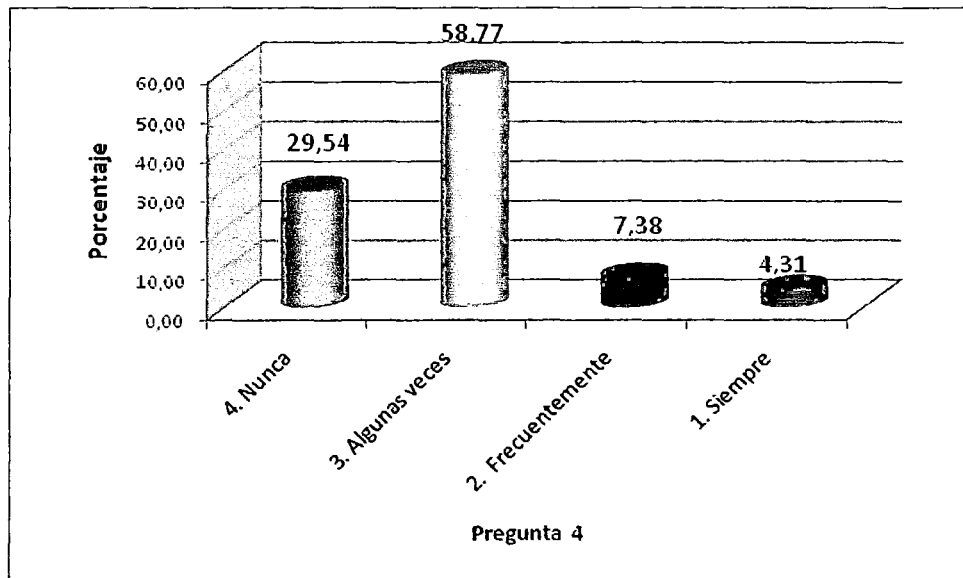
FIGURA 22: Frecuencia de utilización de pastillas para dormir en los adolescentes

Es notable destacar que la gran mayoría de adolescentes (92,31%) no utilizan pastillas para dormir, lo cual indica un estilo de vida saludable en cuanto al descanso se refiere; aunque se tiene el 5,54% que algunas veces se administran pastillas; y los que frecuentemente o siempre lo hacen representan la minoría de 0,92% y 1,23% respectivamente.

CUADRO 32: Frecuencia de sueño durante el día por los adolescentes

Descanso	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4. Tiene sueño durante el día:		
4. Nunca	96	29,54
3. Algunas veces	191	58,77
2. Frecuentemente	24	7,38
1. Siempre	14	4,31
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 32

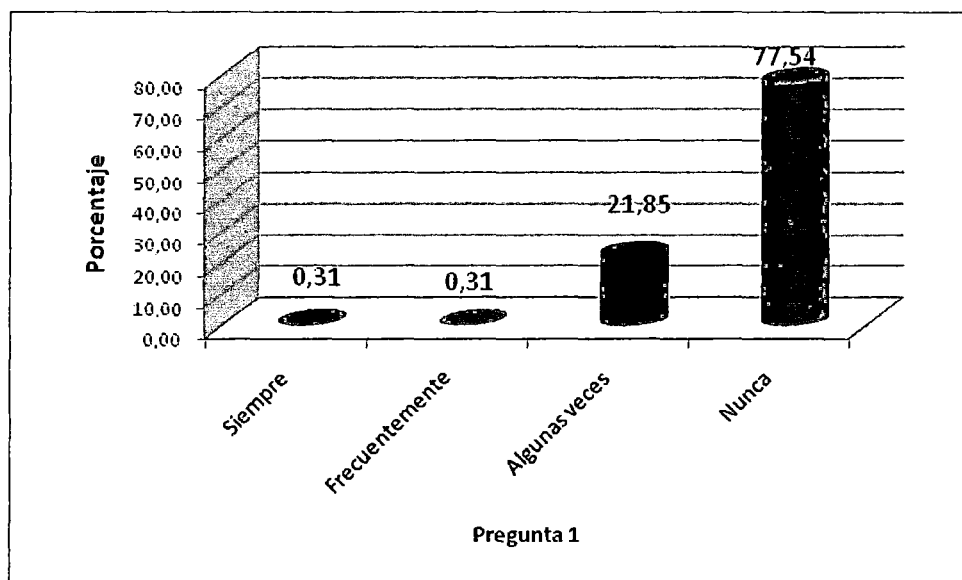
FIGURA 23: Frecuencia de sueño durante el día por los adolescentes

Aquí se observa que el 58,77% de adolescentes estudiados refieren que algunas veces tienen sueño durante el día; luego un grupo de 7,38% manifiestan tenerlo frecuentemente; y los que siempre lo tienen representan la minoría (4,31%), los cuales se constituyen en un estilo no saludable para los adolescentes; pero hay que destacar que un grupo importante de 29,54% nunca tiene sueño durante el día, lo cual es saludable en lo que a descanso se refiere.

CUADRO 33: Frecuencia de consumo de licor por los adolescentes

Consumo de sustancias Ps.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Has consumido algún tipo de licor		
1.Siempre	1	0,31
2.Frecuentemente	1	0,31
3.Algunas veces	71	21,85
4.Nunca	252	77,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 33

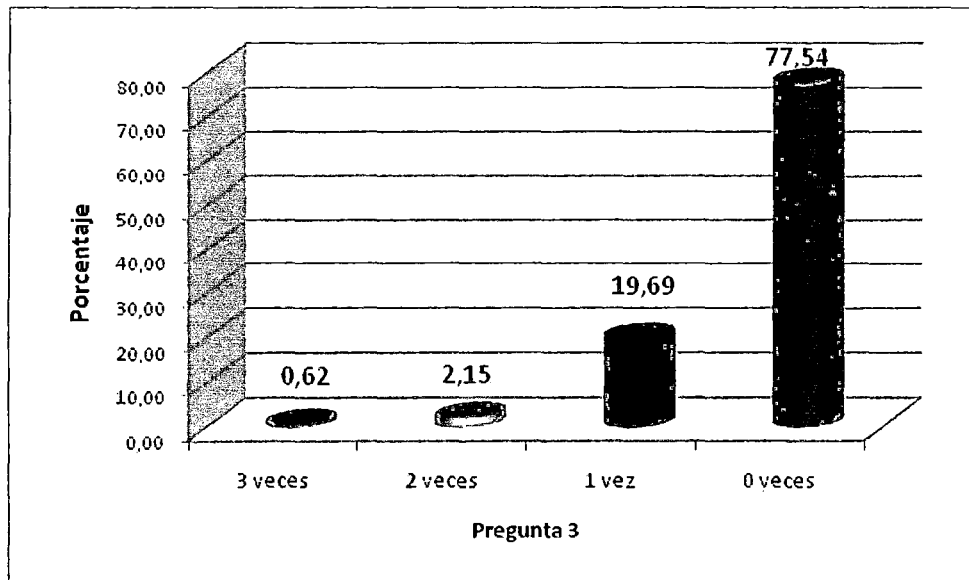
FIGURA 24: Frecuencia de consumo de licor por los adolescentes

En cuanto al consumo de sustancias psicoactivas, SE destaca que el 77,54% de adolescentes refieren que nunca lo consumieron; sin embargo, es preocupante que un grupo de 21,85% lo hacen algunas veces; y solo un adolescente manifestó consumir frecuentemente y otro siempre.

CUADRO 34: Frecuencia de consumo de licor al mes por los adolescentes

Consumo de sustancias Ps.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3. Cuántas veces al mes bebes licor		
1. 3 veces	2	0,62
2. 2 veces	7	2,15
3. 1 vez	64	19,69
4. 0 veces	252	77,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 34

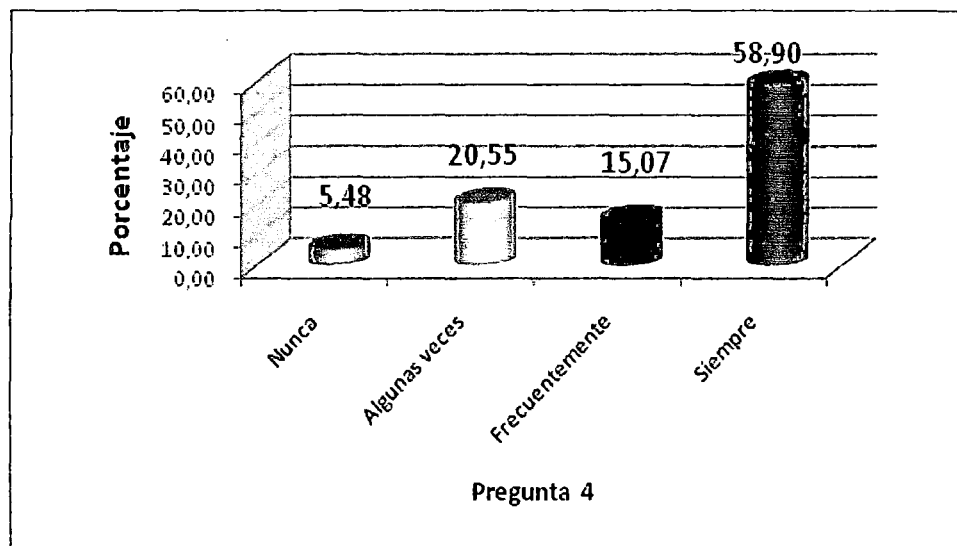
FIGURA 25: Frecuencia de consumo de licor al mes por los adolescentes

Es importante observar que la mayoría de adolescentes no consumen licor durante el mes (77,54%); sin embargo existe un grupo de 19,69% que por lo menos lo bebe una vez al mes; y muy pocos lo hacen 2 veces (2,15%) o 3 veces al mes (0,62%).

