

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
ESCUELA DE POSGRADO
Unidad de Posgrado de Teología



Una Institución Adventista

ESTILO DE VIDA RELACIONADO AL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SABÁTICA, FACULTAD DE CIENCIAS
EMPRESARIALES, UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN, LIMA, 2017

Tesis

Presentada para optar el grado académico de

Maestro en Teología

Por

Víctor Ynfante Rumay

Lima, agosto de 2019

DECLARACIÓN JURADA
DE AUTORÍA DEL INFORME DE TESIS

Yo, Daniel William Richard Pérez, identificado con DNI N° 31674865, docente en la Unidad de Posgrado de Teología de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada "Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes de la escuela sabática, Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, Lima, 2017" constituye la memoria que presenta el Licenciado Víctor Ynfante Rumay para obtener el grado académico de Maestro en Teología, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada en la ciudad de Ñaña, Lima, a los doce días del mes de agosto de 2019.



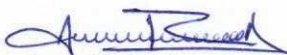
Daniél William Richard Pérez

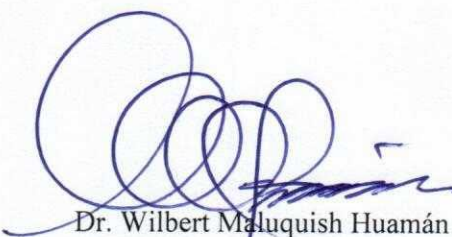
*Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en estudiantes
de la Escuela Sabática, Facultad de Ciencias Empresariales,
Universidad Peruana Unión, Lima, 2017*


TESIS


Presentada para optar el Grado Académico de Maestro en Teología

JURADO DE SUSTENTACIÓN


Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar
Presidente


Dr. Wilbert Maluquish Huamán
Secretario


Dr. Daniel William Richard Pérez
Asesor


Mtro. Salomón Bustamante Estela
Vocal


Mg. Michael Christian Orellana Méndez
Vocal

Lima, 12 de agosto de 2019

DEDICATORIA

A mi amada esposa, Nicolasa Izquierdo Llerena
y a mis queridos hijos: Abimael, Yamin, Izhar, Eliacim,
por su apoyo y fortaleza en todo momento de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A mí amada esposa y fiel compañera, Nicolasa Izquierdo Llerena y a mis queridos hijos:

Abimael, Yamin, Izhar, Eliacim por el apoyo incondicional en todo momento.

A mí querida madre Juana, por sus valiosas e incansables oraciones.

A mi asesor de tesis, el doctor Daniel William Richard Pérez, director de la Unidad de

Posgrado de Teología por sus consejos y orientaciones oportunas.

Mi gratitud a la administración de la Universidad Peruana Unión por otorgarme la

oportunidad de estudiar la maestría, especialmente a la Facultad de Ciencias

Empresariales, por darme las facilidades para culminar mis estudios maestres.

Agradezco al Todopoderoso quien es mi motivación diaria ya que su misericordia me

alcanza todos los días.

RESUMEN

La presente investigación fue de tipo correlacional y diseño no experimental de corte transversal, tuvo como objetivo analizar la relación del Estilo de Vida con el Rendimiento Académico, en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales quienes asistieron a la Escuela Sabática de la Universidad Peruana Unión (UPeU), Lima, 2017

La población estuvo conformada por estudiantes que participaron en la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales quienes cursaron el segundo semestre de estudios 2017. La muestra la conformaron 176 estudiantes del primero al cuarto año de estudios, dejando constancia que los de quinto año no se encontraban en clases, por estar realizando sus prácticas profesionales en Lima o en provincias. Se utilizó el cuestionario sobre estilo de vida (CSEV) y el registro del promedio ponderado de notas del estudiante, proporcionado por la Secretaría General de la UPeU.

Los principales resultados del estudio, mostraron que el estilo de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales que asistieron a la Escuela Sabática en la UPeU, se relacionó significativamente con el rendimiento académico, los hábitos de deporte, los hábitos alimenticios y la vida espiritual de los estudiantes de la mencionada Facultad durante el año académico 2017.

Palabras clave: Estilo de vida, Rendimiento académico, Estudiantes, Escuela Sabática.

ABSTRACT

The present cross-sectional correlational investigation aimed at the relationship between the lifestyle related to academic performance in the students of the Sabbath School of Faculty of Business Sciences, Universidad Peruana Unión, Lima 2017.

The population was confirmed by science students who attended the second semester of 2017. The sample was made to 176 students of the four years of study. for being in their professional practices in Lima or in provinces. The general secretariat of the Universidad Peruana Unión.

The main results show the lifestyle in the students of the Faculty of Business Sciences, are strongly related to academic performance and sports habits, eating habits, and spiritual life, are directly related to the academic performance of students of the Faculty of Business Sciences in the year 2017.

Keywords: Lifestyle, Academic performance, Spiritual life

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	ix
LISTA DE ABREVIATURAS	xi
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
Descripción de la situación problemática	12
Antecedentes de la investigación	22
Formulación del problema	34
Problema general	34
Problemas específicos	34
Objetivos de la investigación	35
Objetivo general	35
Objetivos específicos	35
Hipótesis de la investigación.....	36
Hipótesis general.....	36
Hipótesis específicas.....	36
Justificación de la investigación	37
Justificación teórica	37
Justificación metodológica.....	38
Justificación social	38
Delimitaciones	39
Limitaciones.....	39
2. MARCO TEÓRICO.....	40
Marco bíblico teológico	40
Estilo de vida en el Antiguo Testamento	40
Jóvenes hebreos con un estilo de vida diferente.	47
Estilo de vida en el Nuevo Testamento.....	51
Estilo de vida en los libros de Elena G de White.....	54
Elena G. de White y la vida espiritual	54
Estilo de vida y los Grupos Pequeños según Elena G. de White	56
Elena G. de White y el autocuidado.....	57
Elena G. de White, la actividad física y el deporte	57
Elena G de White y la recreación y el descanso	59
Elena G de White y el descanso.....	60

Elena G. de White y los hábitos alimenticios	60
Elena G de White y las relaciones interpersonales	64
Elena G. de White y el rendimiento académico	64
Elena G. de White y el estilo de vida	66
Estilo de vida para la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica. ...	68
Fundamento teórico de variables	74
Rendimiento académico	76
Marco conceptual	78
Definición de estilo de vida	78
Vida espiritual	79
3. METODOLOGÍA	90
Tipo de investigación	90
Diseño de investigación	90
Ubicación geográfica	91
Ubicación social	91
Ubicación organizacional	91
Población	92
Tamaño de la muestra	92
Criterios de inclusión y exclusión	93
Consideraciones éticas	93
Definición y operacionalización de variables	93
Variable 1 Rendimiento académico	93
Variable 2- Estilo de vida	94
Operacionalización de variables	95
Instrumentos de recolección de datos	97
Elaboración del instrumento	97
Validación del instrumento	97
Confiabilidad del instrumento	97
Procedimiento para la recolección de datos	98
Tabulación y análisis de datos	98
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	99
Resultados de datos demográficos	99
Contrastación de hipótesis	109
Prueba de normalidad	109
Hipótesis general	110
Criterio de decisión	110
Hipótesis específica 1	111
Criterio de decisión	111
Hipótesis específica 2	112
Criterio de decisión	112
Hipótesis específica 3	113
Criterio de decisión	113
Hipótesis específica 4	114

Criterio de decisión	114
Hipótesis específica 5.....	115
Criterio de decisión	115
Hipótesis específica 6.....	116
Criterio de decisión	116
Discusión.....	117
Vida espiritual	117
Autocuidado	119
Actividad física y deporte	120
Recreación y descanso	122
Relaciones interpersonales	124
5. CONCLUSION Y RECOMENDACIONES	127
Conclusiones	127
Conclusiones respecto al análisis inferencial.....	127
Recomendaciones.....	131
Apéndices	
A. MATRIZ DE CONSISTENCIA	132
B. MATRIZ INSTRUMENTAL	135
C. CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA	137
D. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO	141
E. BIBLIOGRAFÍA.....	145

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Información sociodemográfica	100
Tabla 2. Información socio educativa.....	100
Tabla 3. Resultados de la dimensión Vida Espiritual	101
Tabla 4. Resultados de la dimensión Autocuidado.....	102
Tabla 5. Resultados de la dimensión Actividad Física y Deporte	103
Tabla 6. Resultados de la dimensión Recreación y Descanso	104
Tabla 7. Resultados de la dimensión Hábitos Alimenticios	105
Tabla 8. Resultados de la dimensión Relaciones Interpersonales.....	107
Tabla 10. Prueba de normalidad	109
Tabla 11. Relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	110
Tabla 12. Relación entre la Vida Espiritual y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	111
Tabla 13. Relación entre el Autocuidado y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017.....	113
Tabla 14. Relación entre el Actividad Física y Deporte con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	114
Tabla 15. Relación entre la Recreación y Descanso con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	115
Tabla 16. Relación entre los Hábitos Alimenticios con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	116

Tabla 17. Relación entre las Relaciones Interpersonales y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.....	117
---	-----

LISTA DE ABREVIATURAS

Abreviaturas de palabras

BBC	British Broadcasting Corporation (por sus siglas en Inglés BBC).
BU	Bienestar Universitario
ENT	Enfermedades no Trasmisibles
EP	Escuela Profesional
FCE	Facultad de Ciencias Empresariales
IASD	Iglesia Adventista del Séptimo Día
MINSA	Ministerio de Salud
OCDE	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos
OMS	Organización Mundial de la Salud
PBI	Producto Bruto Interno
PISA	Programa para la Evaluación Internacional de los Alumnos (PISA por sus siglas en inglés)
R60	Reina - Valera Revisada (1960)
UPeU	Universidad Peruana Unión
UPN	Unión Peruana del Norte

CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En esta sección se presenta la descripción de la situación problemática acerca del estilo de vida y el rendimiento académico, los antecedentes de la investigación, la formulación del problema, los objetivos, las hipótesis, la justificación, la viabilidad y delimitaciones de la investigación.

Descripción de la situación problemática

El estilo de vida según el marco socioeducativo es presentado por Luis Guerrero como una construcción del individuo moldeada por la familia, la educación y la sociedad.¹

Parafraseando el párrafo anterior, desde el punto de vista bíblico, estilo de vida es la construcción del individuo moldeado por los principios bíblicos ordenados por Dios, la familia, la educación y la sociedad.

Las Sagradas Escrituras dan a conocer de diversas maneras el concepto de estilo de vida propuesto por el Creador, quien procura en todo momento el bienestar de sus criaturas (Ex 15:26);² al mismo tiempo, o presenta las consecuencias de escoger

¹ Guerrero Montoya, Luis Ramón, León Salazar, Aníbal Ramón, Estilo de vida y salud. Educere 2010, 14 (Enero - Junio) en <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3561672000>>ISSN1316-4910 (consultado: 12 de febrero de 2018)

² A menos que se indique algo diferente, en esta investigación las citas bíblicas han sido tomadas de la *Versión Reina Valera Revisada* (Sociedades Bíblicas Unidas, 1960).

correctamente la propuesta del Creador: “A los cielos y a la tierra llamo por testigos hoy contra vosotros, que os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues la vida, para que vivas tú y tu descendencia” (Dt 30:19).

Los principios de estilo de vida que impartiera el Creador fueron dados para el bienestar de su creación, teniendo como fundamento el principio eterno del amor. Elena G. de White manifiesta que “Dios es un Dios de amor, su naturaleza y su ley son amor. Siempre ha sido, y lo serán así siempre”.¹

El estilo de vida planteado por el Creador, tiene el propósito de proveer salud, gozo y alegría que se manifestaría en una vida larga y de calidad. Jesucristo lo expresa de la siguiente manera: “...yo he venido para que tengan vida, y para que lo tengan en abundancia” (Jn 10:10). Asimismo, Adán al ser creado en estado de perfección tenía un estilo de vida en armonía con la voluntad de su Hacedor. “Su mente era capaz de comprender las cosas divinas. Sus afectos eran puros, sus apetitos y pasiones estaban bajo el dominio de la razón. Era santo y se sentía feliz de llevar la semejanza de Dios y de mantenerse en perfecta obediencia a la voluntad del Padre”.²

Al mismo tiempo, Elena G. de White señala: “Cuando el hombre salió de las manos de su Creador, era de elevada estatura y perfecta simetría. Su semblante llevaba el tinte rosado de la salud y brillaba con la luz y el regocijo de la vida” y al describir a Eva menciona “Eva era algo más baja de estatura que Adán; no obstante, su forma era noble y plena de belleza”.

¹ Elena G. de White, *Patriarcas y Profetas* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007), 11.

² *Ibíd.*, 25.

El estilo de vida de nuestros primeros padres incluía el descanso semanal, aunque no habían trabajado aun, Dios en su infinito amor les concedió un día para que hubiera comunión entre el Creador y la criatura, de esto, nuestro Señor Jesús manifiesta que: “El día de reposo fue hecho por causa del hombre” (Mr 2.27), de esta manera el estilo de vida de Adán y Eva se veía fortalecido con un descanso de comunión, un descanso de relación con su Hacedor, las Sagradas Escrituras lo describen así: “Fueron, pues acabados los cielos y la tierra, y todo el ejercito de ellos. Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación” (Gn 2:1-3).

Al ser confiado el sábado como parte del estilo de vida de nuestros primeros padres, al reposarlo manifestaban agradecimiento al legítimo dueño, quedando ellos mismos fortalecidos física, y mentalmente, por ese reposo de comunión.

Elena G. de White al describir sobre los rasgos de carácter de Adán y Eva, manifiesta que: Dios “le dio nobles rasgos de carácter, sin inclinación hacia lo malo. Le dotó de elevadas cualidades intelectuales, y le presentó los más fuertes atractivos para inducirle a ser constante en su lealtad”,¹ su estilo de vida estaba marcado por la obediencia, condición para obtener la felicidad eterna.

Al descanso semanal, lealtad, obediencia había que agregarle otro ingrediente de su estilo de vida, el trabajo, ingrediente que haría de él una persona que se desarrollara integralmente, otorgándole la fuerza física necesaria para enfrentar el diario vivir, no dejando lugar para la indigencia.

¹ Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007), 31.

Además, su estilo de vida incluía el ser sociable, se dice de él que fue creado para vivir en sociedad, Dios le hizo una compañera al que debía amar y respetar, el libro del Génesis lo registra así; “Y dijo Jehová Dios. No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él” (Gn 2:18).

Su alimentación quedó definida por su Creador al indicarle que debía comer todo lo vegetal que haría de él, una persona fuerte física, mental e intelectualmente.

El primer libro de la Biblia lo registra de la siguiente manera: “Y dijo Dios. He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que esta sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gn 1:29), todo este tipo de alimentación añadido los frutos del árbol de la vida les otorgaban a nuestros primeros padres no solo la fuerza física, sino un poder intelectual, que era apenas un poco menor que los ángeles.

El estilo de vida de la primera pareja era vivir en el santo estado del matrimonio. Fue el mismo Dios quien estableció el matrimonio, lo expresó diciendo “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (Gn 2:24).

Al terminar la creación nuestro Hacedor termina con una expresión de satisfacción menciona que: “Y vio todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera” (Gn 1:31).

Fue la desobediencia, al pecado que ocasionó una brecha entre ese padre amoroso y su criatura, el profeta lo registra así: “pero vuestras iniquidades han hecho división entre vosotros y vuestro Dios, y vuestros pecados han hecho ocultar de vosotros su rostro para no oír” (Is 59:2).

Después de la caída

El estilo de vida de Adán y Eva, se vio afectada con la llegada del pecado, en lugar de confianza surgió la desconfianza, la desobediencia, el manto que los cubría desapareció, se hicieron delantales, apareció la culpabilidad, huyeron de su Creador, aparece el engaño, el dolor, la muerte, la angustia, se había iniciado la etapa del quebrantamiento de la ley de Dios, la ley de amor el estilo de vida en el jardín del Edén se rompió, trayendo consigo otro estilo de vida, asimismo el pecado trajo como consecuencia la falta de amor y paz, sintieron remordimiento y temor por el futuro, se escondían de la presencia de Dios, Adán echó la culpa de su desgracia a su esposa, la tierra quedó bajo la maldición del pecado.

El pecado produjo separación entre Dios y el hombre, cortando la comunión directa entre Creador y criatura, trajo consigo, disminución en la esperanza de vida, afectó su estatura, su poder intelectual, moral, trajo consigo enfermedad, dolor, y la muerte.

Pero el hombre no sería dejado abandonado a su suerte, sino ya se previó un plan de emergencia, por cuanto el dolor el sufrimiento entro por un hombre, por otro hombre llegaría la restauración, si por la desobediencia de uno llegó la muerte, la salvación llegaría por otro ser humano que sería obediente.

El apóstol San Pablo lo expresa de la siguiente manera: “Porque, así como por la desobediencia de un hombre, los muchos fueron constituidos pecadores, así también por la obediencia de uno, los muchos serán constituidos justos” (Ro 5:19).

Por otra parte, al referirse sobre el rendimiento académico las Sagradas Escrituras presentan un caso singular acerca del rendimiento académico o intelectual, es el caso de Daniel y sus compañeros, haciendo resaltar de ellos su lealtad y fidelidad, característica de un joven que había sido formado en un estilo de vida de comunión y un régimen alimenticio particular, propio de un joven que toma en cuenta la Palabra de Dios; Daniel despierta y observa un nuevo día, y sus ventanas abiertas hacia la ciudad de Jerusalén, luego se arrodilla, ora, considera que la comunión diaria es esencial en su vida, ora con fervor a su Dios, ora aun a riesgo de su propia vida, el registro sagrado menciona: “Entonces se juntaron aquellos hombres, y hallaron a Daniel orando y rogando en presencia de su Dios. Fueron luego ante el rey y le hablaron del edicto real: ¿No has confirmado edicto que cualquiera que en el espacio de treinta días pida a cualquier dios u hombre fuera de ti oh rey, sea echado en el foso de los leones?” (Dn 6:11,12).

Cuando fue llamado a testificar de su fe referente a su alimentación no ocultó el estilo de vida que él llevaba; “Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos no se le obligase a contaminarse” (Dn 1:8).

Las consecuencias de su estilo de vida de comunión, y de un régimen alimenticio bíblico, después de diez días de prueba, permitió que, al medir su capacidad intelectual, su rendimiento académico, lo hallaran mucho mejor que el resto de jóvenes, de Daniel y sus compañeros la Biblia dice: “Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey. En todo asunto de sabiduría e inteligencia que el rey les consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino” (Dn 1:15,20).

Lo expresado de Daniel y sus compañeros siempre será una motivación a seguir el estilo de vida, propuesto por nuestro Creador, quien dice “Amado yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tenga salud, así como prospera tu alma” (3 Jn 2). Otros autores al escribir sobre el estilo de vida y el rendimiento académico manifiestan que:

César Gálvez opina que, el estilo de vida de la Iglesia Adventista está basado siguiendo los principios bíblicos y en los escritos de Elena G de White, estilo de vida que está destinado a aumentar y mejorar la cantidad y calidad de vida de las personas y comunidad.¹

Este buen estilo de vida, que prolonga la calidad y cantidad de vida, deja de ser efectivo cuando no se lleva a la práctica, el cual debe darse de manera permanente.

Juan Choque manifiesta en un estudio realizado con poblaciones adventistas de Sudamérica, particularmente en la ciudad de Montevideo, Uruguay, solo el 39.8% tenían un régimen alimenticio de acuerdo con la propuesta adventista.²

Willy Benzaquen, desarrolló una investigación en cuatro provincias argentinas hallando que el 77% no practica el estilo de vida planteado por la IASD. Agrega, además, que, en un estudio realizado con jóvenes adventistas que más del 50% desestima el estilo de vida propuesto por la iglesia. Así, también menciona que en otra investigación realizado a los jóvenes de villa unión, Lurigancho - Lima, se encontraron que más de la

¹ Cesar Gálvez Vivanco, “*Poder para cambiar los hábitos de salud de manera feliz y para siempre*” (Editorial Imprenta Unión, 2002),7.

² Juan Choque Fernández, “*La salud y el estilo de vida de los adventistas*” (Editorial Imprenta Unión, 2012), 24.

tercera parte de la juventud adventista, no practican las normas de salud que la iglesia pregona.¹

Queda aún, el desafío para los jóvenes, como pueden vivir un estilo de vida saludable, con el fin de tener un mejor aprovechamiento de los consejos otorgados por nuestro Dios para una mejor salud y un mejor rendimiento académico.

Otros autores quien al referirse acerca de cómo afecta el estilo de vida en la salud presentan a:

Patricia Cerecero, manifiesta que en México, las enfermedades cardiovasculares han mostrado un crecimiento en los últimos años, hasta convertirse en la primera causa de muerte entre los adultos, una encuesta realizada en la población adulta muestra que existe prevalencia de las enfermedades cardiovasculares: diabetes mellitus, 13.5%, tabaquismo 10%, en mujeres y 30% en hombres; hipertensión arterial, 26.5%, hipercolesterolemia, 26.5% sobrepeso y obesidad 70%.²

Actualmente se acepta ampliamente que el progreso o desarrollo de enfermedades crónicas están estrechamente relacionadas con factores del estilo de vida de los ciudadanos. La combinación de una dieta poco saludable, inactividad física, consumo de tabaco, ingesta de alcohol, tiene un efecto acumulativo que propicia mayor incidencia de las enfermedades crónicas. Estudios poblacionales muestran que enfermedades como: las

¹ Willy Benzaquen, *“Principales características del estilo de vida practicado por los jóvenes adventistas de 16 a 30 años en el Perú”* (Tesis de Maestría, Universidad Adventista de Chile, Chillán, 1996), 22.

² Patricia Cerecero, et al, “Estilos de vida asociados al riesgo cardiovascular global en trabajadores universitarios del estado de México” *Salud Publica de México* 51(Noviembre – diciembre 2009): 465-473.

mencionadas podrían evitarse si se adoptan estilos de vida saludables por los ciudadanos¹.

Niuris Fernández, opina que el aumento de la aparición de una serie de enfermedades en la vejez, se hallan asociadas a la dieta, educación, ocupación, estilo de vida, modo de vida de la población. El énfasis es el estilo de vida de la población.²

Para Pablo Sanabria, es innegable que la prevención de la enfermedad y promoción de la salud, son los dos temas de alta prioridad en las políticas y acciones de salud pública en el mundo actual. El tiempo de sueño, los hábitos alimentarios, el manejo de la alimentación y el peso corporal, la recreación, la actividad física, la abstención o consumo de alcohol, de tabaco y de drogas recreativas, el uso de cinturón de seguridad, el uso de casco cuando se utiliza bicicleta y motocicleta, el cumplimiento de las normas de tránsito, el sexo seguro y protegido, el cepillado de dientes, la vacunación, la adopción de medidas de tamizaje para la detección temprana de enfermedades, entre otros comportamientos, hacen a las personas más o menos propensas a la enfermedad o a mantener sus estados de salud.³

Por tanto, intervenir los estilos de vida se convierte en una de las acciones más eficaces para la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud, de tal forma que cada vez es más frecuente que los médicos recomienden a sus pacientes la modificación de ciertas conductas que atentan contra su salud, vale decir cambiar, su estilo de vida.