**CUADRO 35: Frecuencia de reconocimiento al momento de parar la
bebida por los adolescentes**

Consumo de sustancias Ps.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4. Cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento parar:		
1.Nunca	4	5,48
2.Algunas veces	15	20,55
3.Frecuentemente	11	15,07
4.Siempre	43	58,90
Total	73	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



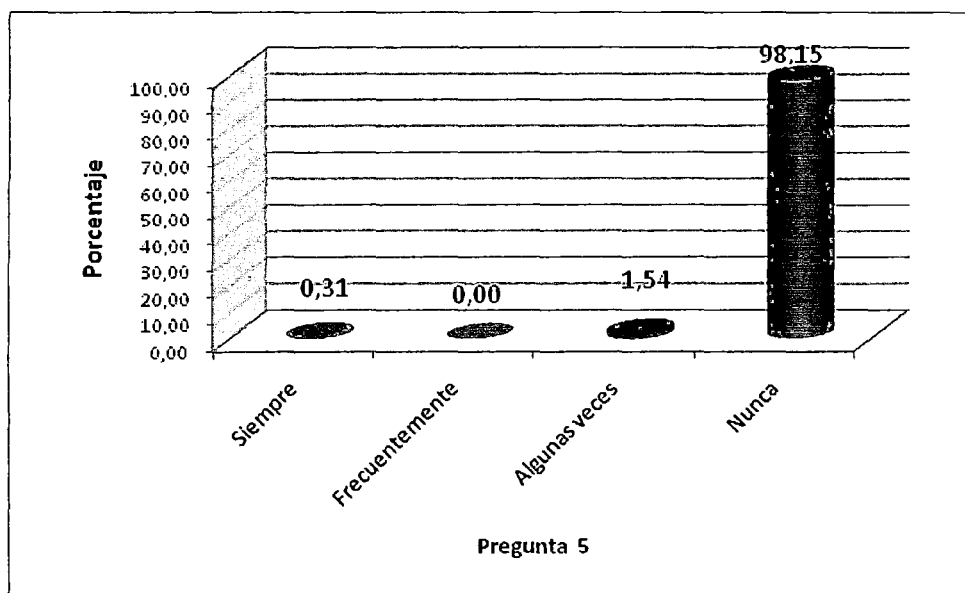
Fuente: Cuadro 35

FIGURA 26: Frecuencia de reconocimiento al momento de parar la bebida por los adolescentes

De los 73 adolescentes que manifestaron beber licor 1, 2 ó 3 veces al mes, más de la mitad de ellos (58,90%), reconocen en qué momento pararle; sumado a los que lo hacen frecuentemente (15,07%) agrupan el 73,93%, los cuales tendrían mejor hábito de bebida comparado a aquellos adolescentes que algunas veces reconocen cuándo parar la bebida (20,55%) y más aún si nunca lo reconocen (5,48%).

CUADRO 36: Frecuencia de consumo de droga por los adolescentes

Consumo de sustancias Ps.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5. Has consumido alguna droga		
1.Siempre	1	0,31
2.Frecuentemente	0	0,00
3.Algunas veces	5	1,54
4.Nunca	319	98,15
Total	325	100,00



Fuente: Cuadro 36

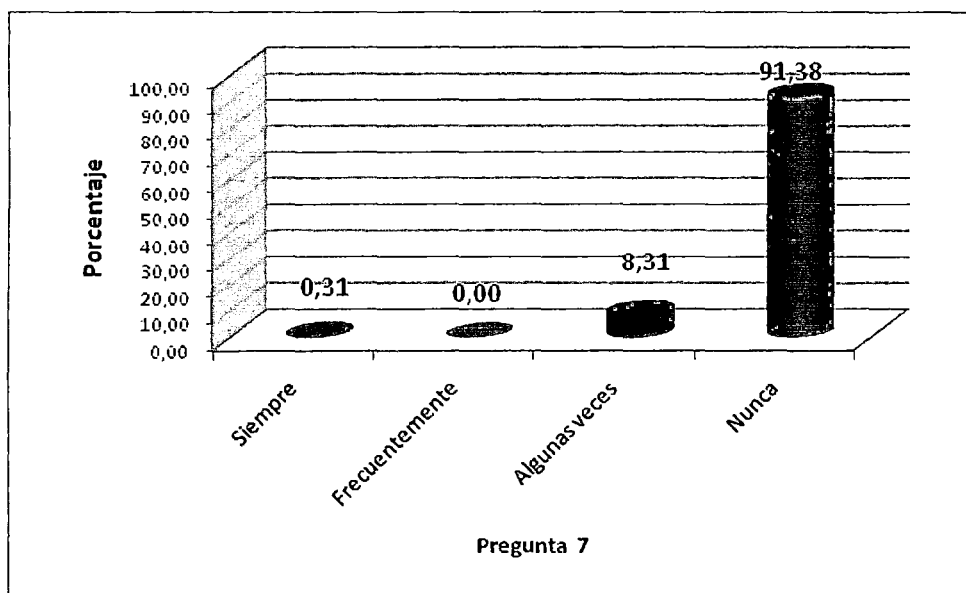
FIGURA 27: Frecuencia de consumo de droga por los adolescentes

Es notorio destacar que la gran mayoría (98,15%) de adolescentes refieren que nunca consumieron algún tipo de droga; sin embargo, un grupo minoritario de 1,54% lo hizo algunas veces; y solo un adolescente manifestó que siempre consume.

CUADRO 37: Frecuencia de hábito de fumar cigarrillo en los adolescentes

Consumo de sustancias ps.	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7. Fuma cigarrillo o tabaco		
1.Siempre	1	0,31
2.Frecuentemente	0	0,00
3.Algunas veces	27	8,31
4.Nunca	297	91,38
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 37

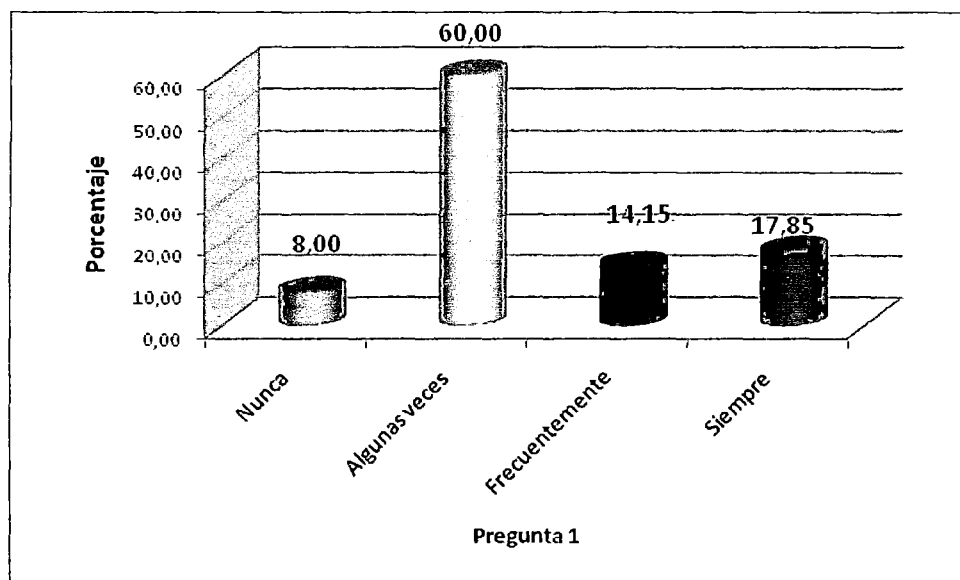
FIGURA 28: Frecuencia de hábito de fumar cigarrillo en los adolescentes

Resalto que el 91,38% de los adolescentes refieren que no tienen el hábito de fumar cigarrillo o tabaco; pero hay un grupo de 8,31% que algunas veces lo hizo y solo un adolescente expresó que siempre lo consume.

CUADRO 38: Frecuencia de descanso en su rutina diaria de los adolescentes

Tiempo de ocio	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Tiene momentos de descanso en su rutina diaria:		
1. Nunca	26	8,00
2. Algunas veces	195	60,00
3. Frecuentemente	46	14,15
4. Siempre	58	17,85
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 38

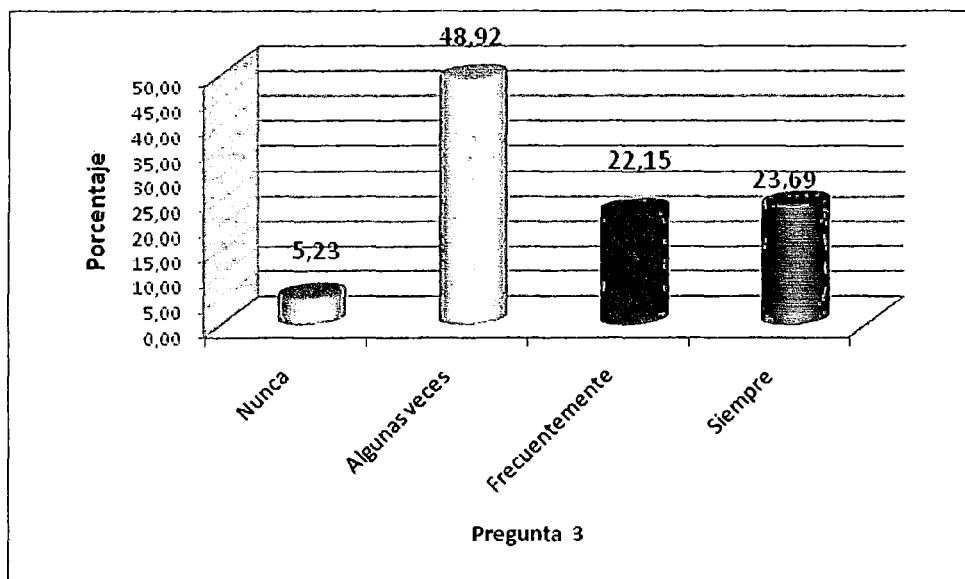
FIGURA 29: Frecuencia de descanso en su rutina diaria de los adolescentes

Al explorar sobre los momentos de descanso en la rutina diaria de los adolescentes, se observa que el 60,0% lo hace algunas veces; seguido de los que siempre descansan, con 17,85%; luego, los que frecuentemente lo hacen, con el 14,15%; y una minoría de 8,0% manifiesta que nunca descansa.

CUADRO 39: Frecuencia de compartimiento del tiempo libre con su familia del adolescente

Tiempo de ocio	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3. Comparte el tiempo libre con su familia		
1.Nunca	17	5,23
2.Algunas veces	159	48,92
3.Frecuentemente	72	22,15
4.Siempre	77	23,69
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 39

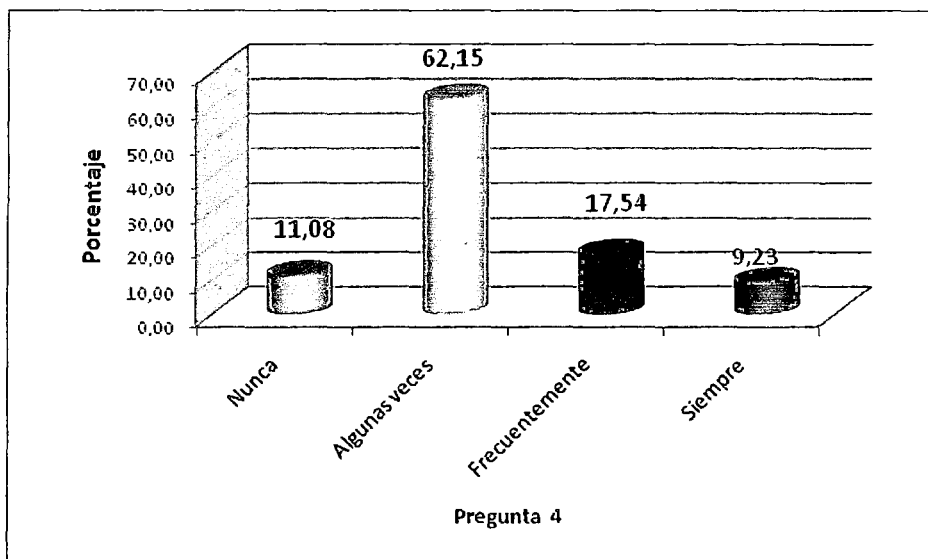
FIGURA 30: Frecuencia de compartimiento del tiempo libre con su familia del adolescente

Es importante resaltar que el 48,92% de adolescentes solo algunas veces comparte el tiempo libre con su familia, si agrupamos con los que nunca comparten (5,23%), estos suman el 54,15%, los cuales representan la mayor proporción respecto a aquellos adolescentes que comparten con la familia frecuentemente (22,15%) y los que siempre lo hacen (23,69%).

CUADRO 40: Destino de parte de su tiempo libre del adolescente en actividades académicas o culturales

Tiempo de ocio	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4. Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas o culturales:		
1.Nunca	36	11,08
2.Algunas veces	202	62,15
3.Frecuentemente	57	17,54
4.Siempre	30	9,23
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 40

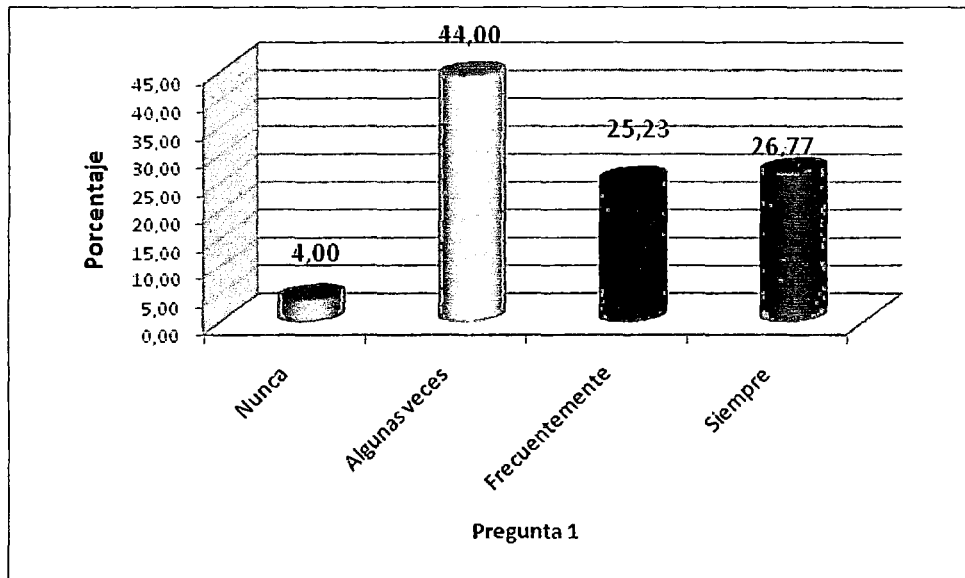
FIGURA 31: Destino de parte de su tiempo libre del adolescente en actividades académicas o culturales

Aquí se aprecia que más de la mitad (62,15%) de adolescentes tienen como hábito destinar algunas veces su tiempo libre a actividades académicas o culturales; y los que nunca destinan su tiempo representan el 11,08%, que agrupándolos, estos suman el 73,23%, los que tienen un marcado tiempo de ocio. Sin embargo, una proporción de 17,54% destina su tiempo libre frecuentemente y otro grupo de 9,23% siempre lo hace, y son los más saludables en lo que se refiere a la inversión de su tiempo libre.

CUADRO 41: Frecuencia de actividad física o deportiva del adolescente

Act. Física y/o deportiva	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1. Realizas actividad física y/o deportiva:		
1.Nunca	13	4,00
2.Algunas veces	143	44,00
3.Frecuentemente	82	25,23
4.Siempre	87	26,77
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 41

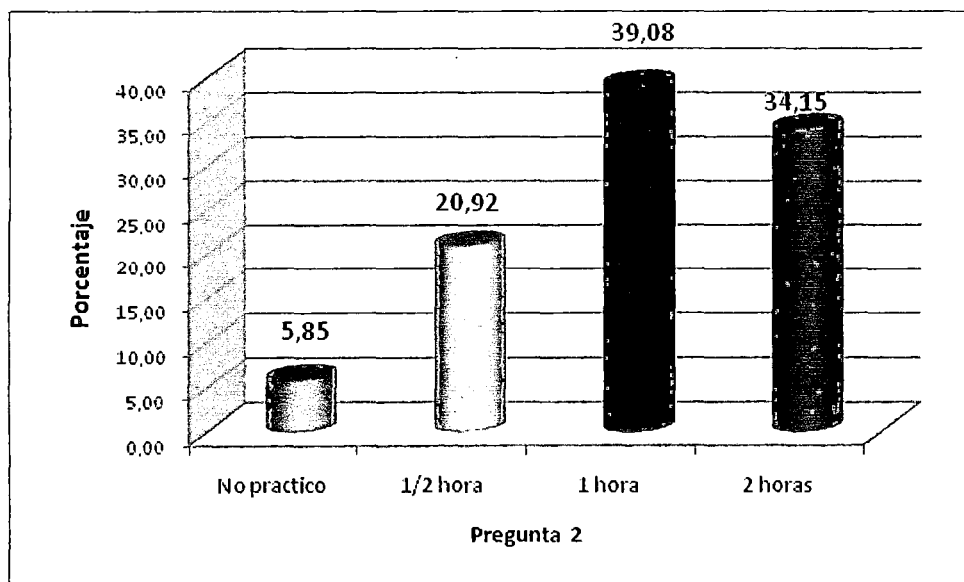
FIGURA 32: Frecuencia de actividad física o deportiva del adolescente

Aquí se observa que la mayoría de adolescentes (44,0%) algunas veces realizan actividades físicas y/o deportivas; y los que nunca lo practican representan una minoría de 4,0%, ambos tendrían un estilo de actividad física menos saludable que aquellos adolescentes que frecuentemente lo realizan con 25,23% y los que siempre lo practican con 26,77%; estos dos últimos agrupan el 52,0%.

CUADRO 42: Frecuencia de horas dedicación a la práctica de actividad física o deportiva del adolescente

Act. Física y/o deportiva	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2. Cuántas horas le dedicas a la práctica de actividad física y/o deportiva diaria:		
1. No practico	19	5,85
2. 1/2 hora	68	20,92
3. 1 hora	127	39,08
4. 2 horas	111	34,15
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 42

FIGURA 33: Frecuencia de horas dedicación a la práctica de actividad física o deportiva del adolescente

Se observa que una proporción de 39,08% de adolescentes dedican 1 hora a la práctica de actividad física y/o deportiva en forma diaria; y si se agrupa a otro grupo que practica 2 horas diarias (34,15%), estos suman el 73,23%, lo cual indica que está en mejores estilos de actividad física que aquellos adolescentes con ½ hora (20,92%) y los que no practican ninguna actividad física (5,85%).