¹ Ibid.,465.

² Niuris Fernández Larrea, et al, “Estilos de vida, Bienestar subjetivo y salud de los ancianos” *Revista Cubana Medicina General Integral* (enero, 2000): 6-12.

³ Pablo Alfonso Sanabria Ferrand, et al, “Estilos de Vida saludables en profesionales de la salud colombianos” *Revista Médica* Vol. 15,2(Julio, 2007): 207-217.

Norma Cándida expresa que toda persona relacionada, de una manera u otra, con la realidad educativa considera que existe una relación entre las actividades que realiza el estudiante fuera del aula con su rendimiento académico.¹

Isaac Aguilar, al citar a Bello Montalvo, menciona que los sistemas educativos actuales no han planteado la educación desde un punto de vista integrador y holístico como objetos de intervención o investigativo en el mundo escolar.²

Aguilar, añade en cuanto a los temas de salud integral, que solo son mencionados desde un punto de vista médico, afirmando que al estilo de vida se le podría dar un aspecto integrador y holístico, el cual pueda revelar bien la subjetividad del ser humano, haciendo bien en visualizar problemas que el sistema educativo podría resolver, como son: la formación de personas con valores, familias integradas, cuidado del medio ambiente.

Además, al manifestar sobre estilo de vida, no se puede pasar por alto la formación del carácter del individuo, la cual se visualiza en la actualidad con un mayor énfasis en el hedonismo, consumismo, secularismo e incredulidad.³

Los grandes cambios sociales se producen con las perspectivas que suceden en las personas, es decir se debe tomar conciencia que el estilo de vida está ligado al rendimiento académico de manera positiva o negativa, de allí que se precisa investigar,

¹ Norma Candida Corea Torrez, “Regimen de vida de los escolares y rendimiento académico” (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, 2001), 83.

² Isaac Aguilar Encinas. “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas” (Tesis de maestría, Universidad Nacional JBG Tacna, 2012).

³ *Ibíd.*, 2.

entre los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales (de aquí en adelante FCE) para determinar cómo se relacionarán sus variables, y así ayudar a los estudiantes y a los administradores e iglesia, a mejorar la atención al cliente que llega a sus aulas en pro de una preparación integral.

Cuando en una sociedad se manifiestan comportamientos humanos que causan daño y rompen con lo establecido, con la moral, cuando en una sociedad estudiantil el rendimiento no es óptimo, se preguntan muchos qué pasó con la moral y es necesario volver entonces al ser humano, investiga y descubre en la persona ¿cuál es su estilo de vida que ha estado llevando? y ¿cuál es la razón para obtener tales calificaciones positivas o negativas? de allí que se precisa descubrir la relación del estilo de vida con el rendimiento académico, identificando alertas tempranas para ayudar a buscar una mejor enseñanza, la cual lleve al estudiante a un mejor estilo de vida y mejores calificaciones.

Antecedentes de la investigación

Cittim Palomares¹ en su tesis titulada: “Desempeño académico, religiosidad y locus de control en alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, 2016”, con enfoque cuantitativo, exploratorio no experimental. Para conocer la religiosidad de los estudiantes realizaron un Test de Duke en una población de 22,050 alumnos, con una muestra de 729 estudiantes, donde la mayoría eran católicos. El encontró relación positiva entre la religiosidad y el desempeño académico en $r=0.11$. $p<0.01$. El estudio concluye en que la religiosidad de los alumnos es un predictor del desempeño académico,

¹ Cittim Bernardo Palomares Palomares “Desempeño académico y religiosidad y locus de control en alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez” (Tesis de maestría, Universidad de Ciudad Juárez, 2016), 62.

indicando que los estudiantes religiosos reúnen ciertas características como es: acatar reglas, alejarse de comportamientos nocivos, buscar el bien a largo plazo.

Josué E Turpo, en su investigación titulada “Hábitos de estudio, espiritualidad y rendimiento académico: Un estudio comparativo entre alumnos internos y alumnos externos de la Universidad Peruana Unión”. Filial Tarapoto, cuyo objetivo era determinar el grado de dimensionalidad que existe entre la variable rendimiento académico: y la variable espiritualidad: oración, arrepentimiento, lectura y estudio de la Biblia, evangelismo, compañerismo, servicio, mayordomía, adoración, meditación en alumnos internos y los alumnos externos en la Universidad Peruana Unión, Tarapoto. En ese estudio estuvieron involucrados 152 estudiantes, 66 alumnos internos y 86 alumnos externos. La conclusión fue que no existe una dimensión de correlación entre la variable rendimiento académico: y la variable espiritualidad: oración, arrepentimiento, lectura y estudio de la Biblia, evangelismo, compañerismo, servicio, mayordomía, adoración, meditación, en alumnos internos y los alumnos externos en la Universidad Peruana Unión, Tarapoto ¹.

Abdul Guadalupe Acero², en su investigación sobre autocuidado denominada; Relación entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en estudiantes de la ciudad de Bogotá, cuyo objetivo era identificar la relación que existe

¹ Josué E Turpo Chaparro, Hábitos de estudio, espiritualidad y rendimiento académico: Un estudio comparativo entre alumnos internos y alumnos externos de la Universidad Peruana Unión (*I Congreso Nacional de Investigación 2011*), 11.

² Acero Abdul, Guadalupe, Talman Peluha, Adriana, Vergara Galván, Angélica, Moreno Méndez, Jaime, Jiménez Martín, Héctor, Relación entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552139002>> issn 0124-0137 (consultado: 2 de septiembre, 2018).

entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en los estudiantes, al realizar su investigación de tipo descriptivo y correlacional en la que pretendía encontrar la relación entre sus variables. La población que participó constó de 101 estudiantes, en la que el 55.45% de la muestra estuvo conformada por hombres y un 44.5% por mujeres, al examinar los hábitos de salud los estudiantes obtuvieron óptimos resultados, en cuanto a conductas protectoras, conductas de riesgo; sin embargo, en cuanto a hábitos alimenticios no fue lo mejor. En la variable de Rendimiento Académico, se obtuvo una media de 3.0 indicando que los estudiantes tienen un rendimiento aceptable, ya que el puntaje se encuentra en un mínimo de y un máximo 5. La desviación típica fue de 6.00. Se ha trabajado en el coeficiente de Pearson, Las correlaciones arrojaron resultados muy bajos. En lo que se refiere a Autocuidado manifiesta un resultado de correlación de Pearson de 0,199, y una significancia bilateral de 0.46. Llegando a la conclusión que los hábitos de salud no presentan factores de riesgo relevantes, excepto en hábitos alimenticios; el resultado es negativo, por lo que el autocuidado no es influyente en el rendimiento académico.

Ana Capdevilla, en su investigación titulada: “Estilo de vida y rendimiento académico: comparación entre deportistas y no deportistas”, tenía como objetivo buscar diferencias en cuanto al rendimiento académico y los hábitos de estudio, horas de sueño, ocio sedentario, entre sujetos deportistas y no deportistas, estudio realizado con 313 sujetos de 12 institutos públicos y privados de Castellón – España, llegando a la conclusión que el estilo de vida propio de sujetos deportistas, caracterizado por una alta práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario, mejores hábitos de estudio, en comparación con sus iguales no deportistas podría ser el causante de las diferencias en el

rendimiento académico de ambos grupos, siendo los deportistas los que obtienen mejores calificaciones. Los sujetos deportistas tienen una media de rendimiento académico superior a los no deportistas ($p=0.007$).¹

Teresa A. Evaristo Chiyong, en su trabajo de investigación “Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de estudiantes de odontología”, cuyo objetivo era analizar la relación entre calidad de vida y rendimiento académico, según características sociodemográficas de estudiantes de pregrado de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, investigación realizada en 140 estudiantes, escogidos de forma aleatoria simple, concluye que : los estudiantes de género femenino muestran un mejor rendimiento académico, a mayor grado educativo del jefe de familia mejor estilo de vida del estudiante, afirmando que los estudiantes que viven con sus padres mantienen un mejor estilo de vida. Estudiantes que trabajan durante el año académico muestran un menor rendimiento académico. Estilo de vida y rendimiento académico están relacionadas, a mayor estilo de vida, mayor rendimiento académico².

Omar Saldaña, en su investigación titulada “Fortalezas personales relacionadas con el rendimiento académico, y profesional en el campo de la psicología social y la psicología social aplicada”, los investigadores tomaron como muestra 206 estudiantes en

¹ Ana Cavdeilla Seder et.al “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas” RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación <<http://reverte.com.veyyww.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764006>> ISSN 1579-1726 (consultado: 03 de febrero, 2018).

² Teresa A. Evaristo Chiyong, “Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico, según características sociodemográficas de estudiantes de odontología”2012, (Tesis de magister, Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima Perú, 2012), 91

edades de 19 a 21 años, a quienes se evaluó sus fortalezas personales comparadas con el rendimiento académico, llegaron a la conclusión que : Las fortalezas, coraje, apertura de mente y justicia influyen en un mejor rendimiento académico de los estudiantes.¹

Carlos A. Román Collazo y Yenima Hernández Rodríguez, en su tesis titulada “Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina” estudio cuyo objetivo es describir la vulnerabilidad al estrés el apoyo social percibido, las habilidades comunicativas, la asertividad y el desempeño académico, así como la relación entre estas variables psicosociales y el resultado académico en estudiantes universitarios latinoamericanos de la carrera de medicina de la ELAM, su investigación es del tipo y diseño de corte transversal, relacional, y con una muestra de 100 estudiantes de 17 países con un rango de edades entre 19 y 25 años de ambos sexos. Se aplicaron tres cuestionarios, Cuestionario de Habilidad Psicosocial. Cuestionario de Asertividad. Cuestionario de Fobia Social.²

Los resultados de las encuestas fueron procesados estadísticamente usando el paquete estadístico SPSS 9.0 para Windows, al finalizar el estudio se concluyó que la vulnerabilidad al estrés puede constituirse en el elemento predictor de resultados académicos no satisfactorios en el proceso de enseñanza.

¹ Omar Saldaña et.al “Fortalezas personales relacionadas con el rendimiento académico, y profesional, en el campo de la psicología social y la psicología social aplicada”. (Departamento de Psicología, Universidad de Navarra, Barcelona España) 156

² Carlos Alberto Román Collazos y Yenima Hernández Rodríguez, Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la escuela latinoamérica de medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, (2003): 6

Isaac Aguilar Encinas en su tesis “Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna - 2011”, quien tenía como objetivo determinar la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico de las instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín de Tacna, tomó como muestra a 2103 estudiantes. Para el tamaño de la muestra se utilizó una fórmula estadística para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95% y 5% de error absoluto, llegando a la conclusión que los estilos de vida saludables, predominaron sobre los no saludables en los estudiantes evaluados. Por lo que existe correlación directa entre estilos de vida y rendimiento académico en los estudiantes evaluados¹.

Yamile Henain investigó sobre “Estudio del rendimiento académico de los estudiantes de licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Litoral y su relación con los factores motivacionales y las expectativas que tuvieron al ingreso en la carrera, Santa Fe, año 2011”, su objetivo era reconocer los factores motivacionales y las expectativas que influyeron sobre la elección de la carrera de Nutrición en alumnos ingresantes, el rendimiento académico de los estudiantes que ingresaron y relacionar el rendimiento académico del alumno con las expectativas y motivaciones al inicio de la carrera. Se escogieron 163 estudiantes de la universidad, llegando a la conclusión que los factores motivacionales prevalecen en el rendimiento académico de los estudiantes

¹ Isaac Aguilar Encinas “Estilos de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas del distrito Gregorio Albarracín Lanchipa de la provincia de Tacna - 2011” (Tesis de maestría, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, 2011), 181.

encuestados al inicio de su carrera. Bajo esta perspectiva la motivación del estudiante con su componente psicológico, emocional, espiritual mejoraría su rendimiento académico¹.

Renzo Felipe, en su tesis titulada “Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la escuela académico profesional de psicología de la Universidad Peruana Unión - Filial Tarapoto, 2014” cuyo objetivo era, determinar si existe relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión - Filial Tarapoto, 2014, en la que tomó como muestra a 202 participantes del ciclo regular de la Escuela Profesional de Psicología, Las edades de los estudiantes estuvieron comprendidas entre 16 y 30 años de edad. El método de recolección de datos fue el de la encuesta, Para la evaluación del bienestar psicológico se aplicó la escala de Ryff que contiene 39 ítems, en 6 dimensiones, Con respecto a la variable rendimiento académico se obtuvo las calificaciones de los estudiantes que registran en la secretaría de la escuela profesional. Se llegó a concluir, con respecto al objetivo general, que existe una relación directa altamente significativa ($R=300$, $P < 0.01$) entre bienestar psicológico y rendimiento académico, es decir a mayor bienestar psicológico mejora el rendimiento académico².

¹ Yamile Henain, “Estudio del rendimiento académico de los estudiantes de licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Litoral, quienes comenzaron en el año 2008, y su relación con los factores motivacionales y las expectativas que tuvieron al ingreso en la carrera, Santa Fe, año 2011” (Tesis de maestría, Universidad del Litoral Santa Fe, 2015), 57.

² Renzo Felipe Carranza Esteban “Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión - filial Tarapoto, 2014” (Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión, 2015), 76.

Alejandro Castro Solano y María Martina Casullo, en su tesis sobre “Rasgos de personalidad, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes argentinos” quienes tenían como objetivo analizar cuáles son los rasgos de personalidad que están más relacionados con el rendimiento académico, en dicho estudio participaron 337 estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 19 años, quienes cursaban estudios en escuelas públicas y privadas de la ciudad de Buenos Aires, de las cuales fueron 159 varones y 158 mujeres. Los datos se analizaron con el paquete SPSS versión 8.01. Los cálculos de potencia estadística y tamaño del efecto fueron obtenidos mediante el programa Statistical Power Analysis, concluyendo que la planificación, el orden y la organización permiten una buena estimación del rendimiento académico”.¹

Edmundo Rosales en un estudio sobre “Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana”, afirma que la duración del sueño, en el Estilo de Vida saludable, para que una persona joven se sienta despierta y alerta durante el día necesita en promedio de 7 a 8 horas en un periodo de 24 horas.² En su estudio realizado en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con estudiantes del sexto y séptimo año de estudios, las cuales realizaban prácticas clínicas en hospitales asignados, mediante un estudio transversal cuyo objetivo era determinar y evaluar el

¹ Alejandro Castro Solano, et al. “Rasgos de personalidad y bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos” *Centro Americano de Investigaciones Psicológicas, y Ciencias Afines*, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011326003> (consultado: 10 de febrero, 2018).

² Edmundo Rosales Mayor; Martha Teresa Egoavil Rojas; Claudia Cecilia La Cruz Dávila y Jorge Rey de Castro Mujica, “Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones”, *Acta Médica Peruana* 25, no. 4 (2008), http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172008000400003 (consultado: 10 de febrero, 2018).

grado de excesiva somnolencia diurna y calidad de sueño, para la clasificación de datos en dicha investigación se usó el programa Excel v. 11 y se sometieron a análisis estadístico con el programa Epi – Info v.3.3.2 considerándose la significancia estadística $p < 0.05$, donde el componente de calidad de sueño y la somnolencia diurna fue $R = 0.426$ $P < 0,001$ concluyendo que existe alta frecuencia de pobre calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en los estudiantes de medicina encuestados, algunos asociados al consumo de caféina y tabaco, otros a medicación hipnótica afectando esto su rendimiento académico.¹

La pérdida de sueño y las guardias nocturnas tienen consecuencias en el área de la salud mental, se ha descrito cambios en el humor, depresión, incremento en el estrés y aumento del consumo del alcohol. Además, hay repercusiones en la vida familiar y social, así como efectos negativos en las relaciones personales y disminución del tiempo que se pasa con la familia. Además, existe impacto en la salud física manifestándose en quejas somáticas, además la privación del sueño afecta el rendimiento psicomotor.

En una investigación realizada por Carmen Rosa García Núñez² del Arco donde su objetivo principal era establecer la relación entre habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, evaluándose a 205 estudiantes de ambos sexos mayores de 16 años, de las universidades de San Martín de Porres y Mayor de San Marcos, aplicándose la lista de

¹ Edmundo Rosales et.al, “Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana” *Revista: Anales de la Facultad de Medicina UNMSM*. (2007): 150-158.

² Carmen Rosa García Núñez del Arco, “Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, *Liberabit Lima Perú*, (2005): 63 -74.

chequeo de habilidades sociales de Goldstein traducida y adaptada a nuestro país por Ambrosio Tomas, allá por los años 94 – 95, y la escala social de la familia de Moos y Tricketts estandarizada en el Perú por Ruiz y Guerra en el año 1993; los resultados fueron procesados por el coeficiente de Pearson, prueba chi cuadrado, media y desviación estándar además, por el coeficiente alfa de Cronbach.

Los resultados arrojaron una correlación positiva y significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, encontrándose que no existe estadísticamente correlación significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia; más del 50% de los estudiantes de la muestra total se ubicaron en el nivel promedio de (65.9 % y 62.7 % respectivamente) (0.65, 0.50, 0.69, 0.76, 0.79, 0.80 respectivamente), estando dentro del rango aceptable ($R_i = 0.15$), y en rendimiento académico solo un porcentaje bajo de estudiantes (9.8 %) obtuvo notas desaprobatorias.

Asimismo, los estudios académicos constituyen un elemento primordial de la vida del estudiante universitario. El rendimiento académico refleja el desempeño del estudiante en el aula, dentro de ese proceso de formación que está recibiendo por sus docentes; mediante el rendimiento académico se percibe la calidad de educación que se está impartiendo o recibiendo, lo cual amerita seguir investigando más ampliamente.

Ana Capdevilla, después de realizar un estudio en jóvenes y compararlos a los que practican deporte con los no deportistas, se concluye que el estilo de vida propio de los sujetos deportistas analizados, en base a una elevada práctica deportiva, con menos ocio sedentario, y mejores hábitos de estudio, en comparación con sus iguales no deportistas

podría ser la causa de las diferencias en el rendimiento académico, siendo los primeros los que obtienen mejores calificaciones.¹

El estilo de vida se considera como algo tan amplio que abarca varias dimensiones; influyendo en el gozo o tristeza de las personas, mientras que cuando uno es niño los padres ejercen gran influencia en la socialización de los estilos de vida y nos guían en la obtención de buenos resultados; al avanzar en edad le corresponde a cada persona decidir por sí mismo lo que harán en su diario vivir, los antecedentes estudiados muestran que se torna vital la espiritualidad, pues ayuda a predecir la variable de desempeño académico, considerando que los estudiantes religiosos adquieren características como el acatar reglas, alejarse de comportamientos nocivos, contribuyendo así a un mejor rendimiento académico. Por otra parte, los sujetos deportistas tienen una media de rendimiento académico superior comparando con sus pares no deportistas, los estudiantes que no separan tiempo o no tienen un horario reservado para el estudio tendrán un menor rendimiento académico.

Los factores motivacionales prevalecen en el rendimiento académico, bajo esta perspectiva la motivación del estudiante con su componente psicológico, emocional, espiritual mejoraría su rendimiento académico.

Otro factor encontrado es la pérdida de sueño y las guardias nocturnas, en el área de salud, tienen consecuencias en la salud mental como cambios en el humor, depresión, incremento del estrés y aumento del consumo del alcohol. Además, hay repercusiones en

¹ Ana Capdevila Seder, “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes, comparación entre deportistas y no deportistas” (*Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física Deportes y Recreación*, 2015): 28 - 33.

la vida familiar y social, así como efectos negativos en las relaciones personales, manifestando impacto en la salud física con quejas somáticas, además, la privación del sueño afecta el rendimiento psicomotor.

Al considerar el rendimiento académico, se menciona que es la resultante del complejo mundo que rodea al estudiante, determinado por una serie de aspectos cotidianos, tales como: esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional los cuales afectan directamente el desempeño académico de los estudiantes. Otros factores adicionales que influyen pueden ser psicológicos o emocionales como ansiedad o depresión manifestados en el nerviosismo, falta o exceso de sueño, incapacidad para concentrarse, apatía y, en casos extremos, depresión profunda. Existen otros factores como el económico, el social, la cultura o la práctica de deporte que pueden influir en este.

El rendimiento académico puede ser afectado por muchas variables. Jaime Aliaga estudia algunas de estas en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, concluyendo que existe relación significativa entre la motivación y las estrategias de aprendizaje¹.

¹ Jaime Tovar Aliaga, “Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento académico en matemática y estadística en alumnos del primer y segundo año de la facultad de Psicología de la UNMSM”. *Revista de investigación en psicología* 4, no. 1, (2001): 68.

Formulación del problema

Problema general

¿Cómo se relacionan el Estilo de Vida con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2017?

Problemas específicos

1. ¿Cuál es el nivel del estilo de vida de los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, Lima, 2017?

2. ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2017

3. ¿Cómo se relacionan el nivel de actividad física y deporte con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, Lima, 2017?

4. ¿Cómo se relacionan el nivel de autocuidado con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017?

5. ¿Cómo se relacionan los hábitos alimenticios con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática en la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017?

6. ¿Cómo se relacionan la vida espiritual con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática en la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017?

7. ¿Cómo se relacionan el nivel de relaciones interpersonales con el rendimiento académico en los estudiantes la Escuela Sabática en la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017?

Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2017.

Objetivos específicos

1. Determinar el nivel de estilo de vida.
2. Determinar el nivel de rendimiento académico.
3. Determinar la relación del nivel de la actividad física y el deporte con el rendimiento académico.
4. Determinar la relación del nivel de recreación y el descanso con el rendimiento académico.
5. Determinar la relación del nivel de autocuidado con el rendimiento académico.
6. Determinar la relación del nivel de hábitos alimenticios con el rendimiento académico

7. Determinar la relación del nivel de vida espiritual con el rendimiento académico
8. Determinar la relación del nivel de relaciones interpersonales con el rendimiento académico.

Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

H₁: ¿Existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2017?

Hipótesis específicas

H₁: Existe relación entre el nivel de actividad física y el deporte con el rendimiento académico.

H₁: Existe relación entre el nivel de recreación y descanso con el rendimiento académico.

H₁ Existe relación entre el nivel de autocuidado con el rendimiento académico.

H₁ Existe relación entre el nivel de hábitos alimenticios con el rendimiento académico.

H₁ Existe relación entre el nivel de espiritualidad con el rendimiento académico.

H₁ Existe relación entre el nivel de relaciones interpersonales con el rendimiento académico.

Justificación de la investigación

El presente trabajo se ha ubicado dentro del marco de universidad saludable y formadora de estudiantes íntegros, tuvo como objetivo identificar aspectos fundamentales que redunden en la formación del estudiante de la FCE.

Formar estudiantes con un óptimo rendimiento académico, reflejo de una buena enseñanza académica, es el deseo de cualquier institución educativa como meta de profesionales de calidad.

No se puede llegar a dicha meta sin un contexto saludable de sus integrantes, y como universidad asumió el reto de recuperar la imagen perdida de Dios en el hombre, por ese motivo se debe conocer, apoyar y comprender los estilos de vida saludable que conlleven a la formación intelectual de los estudiantes y trabajadores de la FCE, con un estilo de vida saludable acorde a los principios que enseñamos.