4.3. RESULTADOS: SOBRE RENDIMIENTO ACADÉMICO

CUADRO 43: Valoración de las categorías del rendimiento académico de los adolescentes

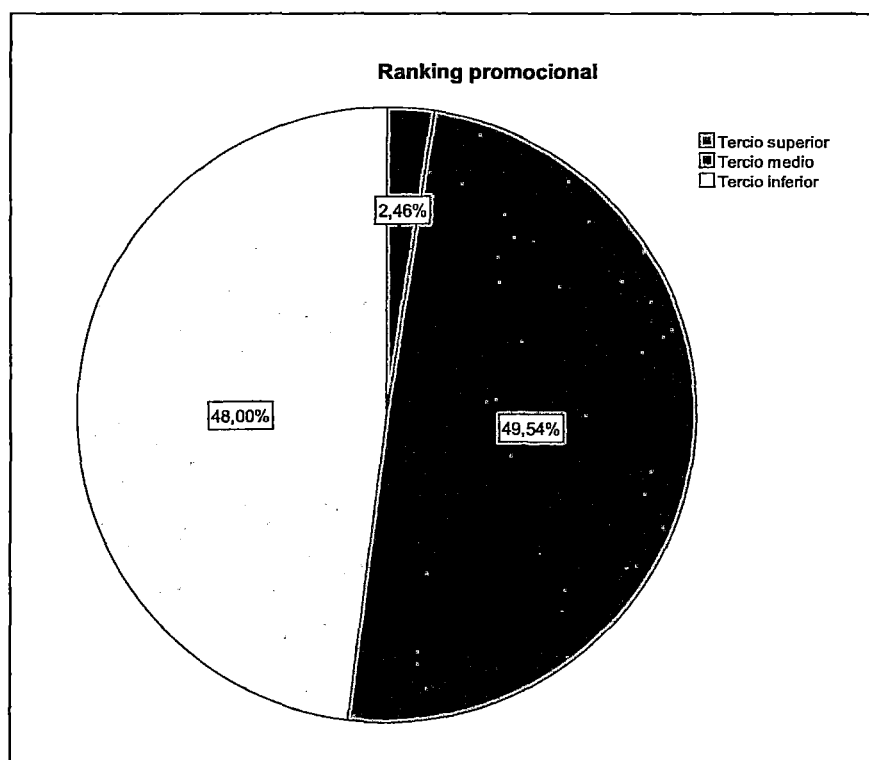
1. TERCIO SUPERIOR	20 – 18
2. TERCIO MEDIO	17 – 14
3. TERCIO INFERIOR	13 – 10

FUENTE: Acta consolidada de evaluación integral del nivel de educación secundaria febr-2010

CUADRO 44: Ranking promocional de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Ranking promocional	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tercio superior	8	2,46
Tercio medio	161	49,54
Tercio inferior	156	48,00
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 44

FIGURA 34: Ranking promocional de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Es notorio observar que los porcentajes son casi similares en los adolescentes estudiantes, cuyo ranking promocional fue del tercio medio, con 49,54%, comparado con los que alcanzaron el tercio inferior (48,0%); sin embargo, un grupo minoritario de 2,46% llegaron a un promedio ponderado del tercio superior.

CUADRO 45: Nota promedio de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

	Media	D.S.	95% Intervalo de confianza para la diferencia	
			Inferior	Superior
NOTA PROMEDIO	13,84	1,67	13,66	14,02

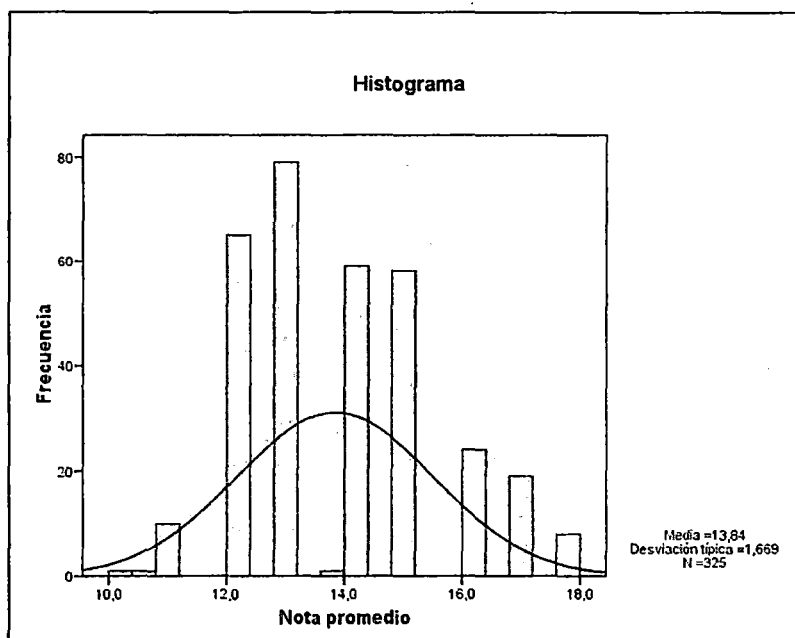
Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes
D.S.=Desviación típica

CUADRO 46: Estimadores estadísticos

n= 325 UUA.

Media	13,84
Mediana	14
Moda	13
Desviación típica	1,67
Varianza	2,79
Rango	8
Mínimo	10
Máximo	18

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Cuadro 46

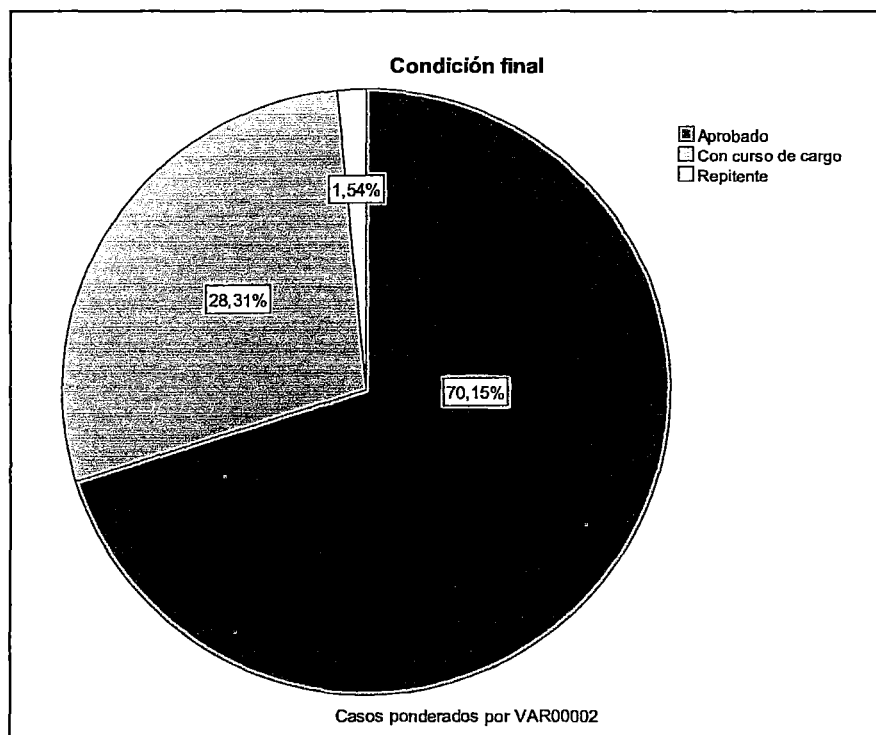
FIGURA 35: Nota promedio de los adolescentes del nivel secundario, distrito Gregorio Albarracín

La nota promedio en el ranking promedial de los adolescentes se resume en 13,84, con un valor pequeño de dispersión y límites de confianza con diferencias muy próximas al promedio. Los datos presentan una distribución con tendencia a la normalidad. La mayor frecuencia está en el rango de 12 a 15 puntos.

CUADRO 47: Condición del último año académico de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Condición último año	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Aprobado	228	70,15
Con curso de cargo	92	28,31
Repitente	5	1,54
Total	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes



Fuente: Cuadro 47

FIGURA 36: Condición del último año académico de los adolescentes de instituciones educativas del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Aquí Se aprecia que la mayoría de adolescentes estudiantes (70,15%) llegaron a aprobar el último año académico; sin embargo, un grupo importante de 28,31% reprobaron cursos para aplazados; y una minoría de 1,54% repitieron el año académico.

4.4. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

ANÁLISIS DE REGRESIÓN SIMPLE ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES

ESTILO DE VIDA GLOBAL Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ADOLESCENTES DEL NIVEL SECUNDARIO
DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN LANCHIPA DE LA
PROVINCIA DE TACNA - 2011

HIPÓTESIS:

X_0 : Los estilos de vida no se relaciona al rendimiento académico

X_1 : Los estilos de vida si se relaciona al rendimiento académico

$$Y = ax + b$$

CUADRO 48: Resumen del modelo (b)

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado corregida	Error tipo. de la estimación
1	0,172(a)	0,030	0,027	1,6470

a Variables predictivas: (Constante), puntaje

b Variable dependiente: nota promedio

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

CUADRO 49: Anova (b)

Modelo	Suma de cuadrados	Grados de libertad	Media cuadrática	F	Sig.=P
1 Regresión	26,639	1	26,639	9,821	0,002(a)
Residual	876,165	323	2,713		
Total	902,804	324			

a Variables predictoras: (Constante), Puntaje

b Variable dependiente: Nota promedio

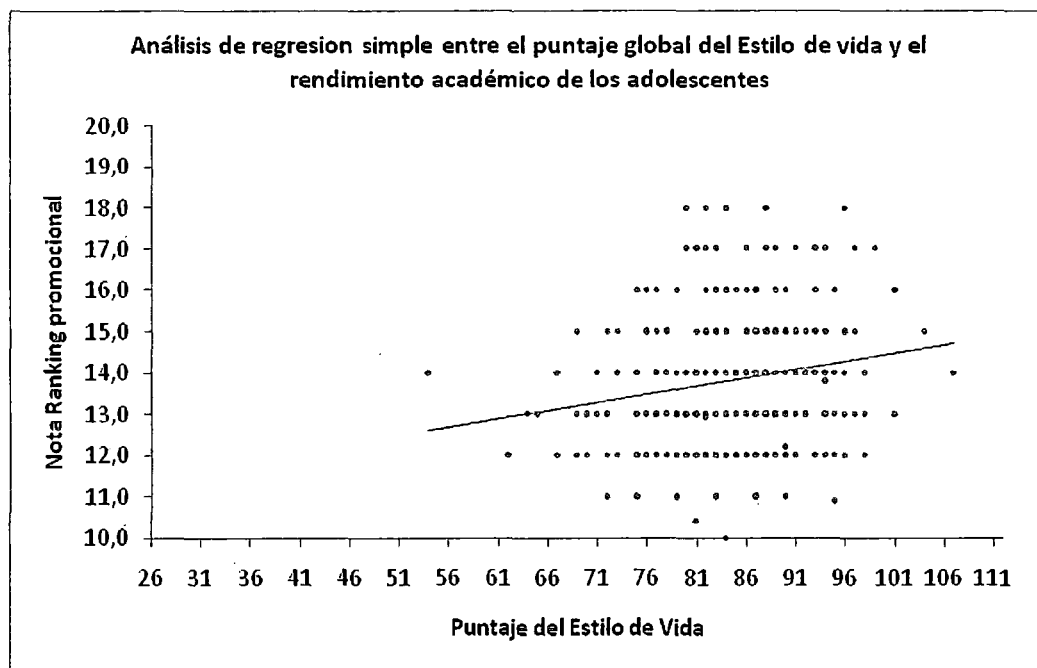
CUADRO 50: Coeficientes

Coeficientes ^a								
Modelo		Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	Intervalo de confianza para B al 95%	
		B	Error típ.	Beta			Límite inferior	Límite superior
1	(Constante)	10,481	1,076		9,740	0,000	8,364	12,598
	Puntaje	0,040	0,013	0,172	3,134	0,002	0,015	0,065