En la actualidad, la promoción de la práctica regular de hábitos saludables se ha convertido en uno de los objetivos esenciales de la política educativa en diferentes instituciones y países.

Promover una buena salud, no es solo obligación de las instituciones del gobierno o el estado, también es una responsabilidad compartida entre todos los ciudadanos particularmente las del nivel educativo,

Justificación teórica

El presente trabajo contribuye al conocimiento científico, pues contará con información de las variables a estudiarse, permitiendo ser una fuente de referencia confiable y veraz para futuras trabajos de investigación. De igual manera se pretende ampliar los conocimientos profesionales en relación al estilo de vida y rendimiento

académico como parte de la formación profesional del egresado de la Facultad de Ciencias Empresariales.

Justificación metodológica

Los resultados encontrados aportan a la directiva de la Iglesia y de la Facultad de Ciencias Empresariales a tomar las acciones necesarias para mejorar el estilo de vida relacionado al rendimiento académico de sus estudiantes, por otro lado, el diseño y el tipo de investigación permitió conocer si existe relación entre ambas variables de estudio.

Justificación social

El trabajo ayuda a fomentar conciencia en los estudiantes de la Escuela Sabática y Facultad de Ciencias Empresariales sobre la importancia del estilo de vida relacionado al rendimiento al rendimiento académico, fortaleciendo así la filosofía institucional de ser formadores de estudiantes íntegros, misioneros e innovadores.

La investigación, dentro del contexto de la promoción del bienestar y buena salud de las universidades, ha buscado conocer e identificar aspectos relevantes que están influyendo en el rendimiento académico de los estudiantes.

El entorno es un motivador para emprender cambios positivos en conductas de docentes y personales que colaboraron en el campus o su entorno a los cuales les corresponde la responsabilidad de brindar condiciones idóneas de desarrollo estudiantil.

La modificación a conductas saludables no es tarea solo de una persona sino también de la estructura social, académica y de decisiones estratégicas que se tomen desde dichas instituciones.

Por lo expuesto anteriormente los resultados del presente trabajo buscan mostrar la relación entre estilo de vida y rendimiento académico brindando un aporte a normas y acciones institucionales que permita el desarrollo integral en el estudiante de la FCE. y ser reconocida como una facultad saludable con alto rendimiento académico de sus integrantes.

Delimitaciones

El presente trabajo de investigación abarcó a los estudiantes de la Escuela Sabática de la FCE de la Universidad Peruana Unión – Lima, buscando relacionar el estilo de vida con el rendimiento académico alcanzado en el período académico 2017.

Limitaciones

No se contó con la presencia de los estudiantes del quinto año por estar realizando su pasantía, en diversos lugares de la ciudad de Lima, provincias y en el extranjero.

Presuposiciones

El autor acepta la autoridad de la Biblia, reconociendo a Dios como el creador sustentador de su creación, en la cual se encuentran claramente expresados los principios y enseñanzas sobre estilo de vida, rendimiento académico Acepto los estudios de profesionales en la materia, que son motivos de estudio de esta investigación. Así mismo, el investigador tiene presente que el conductor de la historia de la humanidad es Dios. Ese mismo Dios que busca el bien de su creación que aún no escatimo a su propio hijo a quien envió para nuestra redención.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

En el marco teórico se muestran el marco bíblico teológico y la posición científica de diversos autores, relacionados al estilo de vida y el rendimiento académico. Lo expuesto permite tener una plataforma teórica que brindará una ayuda valiosa en la obtención de resultados en esta investigación.

Marco bíblico teológico

En esta sección se describe el trasfondo bíblico teológico del estilo de vida según el Antiguo Testamento, Nuevo Testamento y los escritos de Elena G. de White.

Estilo de vida en el Antiguo Testamento

El estilo de vida, como un componente fundamental de la vida misma, tiene su origen en las Sagradas Escrituras; estas presentan al ser humano como un todo holístico e indivisible. El apóstol Pablo lo expresa Así: “Que el Dios de la paz, os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo” (1 Ts 5:23).

En consecuencia, el estilo de vida y el rendimiento académico deben estar basados en principios bíblicos, como producto de una vida santificada. La Biblia registra la historia de Daniel y sus compañeros quienes por seguir un estilo de vida diferente al de sus contemporáneos, fueron encontrados diez veces mejor en su capacidad intelectual que

el resto de los jóvenes por el hecho de practicar un estilo de vida diferente a otros que servían al rey de Babilonia (Dn 1:20).

Cabe mencionar que, en el libro de Génesis, capítulo 5 y 6, presenta una cronología que sugiere gran longevidad en los descendientes de Adán, sin lugar a dudas el estilo de vida que llevaban, prolongó su existencia. Era una población que seguía un régimen alimenticio diseñado por el Creador. “Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gn 1:29). Al igual que antaño, una revista actual presenta los descubrimientos de su investigación de la siguiente manera:

La revista National Geographic,¹ menciona las poblaciones más longevas del planeta, mencionando como ejemplos a Cerdeña, Italia; Okinawa, Japón; Loma Linda, California, llegando sus pobladores a vivir más de 100 años.

La larga vida y saludable no es un accidente, depende de un buen estilo de vida, de buenos hábitos de vida, indicándonos que, si se adopta el estilo de vida correcto, existen muchas probabilidades que se pueda vivir 10 años más que los que no practican tales hábitos, o tal vez como el Daniel de la Biblia quien, en su dieta, pedía agua para beber, legumbres para comer, oraba tres veces al día y como consecuencia su rendimiento cuando fue evaluado lo hallaron diez veces mejor que los otros que vivían con él. (Dn 1:12, 20).

¹ Dan Buettner, *Longevidad: los secretos para una larga vida*, <http://ngen.español.com/2005/11/01> (consultado: 1 de enero, 2018).

Las personas fueron creadas a imagen de Dios, pero al mirarlas, nos damos cuenta de que esta imagen esta desfigurada. Hay demasiada distancia entre lo que queremos ser y lo que somos en realidad.

Dios nos ha creado para llegar a vivir en plenitud con un estilo de vida saludable, en el jardín del Edén; Dios, al crear al ser humano, le dio indicaciones referentes a su régimen alimenticio, “Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer”, este régimen prolongó su existencia alcanzando a vivir, como es el caso de Matusalén, 969 años. “Fueron, pues, todos los días de Matusalén novecientos sesenta y nueve años; y murió” (Gn 5:27). Fue su estilo de vida, lo que influyó en su edad.

El estilo de vida del hijo de Dios, en el Antiguo Testamento, no solo conllevaba seguir un régimen alimenticio, a esto se añadían otras indicaciones como el descanso, el cual formaba parte de las indicaciones divinas para que les fuera bien en la tierra, estableciéndose también que los israelitas descansaran uno de cada siete días de la semana: “Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; más el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en el obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas”(Ex20:9); esta indicación divina no es solo con motivos espirituales sino también está relacionado con su salud. Igualmente se necesita dormir cada noche, tomar un mes de vacaciones y los resultados, de este estilo de vida bíblico, se verá recompensado con una buena salud, favoreciendo las actividades que se realicen diariamente.

Hay una serie de textos en las Sagradas Escrituras en torno al estilo de vida y la salud, donde se enfatiza la prevención de las enfermedades que prueba del interés de Dios

por sus criaturas por conservar la salud como bien preciado, contiene información sobre prácticas de prevención individual como social; un ejemplo es cuando ellos peregrinaban por el desierto rumbo a Canaán, la tierra de la promesa, se les indicó al personal de guerra lo que debían llevar dentro de sus pertenencias: “también entre tus armas una estaca; y cuando estuvieres allí fuera, cavarás con ella, y luego al volverte cubrirás tu excremento”, (Dt 23;13)

De igual manera, se puede considerar la expresa ley de Dios en la reglamentación sobre la observancia del día sábado: “Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra” (Ex 20:8). Estas recomendaciones se convirtieron en salvaguarda de la prosperidad y se reconoce a los judíos como precursores de las medidas de prevención para lograr, en la población, un estilo de vida saludable. Siendo un ejemplo clásico Moisés, su gran libertador, quien a la edad de ciento veinte años se dice de él “que sus ojos no se oscurecieron ni perdió su vigor” (Dt 34:7).

Asimismo, en el libro de (Job 28:28) dice: “he aquí, el temor del Señor es sabiduría”, expresa el autor que allí comienza la verdadera sabiduría, respetando o tomando en cuenta al Señor en primer lugar.

David en el (Sal 111:10) expresa que “el principio de la sabiduría es el temor del Señor, buen entendimiento tiene todos los que practican sus mandamientos; su alabanza permanece para siempre”. Si las personas colocan su confianza en Dios, seguramente manifestarán un estilo de vida saludable y en todo lo que emprendan les irá bien. (Dt. 28:13, 14).

El estilo de vida que se aconseja en el antiguo testamento, referente al uso de bebidas alcohólicas, está expresado por el sabio Salomón cuando escribe: “No mires al

vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa, se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor” (Pr 23:31,32).

¿A este consejo se agregan las preguntas y que se responden a sí mismas “Para quien será el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amaratado en los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mistura” (Pr 23:29-30).

El estilo de vida de las personas se ve afectado para el mal, cuando se hace uso de bebidas embriagantes, bebidas que alteran la paz y tranquilidad de la familia con las consecuentes riñas que esto conlleva, afecta la unidad familiar por el fallecimiento o pérdida de familiares en los accidentes de carreteras, retrasando la respuesta del piloto frente al peligro, en fin, son muchas las consecuencias que trae el consumo de bebidas alcohólicas y que las Sagradas Escrituras, desde el libro del Génesis aconseja evitarlas para el bien individual como colectivo.

También está el caso de Noé quien, en su estilo de vida, aparece cultivando una viña, embriagándose y resultando exponiéndose desnudo en su tienda, “y bebió del vino, y se embriagó, y estaba descubierto en medio de su tienda” (Gn 9:21); trayendo como consecuencia la falta del respeto por parte de sus hijos, que afectó la posteridad de todo un pueblo: Canaán, de quien se dice que Dios visitó su maldad, “ y la tierra fue contaminada; y yo visité su maldad sobre ella, y la tierra vomitó sus moradores” (Lv 18:25). En este caso se puede ver la influencia de un estilo de vida equivocado, y sus respectivas consecuencias para todo un pueblo.

Nuestro Creador, buscando el bien de sus criaturas, prometió darles salud, bendiciones por medio de la obediencia, con la condición que su estilo de vida estuviera

acorde con las enseñanzas recibidas, para hacer de ellos una gran nación que liderara en salud y que estuviera exenta de enfermedades.

En el segundo libro de la Biblia se expresa así; “Si oyeres la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos y dieres oído a sus mandamientos, y guardares sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador” (Ex 15:26).

En el libro de Deuteronomio 30:19, leemos “A los cielos y a la tierra llamo por testigos hoy contra vosotros que os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge pues la vida para que vivas tú y tu descendencia” al haber dado a los seres humanos la libertad de elegir ya estos se están adhiriendo a un estilo de vida saludable o no, pero la invitación del Señor es “escoge pues la vida para que vivas tú y tu descendencia”, de esta manera se nos insta a elegir el bien, siendo la decisión final de cada uno, con su respectiva consecuencia que conllevará a la salud o a la enfermedad.

La tendencia del ser humano después de la caída ha sido siempre escoger el mal, por lo que se hace necesario disciplinarnos oyendo la voz del Creador y formar buenos hábitos saludables que conlleven a lograr una salud óptima llevándonos a cumplir con nuestras obligaciones diarias; en el caso de los estudiantes que conlleve a un mejor rendimiento académico para un mejor servicio a la comunidad.

La condición del estilo de vida diario tiene un impacto en la mente y el cuerpo, somos un todo; es sabido que la felicidad, el gozo y la risa producen cambios perceptibles en el sistema inmunológico de las personas. Se puede ayudar al cuerpo a combatir mejor la enfermedad siendo feliz, viviendo agradecido ya que trabaja unido mente y cuerpo. Hace miles de años atrás, las Sagradas Escrituras presentó la relación entre mente y

cuerpo, el sabio Salomón lo expresa de la siguiente manera “El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos” (Pr 7:22).

Las Sagradas Escrituras registran el estilo de vida de unos jóvenes quienes, mucho antes del momento de la prueba, se habían propuesto en su corazón no contaminarse con alimentos que ellos consideraban que afectaría su buen rendimiento, estos jóvenes se propusieron no contaminarse comiendo o bebiendo lo que el rey les ofrecía, cuando llegó, el momento de la prueba se los halló diez veces mejor que los otros jóvenes, quienes practicaban un estilo de vida diferente al de ellos. (Dn 1:8, 15).

Si se sigue el estilo de vida que nos dejó el Creador, así como Daniel y sus compañeros que resultaron, al ser probados, diez veces mejor que sus compañeros que practicaban un estilo diferente al de los babilonios. Hoy también puede suceder lo mismo con los jóvenes estudiantes que sigan las enseñanzas dejadas en las Sagradas Escrituras, referente al estilo de vida que debemos seguir.

Seguir un buen estilo de vida es un proceso en el que sabemos no es fácil lograrlo en pocos días, pero la promesa de Dios está vigente nos dice “pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” (Is 40:31).

Tener un buen estilo de vida conlleva practicar el descanso para renovar nuestras energías y alivio para nuestros agitados pensamientos. El profeta Jeremías, en el capítulo 6:16, menciona: Así dijo Jehová: Paraos en los caminos, y mirad, y preguntad por las sendas antiguas, cuál sea el buen camino, y andad por él, y hallareis descanso para vuestra alma; y el sabio Salomón agrega, en el libro de nombre Eclesiastés 4:6, dice: “Más vale un puño lleno con descanso que ambos puños llenos con trabajo y aflicción de

espíritu”. Y en Isaías 30:15 dice: “Porque así dijo Jehová el Señor, el Santo de Israel, en descanso y reposo seréis salvos; en quietud y en confianza será vuestra fortaleza”.

Jóvenes hebreos con un estilo de vida diferente.

El estilo de vida de los jóvenes hebreos, en el Antiguo Testamento, es sobresaliente dejando una enseñanza práctica para quienes vivimos en estos días; entre ellos se destacan José, Moisés, Daniel, Eliseo entre otros.

El estilo de vida de José, desde la niñez junto a las enseñanzas de Jacob su padre, lo formaron dejando un ejemplo digno de imitar; José fue separado de su hogar, cautivo en un país pagano, expuesto a tentaciones y grandes cambios de fortuna, en casa se crió como niño mimado, fue esclavo, personal de confianza de Potifar, hombre de negocios, siendo llamado a liderar en momentos de gran crisis de la nación egipcia; ¿Qué lo capacitaba para conservar esa integridad? El estilo de vida de su niñez, cuando era un pastorcillo cuidando los rebaños de su padre, escuchó las historias de su padre Jacob y su confianza la cual había puesto en el Dios de Abraham, creció por la comunión con Dios, que José, recibiendo fuerza física y mental, Elena G de White¹ escribe de José: la lealtad a Dios, la fe en el invisible constituían el ancla de José. En esto residía el secreto de su poder. Su estilo de vida de comunión con Dios marcó la diferencia por el resto de su vida.

Aparece otro personaje singular en el Antiguo Testamento, nos referimos a Moisés, de quien nos preguntamos ¿que lo convirtió en un gran libertador de Israel?

¹ Elena G. de White, *La educación* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2007), 45.

Fue su estilo de vida; fueron solo doce años los que pasó con su parentela hebrea, siendo años suficientes que amoldaron su carácter, poniendo el cimiento para una vida de grandeza, educado por Jocabed su madre quien vivió como esclava, sabiendo que su hijo no estaría bajo su cuidado se encargó de unirlo, por medio de la enseñanza, con el cielo, tratando de implantar en su corazón, según Elena G de White,¹ el amor y la lealtad a Dios, de este modo el estilo de vida de la niñez permaneció por el resto de la vida.

Elena agrega que, después de ser educado en la corte de Egipto y matar a un egipcio, creyendo que esa era la manera de salvar a Israel, pues así había sido educado en la ley de la fuerza, huyó a Madián; allí en la quietud y la comunión con Dios en la naturaleza, Dios tenía otra manera de prepararlo bajo la ley del amor que lo capacitaría para cumplir la misión. En el desierto de Madián, donde fue desterrado, aprendió el dominio propio; al contemplar la naturaleza y la comunión con el Altísimo, obtuvo sabiduría para gobernar una multitud indisciplinada e ignorante².

Fue en Madián donde él se encontró con el Dios de sus padres, fue en presencia del Dios infinito que la vida de Moisés creció en fe; la inspiración registra: “Nunca más se levantó profeta en Israel como Moisés, a quien haya conocido a Jehová cara a cara” (Dt 34:10).

Samuel es otro ejemplo de que el estilo de vida de la niñez tiene repercusiones para la vida posterior, como dijera el sabio Salomón: “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Pr 22:6).

¹ White, *La educación*, 51.

² *Ibíd.*, 61.

La perseverancia de su madre Ana, al pedir un hijo con un propósito, se vio recompensada después de derramar su alma al Señor durante una oración que ella hiciera en el templo, “ella, con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente”.

Su oración fue grandemente recompensada pues Dios le concedió el pedido de corazón, “Ana dio a luz un hijo y le puso por nombre Samuel, diciendo: Por cuanto le pedí a Jehová” (1 S 1:20).

Después de ser destetado el niño, su madre Ana lo llevó y le dejó en el templo para que allí fuera formado según el estilo de vida del pueblo de Israel.

El estilo de vida de Samuel, estuvo marcado por la comunión con Dios, su madre lo presento al Señor, diciendo: “Yo, pues, lo dedico también a Jehová; todos los días que viva, será de Jehová” (1 S 1:20).

Elena G de White manifiesta que el niño fue educado por su madre para amar y reverenciar a Dios, se le enseñó a orar diariamente y a refrenar la mala influencia del exterior.¹

Daniel es otro ejemplo de un buen estilo de vida practicado durante los primeros años. De su hogar en Judá, trasladado a la corte de Babilonia, su adoración al Dios Jehová allá en su natal Judá, hizo de él un hombre de valor. En su niñez un niño obediente, leal a Dios y a las enseñanzas impartidas por la Torá. Elena G de White afirma que Daniel y sus compañeros fueron educados fielmente en los principios de la Palabra de Dios, hábitos de temperancia, sentido de responsabilidad, como representantes de Dios produjeron en ellos el noble desarrollo de las facultades del cuerpo la mente y el alma.

¹ White, *Patriarcas y profetas*, 705.

El estilo de vida diario de Daniel estaba marcado por la comunión con Dios, era amigo de Dios, él se comunicaba tres veces al día sin temer el edicto real; “Cuando Daniel supo que el edicto había sido firmado, entró en su casa y, abiertas las ventanas de su cámara que daban hacia Jerusalén, se arrodillaba tres veces al día, oraba y daba gracias delante de su Dios, como lo solía hacer antes” (Dn 6:10), y Dios lo considera muy amado, el ángel le dijo “Daniel, varón muy amado” (Dn 10:11).

Cuando a Daniel y sus compañeros se le sometió a prueba, se los halló diez veces mejor que el resto de sus compañeros; eran incomparables en fuerza, belleza física, vigor mental y en saber. “En todo asunto de sabiduría e inteligencia que el rey les consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino” (Dn 1:20).

Eliseo es considerado, junto a José y Daniel, como otro de los mejores representantes de Dios. Su niñez estuvo marcada por la vida en el campo y la disciplina del trabajo útil, su estilo de vida estaba marcado por el cumplimiento del deber. Su familia era una de aquellas que no se había doblado ante Baal.

Hijo de un rico agricultor, aunque poseía aptitudes para dirigir, fue instruido en los deberes comunes de la vida. Elena G. de White declara: “La fidelidad en las responsabilidades pequeñas lo preparó para llevar las responsabilidades mayores.”¹ Eliseo es descrito como dócil y manso, también poseía energía y firmeza, abrigaba el amor y el temor de Dios, del humilde trabajo diario obtuvo fuerza de propósito y nobleza de carácter.

¹ White, *La educación*, 48.

Se consagró a la misión que le asignó Dios, Eliseo en el estilo de vida que el llevaba aprendió a no ceder ni desanimarse, como sucesor de Elías, las acciones de su vida diaria lo llevaron a cumplir el cometido asignado.

La educación que recibió Eliseo, durante su niñez, lo preparó para cumplir a cabalidad la sucesión de liderazgo de Israel dejado por Elías.

Nadie puede saber cuál es el propósito de la disciplina de Dios, pero todos pueden saber que la fidelidad en las cosas pequeñas, es evidencia de la idoneidad para llevar responsabilidades más grandes.

Estilo de vida en el Nuevo Testamento.

El estilo de vida es único en las costumbres diarias del pueblo de Israel, nos referiremos algunas de esas buenas prácticas que hicieron del pueblo de Israel un pueblo singular.

En el Nuevo Testamento, encontramos referencias acerca del descanso, los cuales influye en el bienestar de cada persona, ya que es el descanso en el Señor, siendo que allí se, inicia el buen estilo de vida, es el descanso que restaura, que da paz al alma cuando menciona en Mateo 11:28: “Venid a mí todos los que estéis trabajados y cargados, y yo os haré descansar, llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí y hallareis descanso para vuestras almas”, es un descanso que renueva el ser, restaura energías, siendo muy importante descansar en el Señor.

Jesús mismo lo expresa diciendo “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Jn 10:10), esta vida plena se inicia descansando en el Señor y llevando el yugo al lado del Señor. El apóstol Juan registra esta promesa de nuestro Señor Jesús, y en el presente milenio sigue siendo desafiante, ya que es una invitación a mejorar

siguiendo las ordenanzas del Señor expresados en su Palabra, que permite vivir más, vivir feliz y vivir saludable.

El estilo de vida también es presentado por el apóstol San Pablo cuando dice: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.

No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Ro 12:1, 2).

Estos textos son una invitación a presentar nuestro cuerpo agradable para un mejor rendimiento y enfrentar los desafíos que demanda la vida diaria.

El estilo de vida cristiano es una invitación a ser íntegros, por lo que se invita a desarrollar un cuerpo como sacrificio vivo, que es la morada del Espíritu Santo (1 Co 6:19), cuyos resultados se verán en el tiempo con trascendencia en la resurrección, presentarse con un cuerpo ofrecido en sacrificio vivo significa dedicarse a seguir las enseñanzas de Jesús, eso exige una ofrenda continua a Dios de todo lo que somos y todo lo que tenemos. Para vivir un estilo de vida saludable necesitamos recibir la gracia divina cada día, necesitamos estar injertos en el tronco principal que es Cristo Jesús nuestro Señor.” Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer” (Jn 15:5).

El apóstol San Pablo nos invita a practicar los principios bíblicos indicando que los que “aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien, eso es, a los que conforme a sus propósitos son llamados” así como se recibe de Dios el bien, llegará el momento que se recibirá también el mal, pero hay que enfrentarlo, por lo que se recomienda a vivir una

vida vigilante y de oración para ser preservados, esta es la mejor estrategia que podemos usar ante esta situación.

En otro texto el apóstol Juan, al escribirle a su amigo Gayo, le dice: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud” (3 Jn 2:1). Es una invitación por nuestro Hacedor a vivir la vida en plenitud.

Según el apóstol Juan, hay una relación entre la mente y el cuerpo. Nuestro Creador anhela que sus hijos disfruten de una buena salud. La Palabra de Dios es una fuente de salud, aquí en la tierra y en la tierra nueva venidera, por lo que se suma el apóstol San Pablo agregando que “Si, pues coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Co 10:31); seguir un buen estilo de vida incluye restauración física mental y espiritual. Un estilo de vida saludable contribuye a que seamos cristianos vibrantes.

El estilo de vida, según el enfoque bíblico, significa una relación estrecha con Dios, cuando un joven ama al Señor vivirá para servir y agradecer al Señor. “Más buscad primeramente el reino de Dios y su justicia y todas las demás cosas os serán añadidas” (Mt 6:33).

El estilo de vida del apóstol San Pablo manifiesta características tales como: era fogoso, con poder intelectual propio de un rabino de Jerusalén, ciudadano romano, judío por ascendencia y por educación, con celo patriótico y fe religiosa como estilo de vida, instruido en todas las leyes y tradiciones de sus padres. Compartía el orgullo y prejuicios de su nación. Cuando era joven, ya era miembro del sanedrín. El engrandecimiento propio, el amor al dominio, la exclusividad celosa, fanatismo y orgullo despectivo eran características de las enseñanzas de sus maestros. Mantenían un odio hacia los romanos,

abrigaban recuperar el dominio nacional por el uso de la fuerza. Odiaban y daban muerte a los seguidores de Jesús, pues sus enseñanzas se oponían a los deseos de ambición nacional.

En dirección a Damasco, fue el encuentro con Jesús, quien marcó un cambio en el estilo de vida que el llevaba. De perseguidor se convirtió en discípulo. Su estilo de vida cambió, también aprendió en la escuela de la soledad y con la naturaleza.

Elena G de White manifiesta que fue en el desierto de Arabia donde estudió las escrituras y aprendió la confianza en el Dios de Israel, limpiando su mente de prejuicios que habían amoldado su vida y recibió instrucciones de la misma fuente de la verdad.¹

Estilo de vida en los libros de Elena G de White

En esta sección se tratará las declaraciones de Elena G de White acerca de las dimensiones presentadas en la presente investigación.

Elena G. de White y la vida espiritual

Vida espiritual es sinónimo de vida cristiana, es decir, involucra comunión con Cristo, recurriendo a él por medio de la oración, perdonando las ofensas de aquellos que nos hacen daño, realizando la devoción personal cada día, reuniéndose en grupos pequeños para el estudio de la Biblia, la confraternización, y la testificación.

¹ White, *La educación*, 54.

Elena G de White menciona que nuestra vida espiritual se ve fortalecida cuando seguimos un régimen de confianza en Dios, convirtiéndose en remedio por cuya falta millares están muriendo¹

Aconsejando sobre el cuidado de la salud manifiesta que la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios para el cuerpo evitándonos la enfermedad. El estilo de vida hace que la persona sea saludable o infeliz.

El estilo de vida del cristiano considera llevar una vida espiritual que incluye saber perdonar las ofensas de quienes nos han lastimado, ya el Señor Jesús lo expresa en la oración modelo, cuando dice, “y perdónanos nuestras deudas, como nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Mt 6:12), esto está enfatizado por Elena G. de White cuando manifiesta que aceptar el perdón de Dios, el cual es pleno y gratuito, aceptar el perdón significa paz para el alma y reposo en su amor, haciendo la vida mejor de aquellos quienes lo practican². Si queremos actuar como personas redimidas, debemos regocijarnos en el perdón.

Elena G. de White expresa:

Quando la muerte cierra los ojos de una persona, y sus manos quedan cruzadas sobre su pecho inmóvil, ¡Cuan pronto cambian las divergencias! Ya no hay amarguras ni resentimientos; los desprecios y yerros se olvidan y perdonan. ¡Cuantas palabras de cariño se dicen acerca de los muertos y cuantas cosas buenas de su vida se recuerdan! Se expresan alabanzas y encomios; pero caen en oídos que no oyen, sobre corazones que no sienten. Si esas palabras hubiesen sido dichas cuando el espíritu cansado las necesitaba, cuando el oído podía oírlas y el corazón sentirlas. ¡Cuántos mientras están en pie, embargados por la reverencia frente al silencio de la muerte, recuerdan con vergüenza y con pesar las palabras y

¹ Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008), 283.

² Elena G. de White, *Mente carácter y personalidad* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2012), 257.

los actos que infundieron tristeza al corazón que ahora está paralizado para siempre!”¹

Elena G. de White manifiesta que: El que rehúsa perdonar está rechazando por este propio hecho, su propia esperanza de perdón².

Concluimos que el perdón es vital en el estilo de vida del cristiano.

Estilo de vida y los Grupos Pequeños según Elena G. de White

“La formación de pequeños grupos, como base del esfuerzo cristiano, me ha sido presentado por Uno que no puede errar”³, esto ha sido una motivación constante para el evangelismo, la reunión en grupos pequeños es una buena oportunidad para confraternizar, relacionarse, y comunicarnos con Dios, testificar y procurar la unidad de la iglesia. Por lo que reunirse entre jóvenes será un incentivo al desarrollo espiritual de cada persona, buscando cumplir con el cometido del evangelio de evangelizar, por lo que participar en Grupos Pequeños se hace vital para el estilo de vida cristiano.

El estilo de vida de la Iglesia primitiva era la comunión para cumplir la misión, menciona Elena G. de White, que los primeros cristianos daban testimonio de aquel a quien amaban y servían. Aprendieron a depender del poder del Espíritu Santo, para hacer

¹ White, *Mente carácter y personalidad*, 80.

² Elena G. de White, *Palabras de Vida del Gran Maestro* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 193.

³ Elena G. de White, *Joyas de los Testimonios* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2009), 84.

eficaz la palabra de vida. Y así, en diversas ocasiones de la vida, daban testimonio diariamente de su fe en Cristo, convirtiéndolo en un estilo de vida.¹

A los cristianos se les llamó así por primera vez en Antioquía, treinta años después del Pentecostés, (Hch 11:26) anteriormente se les llamaba los del camino (Hch 9:2) el nombre de cristianos debe haber surgido de la habladuría popular. Esta gente está hablando solamente de Cristo, llamémoslos cristianos, convirtiéndose hoy en un desafío para el evangelismo, como un estilo de vida, preparando a un pueblo para alcanzar la vida eterna.

Elena G. de White y el autocuidado

Elena G de White, agrega que es un sagrado deber cuidar la salud y animar a otros para que sigan un estilo de vida saludable por el bien de la familia y la sociedad. Menciona que es un sagrado deber luchar a favor de la temperancia en todos los aspectos de la vida diaria. Termina diciendo que no es seguro ni agradable a Dios que, después de violar las leyes de salud, se busque al Señor, para que nos guarde de enfermedades, cuando nuestros hábitos contradicen nuestras oraciones².

Elena G. de White, la actividad física y el deporte

Aconsejando, Elena G. de White, a “Los que están empeñados en una labor mental constante, ya sea estudiando o predicando, necesitan de descanso y cambio. El estudiante ferviente ejercita constantemente su cerebro demasiado a menudo, mientras

¹ Elena G. de White, *Hechos de los apóstoles* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2008), 119.

² White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 12.

descuida el ejercicio físico y, como resultado, las facultades corporales quedan debilitadas y restringidas por el esfuerzo mental. Así deja al estudiante de hacer la obra que podría haber hecho si hubiera trabajado prudentemente”¹, enfatizando el buen uso del tiempo y el ejercicio físico en bien del templo del Espíritu Santo que es el cuerpo humano.

El ejercicio físico, como parte del estilo de vida de un cristiano, también es comentado por Elena G. de White², y ella manifiesta que Dios quiere que los hombres tengan fuerza de carácter, además Dios quiere que los que trabajan en su causa sean hombres de aguda inteligencia y rápida percepción, por lo que considera que se debe tener temperancia en el comer, considerando también que al cerebro se le sobrecarga cuando hay falta de ejercicio físico. Por lo que aconseja comer con frugalidad, aun tratándose de alimentos sencillos.

Elena G. de White, aconseja realizar ejercicio físico para una buena digestión, realizar ejercicio sano y activo para gozar de una condición saludable mental y física. El ejercicio físico activo vigoriza la mente.

Aconseja además realizar una corta caminata después de la comida, resultando de gran beneficio para el cuerpo.

Agrega que no es el estudio diligente lo que agota a los estudiantes, sino que la principal causa es el régimen alimenticio impropio, comidas irregulares y la falta de ejercicio físico.

¹White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 217.

² *Ibid.*, 23.

Menciona que los escritores y oradores pecan cuando ellos, después de comer mucho, se entregan a sus ocupaciones sedentarias leyendo, estudiando o escribiendo, sin darse tiempo para hacer ejercicio físico.

Elena G de White y la recreación y el descanso

Elena G de White manifiesta que la recreación es la actividad que tiende a fortalecer y reparar el organismo, provee refrigerio para la mente y el cuerpo, permitiéndonos volver con vigor a los rigores de la vida, aconseja que la gimnasia es útil pero si se la lleva al exceso, hace daño¹. Que la gimnasia no puede sustituir al ejercicio realizado al aire libre. Los padres son los llamados a proporcionar recreaciones sanas a sus hijos. Los mejores momentos recreativos se conseguirán con la cooperación del maestro.

Elena G. de White manifiesta² que la atención prestada a la recreación y a la cultura física pareciera ser un obstáculo para las actividades académicas, sin embargo, se conseguirá un verdadero fortalecimiento de la mente y el cuerpo, y los lazos de interés común de maestro y alumno recompensará cien veces el gasto del tiempo y esfuerzo por que será una salvaguarda contra el mal. Manifiesta que las familias deben participar juntas en la recreación como lo es en el culto diario. Una de las mejores recreaciones es el desarrollo de un trabajo útil.

¹ White, *La educación*, 178.

² *Ibid.*, 178.

Elena G de White y el descanso

Al referirse al descanso que el cuerpo necesita, Elena G. de White menciona que: Las horas irregulares para comer y dormir minan las fuerzas del cerebro¹.

Se aconseja temperancia en el comer, en el beber, en el dormir, en el vestir porque es uno de los grandes principios de la vida religiosa. Es perjudicial dormir después de comer.

Elena G. de White al hablar sobre la correcta respiración menciona que es aquella que promueve la buena salud, dando descanso al cuerpo y actúa como sedante a la mente. Se aconseja que el sueño, en los jóvenes, sea metódico y abundante².

Elena G. de White y los hábitos alimenticios

Al comentar sobre el uso de los alimentos para vivir saludablemente Elena G. de White³, en su libro Mensajes selectos tomo II, menciona: “Los recursos naturales, utilizados de acuerdo con la voluntad de Dios, producen resultados sobrenaturales”. Se refiere que la alimentación adecuada mantiene la salud del cuerpo y se debe ingerir alimentos de esa calidad.

Elena G. de White afirma que los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos.

¹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 125.

² White, *La educación*, 169.

³ Elena G de White, *Mensajes Selectos II*, (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2012),354.

Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante¹.

Elena G de White², al hablar sobre la alimentación saludable para estudiantes, menciona que la clase de alimentos que ingieren los que realizan trabajos físicos debe ser diferente de los que realizan trabajo mental, además agrega que un buen estilo alimenticio también considera una buena combinación alimenticia, aconsejando realizar pocas combinaciones de estos, también hay que evitar el exceso de comida aunque sea saludable asimismo es importante la regularidad en el horario de alimentarse, añadiendo que la felicidad familiar también se halla en todas las condiciones higiénicas de la habitación, cocina limpia, una mesa arreglada y alimentos saludables.

El apetito no es una guía segura en la elección de los alimentos. Se debe conocer el valor nutritivo de los diferentes alimentos, un estudiante quebranta su salud cuando sigue un estilo de vida no saludable, al ingerir, dice Elena G de White; una alimentación estimulante, alimentos que no tienen valor nutritivo y menciona al te, café, pan blanco, los encurtidos, las verduras de fibras bastas, los caramelos y las tortas los cuales no proveen la debida nutrición.

Lo que sucede en el mundo material referente a la alimentación, de la misma manera sucede con lo espiritual, cuando recibimos la Palabra de Dios, ingerimos el alimento para el alma; así como el pan material es sustento para el organismo, nuestra mente se alimenta de lo que ingresa, sea bueno o sea malo. El estilo de vida está determinado por lo que alimentamos a la mente. Es gracias al poder eficaz de la Palabra

¹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 291.

² White, *La educación*, 174.

de Dios, que el apóstol San Pablo menciona que “las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas”.

Elena G. de White¹, declara, que es “Gracias a su poder, los hombres y mujeres han roto las cadenas de los hábitos pecaminosos. Han renunciado al egoísmo. Los paganos se han vuelto reverentes; los beodos, sobrios; los libertinos, puros. Las almas, que exponían la semejanza de Satanás, han sido transformadas a la imagen de Dios. Este cambio es, en sí, el milagro de los milagros. Es un cambio realizado por la Palabra, uno de los más profundos misterios de la misma. No lo podemos comprender; solo podemos creer, según declara la Escritura: que es “Cristo la esperanza de gloria”

Sobre la preparación de los alimentos, Elena G. de White², aconseja que “Los cereales y las frutas, preparados sin grasa en forma natural como sea posible, deben ser el alimento destinado a todos aquellos que aseveran estar preparándose para ser trasladados al cielo.

Para saber qué o cuáles son los mejores comestibles debemos recurrir a la fuente principal, las Sagradas Escrituras, donde se muestra el plan original de Dios referente a una buena alimentación basado en un buen estilo de vida diciendo lo siguiente: “Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Gn 1:29). Entonces Elena G. de White³ agrega que “Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos,

¹ White, *La educación*, 146.

² White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 73.

³ Elena G. de White, *El ministerio de curación* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1993), 228.

las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante”.

Aun el sentarse a la mesa para poder aprovechar los alimentos ingeridos, se deben rechazar las preocupaciones y todo apuro, comer alegre, despacio y alegremente, con el corazón lleno de agradecimiento a Dios por todos sus beneficios, este es el estilo de vida de un cristiano.

Asimismo, una alimentación saludable en un estilo de vida saludable, la escritora Elena G. de White¹ argumenta que los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador, estos alimentos preparados del modo más sencillo y natural posible son los comestibles más sanos y nutritivos, comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.

Nuestro Padre celestial hace previsión de los alimentos para las aves y hasta la alimentación en el desierto para el pueblo israelita había sido considerado por el supremo Hacedor, buscando su mayor bien para ellos; la escritora Elena G. de White² menciona que el maná con que ellos se alimentaban, era de tal naturaleza que aumentaba su fuerza física mental y moral. Aun cuando el pueblo israelita estaba acostumbrado a un estilo de vida alimenticio diferente durante su permanencia en Egipto, recordando las ollas de

¹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 95.

² White, *La educación*, 32.

carne, sin embargo, nuestro Dios buscaba el bienestar de ellos al entregarles un régimen alimenticio diferente teniendo como base el maná y termina agregando que, a pesar de las penurias del desierto, no se encontró persona débil en el pueblo israelita. “Tu vestido nunca se envejeció sobre ti, ni el pie se te ha hinchado en estos cuarenta años” (Dt 8:4).

Elena G de White y las relaciones interpersonales

El estilo de vida involucra también cultivar unas buenas relaciones interpersonales, y la Sra. de White escribe que no hay nada mejor que trabajar en bien del prójimo.¹ Añade que no hay mejor que trabajar haciendo el bien por nuestros convecinos.

Elena G. de White y el rendimiento académico

Elena G. de White² escribe que al enseñar a las personas los principios que rigen la salud, el objetivo es el mejor desarrollo de las facultades físicas, mentales y espirituales, y que las leyes de la naturaleza fueron puestas para obedecerlas y estas traerán felicidad, considerando que llevar un estilo de vida de acuerdo a esas leyes traerá como consecuencia el gozo, alegría, felicidad presente y una vida venidera también.

Aconseja que las iglesias deben ser prácticas enseñando a los estudiantes la higiene, clases culinarias, entre otras, y añade que un buen ejemplo vale mucho más que muchos preceptos, de la misma manera el estilo de vida saludable servirá mucho más que la teoría.

¹ Ibid., 97

² White, *El ministerio de curación*, 93.

La escritora Elena G. de White considera que nuestro concepto de la educación tiene un alcance demasiado estrecho y bajo. Es necesario que tenga una mayor amplitud y un fin más elevado. La verdadera educación significa más que la prosecución de un determinado curso de estudio. Significa más que una preparación para la vida actual. Abarca todo el ser, y todo el período de la existencia accesible al hombre. Es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales. Prepara al estudiante para el gozo de servir en este mundo, y para un gozo superior proporcionado por un servicio más amplio en el mundo venidero¹.

Un estudiante, cuando ha desarrollado las facultades físicas mentales y espirituales reconociendo a Dios como su Creador y fuente de sabiduría, ha obtenido un rendimiento óptimo, logrando así la verdadera educación.

El rendimiento académico, para el cristiano, es de calidad cuando se ha comprendido que la verdadera educación es mucho más que una nota promedio al finalizar el semestre, como lo expresara Elena G. de White,

Nuestro concepto de la educación tiene un alcance demasiado estrecho y bajo. Es necesario que tenga una mayor amplitud y un fin más elevado. La verdadera educación significa más que la prosecución de un determinado curso de estudio. Significa más que una preparación para la vida actual. Abarca todo el ser, y todo el período de la existencia accesible al hombre. Es el desarrollo armonioso de las facultades físicas, mentales y espirituales. Prepara al estudiante para el gozo de servir en este mundo, y para un gozo superior proporcionado por un servicio más amplio en el mundo venidero.²

La educación tiene como objetivo es restaurar, en el ser humano la imagen de su Creador, promueve el desarrollo armonioso de las facultades físicas mentales y

¹ White, *La educación*, 13.

² *Ibíd.*, 10.

espirituales, enseña la nobleza de carácter; para recibir tal educación se debe iniciar conociendo al Dios Creador y a Cristo el Redentor.

Elena G. de White y el estilo de vida.

El estilo de vida adventista, patrocinado por Elena G. de White, ha motivado una serie de estudios científicos, tales como el Adventist Health Study, conducidos por Loma Linda University desde 1960, con apoyo de organismos públicos de la salud y que han llegado a la conclusión de quienes siguen el estilo de vida adventista viven más años y con mejor salud que el resto de la población.

Daniel Richard¹ expresa que el mayor impulso para mejorar la salud entre los adventistas del séptimo día, se dio como resultado de varias visiones que recibió Elena G. de White, estas llegaron mediante un conjunto de visiones a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, la cual adoptó principios fundamentales y la práctica saludable, logrando que los miembros de esta comunidad disfruten de una vida más larga y los promedios más bajos de muerte causados por las enfermedades crónicas degenerativas. Ellos terminan mencionando que es imposible hablar del estilo de vida entre los adventistas sin referirse a Elena G. de White.

Además, Daniel Richard² agrega que en la entrevista que hicieron a una ancianita de 101 años por el canal de noticias CNN, del 29 de noviembre del 2007, menciona que la entrevistada a su edad levantaba pesas, ella atribuyó su larga vida a su estilo de vida y a los principios bíblicos que ella practicaba, el reportaje televisivo también presentó que

¹ Daniel Richard Pérez, *Elena G. de White y el estilo de Vida adventista* (Estrategias para el cumplimiento de la misión 2017), 11.

² Ibid. 9

los adventistas viven 5 a 8 años más, que la población de California, atribuyendo que el sábado y el estilo de vida formaban parte crucial de la longevidad del pueblo adventista.

Según lo expresa Daniel Richard¹, estando Elena G. de White en casa de los Hilliar, Ostego, el 6 de junio, recibió una visión donde a ella se le entregó revelaciones sobre la salud, tales como el uso de drogas, tabaco, café, consumo de carne, importancia del ejercicio, la luz solar, el aire fresco, la temperancia; dichos consejos han marcado el estilo de vida adventista y han logrado que este pueblo pueda vivir entre siete años más que las personas comunes en los Estados Unidos.

Las Sagradas Escrituras ya lo habían mencionado, cuando Dios al término de su creación lo expresó diciendo todo lo que había hecho “era bueno en gran manera” y al crear al hombre lo hizo con capacidad de administrar la tierra, dotándole de capacidad física, mental y espiritual, esto significaba buena salud, inteligencia, sabiduría, por eso Elena G. de White manifiesta que, “Cuando Adán salió de las manos del Creador, llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual la semejanza de su hacedor, con el propósito de que cuanto más viviera, más plenamente revelara la gloria del Creador”². El hombre fue creado para dar gloria a su Creador, y su estilo de vida debería hablar de quien era su Hacedor.

Fue el pecado que trajo como consecuencia las enfermedades, afectando poco a poco la salud, disminuyendo la edad de los habitantes antediluvianos, a causa de un estilo de vida que deterioraba su salud, trayendo deterioro a toda la humanidad.

¹ Ibid.,12

² White, *La educación*, 86.

La invitación a la humanidad es hacer prácticos los consejos expresados en las Sagradas Escrituras, dedicándonos a “Ocuparnos de vuestra salvación con temor y temblor, porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Fil 2:12,13).

Elena G. de White aclara que la claridad de mente y la firmeza de propósito de Daniel y sus compañeros, tanto en su fortaleza física, intelecto para adquirir conocimiento, se debían en extenso grado a la sencillez de su régimen, en relación con su vida de oración¹.

Estilo de vida para la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Sudamérica.

A continuación, presentamos un resumen de una serie de recomendaciones sobre Estilo de vida y Conducta Cristiana, basadas en la Biblia y presentadas por un conjunto de líderes de Sudamérica en el año 2012, cuyo objetivo era reafirmar las creencias bíblicas en relación al comportamiento, frente a diferentes situaciones de la vida diaria a saber: La recreación, medios de comunicación, vestuario, sexualidad, joyas, ornamentos y salud.

Este documento refleja el pensamiento adventista sobre Estilo de vida y Conducta Cristiana, en el que manifiesta que, habiendo sido rescatados por la muerte de Cristo para andar en novedad de vida y después de haber pasado por esta experiencia, debe andar en novedad de vida, entregándole todo su ser y su vida a Cristo. “De modo que, si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Co 5:17).

¹ White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, 199.

Una vida renovada conduce a una persona que viva y practique un estilo de vida que glorifique a Dios, restaurando la imagen de Dios perdida en el hombre y entregada al cumplimiento de la misión.

En el proceso de restauración Dios llama a un reavivamiento y reforma, por medio de un compromiso con la santidad. “Seréis santos, porque yo soy santo” (Lv 11:45). El cristiano es llamado a imitar a Dios en todos los aspectos de su vida. “Sed santos, porque yo soy santo” (1 P 1:16), asimismo la misión profética se centra para preparar un pueblo, para la venida del Rey de reyes, fue profetizado por Isaías, siendo un pueblo reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar, entre las cuales se encuentra la observancia del sábado. “y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar” “Aquí está la paciencia de los santos, los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús” (Is 58:12; Ap 14:12).