a. Variable dependiente: Nota promedio

Como $\alpha = 0,05$ es mayor a $P\text{-Valor} = 0,000$ en la prueba t, para ambos coeficientes de regresión, se rechaza la hipótesis nula, lo que significa que ambos coeficientes son significativos; esta conclusión se confirma porque los intervalos de confianza no contienen a cero (0).

Es decir que a medida que aumenta el puntaje general de los estilos de vida obtenidos por los adolescentes existe una correlación ($R=0,172$) al rendimiento académico en las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín, lo cual se puede visualizar objetivamente en la figura de dispersión con su respectiva línea de regresión.



Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

FIGURA 37: Estilo de vida global y su relación con el rendimiento académico de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Modelo matemático para la ecuación de regresión lineal:

$$Y = a + b X$$

Reemplazando los coeficientes de la prueba "t"

$$Y = 10,481 + 0,04 X$$

CUADRO 51-A: Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

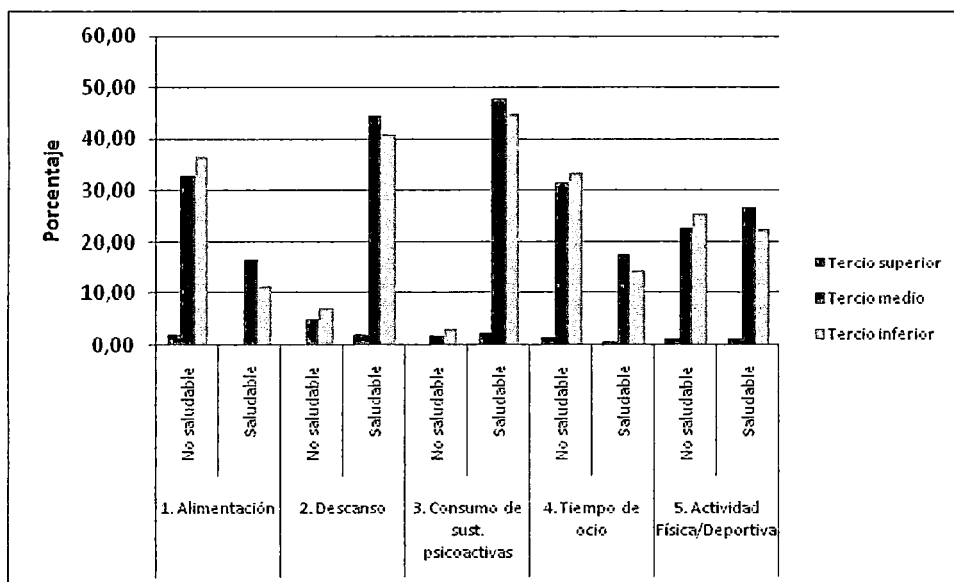
Estilo de vida	Rendimiento académico (Ranking)						Total	
	Tercio superior		Tercio medio		Tercio inferior			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
1. Alimentación								
No saludable	7	2,15	107	32,92	119	36,62	233	71,69
Saludable	1	0,31	54	16,62	37	11,38	92	28,31
Total	8	2,46	161	49,54	156	48,00	325	100,00
2. Descanso								
No saludable	1	0,31	16	4,92	23	7,08	40	12,31
Saludable	7	2,15	145	44,62	133	40,92	285	87,69
Total	8	2,46	161	49,54	156	48,00	325	100,00
3. Consumo de sustancias psicoactivas								
No saludable	0	0,00	6	1,85	10	3,08	16	4,92
Saludable	8	2,46	155	47,69	146	44,92	309	95,08
Total	8	2,46	161	49,54	156	48,00	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida adolescentes

CUADRO 51-B: Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Estilo de vida	Rendimiento académico (Ranking)						Total	
	Tercio superior		Tercio medio		Tercio inferior			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
4. Tiempo de ocio								
No saludable	5	1,54	103	31,69	109	33,54	217	66,77
Saludable	3	0,92	58	17,85	47	14,46	108	33,23
Total	8	2,46	161	49,54	156	48,00	325	100,00
5. Actividad Física/Deportiva								
No saludable	4	1,23	74	22,77	83	25,54	161	49,54
Saludable	4	1,23	87	26,77	73	22,46	164	50,46
Total	8	2,46	161	49,54	156	48,00	325	100,00

Fuente: Cuestionario de estilos de vida adolescentes



Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

FIGURA 38: Estilo de vida por dimensiones y rendimiento académico de adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Respecto a la alimentación, se observa que el estilo no saludable predomina con 71,69%, y entre ellos, los adolescentes que están en el tercio inferior son más frecuentes con 36,62%; luego el tercio medio, con 32,92%. En cambio, los adolescentes con un estilo saludable, el 16,62% se encuentra en tercio medio; y el 11,38%, en tercio inferior.

En cuanto a los hábitos de descanso, se aprecia que el estilo saludable es más frecuente con 87,69%, siendo entre ellos, el tercio medio los que más predominan con 44,62%. Del grupo no saludable en este aspecto (12,31%), el 7,08% están en el tercio inferior y el 4,92%, en tercio medio.

Es notable apreciar que el estilo saludable representa la gran mayoría sobre el consumo de sustancias psicoactivas (95,08%); de ellos, el mayor porcentaje de adolescentes están en tercio medio (47,69%); y otro grupo de 44,92%, en tercio inferior. Muy pocos califican como no saludables (4,92%); es decir, estos tienen el hábito de consumo.

Al referirse sobre el tiempo de ocio, resalta que el 66,67% de los adolescentes tiene como hábito no saludable; de ellos, se observa que el 33,54% está en tercio inferior; y el 31,69% en tercio medio. Por otro lado, del 33,23% con estilo saludable, el 17,85% de adolescentes se encuentran en tercio medio; y 14,46%; en tercio inferior.

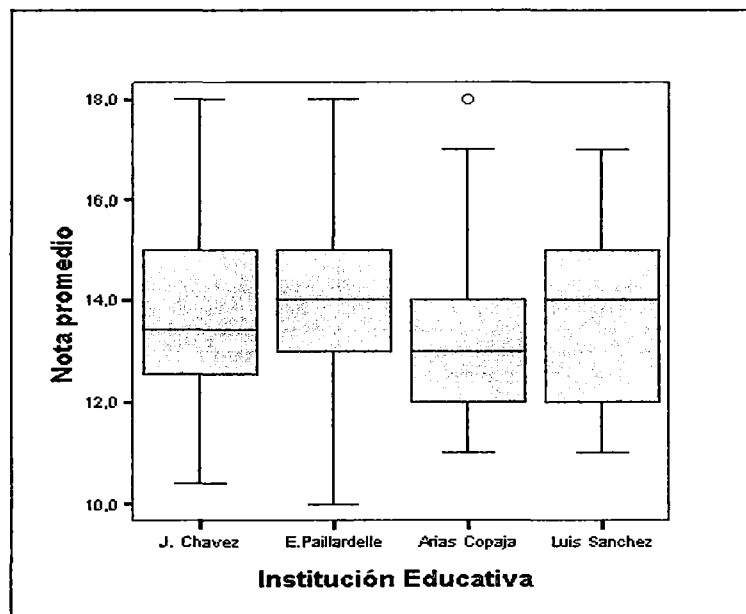
Sobre la actividad física/deportiva, los porcentajes son similares tanto para aquellos adolescentes con estilo saludable (50,46%) como para los no saludables (49,54%); y también la distribución es similar en ambos casos para aquellos que en su rendimiento académico alcanzaron el tercio medio o el tercio inferior.

4.5. ANÁLISIS DE VARIANZA (ANOVA) PARA COMPARAR PROMEDIOS DE NOTA (RANKING PROMEDIAL) DE LOS ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL SECUNDARIO DEL DISTRITO GREGORIO ALBARRACÍN.

CUADRO 52: Estadísticos descriptivos de las notas (ranking promedial) de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Estadísticos	Instituciones Educativas			
	J. Chávez	E. Paillardelle	Arias Copaja	Luis Sánchez
N	100	107	39	79
Media	13,87	14,07	13,69	13,57
Mediana	13,4	14	13	14
Moda	13	13	13	12
Desv. típ.	1,84	1,66	1,81	1,34
Varianza	3,38	2,76	3,27	1,79
Mínimo	10,4	10	11	11
Máximo	18	18	18	17

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes.



Fuente: Cuadro 52

FIGURA 39: Estadísticos descriptivos de las notas (ranking promedial) de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Por diagrama de cajas, se observa que las notas promedio del ranking promedial de los adolescentes son similares entre las instituciones educativas, cuya cifra se resume alrededor de 14, con mediana y moda también similares y valores pequeños de dispersión, siendo la nota menor de 10 para la I. E. Enrique Paillardelle y la máxima de 18 para las I.E. Jorge Chávez, E. Paillardelle y Arias Copaja.