Estilo de vida adventista

Vida de santificación

El cristiano está llamado a vivir una vida consagrada a Dios, y a reconocer plenamente el poder y autoridad de las Sagradas Escrituras. “Como hijos obedientes, no os conforméis a los deseos que antes teníais estando en vuestra ignorancia; sino, como aquel que os llamó es santo, sed también vosotros santos en toda vuestra manera de vivir; porque escrito está: Sed santos, porque yo soy santo” (1 P 1:14-16).

Crecimiento espiritual

La santificación implica un continuo proceso de crecimiento espiritual por la gracia de Dios en Jesús, por medio de la comunión personal, el estudio de la Biblia, la práctica de la oración y la testificación personal.

Elena G. de White agrega, "Nuestro crecimiento en la gracia, nuestro gozo, nuestra utilidad, todo depende de nuestra unión con Cristo. Solamente estando en comunión con el diariamente a cada hora, permaneciendo en él es como hemos de crecer en la gracia"¹.

Pureza moral

El hijo e hija de Dios debe conservar puros el corazón y la mente. Debe evitar y rechazar todo lo que pueda contaminar su mente y vida, llevándolo a pecar. "Y todo aquel que tiene esta esperanza en él, se purifica a sí mismo, así como él es puro" (1 Jn3:3) "Si pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo para la gloria de Dios" (1 Co 10:31).

Recreación y medios de comunicación

El cristiano debe evitar libros y revistas, programas de radio, televisión, internet o cualquier otro tipo de medio, juego o equipamiento modernos cuyo contenido pueda contaminar su mente y su corazón. Evitará todo lo que induzca al mal y promueva violencia, deshonestidad, falta de respeto, adulterio, pornografía, vicios de toda clase, incredulidad, uso de palabras groseras o lenguaje obsceno, entre otras cosas.

¹ Elena G. de White, *El Camino a Cristo* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2003), 68.

El cristiano tiene valores superiores, pues ha sido transformado por el Espíritu Santo, quien ha renovado su mente. “No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Ro 12:2).

Lugares públicos tales como estadios deportivos, teatros y cines, en su programación habitual, son inapropiados para el cristiano adventista.

El baile y ambientes sociales como los locales bailables y otros lugares nocturnos son contrarios al principio de la pureza cristiana, ya que excitan las pasiones, la lujuria y la seducción.

La recreación a través de la música, sea religiosa o no, también debe pasar por los criterios bíblicos de la glorificación a Dios y la calidad del material en cuestión.

Vestimenta

La vestimenta del cristiano es claramente orientada, en las Escrituras, por el principio de la modestia y la belleza interior, que implican el buen gusto con decoro. Los adventistas del séptimo día creen en los principios acerca de la vestimenta que aparecen en (1Ti 2:9,10), y (1P 3:3,4). El cristiano evita, en su vestimenta, la sensualidad provocativa tan común de la moda y la ostentación (1Tim 2:9), aplicando este principio a todos los asuntos que involucran la apariencia personal y sus adornos. Su vestimenta evidencia la riqueza del hombre “interno, el del corazón, en el incorruptible ornato de un espíritu afable y apacible, que es de grande estima delante de Dios” (1P 3:4).

Joyas y adornos

El cristiano debe abstenerse del uso de joyas y de otros adornos, como bijouterie y piercing, y de tatuajes (Lev 19:28). Según la exhortación bíblica el cristiano debe llevar una vida simple, sin ostentación, evitando gastos innecesarios y estando libre de todo espíritu de competencia tan común en la sociedad. Estos principios se aplican a las joyas ornamentales y las joyas funcionales, usadas según el contexto sociocultural, deben seguir los mismos principios.

Sexualidad humana

La sexualidad en la Biblia es presentada como parte de la imagen de Dios en la humanidad. (Gn 1:27). Fue planificada por Dios para ser una bendición para el ser humano. (Gn 1:28).

Dios estableció que la sexualidad debe ser utilizada dentro del contexto del matrimonio entre un hombre y una mujer (Gn 2:18-25). El adventista debe evitar unirse en yugo desigual con alguien que no comparte su fe. (2 Co 6:14,15).

Se presentan a continuación directrices bíblicas, las cuales no cuentan con la aprobación divina:

- Sexo premarital y violencia sexual (Dt 22:13-21,23-29).
- El adulterio o sexo extraconyugal (Ex 20:14).
- Prostitución femenina o masculina (Lv 19:29).
- Relación con personas de la misma familia o niños (Lv 18:6-17).
- Relación con personas del mismo sexo. (Lv.18:22), o el travestismo (Dt 22:5).
- Relación sexual con animales (Lv.18:23).

También se condena:

- El acoso sexual (Gn 39:7-9. 2 S 13:11-13).
- El exhibicionismo sensual (Ez16:16, Pr.7:10,11).
- Mantener pensamientos y deseos impuros (Mt 5:27,28).
- La impureza y vicio secretos, como la pornografía y la masturbación (Ez 16:15-17; 1Co 6:18; Gal 5:19; Efe 4:19).

Dios condenó estas prácticas a pesar que era costumbre de los pueblos del cercano oriente. Los israelitas debían de vivir según otro modelo de comportamiento sexual, es decir lo está explícito en la Palabra de Dios (Lv 18:4, 5, 26, 30).

Para aquellos que quieren alcanzar las metas propuestas por la Palabra de Dios se presenta la promesa, “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil 4:13). Y Elena G de White agrega, “Dios no deja que peleemos contra el mal con nuestras fuerzas limitadas. Cualesquiera que sean las tendencias al mal, que hayamos heredado o cultivado, podemos vencerlas mediante la fuerza que Dios está pronto a darnos.”¹

Salud.

El cuerpo humano es templo del Espíritu Santo, y el cristiano debe glorificar a Dios en su cuerpo. (1Cor. 10:31). El cuidado del cuerpo y la salud forma parte de la restauración de Dios en el hombre.

Dios en su palabra ha dado orientaciones respecto a la comida, la bebida. (Gn 1:29; 3:18; Lv 10:9, Nm 6:3).

Las cosas buenas que Dios ha creado deben usarse con sabiduría, y las cosas malas deben ser evitadas.

¹ White, *El ministerio de curación*, 131.

La alimentación adecuada y la abstinencia de todo lo que es perjudicial para la salud son dos de los ocho remedios naturales que Dios prescribió para sustentar una vida saludable y equilibrada, asimismo para la cura de muchas dolencias y sufrimientos: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en Dios son los verdaderos remedios”.

Elena G. de White agrega: “Los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.”¹

Las Sagradas Escrituras muestran un estilo de vida superior, para que el hijo de Dios pueda vivir una vida de calidad aquí mientras camina sobre la tierra, al revisar las indicaciones contenidas en la Palabra de Dios, se nota que la humanidad y los cristianos distan del ideal que Dios ha dejado para glorificar su nombre y mostrar al mundo que el hijo de Dios obedece a cabalidad su voz, tal vez como se dijera de los israelitas se diga de esta generación, “pueblo de dura cerviz”.

Fundamento teórico de variables

Presentamos en esta sección la teoría de las variables que se estudian en la presente investigación

María Eugenia,² et.al, considera al estilo de vida como la manera de vivir, basándose en la interacción entre condiciones de vida y los patrones individuales de

¹ Ibid., 89.

² María Eugenia Figueroa – Suárez y Jairo Enoc Cruz Toledo, *Estilo de vida y control metabólico en diabéticos del programa DiabetIMSS* (Gaceta Médica de México 2014)31.

conducta, los cuales se determinan por factores socioculturales con características personales de cada uno, por lo que el estilo de vida constituye la base de conductas que participan en el manejo y control de enfermedades, así como la aparición de complicaciones en la vida.

El estilo de vida según Esteban y Julio concuerdan que es un conjunto de opiniones, (conocimientos) valoraciones y gustos actitudinales, (definiciones) y estados de ánimo, (sentimientos y emociones) que se manifiestan en comportamientos rutinarios, sin necesidad de tener que ser formulados y decididos en cada momento, de manera aislada y auto reflexiva, y que juntos de forma sistemática configuran un perfil social individual.

Estilo de vida es una muestra de diferenciación cultural de gustos y preferencias. Estilo de vida es un constructo que aglutina las formas de pensar, sentir y actuar de un colectivo concreto, perteneciente a un entorno específico, tratándose de un conjunto de hábitos, pautas y actividades, que sirven para diferenciar y diferenciarse de otros colectivos sociales. Estaríamos ante un conjunto de prácticas que marcan lo propio y reconocible, por tanto, observable y elegido intencionalmente¹.

Para Michel define el estilo de vida como el comportamiento expresivo que es directamente observable o deducible de la observación².

¹Tomas Julio Rodríguez Suárez, y Esteban Agullo Tomás, “Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios”, *Psicothema* 11, no 2, (1999): 5.

² Michael E. Sobel, *Lifestyle and Social Structure* (Washington: Academic Press, 1981).

José Antonio menciona que el estilo de vida es el resultado de la organización estructurada de un conjunto de valores, relacionados entre sí, que orientan la comprensión del mundo que rodea a una persona, así como su propia práctica¹.

José Jesús, et.al. mencionan que, a nivel mundial, la incidencia de cáncer para el año 2030 alcanzará la cifra de 13.1 millones de habitantes, aumentando en un 75%. Por lo que considera importante realizar cambios en los patrones actuales como es el estilo de vida poco saludable, entre ellos menciona una correcta alimentación. Esto también se hace vital en el mundo estudiantil, siendo que es la época dorada de la vida y tiene consecuencias en su diario vivir académico y social.²

Rendimiento académico

Sheerley et.al, mencionan que el rendimiento académico es un indicador del grado de aprendizaje que alcanzó el estudiante, representa el nivel de aprendizaje alcanzado en un cierto período académico y este se ve expresado mediante calificativos o promedios dependiendo mucho de la capacidad de aprendizaje del estudiante, así también como del docente que dicta la materia, su entorno familiar y el estilo de vida que lleva³.

¹ José Antonio Corraliza, y Rocio Martin. “Estilos de vida, actitudes y comportamientos ambientales”, *Medio ambiente y comportamiento humano*, (2000): 31-56).

² José Jesús Gázquez Linares et.al, “*Salud y cuidados en el envejecimiento Vol. III*” (Editorial ASUNIVEP)25.

³ Sheerley Tatiana Cuasapaz Hernández María Alexandra Rubio Paz, “*Factores que influyen en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de la escuela Sucre de la ciudad de Tulcán en el periodo marzo – agosto 2013*” (Tesis de licenciatura, Tulcan Ecuador, 2013)15

Tatiana Margarita,¹ mencionan que el rendimiento académico es un indicador que permite conocer los resultados del desempeño y aprendizaje en los estudiantes de una institución académica.

Ángel, refiere que el rendimiento académico estudiantil puede definirse como el nivel de conocimientos alcanzados por los estudiantes, materializados mediante evaluaciones frecuentes, parciales y exámenes finales².

Ángela Pilar y David Andrés describen al rendimiento académico como el nivel de conocimientos demostrado por una persona en un área o materia, comparado con la norma de edad y nivel académico.

Elena G. de White, manifiesta que la inteligencia se desarrolla si se emplea en investigar la relación de los asuntos de la Biblia, sigue agregando que no hay nada mejor para fortalecer la inteligencia como el estudio de las Santas Escrituras, ningún otro libro es tan potente para elevar los pensamientos, para dar vigor a las facultades, como las grandes y ennobecedoras verdades de la Biblia.³

¹ Tatiana Margarita Mercado Cobo, y Candelaria Gloria Niño Sotomayor. “Factores académicos y personales asociados al rendimiento académico de los estudiantes del programa de Administración de Empresas de la Universidad de Sucre” *Revista del Instituto de Estudios en Educación Universidad del Norte*, (2012): 54-67.

² Ángel García Gascon; Ania Yolanda Del Toro Añel. “Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes del primer año de medicina”, *MEDISAN* (2017): 2.

³ White, *El camino a Cristo*, 79.

Marco conceptual

En esta sección se presentan los conceptos exactos de las dimensiones que se plantean en el presente estudio¹.

Definición de estilo de vida

Alexandra y otros autores definen el estilo de vida como el conjunto de decisiones que las personas toman acerca de la salud y sobre las cuales tienen un relativo control. Las buenas decisiones y los hábitos personales saludables favorecen la salud.²

Fernando define que el estilo de vida es el patrón de comportamiento relativamente estable de un individuo o grupos de personas que guardan una estrecha relación con la salud. Agrega que un patrón conductual es el modo habitual de respuesta a diferentes situaciones. Entre las variables más clásicas dentro de un estilo de vida se consideran la práctica deportiva, los hábitos de alimentación, la percepción de salud que experimentan los sujetos. El estilo de vida tiene que ser visto de manera integral, debido a que resultan de las interacciones entre la persona y el contexto social, económico, político, y cultural al cual pertenece³.

¹ Ángela Pilar, Albarracín Rodríguez y David Andrés Montoya Arenas. “Programas de intervención para estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico”, *Informes Psicológicos* 16, no. 1 (2016): 3.

² Alexandra, Giraldo Osorio, María Yadira Toro Rosero, Adriana María MacÍas Ladino, Carlos Andrés Valencia Garcés, y Sebastian Palacio Rodriguez. “La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables”, *Hacia la promoción de la salud* 1, no. 1 (Junio 2010): 4.

³ Fernando Robert, Ferrel Ortega, Andrea Liliana Ortiz Gonzales, Liliana Paola Forero Ortega, Marina Isabel Herrera Ospino, y Yerlis Patricia Peña Serrano. “Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes”, *Duazary* 11, no. 2, (2014): 105-114.

Vida espiritual

Cuando nos referimos a la vida espiritual, hay diferentes definiciones según el contexto religiosos y la cosmovisión de los autores.

David Mamani presenta una definición sobre vida espiritual y se refiere al estilo de vida cristiano, en la que involucra la relación del hombre con su Creador de manera óptima¹.

Incluye una definición sobre vida espiritual y toma las palabras de Jesús, y dice que esta vida espiritual tiene sus inicios con el nuevo nacimiento, (Jn. 3:3), concluyendo que el desarrollo de la vida espiritual tiene por lo menos tres dimensiones: comunión, consagración y el trabajo misionero².

Según Gustavo³ la palabra vida espiritual es una expresión que intenta describir el seguimiento a Cristo, en efecto toda espiritualidad es un seguimiento a Cristo, los seguidores de Jesús son discípulos, los discípulos directos de Jesús son como modelos de ese seguimiento, así pues ser cristiano es ser discípulo; tener espiritualidad es seguir a Jesús.

¹ David Mamani Esenarro. *Factores personales, relacionales y eclesiales relacionados con el compromiso misionero en feligreses adventistas de la misión centro oeste del Perú, lima, 2015*(Tesis de maestría Universidad Peruana Unión) pág. 31

² *Ibíd.*, 32.

³ Gustavo, Gutierrez, “¿Qué es espiritualidad?” *Reflexiones* (1984): 1-10.

Auto cuidado

Tulia María¹ manifiesta que cuidarse, cuidar y ser cuidado son funciones naturales e indispensables para la vida y la salud, de las personas y la sociedad, son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. Al cuidar se contribuye a promover aquello que hace vivir a las personas y a los grupos. El autocuidado hace que la vida se mantenga, continúe y se desarrolle.

Juana Soraida Baldeón Machachuay² et.al, al citar en su tesis a Dorotea Orem, menciona que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, y orientada hacia un objetivo. Agrega que es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre si mismas, hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento, en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Según Carmen Amariles Guerra et.al,³ define el autocuidado relacionado con actividades deliberadas que el individuo debe realizar para alcanzar el mejor estado de salud y bienestar.

¹ Tulia María Uribe, “*El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*”, Investigación y educación en enfermería, (1999): 109-118.

² Juana Soraida Baldeón Machahuay, “*Relación de estilos de vida, y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao. 2013*” (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Callao, 2013), 27.

³ Guerra Carmen Amarilis, Evies, Any, Rivas, Aleida, García, Lilia, “Educación para el autocuidado de pacientes diabéticas embarazadas. Texto & Contexto Enfermagem”, <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71414204>> (consultado: 11 de septiembre, 2018).

Actividad física y el deporte

Yolanda Escalante en el editorial de la revista española de salud pública, citando a Caspersen, refiere que la actividad física y el deporte es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que producen un gasto energético mayor al existente en reposo.¹

Según las investigaciones, realizadas por McCarthy Aries, muestran que los deportistas se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción concentración, sociabilidad y extraversión².

Según José Buceta, el deporte es un integrante del estilo de vida de la persona, para este autor, la práctica deportiva produce jóvenes que aprenden a sobreponerse tras una derrota, logrando así un mejor estilo de vida.³

Además, otro estudio realizado por Francisco Kovacs, con sujetos entre 13 y 15 años manifiesta que el efecto de los deportes, sobre el rendimiento académico, depende del grado de dedicación deportiva y que una mayor intensidad se asocia al éxito en sus estudios⁴. Este autor sugiere que es probable que la práctica de deportes ejerza una

¹ Yolanda Escalante “Revista Española de Salud Pública” (Vol. 85 N°4 Julio agosto 2011) 1

² McCarthy, Aries, “A Comparison of Athletes and Non-Athletes at Highly Selective Colleges”, *Research in Higher Education* 46, (2004): 577-602.

³ José María Buceta. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes* (Madrid: Dykinson, 2004).

⁴ Francisco Kovacs, “La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003”, *Revista Española de Salud Pública* (2003): 677 - 689.

influencia positiva sobre los adolescentes, ya que fomenta la disciplina y un estilo de vida saludable lo cual, a su vez, facilitaría un buen rendimiento académico. Sin embargo, aun estando a favor de lo sugerido por Francisco Kovacs, sería un error establecer una relación de causa-efecto entre rendimiento académico y dedicación deportiva. Dentro de los motivos, por los que puede atribuirse un mejor rendimiento académico a los sujetos deportistas, destacan los beneficios psicológicos que este tipo de práctica competitiva produce en el deportista.

Elena G de White agrega que el cuerpo humano ha sido creado para estar en movimiento para la acción, y a menos que se mantengan sanas las facultades físicas mediante el ejercicio activo las facultades mentales, no podrán ser empleadas por mucho tiempo al máximo en su capacidad. Agregando que los estudiantes que pasan varias horas sentados en las aulas con mayor razón necesitan ejercitar su cuerpo para un mejor rendimiento académico¹.

Las investigaciones revisadas concluyen, de forma general, que los sujetos deportistas se caracterizan por presentar valores más elevados de felicidad, tolerancia al estrés, autopercepción, concentración, sociabilidad y extraversión, entre otros. Asimismo, muestran valores menores de depresión y ansiedad con respecto a los sujetos no-deportistas. Además, al deportista de competición se le asocia a una serie de aspectos formativos fundamentales, como son: compromiso, respeto a las normas, trabajo en equipo, perseverancia, solidaridad, etc.; y el desarrollo de diversas capacidades cognitivas, tales como relación, síntesis, comparación, recuerdo, creatividad, que es un estilo de vida que aventaja en comparación con otros jóvenes que no practican deporte.

¹ White, *La educación*, 176.

Recreación y descanso

Julia C Gerlero define a la recreación como aquella que comprende y designa las practicas del tiempo libre vinculadas al disfrute al goce y placer público¹. Esta definición es contraria a la expresada por Elena G de White quien presenta una diferencia entre recreación y diversión.

Asimismo, ella manifiesta que la recreación tiende a fortalecer y reparar el organismo, y que cuando uno se aparta de los afanes comunes de la vida la recreación provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de este modo nos permite retomar nuestras actividades laborales con nuevo impulso y vigor. Por otra parte, manifiesta que la diversión y que con frecuencia se la lleva al exceso, absorbe las energías requeridas para el trabajo resultando de este modo un obstáculo para el verdadero éxito en la vida².

Descanso

La RAE presenta las siguientes definiciones: Cesar en el trabajo, reparar las fuerzas con la quietud, reposar, dormir

Varios escritores, entre ellos Norma Corea, consideran que el tiempo dedicado al descanso nocturno es considerado determinante para el rendimiento escolar del adolescente.³ Es recomendable un descanso de 8 horas de sueño diario para evitar cefaleas, falta de concentración y de memoria. Al referirse a los deportistas, las horas de

¹ Julia C Gerlero “*La Recreación como derecho constitucional en América Latina. Un estudio para reflexionar sobre el alcance de la recreación en Latinoamérica*” Revista Latinoamericana de Recreación Vol. 1 N°1 2011 pág. 6

² White, *La educación*, 176.

³ Norma Candida Corea Torrez, “*Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico*” (Tesis doctoral, Universidad Autonoma de Barcelona, 2001).

descanso son en sí las más importantes, debido a la necesidad de recuperación no solo del trabajo intelectual, sino del trabajo físico también.

Elena G de White agrega que no se debe pasar por alto la importancia de las horas de dormir, pues son en esas horas donde el cuerpo cumple la función de repararse, y aconseja que este sea metódico y abundante¹.

Escritores diversos afirman que el tiempo dedicado a dormir es fundamental para obtener éxito académico, porque una falta del mismo estará relacionada con un menor rendimiento intelectual.

Hábitos alimenticios

Para Adriana,² definir a los hábitos alimentarios no resulta sencillo, ya que existe una diversidad de conceptos, sin embargo, la mayoría converge, en manifestaciones recurrentes de comportamiento individual o colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come, y quién consume los alimentos, y qué se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. Agrega, además, que en la adopción de hábitos alimentarios interviene principalmente tres agentes, a saber, la familia, los medios de comunicación y la escuela.

¹ White, *La educación*, 175.

² Adriana Ivette, Macías, Lucero Guadalupe Gordillo S, y Esteban Jaime Camacho R, “Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud”, *Rev Chil Nutrición* 39, no. 3, (2012): 40-43.

A. Montero,¹ escribe que la infancia es una etapa fundamental en la adquisición y desarrollo de hábitos y pautas alimentarias que condicionan el estado nutricional en etapas posteriores de la vida. Si estos hábitos son adecuados contribuirán a garantizar la salud en la edad adulta.

El aprendizaje de hábitos alimentarios está condicionado por numerosas influencias procedentes sobre todo de la familia, del ámbito escolar y a través de la publicidad. Aun cuando el rol de la familia es determinante en el patrón alimentario, sin embargo, cuando alcanza la adolescencia el papel de la familia pierde relevancia, y el grupo de amigos y los referentes sociales se convierten en condicionantes claves del adolescente. Esta etapa es vulnerable a ciertos patrones estéticos que pueden conducir a ciertas alteraciones en su alimentación y, como consecuencia, a la aparición de enfermedades. Modificar esos patrones en la edad adulta es tarea complicada. Cuanto sea mayor la formación en nutrición del individuo en su niñez, mejores serán sus hábitos alimentarios cuando sea adulto.

El estilo de vida cristiano referente a la alimentación queda registrado por la escritora Elena G de White cuando escribe que los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Estos alimentos preparados de modo más sencillo y natural posible, dice son los comestibles más sanos y nutritivos. Agrega que ellos son los que comunican una fuerza,

¹ A, N, Montero Bravo, Ubeda Martin, y A García Gonzales, “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”, *Nutrición hospitalaria*, (2006): 466-473.

una resistencia y un vigor intelectual que no se puede obtener de un régimen alimenticio más complejo y estimulante¹.

Relaciones interpersonales

El hombre es gregario, vive en grupos y en situaciones normales está involucrado en una gran cantidad de vínculos con otras personas, el desarrollo tecnológico no sería posible si el hombre no viviera interactuando con otras personas. Interactuar con otros es una necesidad como individuos. Hay una serie de factores que contribuyen en las relaciones interpersonales, entre ellas están la personalidad, funciones cognitivas, el deseo y el estado afectivo.

Rodrigo et.al,²manifiesta que un componente fundamental en las relaciones interpersonales es la confianza del uno al otro, la confianza es un facilitador de las relaciones y actitudes afectivas en cualquier lugar. Agrega que hay tres antecedentes de la confiabilidad: competencia, benevolencia e integridad, reduciéndose a dos: benevolencias e integridad, los que generan confianza entre pares. La relación entre pares tiene un impacto significativo en la satisfacción, aunque esta no podría manifestarse con respecto a la institución. La relación entre pares no siempre redundan en satisfacción laboral para la empresa o para rendimiento en estudios, se ha encontrado que el apoyo de la supervisión es determinante en la satisfacción personal con la institución; la confiabilidad entre pares

¹ Elena G. de White, *Consejos sobre el regimen alimenticio* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2011), 291.

² Rodrigo, Yaañez Gallardo, et al. “El impacto de las relaciones interpersonales en el trabajo en general” *Revista Liberabit* (2010):193-202) (Recuperado el 24 de marzo del 2019)

facilita los intercambios sociales, la reciprocidad y la disposición de ayudarse el uno al otro.

La enciclopedia Wikipedia libre define a las relaciones interpersonales como las asociaciones entre dos o más personas. Las relaciones interpersonales tienen lugar en una variedad de contextos como la familia, el trabajo, el grupo de amigos, los clubes sociales, las comunidades religiosas, y todo tipo de contexto donde existan dos o más personas en comunicación.

Según Carmen Rosa García Nuñez del Arco¹ actualmente la Psicología, entre otras especialidades, han demostrado e identificado la importancia de las habilidades sociales o relaciones interpersonales para el éxito o el fracaso de las personas en la sociedad, como también la influencia que en ellos genera el haber tenido un adecuado clima social desde su infancia.

Patricia Poveda Serra et.al,² al escribir sobre las habilidades sociales o relacionamiento personal, manifiesta que una persona que posee una habilidad social es alguien que es capaz de llevar a cabo una conducta. Esa conducta es de intercambio con otras personas con resultados provechosos; dicha conducta, al ser interpersonal, produce retroalimentación a los individuos, según los resultados obtenidos. Entonces, las relaciones interpersonales o habilidades sociales son centrales en la formación de la persona en su relación con la sociedad.

¹ Carmen Rosa García Nuñez del Arco “Habilidades sociales y clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios”, *Revista Liberabit*, (2005): 63-74.

² Patricia Poveda Serra “*Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico*” (Tesis doctoral, Universidad de Alicante España, 2006), 206.

Rendimiento académico.

Cruz et.al, definen los hábitos de estudio como “distintas acciones emprendidas, de manera constante, por el estudiante en su quehacer académico y que le permiten aprender permanentemente, lo cual implica la forma cómo el estudiante se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos que utiliza para estudiar”¹

En este sentido, Norma C. Corea afirma que toda persona, relacionada de una manera u otra con la realidad educativa, tiene que considerar que existe una relación entre las actividades que realiza el escolar, tanto en la escuela como fuera de ella, de manera que su salud y el rendimiento académico estará en dependencia de cómo los organice.²

Dentro de la multitud de variables que pueden influir sobre el rendimiento académico, los hábitos de estudio son una de las variables sobre las que mayor consenso hay: a mejores hábitos de estudio, mejor rendimiento académico. Siendo, incluso, una de las variables que tienen mayor capacidad predictiva en el rendimiento académico.

Para Salas, otro de los aspectos importantes, para rendir académicamente, tiene que ver con la actitud o motivación hacia el estudio y los principales factores que intervienen son la motivación, las técnicas y hábitos de estudio. Sin embargo, el uso

¹ F. Cruz, y A Quiñones, “Actualidades investigativas en educación”, *Revista electronica*, (2011): 1 - 17.

² Norma Cándida Corea Torrez, “Regimen de vida de los escolares y rendimiento académico” (Tesis doctoral, Universidad Autonoma de Barcelona, (2001); Cruz, F, y A Quiñones, “Actualidades Investigativas en Educación”, *Revista electronica*, (2011): 1-17.

excesivo de las nuevas tecnologías y televisión se relaciona con un menor rendimiento académico.¹

¹ Gabriela G. Salas La Torre, “Calidad de vida y estilos de personalidad en pacientes con dolor crónico” (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2009), 18.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

Tipo de investigación

La presente investigación fue de tipo descriptivo correlacional. Descriptivo porque describió la variable Estilo de Vida según las dimensiones: Vida espiritual, Autocuidado, Actividad física y deporte, Recreación y descanso, Hábitos alimenticios. Relaciones interpersonales. Y es correlacional porque midió el grado de relación entre las variables en estudio, identificando la relación que existió entre las variables de estudio, proporcionando la descripción de hechos como se dan y su respectiva correlación entre ellas.¹Se buscó determinar la relación que existe entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Académico en estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión.

Diseño de investigación

Según el objetivo planteado, se ha escogido el diseño no experimental porque no se manipularán las variables, es de corte transversal porque se tomará una sola evaluación en un tiempo único, la cual consistirá en la recolección de datos, en un momento y tiempo, para describir las variables y analizar su impacto e interrelación una con la otra.²

¹ Roberto, Hernández, *Metodología de la investigación*, 5ta ed. (México: McGraw Hill, 2010), 71

² *Ibíd.*, 71.

Ubicación geográfica

La ubicación del presente estudio fue localizado en la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión, la cual dista 19.5 Km de la ciudad de Lima, en el distrito de Lurigancho.

Ubicación social

Las Escuelas Sabáticas forman parte de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en la Villa de la Universidad Peruana Unión, y estas están conformadas por estudiantes de las diversas facultades; los estudiantes asisten los días sábados a diversas escuelas sabáticas organizadas para el estudio de la Biblia, la oración y la testificación, otros estudiantes lo hacen en diversas zonas de la gran Lima. Los estudiantes, de la Facultad de Ciencias Empresariales, están inmersos en actividades espirituales, siendo que la mayoría de ellos son adventistas. La universidad se ubica dentro del contexto poblacional socioeconómico urbano rural.

Ubicación organizacional

Las Escuelas Sabáticas (unidades conformadas por jóvenes de afiliación adventista) son parte del Distrito Misionero de Villa Unión y este, a su vez, depende de una organización mayor denominada Asociación. Como estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales son una unidad académica, de la Universidad Peruana Unión, la que pertenece al sistema de instituciones educativas adventistas, la misma que forma parte de un cuerpo institucional eclesiástico organizado denominado “Unión Peruana del Norte (UPN)”.

Población

La población, a ser estudiada, está conformada por 590 estudiantes del nivel de pregrado de las escuelas profesionales de Contabilidad y Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la UPeU, datos obtenidos del registro de estudiantes matriculados del portal académico que consta en la secretaria general de la Universidad Peruana Unión. Las características de la población se basan de acuerdo a género, edad, estudiantes del primero al cuarto año de estudios, quienes integraron las escuelas sabáticas de la facultad.

Tamaño de la muestra

A partir de 590³ estudiantes matriculados, en el segundo semestre del año 2017, se escogió una muestra de 176 estudiantes adventistas, seleccionados, de manera no probabilístico de las diferentes aulas en la que estudiaban. Los cuestionarios fueron distribuidos para todos los jóvenes adventistas presentes en las diferentes aulas, siendo que la mayoría de ellos son de dicha afiliación religiosa.

El resultado de 176 se obtuvo aplicando la formula estadística siguiente.

$$n_0 = \frac{N pqz^2}{(N-1)d^2 + z^2 pq} =$$

N: Población	590
Z	1.96
Confianza(1-alfa)	0.95
P	0.5
Q	0.5
Error de Estimación d	0.05
Muestra n	233
Factor de Corrección	0.395
Muestra Final	176

³ Datos obtenidos del portal académico de los alumnos matriculados en el año 2017 de la FCE.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son:

- Ser miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
- Estudiantes voluntarios a participar del cuestionario.

Los criterios de exclusión son:

- No ser miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
- Estudiantes que no quisieron recibir el cuestionario.

Consideraciones éticas

Se les pidió a los estudiantes adventistas, que de manera voluntaria llenaran los cuestionarios para fines de investigación. Se consideró ampliamente el consentimiento informado antes de la realización del cuestionario. Se respetó la voluntad de participación de los estudiantes. Se buscó la autorización del Centro de ética de la Universidad Peruana Unión. Con los consentimientos obtenidos se procedió a realizar los cuestionarios en el aula y en el horario de clases, solicitando permiso al profesor de turno, quien amablemente concedió el tiempo de 20 minutos para la realización del cuestionario.

Definición y operacionalización de variables

Variable 1: Rendimiento académico

Rendimiento académico. Se refiere a la media aritmética de las calificaciones obtenidas en las asignaturas cursadas por el estudiante el año 2017, cuyos valores son los siguientes:

Bajo: 13 - 15

Medio 16 – 18

Alto: 19 – 20

Las calificaciones fueron obtenidas del portal académico de cada estudiante que ha participado, previo permiso de la Secretaría General, con el visto bueno de la comisión de ética del área de investigación de la UPeU.

Variable 2: Estilo de vida

La variable Estilo de Vida se define conceptualmente como las prácticas que se desarrollan como hábitos en diferentes relaciones como: familiares, amicales, ambientales o por la influencia de los medios de comunicación; en el presente estudio se consideran las siguientes dimensiones.

Actividad física y deporte	Ítem: (29-33)
Recreación y descanso	Ítems: (34-43,72-74, 76,77)
Autocuidado	Ítems: (19 – 28)
Hábitos alimenticios	Ítems: (44 – 63)
Vida espiritual	Ítems: (14-18)
Relaciones interpersonales	Ítems: (64 -71, 75)

Operacionalización de variables

Tabla 1. Operación de variables.

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	VALORES	INSTRUMENTO
Sexo	Masculino y Femenino	Masculino y Femenino	Sexo	1. Masculino 2. Femenino	Cuestionario, sección datos, sociodemográficos.
Estado civil	Soltero Casado Viudo Divorciado	Soltero Casado Viudo Divorciado	Estado civil	Soltero Casado Viudo Divorciado	
Región de procedencia	Costa Sierra Selva	Costa Sierra Selva	Región de procedencia	Costa Sierra Selva	
Nivel educativo	Título técnico Bachiller Título universitario	Título técnico Bachiller Título universitario	Nivel educativo	Título técnico Bachiller Título universitario	
Escuela académica donde estudia	Administración Contabilidad	Administración Contabilidad	Escuela Académica donde estudia	Administración Contabilidad	
Grado de estudio	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	Grado de Estudio	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	

Estilo de vida	Actividad física y deporte	Actividad física y deporte	Ítems: 29-33	Nunca Algunas veces A menudo Siempre	Cuestionario de Estilo de Vida, adaptado del cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida de Arrivillaga, M., Salazar, I. y Gómez, I. (2002)
	Recreación y descanso	Recreación y descanso	Ítems: 34-43,72-74, 76,77		
	Autocuidado	Autocuidado	Ítems: 19 - 28		
	Hábitos alimenticios	Hábitos alimenticios	Ítems: 44 - 63		
	Vida espiritual	Vida espiritual	Ítems: 14-18		
	Relaciones interpersonales	Relaciones interpersonales	Ítems: 64 -71, 75		
Rendimiento Académico	Reporte académico del portal del estudiante	Reporte académico del portal del estudiante	Reporte académico del portal del estudiante	Bajo (13-15) Medio (16-18) Alto (19-20)	Reporte académico del portal del estudiante

Instrumentos de recolección de datos

Se ha elaborado un cuestionario sobre estilo de vida, conteniendo 75 preguntas que será aplicado a 180 estudiantes de la FCE de manera aleatoria. Este cuestionario está clasificado en ítems como sigue.

Vida espiritual	14 – 18
Autocuidado	19 – 28
Actividad física y deporte	29 – 33
Recreación y descanso	34 – 43, 72, 74.
Hábitos alimenticios	44 – 63
Relaciones interpersonales	64, 71, 75. (Ver apéndice).

Elaboración del instrumento

Validación del instrumento

La validación del instrumento se realizó mediante juicio de tres expertos, siendo validado por un grupo de tres especialistas conocedores del tema: Dr. Daniel Richard Pérez, Mg. Aida Chelita Santillán Mejía, Dr. Miguel Bernui Contreras, quienes evaluaron la claridad, concisión y relevancia de los enunciados.

Confiabilidad del instrumento

Además, se procedió a la confiabilidad de instrumento mediante la prueba piloto el Alfa de Cronbach que mide la consistencia interna, arrojando un coeficiente total de 0.947, siendo valorado como alto o consistente; lo que demuestra que dicho instrumento, con sus seis dimensiones y 62 ítems, puede ser aplicado en poblaciones similares, con la fiabilidad del estudio que precede.

Procedimiento para la recolección de datos

El cuestionario se aplicó dentro de la misma sede de la FCE, en horarios diferentes que no interrumpen las clases del estudiante. El tiempo requerido para el desarrollo del mismo fue de 15 minutos por participante. El presente trabajo fue determinado por medio de un muestreo aleatorio, ya que se cuenta con estudiantes del primer al cuarto año, quienes darán la información pertinente para realizar el análisis de datos. La elección de los estudiantes no supone un procedimiento arbitrario. Esta técnica permitirá hacer participar a diferentes estudiantes, como parte de la muestra, para realizar los análisis correspondientes.

Tabulación y análisis de datos

Luego de la recolección de los datos, se ingresó la información al paquete estadístico SPSS v.22, dentro del cual se analizaron los datos utilizando estadísticos descriptivos e inferenciales. Luego se presenta la información mediante tablas. El análisis se realizó con un Alfa = 0.05.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este capítulo se presenta la descripción de los datos demográficos, la descripción las variables, las pruebas de correlación y pruebas de hipótesis, asimismo la discusión de la investigación.

Resultados de datos demográficos

A continuación, se describe los resultados demográficos en base a lo recopilado en el cuestionario de la investigación.

Según la Tabla 2, la información sociodemográfica es la siguiente: de los 176 estudiantes que respondieron el cuestionario, el 51.1% son varones y el 48.9% son mujeres. El 46.6% tiene entre 19 y 21 años, el 36.9% tiene entre 16 y 18 años, el 14.2% tiene de 22 y 24 años de edad, es solo el 2.3% tiene de 25 años a más. Con respecto a la religión, 72.2% es adventista, 11.9% es católico, el 11.4% es evangélico, el 0.6% es mormón y el 4% practica otra religión. Finalmente, la región de procedencia se distribuye de la siguiente manera: el 54.5% es de la costa, el 28.4% es de la sierra y el 15.9% es de la selva, finalmente, el 1.1% es extranjero.

Tabla 2. Información sociodemográfica

Información demográfica		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	90	51.1%
	Femenino	86	48.9%
	Total	176	100.0%
Edad	De 16 a 18 años	65	36.9%
	De 19 a 21 años	82	46.6%
	De 22 a 24 años	25	14.2%
	De 25 años a más	4	2.3%
	Total	176	100.0%
Religión	Católico	21	11.9%
	Evangélico	20	11.4%
	Adventista	127	72.2%
	Mormón	1	.6%
	Otros	7	4.0%
	Total	176	100.0%
Región de procedencia	Costa	96	54.5%
	Sierra	50	28.4%
	Selva	28	15.9%
	Extranjero	2	1.1%
	Total	176	100.0%

En la Tabla 3 se observa que el 69.9% de los estudiantes son de la EP de Administración y el 30.1% son de la EP de Contabilidad. La distribución de los estudiantes, con respecto a su ciclo académico, es el siguiente: 36,9% es del II ciclo, el 25.6% es del IV ciclo, el 21% es del VI ciclo y solo el 16.5% es del VIII ciclo.

Tabla 3. Información educativa

Información educativa		Frecuencia	Frecuencia
Escuela profesional	Administración	123	69,9%
	Contabilidad	53	30.1%
	Total	176	100.0%
Ciclo académico	II	65	36.9%
	IV	45	25.6%
	VI	37	21.0%
	VIII	29	16.5%
	Total	176	100.0%

En la Tabla 4 se tienen los resultados de la dimensión Vida Espiritual, donde el promedio es de 2.8, lo que indica que tiene una tendencia de a menudo, lo cual indica que

la Vida espiritual de los estudiantes, de la Facultad de Ciencias Empresariales, se manifiesta mediante la siguiente: recurren a Dios, la práctica del perdón, la devoción personal, la asistencia al grupo pequeño y el programa de testificación, con tendencia de frecuencia de que se hace a menudo, notándose el mayor promedio que, cuando tiene problemas, recurre a Dios, en primer lugar, y el que tiene menor promedio, recurre a la devoción personal.

Resultados descriptivos de las dimensiones de la variable estilo de vida

Tabla 4. Resultados de la dimensión Vida Espiritual

	Vida espiritual (Prom 2.8)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
1	¿Cuándo usted tiene problemas, recurre a Dios en primer lugar?	1%	18%	34%	48%
2	¿Le es fácil perdonar a los que le ofenden?	2%	27%	41%	30%
3	¿Realiza su devoción personal?	11%	44%	34%	11%
4	¿Asiste a un grupo pequeño?	19%	17%	29%	35%
5	¿Participa en algún programa de testificación de su iglesia? (FEM)	21%	20%	38%	21%

En la Tabla 5 se tienen los resultados de la dimensión autocuidado con un promedio de 2.4, lo que indica que existe una tendencia hacia Algunas veces, los puntos más bajos es sobre la información del nivel de colesterol en su sangre, con un promedio de 2.1, seguido de que si se hace medir su presión arterial y sabe interpretar sus resultados, con un promedio de 2.2, así también, sobre mejoramiento del medio ambiente, y asistencia a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal, con un promedio de 2.3. Por otro lado, los ítems con mayor puntaje, lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud, si va al médico por cualquier síntoma relacionado con su salud, si busca una segunda opción cuando no está de acuerdo, y si observa, al menos, cada mes su

cuerpo para ver cambios físicos con un promedio de 2.6. Que tiene una pequeña tendencia a menudo.

Tabla 5. Resultados de la dimensión Autocuidado

	Autocuidado (Prom 2.4)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
6	¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud?	10%	34%	41%	16%
7	¿Consulta con el médico cualquier síntoma relacionado con su salud?	10%	42%	28%	20%
8	¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?	12%	38%	32%	18%
9	¿Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?	16%	33%	35%	16%
10	¿Hace medir su presión arterial y sabe interpretar el resultado?	28%	31%	28%	13%
11	¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente?	24%	37%	28%	11%
12	¿Pide información a los profesionales para cuidar su salud?	15%	35%	32%	18%
13	¿Observa, al menos, cada mes su cuerpo para ver cambios físicos?	12%	31%	40%	17%
14	¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	22%	42%	22%	15%
15	¿Conoce el nivel de colesterol en su sangre (miligramos en sangre)?	38%	29%	22%	11%

En la Tabla 6 se observa los resultados de la dimensión Actividad física y deporte, la cual tiene un promedio de 2.5, indicando un punto medio entre la respuesta Algunas veces y A menudo. Los indicadores que tiene menor promedio son: si mide su pulso cardiaco durante el ejercicio físico, con un promedio de 2.1; seguido del indicador que menciona si participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión, con un promedio de 2.3; y, por otro lado, los indicadores que tienen mayor promedio, indica

que si incluyen momentos de descanso en su rutina diaria, con un promedio de 2.9; así también, realizar actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo entre otras, con un promedio de 2.8. Finalmente, se puede concluir que las actividades técnicas del cuidado de la actividad física y deporte se necesita reforzar, asimismo, considerar que los estudiantes de la Facultad si realizan actividad física y deporte.

Tabla 6. Resultados de la dimensión Actividad Física y Deporte

Actividad física y deporte (Prom 2.5)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
16 ¿Realiza ejercicio físico por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana?	15%	36%	30%	19%
17 ¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	29%	28%	28%	15%
18 ¿Mide su pulso cardíaco durante el ejercicio físico?	31%	33%	26%	10%
19 ¿Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo entre otras?	5%	35%	35%	25%
20 ¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	6%	26%	40%	28%

En la Tabla 7 se observan los resultados de la dimensión Recreación y descanso, que tiene un promedio de 2.5, lo cual indica que las respuestas van entre Algunas veces y A menudo, por lo tanto, los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales sí se preocupan por su recreación y descanso. Los indicadores con menor puntaje promedio son los siguientes: como utilizar pastillas para dormir, con un promedio de 1.6, indicando que no lo hace nunca, con una leve tendencia a algunas veces; seguido del indicador si se despierta en varias ocasiones durante la noche con un promedio de 2.1; otro indicador es el que menciona que le cuesta quedarse dormido, con un promedio de 2.2, lo cual indica que es A veces, asimismo, los indicadores que mayor puntaje promedio son los

siguientes, indicando que, en su tiempo libre, realiza actividades de recreación como leer y pasear, este indicador tiene un promedio de 3, el cual indica que A menudo se realizan estas actividades en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales; por otro lado, el siguiente indicador menciona que sí destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales, entre otras, y también sí encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos con un promedio de 2.9, lo que indica que A menudo se hacen las actividades mencionadas.