ANEXOS

CUADRO 53: Comparación de promedios de notas (ranking promedial) mediante análisis de varianza de los adolescentes del nivel secundario distrito Gregorio Albarracín

Nota promedio

	Suma de cuadrados	Grados de libertad	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	12,165	3	4,055	1,462	0,225
Intra-grupos	890,638	321	2,775		
Total	902,804	324			

Fuente: Cuestionario de estilos de vida en los adolescentes

$$H_0: X_{JCh} = X_{EP} = X_{AC} = X_{LS}$$

H_1 : No todos los promedios de las notas según Institución Educativa son iguales

INTERPRETACIÓN:

Como $\alpha = 0,05$ es menor a P-Valor = 0,225 en la prueba F, no se rechaza la hipótesis nula, lo que significa que existe evidencia que las notas del Ranking promedial de los adolescentes de la instituciones educativas son iguales.

4.6. DISCUSIÓN

El primer hallazgo relevante que muestra los resultados, es la situación de los estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna - 2011, edad en la cual se completa la adquisición de los hábitos de vida. Aunque se encontró un predominio de estilos de vida saludable (52,31%) sobre la no saludable (47,69%), estos resultados indican que es un problema preocupante, ya que resalta un déficit importante en cuanto a este se refiere, lo cual señala una seria necesidad de apoyo del gobierno local y de la generación de estrategias educativas a través de programas sustentables que permita un

óptimo desarrollo integral de los adolescentes. La literatura respecto a este tema es escasa a nivel regional; sin embargo, hay estudios realizados en población adulta, lo cual se puede citar como referencia, tales como el de Arocutipá, en su trabajo de tesis "Estilo de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta; Augusto B. Leguía (Sector II), Tacna 2010, Universidad Los Ángeles de Chimbote; que muestra una menor proporción de estilos de vida saludable (30,38%) respecto al presente estudio y un mayor porcentaje de no saludable (69,62%). El mismo tema realizó en su tesis Fuentes, en el Sector I de Augusto B. Leguía – 2010, donde encontró un estilo de vida saludable de 26,52% y de no saludable de 73,48%; estos hallazgos permiten visualizar que los estilos de vida de la población adulta del sector I y II de Augusto B. Leguía son notablemente menos saludable que los adolescentes de las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín.

También se puede citar un estudio similar realizado por Poma, en el distrito de Pachía, 2010, en el cual muestra que el porcentaje del estilo de vida saludable en población adulta es mucho menor que las anteriores (18,23%) y la no saludable es mucho mayor (81,77%). Estos valores guardan relación con la condición de pobreza que

tiene la población del distrito Pachía (FONCODES 2007) y se nota que contrasta notablemente con los estilos de vida encontrado en los adolescentes del distrito Gregorio Albarracín, ya que este, está considerado como un distrito no pobre (FONCODES 2007). Por otro lado, el estudio de Poma Ore, encontró que la edad estuvo relacionado al estilo de vida de la población adulta ($p < 0,05$), lo cual, es divergente con los resultados de la presente tesis, donde la edad no se relacionó al estilo de vida ($p > 0,05$), pero sí fueron similares en cuanto al sexo, ya que no evidenció relación con los estilos de vida en ambos estudios ($p > 0,05$).

Congruente con la hipótesis planteada en la investigación, se valida mediante el análisis de regresión simple, en la cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alternativa, demostrándose que a medida aumenta la puntuación general de los Estilos de vida obtenidos por los adolescentes, existe una correlación ($R = 0,172$) al rendimiento académico en las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín (cuadro 50).

Referente a los estilos de alimentación, se resalta que el no saludable (71,69%) predomina respecto al saludable (28,31%). Este hallazgo contrasta drásticamente por lo reportado por Poma (2010), que en la población adulta del distrito Pachía fue mucho menor (0,99% de saludables); sin embargo, al comparar con los estilos saludables de la población adulta de Augusto B. Leguía, reportado por Arocutipa y Fuentes, mostraron valores de alrededor de 54%. También se destacó que entre los adolescentes no saludables del presente estudio, los que tienen un rendimiento académico del tercio inferior son más frecuentes con 36,62%, así como los de tercio medio con 32,92%. En cambio los adolescentes con alimentación saludable, el 16,62% se encuentra en tercio medio; y el 11,38% en tercio inferior, que al análisis correspondiente, existe evidencia de una correlación ($r=0,131$) entre los estilos de vida de la alimentación con el rendimiento académico ($p<0,05$); es decir, a medida que aumenta el puntaje general de los estilos de vida hay un incremento del rendimiento académico. Esta correlación es semejante a lo encontrado por Poma, en el distrito Pachía ($p<0,05$), como por Arocutipa ($p<0,05$) y Fuentes en la población adulta del CPM Augusto B. Leguía, 2010 ($p<0,05$). También se tomó referencia de otro estudio realizado por Arántzazu; Ruíz (2010); sobre

autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia, el cual nos muestra una significativa relación ($p < 0,05$) de un estilo de vida de alimentación con diferentes aspectos en el autoconcepto físico del adolescente.

En lo concerniente al estilo de descanso de los adolescentes, a diferencia de la alimentación, se encontró un predominio de un descanso saludable (87,69%) comparado con lo no saludable (12,31%); en el primer caso, los estudiantes con un rendimiento académico en tercio medio son los que predominaron con 44,62% y no difiere significativamente de los que estuvieron en tercio inferior (40,92%); mientras que del grupo no saludable, el 7,08% estuvieron con rendimiento académico del tercio inferior y el 4,92% en tercio medio. Estos valores reflejan la inexistencia de correlación ($r = 0,077$; $p > 0,05$) entre los estilos de vida de descanso con el rendimiento académico de los adolescentes. En este tema, Poma, Arocutipa Fuentes, no tomaron en cuenta esta dimensión; igualmente, no lo consideró Arántzazu, Ruíz. Sin embargo, se destaca que cerca de las tres cuartas partes (70,46%) de los adolescentes estudiados, tienen como hábito descansar de 7 a más horas; también más de la mitad (66,46%) algunas veces; otros nunca (24,0%) se despiertan

cuando duermen durante la noche; así mismo, más del 90% nunca toman pastillas para dormir y de los que tienen sueño durante el día, el 58,77% lo siente algunas veces y casi el 30% manifestó que nunca. Estos hábitos son favorables para un estilo de vida saludable, lo cual en su consenso global los adolescentes predominan en su gran mayoría en ello.

Con relación al consumo de sustancias psicoactivas, solo una minoría de adolescentes expresó tener un estilo no saludable (4,92%); pero se debe destacar que fue saludable en el 95,08% y no se evidenció correlación positiva ($r=0,089$) entre los estilos de vida de consumo de sustancias psicoactivas con el rendimiento académico de los adolescentes ($p>0,05$). Aunque los autores que se toman de referencia para este estudio, no consideraron esta dimensión, debemos resaltar que el 77,54% nunca ha consumido licor y de los que tiene hábitos de bebida, más de la mitad (58,9%) siempre saben reconocer en qué momento parar cuando beben; también es importante destacar que el 98,15% nunca ha consumido algún tipo de droga; y el 91,38% nunca ha fumado cigarrillo o tabaco. Obviamente, estos hábitos que predominaron sustancialmente en la población de estudio, en consenso, nos

muestra que constituyen una situación muy favorable para los estilos saludables en cuanto a la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

Referente al tiempo de ocio, es preocupante haber encontrado que más de la mitad de adolescentes (66,67%) tiene como hábito no saludable, observándose entre ellos a un 33,54% con rendimiento académico en tercio inferior y no difiere significativamente de los que alcanzaron el tercio medio (31,69%); igualmente en aquellos con estilo saludable, no se observa diferencia entre los que alcanzaron el tercio medio (17,85% de saludables) y el tercio inferior (14,46% de no saludable). Al evaluar la correlación con la prueba correspondiente, se demuestra que no hay evidencia de tal supuesto ($r=0,104$; $p>0,05$) entre los estilos de vida del tiempo de ocio con el rendimiento académico de los adolescentes. Los hábitos negativos en este tema se ven reflejados en temas específicos, como el 54,15% nunca o algunas veces descansan en su rutina diaria, igualmente casi las tres cuartas partes (73,23%) nunca o algunas veces destinan parte de su tiempo libre a actividades académicas o culturales; también poco más de la mitad (54,15%) nunca o algunas veces comparten su tiempo libre con su

familia y se resalta que una importante proporción de 36,92% le dedica al internet un tiempo mayor a 2 horas; la frecuencia de estos aspectos, se constituyen en un hábito negativo para los estilos saludables en cuanto a la utilidad del tiempo libre que tiene el adolescente.

Por último, respecto a la actividad física y/o deportiva, se destaca que la mitad de los adolescentes (50,46%) manifestaron tener un hábito saludable; y la otra mitad (49,54%), no saludable. En el primer grupo se encontró que no hay diferencia significativa de los que tuvieron un rendimiento académico medio (26,77%) respecto a los del tercio inferior (22,46%); de igual modo se pudo apreciar en el grupo de no saludables, que fueron 22,77% para los del tercio medio y 25,54% para el tercio inferior. Obviamente estas similitudes, muestran que los estilos de vida en actividad física y/o deportiva con el rendimiento académico de los adolescentes no evidencie correlación ($r=0,078$; $p>0,05$). Esta situación contribuye sustancialmente al déficit de un estilo de vida saludable del adolescente, viéndose específicamente que casi la mitad de ellos (48%) algunas veces o nunca lo realizan, y más aún, respecto al tiempo que la dedican, es preocupante observar que más de la mitad

de la población (65,85%) invierten de 1 hora a menos en la práctica de actividad física y/o deportiva. Si se compara con el estudio realizado en su tesis por Poma (2010), se ve que este autor sí evidenció relación significativa entre la actividad deportiva con los estilos de vida de la población adulta ($p < 0,05$); de forma similar la tesis realizada por Arocutipa también evidenció relación estadísticamente significativa ($p < 0,05$), lo mismo sucedió con los resultados de Fuentes ($p < 0,05$); sin embargo, se tiene que aclarar que estos estudios fueron realizados en adultos del CPM Augusto B. Leguía. Por otro lado, en referencia al trabajo realizado por Arántzazu y Ruíz; se aprecia que muestra similares resultados ($p < 0,05$) entre la actividad física y la habilidad física, atractivo físico, condición física, fuerza y autoconcepto físico general de una población adolescente en Madrid.