Tabla 7. Resultados de la dimensión Recreación y Descanso

	Recreación y descanso (Prom 2.5)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
21	¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear)?	3%	28%	38%	31%
22	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales entre otras?	5%	23%	47%	26%
23	¿Duerme al menos 7 horas diarias?	11%	32%	38%	19%
24	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?	24%	37%	29%	10%
25	¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?	28%	38%	26%	8%
26	¿Hace siesta durante el día?	17%	39%	32%	12%
27	¿Se mantiene con sueño durante el día?	8%	52%	30%	11%
28	¿Utiliza pastillas para dormir?	68%	13%	13%	6%
29	¿Respetas sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades?	15%	43%	28%	14%
30	¿Toma un buen desayuno todos los días?	11%	40%	30%	18%
59	¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?	20%	37%	32%	11%
60	¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?	10%	30%	43%	18%
61	¿Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos?	4%	26%	48%	23%
63	¿Toma tiempo cada día para el relajamiento al aire libre?	5%	40%	32%	23%

En la Tabla 8 se observan los resultados de la dimensión Hábitos Alimenticios, que tiene un puntaje promedio de 2.6, lo que indica que los hábitos alimenticios de los estudiantes, de la Facultad de Ciencias Empresariales, lo practican Algunas veces con leve tendencia A menudo. Los indicadores con menor frecuencia son: el consumo de embutidos como hot dog, salchicha, jamón, etc., el cual tiene un puntaje promedio de 2.2, con la frecuencia de Algunas veces, así también, el consumo de carnes rojas como parte de su dieta tiene un promedio de 2.3, indicando que Algunas veces está en su dieta las carnes rojas. Mientras que los indicadores, con mayor puntaje promedio son: el consumo de tres comidas, con un puntaje promedio de 3, indicando que A menudo están las tres comidas presentes durante el día, otro indicador con alto puntaje promedio es que incluyen, en su dieta, alimentos que contienen fibras como granos enteros, frutas crudas, verduras crudas, etc., así también, como el consumo de pescado y/o pollo como parte de su dieta, con un promedio de 2.9; otro puntaje alto es el indicador que mantiene un horario regular en las comidas, el consumo de vasos de agua entre cuatro y ocho, asimismo, el consumo de agua durante o inmediatamente después de las comidas, con un promedio de 2.8, indicando que A algunas, veces con tendencia A menudo, los cuales son buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

Tabla 8. Resultados de la dimensión Hábitos Alimenticios

Hábitos alimenticios (Prom 2.6)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
31 ¿Come tres comidas al día?	6%	25%	33%	36%
32 ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservantes)?	16%	36%	34%	14%

33	¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros frutas crudas y verduras crudas)?	7%	26%	40%	27%
34	¿Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas y vitaminas)?	11%	32%	43%	15%
35	¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos (sustancias que eleven tu presión arterial)?	11%	43%	34%	13%
36	¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?	3%	32%	46%	19%
37	¿Consume agua u otro tipo de bebidas durante o inmediatamente después de las comidas?	3%	35%	41%	21%
38	¿Bebe agua inmediatamente después de levantarse?	9%	40%	38%	13%
39	¿Añade sal a las comidas en la mesa?	18%	34%	34%	15%
40	¿Añade azúcar a las bebidas en la mesa?	24%	32%	35%	9%
41	¿Consume bebidas cafeinadas (gaseosas, frugos, té, café, entre otras)?	15%	43%	27%	14%
42	¿Consume dulces, helados y pasteles?	4%	51%	32%	14%
43	¿Limita el consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?	5%	41%	44%	10%
44	¿Consume pescado y/o pollo como parte de su dieta?	5%	24%	52%	19%
45	¿Come entre comidas?	3%	42%	38%	17%
46	¿Consume carnes rojas como parte de su dieta?	22%	38%	31%	9%
47	¿Consume embutidos (hot dog, salchicha, jamón, entre otros.?)	23%	44%	23%	11%
48	¿Consume productos ahumados (pollo a la brasa, anticucho, parrilla, entre otros.?)	7%	40%	40%	13%
49	¿Mantiene un horario regular en las comidas?	3%	34%	46%	17%
50	¿Dialoga con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales?	5%	32%	45%	17%

En la Tabla 9, se describen los resultados de la dimensión Relaciones Interpersonales, donde se tiene un puntaje promedio de 2.8, lo que indica que los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales usan muy a menudo las relaciones interpersonales a su favor. Los indicadores con menor puntuación promedio son: si pasa entre 15 y 20 minutos al día en el culto personal o meditación, con un promedio de 2.4, indicando que es Algunas veces, otro indicador es que si usa métodos específicos para controlar tensión (nervios), el cual obtuvo una puntuación promedio de 2.6, indicando que los estudiantes Algunas veces usan este tipo de métodos. Por otra parte, los indicadores con mayor puntaje son: los elogios fáciles a otras personas, el expresar cariño a personas cercanas a usted y si mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, como pasar tiempo con amigos cercanos, con un puntaje promedio de 3, indicando que los estudiantes tienen desarrollada estas habilidades, como expresar sus sentimientos y que se sienten satisfechos por lo que demuestran con sus amigos cercanos.

Tabla 9. Resultados de la dimensión Relaciones Interpersonales

Relaciones interpersonales (Prom 2.8)	Nunca [1]	Algunas veces [2]	A menudo [3]	Siempre [4]
51 ¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?	3%	24%	44%	30%
52 ¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a usted.?	7%	20%	41%	32%
53 ¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?	4%	23%	45%	27%
54 ¿Pasa tiempo con amigos cercanos?	4%	19%	51%	27%
55 ¿Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	6%	28%	44%	22%
56 ¿Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias por personas que le importan (papás, familiares, profesores y amigos)?	5%	26%	40%	28%

57	¿Es consciente de las fuentes que al día le producen tensión (comúnmente nervios) en su vida?	4%	35%	44%	17%
58	¿Pasa de 15 a 20 minutos al día en el culto personal o meditación espiritual?	17%	40%	28%	15%
62	¿Usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios)?	14%	30%	43%	14%

Resultados descriptivos de la dimensión de la variable rendimiento académico

En la Tabla 10 se observa los resultados descriptivos del rendimiento académico, de los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales, el promedio ponderado de la EP de Administración es de 15.5 y el de la EP de Contabilidad es de 15.2. Mientras que, según el sexo de los estudiantes, los varones tienen un promedio de 15.2 y las mujeres un promedio de 15.7. Finalmente, con respecto a la edad, los estudiantes de 16 a 18 años tienen un promedio de 15.6, los estudiantes de 19 a 21 años tienen un promedio de 15.4, los estudiantes de 22 a 24 años tienen un promedio de 15.1 años y los estudiantes que tiene de 25 años a más tienen un promedio de 15.7, siendo este el mayor. Se concluye que la diferencian entre las escuelas profesionales, el sexo y la edad no son muy diferentes.

Tabla 10. Resultados de la variable rendimiento académico según información sociodemográfica

Información sociodemográfica		Promedio	Desviación estándar
Escuela profesional	Administración	15.5	1.4
	Contabilidad	15.2	1.3
Género	Masculino	15.2	1.5
	Femenino	15.7	1.2
Edad	De 16 a 18 años	15.6	1.2
	De 19 a 21 años	15.4	1.3
	De 22 a 24 años	15.1	2.0
	De 25 años a más	15.7	.9

Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad

En la Tabla 11 se muestra la prueba de normalidad, donde los resultados del p valor en todos los casos son menores a 0.05, indicando que la distribución de las dos variables y sus dimensiones tienen una distribución no normal, por lo tanto, se utilizará, el coeficiente de correlación Rho de Pearson para distribuciones no normales, con la finalidad de encontrar la relación entre las variables de estudio.

Ho: La distribución de la información es normal

Ha: La distribución de la información no es normal

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

Tabla11. Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	p valor
Rendimiento académico	.082	171	.007
Vida espiritual	.082	171	.007
Autocuidado	.080	171	.009
Actividad física y deporte	.115	171	.000
Recreación y descanso	.102	171	.000
Hábitos alimenticios	.093	171	.001
Relaciones interpersonales	.062	171	.020
Estilo de vida	.059	171	.020

Hipótesis general

Ho: No existe relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 12 se observa la relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.643, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.027 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye que el estilo de vida de los estudiantes se relaciona fuertemente con el rendimiento académico, indicando que si el estilo de vida mejora, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si el estilo de vida empeorara, se estima que el rendimiento académico decaerá. Programas que informen e instruyan sobre estilo de vida se hace necesario en la vida de los estudiantes de la FCE.

Tabla 12. Relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Estilo de vida	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	0.643*	.027	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis específica 1

Ho: No existe relación entre el nivel de Vida Espiritual con el nivel de Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 13 se observa la relación entre la Vida espiritual y el Rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.356, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.37 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye que la vida espiritual de los estudiantes se relaciona fuertemente con el rendimiento académico, indicando que, si la vida espiritual mejorará, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si la vida espiritual empeorara, se estima que el rendimiento académico también decaerá. La creación de nuevos programas que incentiven y motiven a los estudiantes para la búsqueda personal de Dios se hace necesario en los estudiantes de la FCE.

Tabla 13. Relación entre la Vida Espiritual y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Vida espiritual	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	.356*	.037	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis específica 2

Ho: No existe relación entre el nivel de Autocuidado con el nivel de Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05, se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05, se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 14 se observa la relación entre el Autocuidado y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de -0.155, indicando una relación negativa e inversa, el resultado del p valor es de 0.79 ($p > 0.05$), indicando que el resultado no es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye el autocuidado de los estudiantes no se relaciona significativamente con el rendimiento académico, así también se observa que la relación inversa indica que existen algunos casos donde si el estudiante no tiene conocimiento de su autocuidado, técnicas de autocuidado o visitas al médico, su rendimiento académico será positivo, por lo que se debe crear programas de capacitación sobre autocuidado para estudiantes de la FCE.

Tabla 24. Relación entre el Autocuidado y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima, 2017.

Autocuidado	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	-,155	.079	176

***. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).**

Hipótesis específica 3

Ho: No existe relación entre el nivel de Actividad Física y deporte con el nivel de Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 15 se observa la relación entre la Actividad física y deporte con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.389, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.023 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 167 estudiantes. Finalmente, se concluye que la actividad física y deporte de los estudiantes se relaciona fuertemente con el rendimiento académico, indicando que si la actividad física y deporte sería frecuente con un horario establecido, el rendimiento académico también mejoraría o, lo contrario, si la actividad física y deporte no se

organiza de manera ordenada, se estima que el rendimiento académico decaerá en los estudiantes de la FCE.

Tabla 35. Relación entre el Actividad Física y Deporte con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Rendimiento académico			
Actividad física y deporte	Rho de Spearman	p valor	n
	.389*	.023	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis específica 4

Ho: No existe relación entre el nivel de Recreación y Descanso con el nivel de Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 16 se observa la relación entre la recreación y descanso con el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.085, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.261 ($p > 0.05$), indicando que el resultado no es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye que la recreación y descanso de los estudiantes no se relaciona significativamente con el rendimiento académico, así también se observa que la relación es casi nula según el resultado obtenido.

Tabla 46. Relación entre la Recreación y Descanso con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Recreación y descanso	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	.085	.261	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis específica 5

Ho: No existe relación entre el nivel de Hábitos Alimenticios con el nivel de Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 17 se observa la relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.312, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.040 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye que los hábitos alimenticios de los estudiantes se relacionan fuertemente con el rendimiento académico, indicando que si los hábitos alimenticios mejoran y se hacen siguiendo normas bíblicas, el rendimiento académico

también mejorará o, lo contrario, si los hábitos alimenticios no se mejoran y organizan, se estima que el rendimiento académico decaerá, por la relación que mantienen.

Tabla 57. Relación entre los Hábitos Alimenticios con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Hábitos alimenticios	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	.312*	.040	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Hipótesis específica 6

Ho: No existe relación entre el nivel de Relaciones Interpersonales con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Criterio de decisión

Si el p valor es mayor a 0.05 se acepta la Hipótesis nula.

Si el p valor es menor a 0.05 se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la Hipótesis alterna.

En la Tabla 18 se observa la relación entre la Relaciones Interpersonales y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.044, indicando una relación nula, el resultado del p valor es de 0.766 ($p > 0.05$), indicando que el resultado no es significativo, en la muestra de 176 estudiantes. Finalmente, se concluye que las relaciones interpersonales de los estudiantes no se relacionan significativamente con el rendimiento académico, así también se observa que

la relación es casi nula según el resultado obtenido en la Facultad de Ciencias Empresariales.

Tabla 68. Relación entre las Relaciones Interpersonales y el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017.

Relaciones interpersonales	Rendimiento académico		
	Rho de Spearman	p valor	n
	.044	.766	176

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Discusión

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre el Estilo de Vida relacionado al Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, Universidad Peruana Unión, 2017.

El presente trabajo de investigación tuvo como resultado una correlación positiva entre el estilo de vida y el rendimiento académico, en la que se encontró que las dimensiones vida espiritual, actividad física y deporte y hábitos alimenticios determinan el rendimiento académico. Sin embargo, las dimensiones de autocuidado, recreación y descanso, así como las relaciones interpersonales no se encuentran relacionadas con el rendimiento académico.

La variable estilo de vida se relaciona significativamente con el rendimiento académico obteniéndose un coeficiente 0.643 con un p valor de 0.027, es decir que, cuando mejora el estilo de vida, favorece el rendimiento académico de los estudiantes.

Vida espiritual

La dimensión espiritualidad se encuentra relacionada de manera significativa con el rendimiento académico, mediante un coeficiente de correlación de rho Spearman de

0.356 con p valor de 0.037. En el estudio de Cittim Bernardo¹, donde menciona la espiritualidad como variable estuvo también relacionada con el rendimiento académico, con un coeficiente de correlación 0.11 y con un p valor 0.01. Esto es confirmado por White,² al aseverar que la inteligencia se desarrolla, si se emplea en investigar la relación de los temas con la Biblia, y agrega que no hay ninguna cosa mejor para fortalecer la inteligencia que el estudio de las Santas Escrituras. Ningún otro libro es tan poderoso para elevar los pensamientos dando vigor a las facultades, como las grandes y ennobecedoras verdades de la Biblia.

Estos resultados son un estímulo para el estilo de vida que llevan los jóvenes de la FCE, donde los resultados muestran que la vida espiritual es muy importante para obtener buenos resultados académicos.

Lo que indica que, si la vida espiritual mejorará, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si la vida espiritual empeorara, se estima que el rendimiento académico decaerá. Por lo que se pide hacer énfasis en programas como son: semanas de énfasis espiritual, devocionales durante los primeros quince minutos de la primera hora de clase, los programas de recepción de sábado, participación en Grupos Pequeños, la asistencia a las escuelas sabáticas los días sábados resultan ser efectivas para la formación integral del estudiante colaborando estos programas en la mejora de su rendimiento académico.

¹ Cittim Bernardo Palomares Palomares “Desempeño académico y religiosidad, y locus de control en alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez” (Tesis de maestría, Universidad de Ciudad Juárez, 2016), 62.

² E.G. White, *Camino a Cristo* 2012, 90.

Autocuidado

Se observa que la relación de la dimensión, Autocuidado relacionado al Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, según la correlación de Rho de Spearman es de -0.155, indicando una relación negativa e inversa, el resultado del p valor es de 0.79 ($p > 0.05$), indicando que el resultado no es significativo en la muestra de 167 estudiantes.

Abdul Guadalupe ¹ manifiesta que el Autocuidado y el Rendimiento Académico en los estudiantes a quienes se habían investigado tampoco habían tomado en cuenta las indicaciones referentes al cuidado de la salud, por lo que no fue determinante en su rendimiento académico, salvo aquellas indicaciones referentes a su alimentación.

Esto es contrastado por Tulia María², quien manifiesta que saber cuidarse y ser cuidado son funciones naturales e indispensables para la vida de las personas y la sociedad, estas son inherentes a la supervivencia de todo ser vivo. El auto cuidarse contribuye a promover aquello que hace vivir seguros a las personas y a los grupos. El autocuidado hace que la vida se mantenga, continúe y se desarrolle.

¹ Acero Abdul, Guadalupe, Talman Peluha, Adriana, Vergara Galván, Angélica, Moreno Méndez, Jaime, Jiménez Martín, Héctor, “Relación entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá”, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497552139002>, (consultado: 2 de septiembre, 2018).

² Tulia María, Uribe. “El autocuidado y su papel en la promoción de la salud”, *Investigación y educación en enfermería*, (1999): 109-118.

Juana Soraida Baldeon Machachuay¹ et.al, al citar en su tesis a Dorotea Orem, menciona que el autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Agrega que es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno para regular los factores que afectan su propio desarrollo y funcionamiento, en beneficio de su vida, salud o bienestar.

Al observar los resultados de los estudiantes de la Escuela Sabática, de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión, Lima2017, se concluye que no existe relación significativa con el Rendimiento Académico, donde el estudiante manifiesta que no tiene conocimiento sobre técnicas de autocuidado, tampoco visita al médico con regularidad, por lo que se hace importante impartir información sobre autocuidado y prevención de riesgos que el joven estudiante debe seguir para mejorar su rendimiento académico.

Actividad física y deporte

La relación entre la Actividad física y deporte con el Rendimiento Académico, en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, según el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.389, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p

¹ Juana Soraida, Baldeón Machahuay, et.al. “Relación de estilos de vida, y el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao. 2013” (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Callao, 2013), 27.

valor es de 0.023 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes.

Ana Capdevilla, en su trabajo de investigación titulado “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas”, también concuerda con el objetivo de realizar prácticas deportivas en comparación con sus compañeros no deportistas, ya que era la causa de las diferencias en el rendimiento académico, siendo los deportistas los que obtienen mejores calificaciones. Los sujetos deportistas tienen una media de rendimiento académico superior a los no deportistas ($p = 0.007$).¹

Esto es reforzado por Buceta² al mencionar que la actividad física y el deporte mejora el autoestima y se reponen de una derrota con mayor facilidad que los que no hacen deporte, Francisco Kovacs³, expresa que el deporte afecta el rendimiento académico, reforzando valores como es la felicidad, tolerancia al estrés, promueve la concentración, la sociabilidad, la extroversión y además incide en una serie de aspectos formativos fundamentales tales como: el compromiso, el respeto a las normas, el trabajo en equipo, la perseverancia, la solidaridad, y también las capacidades cognitivas, tales

¹ Ana Cavdeilla Seder et.al “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no deportistas” <http://revelo.com.veywww.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764006> (consultado: 3 de febrero, 2018).

² José María, Buceta. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes* (Madrid: Dykinson, 2004).

³ Francisco Kovacs, et.al, “La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol y tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003”, *Revista Española de Salud Pública*, (2003): 677-689.

como la capacidad de relacionar, la capacidad de síntesis, la comparación, el recuerdo y la creatividad, etc.

Concluimos que la actividad física y deporte, de los estudiantes de la Escuela Sabática de la FCE, se relaciona fuertemente con el rendimiento académico, indicando que si la actividad física y deporte sería frecuente con un horario establecido, con el apoyo de sus docentes, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si la actividad física y deporte no se organiza de manera adecuada, se estima que el rendimiento académico decaerá.

Recreación y descanso

La dimensión recreación y descanso se encuentra relacionada, de manera significativa, con el rendimiento académico mediante un coeficiente de correlación de Rho Spearman de 0.085 con p valor de 0.261, indicando que el resultado no es significativo en la muestra de 176 estudiantes, sin embargo:

Edmundo Rosales¹ et,al, en un estudio realizado en la Universidad Peruana Cayetano Heredia, con estudiantes del sexto y séptimo año quienes realizaban prácticas clínicas en hospitales, cuyo objetivo era determinar y evaluar el grado de Excesiva Somnolencia Diurna y Calidad de Sueño, llegó a los resultados siguientes: que el componente de calidad de sueño y somnolencia diurna fue $R= 0.426$ $P < 0, 001$ era de alta frecuencia y de pobre calidad de sueño, manifestándose excesiva somnolencia diurna en los estudiantes.

¹ Edmundo Rosales et.al “Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana” *Revista: Anales de la Facultad de Medicina UNMSM*, (2007):152.

Escritores, tales como Norma Corea consideran que el tiempo dedicado al descanso, nocturno es predictor del rendimiento escolar del estudiante¹.

Es recomendable un descanso de ocho horas de sueño diario para evitar cefaleas, falta de concentración y de memoria.

Ana Capdevila Seder² et.al, igualmente en su investigación sobre estilo de vida y rendimiento académico igualmente afirma que no se ha encontrado relación entre la variable rendimiento académico y sueño, a diferencia de otras investigaciones realizadas donde afirman que el tiempo dedicado a dormir es fundamental para lograr éxitos académicos.

Según el presente estudio se observa que la relación es casi nula, según los resultados obtenidos. Tal vez se deba a que los estudiantes de la FCE no pasan largas horas sin dormir y no consumen café por el régimen adventista que practican, en comparación con los estudiantes de las otras universidades.

Además, hay repercusiones en la vida familiar y social, así como efectos negativos en las relaciones personales y disminución del tiempo que se pasa con la familia.

Existe impacto en la salud física, manifestándose en quejas somáticas, además, la privación del sueño afecta el rendimiento psicomotor y académico.

Hábitos alimenticios

¹ Norma Candida, Corea Torrez, “Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico, (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, 2001).

² Ana.Capdevila Seder et. al. “Estudio del rendimiento académico en atletas adolescentes del club de atletismo playas de castellon”. *Retos*, (2015): 31.

La dimensión hábitos alimenticios se encuentra relacionada, de manera significativa, con el rendimiento académico mediante un coeficiente de correlación de rho Spearman de 0.312 con p valor de 0.040 ($p < 0.05$) indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes, concordando esto con el trabajo de investigación realizado por I Fernández Morales.¹

El estudio transversal que se realizó muestra que la influencia de la calidad del desayuno, sobre el rendimiento académico, influía en las calificaciones obtenidas por los alumnos. En estas se observa que a medida que aumenta la calidad del desayuno, aumenta la calificación media yendo desde un 6,18 \pm 1.89 hasta 7.17 \pm 1.74.

Finalmente, se concluye que los hábitos alimenticios, de los estudiantes, se relacionan fuertemente con el rendimiento académico, indicando que, si los hábitos alimenticios mejoran, y se hacen siguiendo las normas y principios bíblicos, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si los hábitos alimenticios no se mejoran, siguiendo el régimen señalado por el Creador, se estima que el rendimiento académico decaerá, por la relación que estas dimensiones mantienen.

Relaciones interpersonales

La dimensión relaciones interpersonales no encuentra relación, de manera significativa, con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la FCE, el estudio muestra un coeficiente de correlación de rho Spearman Rho de

¹ I. Fernández Morales “Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla – La Mancha)” *Nutrición Hospitalaria*, (2008): 383 -387.

Spearman es de 0.044, indicando una relación nula, el resultado del p valor es de 0.766 ($p > 0.05$), mostrando un resultado no significativo en la muestra de 176 estudiantes.

Esto coincide con una investigación realizada por Carmen Rosa García Núñez¹ del Arco, presentando como objetivo principal establecer la relación entre habilidades sociales y el clima social familiar con el rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, y en el que se evaluaron a 205 estudiantes de ambos sexos mayores de 16 años, de las universidades de San Martín de Porres y Mayor de San Marcos,

Los resultados arrojaron una correlación no significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, indicando que no existe estadísticamente correlación significativa entre habilidades sociales y clima social en la familia, los resultados mostraron que más del 50% de los estudiantes se ubicaron en el nivel promedio de (65.9 % y 62.7 % respectivamente) (0.65, 0.50, 0.69, 0.76, 0.79, 0.80 respectivamente); estando dentro del rango aceptable ($R_{ii} = 0.15$). y en rendimiento académico solo un porcentaje bajo de estudiantes (9.8 %) obtuvo notas desaprobatorias.

Esto difiere con diversas investigaciones que sí hallan relación positiva entre habilidades sociales y rendimiento académico entre ellos esta.

Según Carmen Rosa García Núñez del Arco² actualmente la Psicología, entre otras especialidades, ha demostrado e identificado la importancia de las habilidades sociales o relaciones interpersonales, respecto el éxito o el fracaso de las personas en la

¹ Carmen Rosa García Núñez del Arco. “Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios” *Liberabit Lima Perú*, (2005):63-74.

² *Ibid.*, 63.

sociedad, como también la influencia que en ellos genera el haber tenido un adecuado clima social desde su infancia.

Patricia Poveda Serra,¹ al escribir sobre las habilidades sociales o relacionamiento personal, manifiesta que una persona que posee una habilidad social es alguien que es capaz de llevar a cabo una conducta. Esa conducta es de intercambio con otras personas que tienen resultados provechosos, dicha conducta al ser interpersonal produce retroalimentación en los individuos según los resultados obtenidos. Entonces las relaciones interpersonales o habilidades sociales son centrales en la formación de la persona en su relación con la sociedad.