Aunque no fueron factores preponderantes el tema de descanso, consumo de sustancias psicoactivas, tiempo de ocio y actividad física/deportiva, de todos modos continúan siendo un problema ante el rendimiento académico de los adolescentes, en función de que solo una minoría de ellos se encontraron en el tercio superior, lo cual podría ser explicado por la carencia de una

adecuada organización en hábitos saludables que le permitan mejorar su rendimiento.

Finalmente, ante los importantes hallazgos descritos y analizados en este trabajo, se ve que los estilos de vida saludable de los adolescentes aún es un problema que debe preocupar a las autoridades educativas, sanitarias y políticas, ya que este tiene un contexto de alcance regional y nacional, por lo que las evidencias mostradas otorgan una contribución sustancial al conocimiento técnico y científico en el tema de estilos de vida y rendimiento académico de una de las poblaciones más vulnerables en el entorno social (adolescentes) y debe figurar dentro de las prioridades regionales, lo cual, obviamente invita a seguir abordando dicho problema, desde las competencias de cada especialidad para fortalecer la educación, de la importancia de una buena conducta en hábitos de vida acorde al desarrollo intelectual de los adolescentes.

CONCLUSIONES

Después de finalizar la presente investigación, se llegó a las siguientes conclusiones:

Los estilos de vida saludable predominaron sobre lo no saludable en los adolescentes, siendo las instituciones educativas Enrique Paillardelle y Arias Copaja con mayor proporción en el estilo de vida saludable, mientras que en Jorge Chávez fue más frecuente lo no saludable y en Luis Sánchez las proporciones fueron iguales.

El rendimiento académico de los adolescentes fue con mayor frecuencia para aquellos que alcanzaron un ranking en tercio medio y tercio inferior; mientras que una proporción pequeña logró su ranking promocional en el tercio superior. La I.E. con mayor volumen de adolescentes en tercio inferior fue Jorge Chávez; y el que presentó mayor proporción de alumnos en tercio medio fue Enrique Paillardelle.

Existe correlación directa ($H_1: R= 0,2, p<0,05$) entre los estilos de vida de los adolescentes y el rendimiento académico.

RECOMENDACIONES:

- Es necesario fortalecer estilos saludables en los adolescentes, como objetivo de intervención porque es la etapa donde el sujeto ejerce su autodeterminación y configurara su estilo de vida.
- Es necesario identificar las causas por la que solo un mínimo de los adolescentes del distrito Gregorio Albarracín alcanzan un rendimiento académico superior y posteriormente aplicar estrategias a fin de elevar el mismo.
- Sensibilizar a los adolescentes sobre la importancia de la alimentación no solamente para mejorar su rendimiento académico, sino como fuente de desarrollo y bienestar.

BIBLIOGRAFÍA

ALIAGA, J. (2001). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento académico en matemáticas y estadística en alumnos del primer y segundo año de la facultad de psicología de la UNMSM*. Revista de investigación en psicología, Vol. 4 N°1. Lima, Perú. Pág. 68.

ARIAS, H. (1998). *La capacidad de anticipación como subsistema de autorregulación de la personalidad hacia el futuro. Resumen II Encuentro Latinoamericano de Psicología Marxista y Psicoanálisis. Intercambio de experiencias, prácticas y teorías*. Vol II. La Habana, Cuba: Editorial Academia. Pág. 129.

AROCUTIPA, P. (2010). *Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta; Augusto B. Leguía (Sector II)*. (Tesis Magistral). Universidad Los Ángeles de Chimbote. Escuela de Enfermería Tacna. 187pp.

AZOCAR, E. (1999). *Los adolescentes en Tacna: Una mirada psicosocial*. Tacna, Perú: Educa. Pág. 30.

BALAGUER, I. (1999). *Estilo de vida de los adolescentes de la comunidad valenciana: un estudio de la socialización para estilos de vida saludables*. Valencia, España: DGICYT. Pág. 125.

BELLO, M. (1998). *Educación y globalización: los discursos educativos en Iberoamérica*. España: Antrhopos editorial. Pág. 317-320.

BENAVIDES, M. (2008). *Análisis de programas, procesos y resultados educativos en el Perú: contribuciones empíricas para el debate*. Lima, Perú: GRADE. Pág.58.

BOZHOVICH, L. I., y BLAGONADIEZHINA (1976). *Psicología de la personalidad del niño escolar tomo I y II*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación. Pág. 137-140

BURGA, A. (2005). *Evaluación del Rendimiento Académico: Introducción a la Teoría de respuesta al ítem*. Lima, Perú: Ministerio de Educación. Pág.89-95.

CAPELLA, J. y MORENO, G. (1999). *Aprendizaje y constructivismo*. Lima, Perú: Massey and Vanier. Pág.124.

CASCÓN, I. (2000). *Análisis de las calificaciones escolares como criterio de rendimiento académico*. Barcelona, España: Cisspraxis. Pág.174.

CASTRO, F.(1987). *Gala categoría estilos de vida y su importancia en la salud*. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas. Pág.128.

CRAMER, S. H. (1987). *Meeting lifestyle and career development standards at SUNY /Buffalo*. En: Counselor Education and Supervision. Vol., 27, No. 2. Pp. 103-109.

CUETO, S.; GUERRERO, G.; LEON, J.; ZEVALLOS A. y SUGIMARO, C. (2010). *De quinto de primaria al fin de la secundaria en seis años: un estudio longitudinal en Puno*. Lima, Perú: CENDOC/GRADE. Pág.254.

DAWSON, B y G. R. (2005). *Bioestadística médica*. 4ta edición. México: Editorial El Manual Moderno. Pág. 231-260.

D'ANGELO, Frank. (1983). *La alfabetización y la cognición. Un enfoque de desarrollo*. En Bailey, R. y Fosheim 1983 . El nivel de interés: especialista. Pág. 106.

DONOHEW, L. (1987). *Social and psychological origins of media use: a lifestyle analysis*. En: Journal of Broadcasting and Electronic Media. Vol. 31, No. 3. Pág. 25.

DUBERSTEIN, P.R; Y.CONWELL y E.D. CAINE (1993). *Interpersonal stressors, substance abuse, and suicide*. I. Nerg. Ment. Dis. Feb. 181(2):80-5.

ENCICLOPEDIA LEXUS. (2000). Lima, Perú: Lexus. Pp. 468.

FLÓREZ, R. (1999). *Evaluación Pedagógica y Cognición*. Santafé de Bogotá, Colombia: McGraw-Hill Interamericana. Pág. 123.

FRAGOSO M. T. C. y ALCÁNTARA M. A. (2003). *Influencia de los factores estresantes en el rendimiento escolar en alumnos de segundo de secundaria*. *Psicología*. México: Universidad Franco Mexicana. Pág. 233.

GARCÍA, M. y MADRIASA, P. (2005). *Sentido y propósito de la violencia escolar. Análisis estructural del discurso de estudiantes agresivos del nivel socioeconómico alto*. Revista de psicología 14(1), 41-60.

GÓMEZ, J. (2004). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo*. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos35/estilos-aprendizaje/estilos-aprendizaje.shtml>. Consultado 12/08/11.

HERNANDEZ, S. R. (2003). *Metodología de la Investigación Científica*. 3ra. Edición. México: Editorial McGraw-Hill. Pág. 689 pp.

HUERTA, R; A. MENA; I. M. MALACAIZA; L. J. DIAL de LEON (1995): *Symptoms at perimenopausal period: its association with attitudes toward sexuality, life-style, family function, and FHS levels*. Psychoneuroendocrinology, 20(2):135-48.

KUSAKA, Y; H. KONDOV; K. MORIMOTO (1992). *Healthy lifestyles are associated with higher natural killer cell activity*. Prev. Med. Sep. 21(5):602-15.

LEWIN, K. (1990). *Recopilación y análisis de datos en Malasia y Sri Lanka*. En G. Vulliamy, Lewin K. y D. Stephens (1990). *Hacer la investigación educativa en los países en desarrollo* en Londres: La prensa de Falmer. Pág. 189.

LINARES, V. (1980). *Evolución Educativa*. Lima, Perú: Editorial UNSA. Pág. 137 pp.

MARIN, G. (1975). *La psicología social en Latinoamérica*. Bogotá, Colombia: Trillas. Pág. 167.

MAYO, I. (1999). *Estudio de los constituyentes personológicos del estilo de vida*. (Tesis Doctoral). Universidad de La Habana. Ciencias Psicológicas. 236 pp.

MATTOS, L. A. (1987). *Compendio de Didáctica General*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Kapelusz, Pág. 125.

MONTALVO, J. (2003). *La educación para los medios en la oferta educativa profesional en el Norte de México*. Revista Ámbitos N°9-10. Universidad de Sevilla, España. Pág. 66-70.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2008). *Diseño curricular nacional de la educación básica regular*. Lima: Ministerio de Educación. Pág. 89-95.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2007). *Guía de educación en valores*. Lima, Perú: Corporación Gráfica Navarrete. Pág. 35-50.

MINEDU (2005). *Diseño curricular diversificado*. Lima, Perú: Fimart Editores. Pág. 165.

OPS (1994). *Condiciones de salud en las Américas*. Washington D.C.: Editorial. Pág. 148.

PÉREZ, A. y RAMÓN J. (2000). *Análisis exploratorio de las variables que condicionan el rendimiento académico*. Sevilla, España: Universidad Pablo de Olavide. Pág. 148.

PINO, R. (2007). *Metodología de la investigación*. Lima: Editorial San Marcos. Pág. 114.

PHILIPS, B.A y F.J. DANNER (1995). *Cigarette smoking and si2ep disturbance*, Arch. Interm. Med. Apr.10, 155(7): 734-7.

POMAO. (2010). *Estilos de vida y factores biosocioculturales de la persona adulta, distrito Pachía, Tacna*. (Tesis de Licenciatura). Escuela Académico Profesional de Enfermería, Universidad Los Ángeles de Chimbote., Tacna. Pp. 214.

PREDVECHNI, G. y SHERKOVIN, Yu. (1986). *Psicología Social*. La Habana, Cuba: Editora Política. Pág. 83.

RAMO, Z. (2002). *Éxito y fracaso escolar. Culpables y víctimas*. Barcelona, España: Bilbao. Pág. 163.

REYES, G.(2005). *Respuesta empática y consistencia del rendimiento en los distintos pasos del proceso Santiago*. Chile: Departamento de Psicología Clínica de la Universidad de Santiago de Compostela. Pág. 157.

RODRIGUEZ, A.; GOÑI, A. y RUÍZ, S. (2006). *Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia*. Madrid, España: Redalyc. Pág. 171.

RODRÍGUEZ, M. y ZALDÍVAR, D. (2001). *Retos a la Psicología en el tratamiento de la categoría estilo de vida en el proceso salud-enfermedad*. Revista Cubana de Psicología, 18 (v), p21-25.

ROSOW, J.M. (1978). *Changing Attitude to Work and Life Estyle*. Resumen ERIC. Pág. 5.

SÁNCHEZ, J. SÁNCHEZ, M.P.(1994). *Actualidad y pertinencia del enfoque estilos de vida*. Madrid, España: Centro de Estudios Ramón. Pág. 157.

SÁNCHEZ, M. SÁNCHEZ Y M. QUIROGA (Eds.). (2009). *Perspectivas actuales en la investigación psicológica de las diferencias individuales*. Madrid: Centro de Estudios Ramón Areces. Pp. 177-180.

SÁNCHEZ, R. (2008). *Análisis descriptivo del rendimiento académico estudiantil en las carreras de ciencia y cultura de la alimentación y ciencias del deporte de la universidad nacional experimental del Yaracuy*. Disponible en: http://bibcyt.ucla.edu.ve/edocs_bciucla/Sanchez_Ramon/tdig_s35_2009.pdf. Consultado 12/08/11.

SKINNER, B. F. (1971). *Beyond freedom and dignity*. New York: Knopf. Pág. 57.

SHOROJOVA, O. (1987): *El modo de vida socialista y la psicología del hombre. En: La psicología en el socialismo*. La Habana: Ed. Ciencias Sociales. Pág. 121.

TAFUR, R. (1995). *La tesis universitaria*. Lima, Perú: Mantaro. Pág. 128.

UNICEF (2001). *Informe Anual del UNICEF 2001*. Pág. 252.

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE (2005). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. Tercera edición. Santiago, Chile: Universidad Católica de Chile. Pág. 87.

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE ANDALUCIA (2002). *Evaluación del rendimiento, evaluación del aprendizaje*. Colmenar Viejo, Madrid: Akal. Pág. 120-125.

WAYNE, D. (2004). *Bioestadística; Bases para el análisis de las ciencias de salud*. 4ta Edición. México: Limusa. Pág. 112-115.

WILLIAMS, J.M. (2007). *Psicología aplicada al deporte. OPS estilos de vida*. Madrid: Adler. Pág. 160-164.

ANEXOS

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE VIDA EN LOS ADOLESCENTES N°.....

El siguiente cuestionario tiene por objetivo evaluar los estilos de vida de los adolescentes, Marque con una X la respuesta que mejor describe tu comportamiento. Por favor contesta sinceramente y ten en cuenta que esta información se utilizara solamente con fines de investigación. No existen respuestas buenas ni malas.

Edad..... Sexo (M) (F) I.EGrado de Estudios.....

ALIMENTACIÓN

1. En mi rutina diaria , destino un horario para tomar las comidas principales (desayuno , almuerzo y comida)

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

2. Tu consumo diario de agua es :

- a) 2 - 3 Vasos b) 4 - 5 vasos c) 6 - 7 vasos d) 8 a mas

3. Tu consumo semanal de gaseosas es :

- a) 1-2 gaseosas b) 3 a 4 gaseosas c) 5-6 gaseosas d) 7 a más.

4. Consumes helados, dulces pasteles más de 2 veces a la semana:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

5. Su alimentación incluye frutas y vegetales.

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

6. Su alimentación incluye cereales, granos y productos lácteos

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

7. Limita su consumo de grasas (Mantequilla, queso, carnes grasosas, mayonesas):

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

8. Come pescado y pollo más que carnes rojas:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

9. Evita las dietas:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

10. Come entre las comidas:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

11. Desayunas antes de iniciar una actividad diaria:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

12. Consume comidas rápidas, hamburguesa, pizza, etc.:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

DESCANSO:

1. Cuantas horas duerme diariamente:

- a) 3 a 4 horas b) 5 a 6 horas c) 7 a 8 horas d) 9 a más.
b)

2. Se despierta varias veces durante la noche cuando duerme:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

3. Utiliza pastillas para dormir:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

4. Tiene sueño durante el día:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS

1. Has consumido algún tipo de licor

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

2. Qué tipo de licor.....

3. Cuántas veces al mes bebes licor

- a) 0 b) 1 vez c) 2 veces d) 3 veces

4. Cuando empieza a beber puede reconocer en que momento parar:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

5. Has consumido algún droga

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

6. De que tipo de droga

.....

7. Fuma cigarrillo o tabaco

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

TIEMPO DE OCIO

1. Tiene momentos de descanso en su rutina diaria:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

2. Que actividades realizas durante tu tiempo libre

.....

...

3. Comparte el tiempo libre con su familia

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

4. Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas o culturales:

- a) Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

5. Cuantas horas le dedicas al Internet.

- a) 1 hora. b) 2-3 Hrs. c) 3-4 Hrs. d) 5 a más

6. Qué actividades realizas en el internet.

- a) Tareas.....
b) Chat.....
c) Música.....
d) Face bock.....

ACTIVIDAD FISICA Y/O DEPORTIVA

1. Realizas actividad física y/o deportiva:

- a. Siempre b) frecuentemente c) algunas veces d) nunca

2. Cuantas horas le dedicas a la practica de actividad física y/o deportiva diaria:

- a) 2 Hrs. b) 1 Hora c) 1/2 hora. d) No practico

3. Integras algún club deportivo:

- a) Si b) No

4. Que disciplina (s) deportivas practicas:

GRACIAS

NÚMERO DE ALUMNOS POR GRADO Y SECCIÓN DEL DIST. GREGORIO ALBARRACIN LANCHIPA - TACNA 2011

I.E. PAILLARDELLI			I.E. JORGE CHAVEZ			I.E. GERARDO ARIAS COPAJA			I.E. LUIS A. SANCHEZ		
Grado de estudios/sección	Población	Muestra a elegir afijación proporcional		Población	Muestra a elegir afijación proporcional		Población	Muestra a elegir afijación proporcional		Población	Muestra a elegir afijación proporcional
2ºA	25	4	2ºA	24	4	2ºA	25	4	2ºA	30	5
2ºB	28	4	2ºB	28	4	2ºB	25	4	2ºB	28	4
2ºC	27	4	2ºC	27	4	2ºC	25	4	2ºC	30	5
2ºD	25	4	2ºD	25	4				2ºD	28	4
2ºE	25	4	2ºE	25	4				2ºE	29	5
2ºF	27	4	2ºF	27	4						
2ºG	27	4	2ºG	27	4						
SUB TOTAL	184	29		183	28		75	12		145	23
SUB MUESTRA	29			28			12			23	
3ºA	27	4	3ºA	25	4	3ºA	27	4	3ºA	28	4
3ºB	30	5	3ºB	24	4	3ºB	27	4	3ºB	28	4
3ºC	27	4	3ºC	26	4	3ºC	29	5	3ºC	27	4
3ºD	29	5	3ºD	28	4				3ºD	29	5
3ºE	30	5	3ºE	28	4				3ºE	27	4
3ºF	31	5	3ºF	27	4						
3ºG	30	5									
SUB TOTAL	204	32		158	24		83	13		139	22
SUB MUESTRA	32			24			13			22	
4ºA	26	4	4ºA	26	4	4ºA	25	4	4ºA	29	5
4ºB	27	4	4ºB	27	4	4ºB	25	4	4ºB	31	5
4ºC	25	4	4ºC	26	4				4ºC	29	5
4ºD	26	4	4ºD	28	4				4ºD	31	5
4ºE	27	4	4ºE	28	4						
4ºF	26	4	4ºF	26	4						
SUB TOTAL	157	24		161	25		50	8		120	19
SUB MUESTRA	24			25			8			23	
5ºA	24	4	5ºA	23	4	5ºA	23	4	5ºA	26	4
5ºB	22	3	5ºB	24	4	5ºB	23	3	5ºB	26	4
5ºC	26	4	5ºC	24	4				5ºC	28	4
5ºD	24	4	5ºD	24	4				5ºD	25	4
5ºE	25	4	5ºE	28	4						
5ºF	24	4	5ºF	25	4						
SUB TOTAL	145	22		148	23		46	7		105	16
SUB MUESTRA	22			23			7			16	
Pob. Total por I.E.	690			650			254			509	2103
Muestra por I.E.	107			100			39			79	325