Finalmente, se concluye que las relaciones interpersonales, de los estudiantes de la Escuela Sabática de la FCE, no se relacionan significativamente con el Rendimiento Académico, observándose que la relación es casi nula, según el resultado obtenido en la investigación. Tal vez esta ausencia de relación se debería a que el estudio abarcó estudiantes que se relacionan los días viernes y sábados en programas eclesiásticos, asimismo, la capacidad de relaciones entre compañeros es aceptable, no afectando su rendimiento académico.

¹ Patricia Poveda Serra, “Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico” (Tesis doctoral, Universidad de Alicante España, 2006), 206.

CAPÍTULO 5

CONCLUSION Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones respecto a los objetivos planteados en la investigación. Además, se presentan los descriptivos sobre los niveles de cada dimensión.

Conclusiones respecto al análisis inferencial

Primera conclusión: Si existe relación positiva y directa entre el Estilo de Vida y el Rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.643, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.027 ($p < 0.05$), el resultado es significativo. Es decir, que cuanto mejor es el estilo de vida de los estudiantes, es mejor su rendimiento académico.

Segunda conclusión: En la relación entre la Actividad física y deporte con el Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es de 0.389, indicando una relación positiva y directa, el resultado del p valor es de 0.023 ($p < 0.05$), indicando que el resultado es significativo. Concluyendo que la actividad física y deporte de los estudiantes se

relaciona fuertemente con el rendimiento académico; si la actividad física y deporte sería frecuente con un horario establecido, el rendimiento académico también mejoraría o, lo contrario, si la actividad física y deporte no se organiza de manera ordenada, se estima que el rendimiento académico decaerá en los estudiantes de la FCE.

Tercera conclusión: Existe relación positiva y directa, con resultado no significativo, concluyéndose que la recreación y descanso de los estudiantes no se relaciona significativamente con el rendimiento académico, así también se observa que la relación es casi nula según el resultado obtenido, mediante un coeficiente de correlación de Rho Spearman de 0.085 con p valor de 0.261, mostrando que el resultado no es significativo en la muestra de 176 estudiantes, sin embargo:

Según el presente estudio se observa que la relación es casi nula, según los resultados obtenidos. Tal vez se deba a que los estudiantes de la FCE no pasan largas horas sin dormir y no consumen café por seguir el régimen adventista que practican, en comparación con los estudiantes de las otras universidades.

Nuestros estudiantes no usan pastillas para dormir, se duermen con facilidad, el tiempo libre lo dedican a realizar actividades saludables.

Cuarta conclusión: Se concluye que la relación de la dimensión, Autocuidado relacionado al Rendimiento Académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, de la Universidad Peruana Unión Lima 2017, según la correlación de Rho de Spearman es de -0.155, indican una relación negativa e inversa, el resultado del p valor es de 0.79 ($p > 0.05$), indicando que el resultado no es significativo en la muestra de 176 estudiantes.

Quinta conclusión: Se concluye que la dimensión hábitos alimenticios se encuentra relacionada, de manera significativa, con el rendimiento académico mediante un coeficiente de correlación de rho Spearman de 0.312 con p valor de 0.040 ($p < 0.05$) indicando que el resultado es significativo, en la muestra de 176 estudiantes.

Los hábitos alimenticios, de los estudiantes, se relacionan fuertemente con el rendimiento académico, indicando que, si los hábitos alimenticios mejoran, y se hacen siguiendo las normas y principios bíblicos, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si los hábitos alimenticios no se mejoran, siguiendo el régimen señalado por el Creador, se estima que el rendimiento académico decaerá, por la relación que estas dimensiones mantienen.

Sexta conclusión: La dimensión espiritualidad se encuentra relacionada de manera significativa con el rendimiento académico, mediante un coeficiente de correlación de rho Spearman de 0.356 con p valor de 0.037.. Esto es confirmado por White¹, al aseverar que la inteligencia se desarrolla, si se emplea en investigar la relación de los temas con la Biblia, y agrega que no hay ninguna cosa mejor para fortalecer la inteligencia que el estudio de las Santas Escrituras. Ningún otro libro es tan poderoso para elevar los pensamientos dando vigor a las facultades, como las grandes y ennoblecedoras verdades de la Biblia.

Estos resultados son un estímulo para el estilo de vida que llevan los jóvenes de la FCE, donde los resultados muestran que la vida espiritual es muy importante para obtener buenos resultados académicos.

¹ (E. G. White, *Camino a Cristo* 2012, 90)

Lo que indica que, si la vida espiritual mejorará, el rendimiento académico también mejorará o, lo contrario, si la vida espiritual empeorara, se estima que el rendimiento académico decaerá. Por lo que se pide hacer énfasis en programas como son: semanas de énfasis espiritual, devocionales durante los primeros quince minutos de la primera hora de clase, los programas de recepción de sábado, participación en Grupos Pequeños, la asistencia a las escuelas sabáticas los días sábados resultan ser efectivas para la formación integral del estudiante colaborando estos programas en la mejora de su rendimiento académico.

Séptima conclusión: Finalmente, se concluye que las relaciones interpersonales de los estudiantes no se relacionan significativamente con el rendimiento académico, así también se observa que la relación es casi nula, según el resultado obtenido en la Facultad de Ciencias Empresariales.

La dimensión relaciones interpersonales no encuentra relación, de manera significativa, con el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la FCE, el estudio muestra un coeficiente de correlación de rho Spearman Rho de Spearman es de 0.044, indicando una relación nula, el resultado del p valor es de 0.766 ($p > 0.05$), mostrando un resultado no significativo en la muestra de 176 estudiantes

Se concluye que los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales, usan muy a menudo las relaciones interpersonales a su favor. Los estudiantes usan métodos específicos para controlar la tensión (nervios) Los indicadores con mayor puntaje son: los elogios fáciles a otras personas, el expresar cariño a personas cercanas a usted y, si mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción, pasar tiempo con amigos cercanos, lo que indica que los estudiantes tienen desarrollada estas

habilidades, como expresar sus sentimientos, además, se sienten satisfechos demostrándolo con sus amigos cercanos.

Recomendaciones

1. Realizar estudios cualitativos dirigidos a la comunidad universitaria, tanto al personal docente como al administrativo, a fin de incluir los factores que influyen en el estilo de vida de los colaboradores de la universidad.
2. Desarrollar investigaciones en el área del rendimiento académico y horas de estudio, técnicas empleadas por el estudiante que permitan desarrollar programas que coadyuven en la mejora del rendimiento académico.
3. Realizar estudios comparativos sobre el estilo de vida relacionados al rendimiento académico con las otras facultades, a fin de encontrar estrategias unificadas para el bienestar del estudiante, permitiendo así la optimización de los recursos.
4. Realizar un monitoreo permanente del estilo de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la UPeU.
5. Desarrollar programas que midan, en el pre test y pos test, los resultados obtenidos respecto al incremento de los conocimientos, actitudes y prácticas, al mismo tiempo que propicien vivencias de un estilo de vida saludable.
6. Generar un mayor acercamiento del personal asignado de Bienestar Universitario (capellanes) a la población estudiantil, a dedicación exclusiva de visitar e inculcar en los estudiantes un mejor estilo de vida.

APENDICE A

MATRIZ DE CONSISTENCIA

ESTILO DE VIDA RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA FCE DURANTE EL CICLO 2017:1

TÍTULO	PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	BASES TEÓRICAS
Estilo de vida relacionado al rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Sabática de la Facultad de Ciencias Empresariales Universidad Peruana Unión – Lima, 2017, I	<p>1. Problema general ¿Cómo se relacionan el Estilo de vida con el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales Universidad Peruana Unión – Lima, 2017, I</p> <p>2. Problemas específicos. ¿Cuál es el nivel de Estilo de Vida? ¿Cuál es el nivel del Rendimiento Académico?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación del Estilo de vida con el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales Universidad Peruana Unión - Lima 2017, I</p> <p>2. Objetivos específicos Determinar el nivel de Estilo de Vida. Determinar el nivel de Rendimiento Académico.</p>	<p>1. Hipótesis general Hi: Existe relación entre Estilo de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Empresariales Universidad Peruana Unión - Lima 2017</p> <p>2. Hipótesis Específica El nivel de Estilo de Vida se relaciona con el</p>	<p>Alcance: Descriptivo - Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental, de corte transversal.</p> <p>Población: 590 estudiantes de la FCE.</p>	<p>Estilo de Vida: El estilo de vida es una construcción humana, producto de la interacción entre factores genéticos, educativos, sociales, económicos y medioambientales (Guerrero y León, 2010)</p> <p>Rendimiento académico. Es la suma de diferentes y complejos</p>

¿Cómo se relacionan el nivel de la actividad física y deporte con el Rendimiento Académico?	Relacionar el nivel de la actividad física y deporte con el Rendimiento Académico.	rendimiento académico. Existe relación significativa entre el estilo de vida y el rendimiento académico.	Muestra: 180 Estudiantes.	factores que actúan en la persona que aprende, y ha sido definido con un valor atribuido al logro del estudiante en las tareas académicas.
¿Cómo se relacionan el nivel de Recreación y descanso con el Rendimiento Académico?	Relacionar el nivel de Recreación y Descanso con nivel de Rendimiento Académico.	El nivel de Actividad Física y deporte se relaciona con el nivel de Rendimiento Académico.		Se mide mediante las calificaciones obtenidas, con una valoración cuantitativa, cuyos resultados muestran las materias ganadas o perdidas, la deserción y el grado de éxito académico
¿Cómo se relacionan el nivel de Autocuidado con el Rendimiento Académico?	Relacionar el nivel de Autocuidado con el nivel de Rendimiento Académico.	El nivel de Recreación y Descanso se relaciona con el nivel de Rendimiento Académico.		(Pérez, Ramón, Sánchez (2000), Vélez Van, Roa (2005).
¿Cómo se relacionan los Hábitos Alimenticios con el Rendimiento Académico?	Relacionar el nivel de Hábitos Alimenticios con el nivel de Rendimiento Académico	El nivel de Autocuidado se relaciona con el nivel de Rendimiento Académico.		
¿Cómo se relacionan el nivel de Vida Espiritual con el Rendimiento Académico?	Relacionar el nivel de Vida Espiritual con el nivel de Rendimiento Académico.	El nivel de Hábitos Alimenticios se relaciona con el nivel de		
	Relacionar el nivel de Relaciones Interpersonales con el Rendimiento Académico.			

¿Cómo se relacionan el nivel de Relaciones Interpersonales con el Rendimiento Académico?

Rendimiento Académico.
El nivel de Vida Espiritual se relaciona con el nivel de Rendimiento Académico
El nivel Relaciones Interpersonales se relaciona con el Rendimiento Académico.

APÉNDICE B

MATRIZ INSTRUMENTAL

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEMS	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
Sexo	Masculino y Femenino	Masculino y Femenino	Sexo	1. Masculino 2. Femenino	Cuestionario, sección datos, sociodemográficos.
Estado civil	Soltero Casado Viudo Divorciado	Soltero Casado Viudo Divorciado	Estado civil	Soltero Casado Viudo Divorciado	
Región de procedencia	Costa Sierra Selva	Costa Sierra Selva	Región de procedencia	Costa Sierra Selva	
Nivel educativo	Título técnico Bachiller Título universitario	Título técnico Bachiller Título universitario	Nivel educativo	Título técnico Bachiller Título universitario	
Escuela Académica donde estudia	Administración Contabilidad	Administración Contabilidad	Escuela Académica donde estudia	Administración Contabilidad	
Grado de estudio	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	Grado de Estudio	1 Año 2 Año 3 Año 4 Año	
Estilo de Vida	Actividad física y deporte	Actividad física y deporte	Ítems: 29-33	Nunca Algunas veces	

	Recreación y descanso Autocuidado Hábitos alimenticios Vida espiritual Relaciones interpersonales	Recreación y descanso Autocuidado Hábitos alimenticios Vida espiritual Relaciones interpersonales	Ítems: 34-43,72-74, 76,77 Ítems: 19 - 28 Ítems: 44 - 63 Ítems: 14-18 Ítems: 64 -71, 75	A menudo Siempre	adaptado del cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida de Arrivillaga, M., Salazar, I. y Gómez, I. (2002)
Rendimiento Académico	Reporte académico del portal del estudiante	Reporte académico del portal del estudiante	Reporte académico del portal del estudiante	Bajo Medio Alto	Reporte académico del portal del estudiante

APÉNDICE C

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

INTRODUCCIÓN. Por favor conteste sinceramente y tenga en cuenta que esta información es estrictamente confidencial. **NO EXISTEN RESPUESTAS BUENAS NI MALAS.** Agradecemos por su participación en responder a todas las preguntas y entregar el instrumento.

CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS. Llene los espacios en blanco y/o marque con una X dentro del paréntesis lo que corresponda con su respuesta.

Género: M ()¹ F ()² **Edad:** _____

Ciclo académico: (I)¹ (II)² (III)³ (IV)⁴ (V)⁵ (VI)⁶ (VII)⁷ (VII)⁸ (IX)⁹ (IX)¹⁰
 Año: 1 ()¹ 2 ()² 3 ()³ 4 ()⁴ 5 ()⁵

Religión: Católico ()¹, Evangélico ()², Adventista ()³, Testigo de Jehová ()⁴, Mormón ()⁵, Otro ()⁶ ¿Cuál? _____

Región de procedencia: Costa (), Sierra (), Selva (), Extranjero () País _____

Código de estudiante: _____ EP: _____

ESTILO DE VIDA: Marque con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor su forma de ser o vivir.

= Nunca 2 = Algunas veces 3 = A menudo 4 = Siempre

Nº.	CUESTIONARIO	Nunca	Algunas Veces	A menudo	Siempre
1	¿Se siente feliz y contento (a)?	1	2	3	4
2	¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales?	1	2	3	4
3	¿Trabaja en base de metas a largo plazo en su vida?	1	2	3	4
4	¿Mira hacia el futuro?	1	2	3	4
5	¿Es consciente de lo que le importa en la vida?	1	2	3	4
6	¿Respeto sus propios éxitos? ¿Lo celebra?	1	2	3	4
7	¿Se quiere a sí misma(o)?	1	2	3	4
8	¿Ve cada día como interesante y desafiante?	1	2	3	4
9	¿Encuentra su vida agradable y satisfactoria?	1	2	3	4
10	¿Es realista en las metas que se propone?	1	2	3	4
11	¿Cree que su vida tiene un propósito?	1	2	3	4

12	¿Es entusiasta y optimista con referencia a su vida?	1	2	3	4
13	¿Cree que está creciendo y cambiando personalmente en dirección positiva?	1	2	3	4
14	¿Cuando usted tiene problemas, recurre a Dios en primer lugar?	1	2	3	4
15	¿Le es fácil perdonar a los que le ofenden?	1	2	3	4
N°	CUESTIONARIO	Nunca	Algunas Veces	A menudo	Siempre
16	¿Realiza su devoción personal?	1	2	3	4
17	¿Asiste a un grupo pequeño?	1	2	3	4
18	¿Participa en algún programa de testificación de su iglesia? (FEM)	1	2	3	4
19	¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar su salud?	1	2	3	4
20	¿Consulta con el médico cualquier síntoma relacionado con su salud?	1	2	3	4
21	¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?	1	2	3	4
22	¿Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?	1	2	3	4
23	¿Hace medir su presión arterial y sabe interpretar el resultado?	1	2	3	4
24	¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente?	1	2	3	4
25	¿Pide información a los profesionales para cuidar su salud?	1	2	3	4
26	¿Observa, al menos, cada mes su cuerpo para ver cambios físicos?	1	2	3	4
27	¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	1	2	3	4
28	¿Conoce el nivel de colesterol en su sangre (miligramos en sangre)?	1	2	3	4
29	¿Realiza ejercicio físico por 20 ó 30 minutos, al menos, tres veces a la semana?	1	2	3	4
30	¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	1	2	3	4
31	¿Mide su pulso cardíaco durante el ejercicio físico?	1	2	3	4
32	¿Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar fútbol, ciclismo entre otras?	1	2	3	4
33	¿Incluye momentos de descanso en su rutina diaria?	1	2	3	4
34	¿En su tiempo libre realiza actividades de recreación (leer, pasear)?	1	2	3	4
35	¿Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales entre otras?	1	2	3	4
36	¿Duerme al menos 7 horas diarias?	1	2	3	4
37	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?	1	2	3	4

38	¿Se despierta en varias ocasiones durante la noche?	1	2	3	4
39	¿Hace siesta durante el día?	1	2	3	4
40	¿Se mantiene con sueño durante el día?	1	2	3	4
41	¿Utiliza pastillas para dormir?	1	2	3	4
42	¿Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades?	1	2	3	4
43	¿Toma un buen desayuno todos los días?	1	2	3	4
44	¿Come tres comidas al día?	1	2	3	4
45	¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)?	1	2	3	4
46	¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros frutas crudas, verduras crudas)?	1	2	3	4
N°	CUESTIONARIO	Nunca	Algunas Veces	A menudo	Siempre
47	¿Planea o escoge comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)?	1	2	3	4
48	¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos (sustancias que eleven tu presión arterial)?	1	2	3	4
49	¿Consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día?	1	2	3	4
50	¿Consume agua u otro tipo de bebidas durante o inmediatamente después de las comidas?	1	2	3	4
51	¿Bebe agua inmediatamente después de levantarse?	1	2	3	4
52	¿Añade sal a las comidas en la mesa?	1	2	3	4
53	¿Añade azúcar a las bebidas en la mesa?	1	2	3	4
54	¿Consume bebidas cafeinadas (gaseosas, frugos, té, café, entre otras)?	1	2	3	4
55	¿Consume dulces, helados y pasteles?	1	2	3	4
56	¿Limita el consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general)?	1	2	3	4
57	¿Consume pescado y/o pollo como parte de su dieta?	1	2	3	4
58	¿Come entre comidas?	1	2	3	4
59	¿Consume carnes rojas como parte de su dieta?	1	2	3	4
60	¿Consume embutidos (hot dog, salchicha, jamón, entre otros)?	1	2	3	4
61	¿Consume productos ahumados (pollo a la brasa, anticucho, parrilla, entre otros)?	1	2	3	4
62	¿Mantiene un horario regular en las comidas?	1	2	3	4
63	¿Dialoga con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales?	1	2	3	4

64	¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?	1	2	3	4
65	¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercanas a usted?	1	2	3	4
66	¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?	1	2	3	4
67	¿Pasa tiempo con amigos cercanos?	1	2	3	4
68	¿Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	1	2	3	4
69	¿Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan (papás, familiares, profesores y amigos)?	1	2	3	4
70	¿Es consciente de las fuentes que al día le producen tensión (comúnmente nervios) en su vida?	1	2	3	4
71	¿Pasa de 15 a 20 minutos al día en el culto personal o meditación espiritual?	1	2	3	4
72	¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?	1	2	3	4
73	¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?	1	2	3	4
74	¿Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos?	1	2	3	4
75	¿Usa métodos específicos para controlar la tensión (nervios)?	1	2	3	4
76	¿Toma tiempo cada día para el relajamiento al aire libre?	1	2	3	4

¡MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!

APÉNDICE D

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO – JUICIO DE EXPERTOS

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

INSTRUCCIÓN: Sírvase encerrar dentro un círculo, el número (representa porcentaje) que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple el objetivo propuesto?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)
2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)
3. ¿Estima usted que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)
4. ¿Considera usted que si aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)
5. ¿Estima usted que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 (%)
6. ¿Qué ítems cree usted que se podría agregar?

7. ¿Qué ítems se podrían eliminar?
ELIMINAR ÍTEM N° 33

Fecha: 28-08-17

Firma: *Daniel*

Validado por: DANIEL RICHARD PÉREZ

Grado académico: DOCTOR

AC
Ve a


HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO – JUICIO DE EXPERTOS

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

INSTRUCCIÓN: Sírvase encerrar dentro un círculo, el número (representa porcentaje) que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple el objetivo propuesto?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
3. ¿Estima usted que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
4. ¿Considera usted que si aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
5. ¿Estima usted que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
6. ¿Qué ítems cree usted que se podría agregar?

7. ¿Qué ítems se podrían eliminar?

Fecha: 21/08/17 Firma: 
Validado por: Miguel Barrios
Grado académico: DrPH.

HOJA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO – JUICIO DE EXPERTOS

CUESTIONARIO SOBRE ESTILO DE VIDA

INSTRUCCIÓN: Sírvase encerrar dentro un círculo, el número (representa porcentaje) que crea conveniente para cada pregunta.

1. ¿Considera usted que el instrumento cumple el objetivo propuesto?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 **100 (%)**
2. ¿Considera usted que este instrumento contiene los conceptos propios del tema que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** **100 (%)**
3. ¿Estima usted que la cantidad de ítems que se utiliza son suficientes para tener una visión comprensiva del asunto que se investiga?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 **100 (%)**
4. ¿Considera usted que si aplicara este instrumento a muestras similares se obtendrían datos también similares?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
5. ¿Estima usted que los ítems propuestos permiten una respuesta objetiva de parte de los informantes?
0 10 20 30 40 50 60 70 80 **90** 100 (%)
6. ¿Qué ítems cree usted que se podría agregar?
Desagregar 29 y 33 1 con énfasis en tiempo y el 2 con énfasis en la frecuencia.
7. ¿Qué ítems se podrían eliminar?
Ninguno

Fecha: 23/08/2017 Firma: CRP Activar \
Validado por: Aida Chelita Sordillón Mejía Ve a Confic
Grado académico: Magister en Ciencias de la familia.

BIBLIOGRAFÍA

- Acero, Abdul Guadalupe, Talman Peluha, Adriana, Vergara Galván, Angélica, Moreno Méndez, Jaime, Jiménez Martín, Héctor. “Relación entre hábitos de salud, consumo de internet y rendimiento académico en adolescentes de un colegio de la ciudad de Bogotá”. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497_552139_002 (consultado: 2 de septiembre, 2018).
- Aguilar, Isaac Encinas. “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes de instituciones educativas”. Tesis de maestría, Universidad Nacional JBG Tacna, 2012.
- Aguilar, Victorina Vilas. “Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara, Castilla - La Mancha”. *Nutrición Hospitalaria* (2008): 383-387.
- Alves, Elizabeth y Rosa Acevedo, La evaluación cualitativa: reflexión para la transformación de la realidad educativa/. Valencia: Ediciones CERINED, 1999.
- Aliaga, Jaime Tovar. “Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento académico en matemática y estadística en alumnos del primer y segundo año de la Facultad de Psicología de la UNMSM”. *Revista de investigación en Psicología*. UNMSM. Vol. 4 no. 1, (Julio 2001): 49.
- Aries, McCarthy. “A Comparison of Athletes and Non-Athletes at Highly Selective Colleges”, *Research in Higher Education*, 46, (2004): 577-602.
- Arriagada, Elizabeth y Stieповich Bertoni. “Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos”. *Revista Ciencia y Enfermería XX* (2014): 93 -101.
- Arellano, Rolando. “Al medio hay sitio” *El Comercio* del 4 de julio del 2010. <http://trahtemberg.com/articulos/1598-rolando-arellano-al-medio-hay-sitio.pdf> (consultado: 16 de enero, 2018).
- Baldeón, Juana Soraida Machahuay. “Relación de Estilos de Vida, y el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Callao. 2013”. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Callao, 2013.
- Briceño, Roberto León. *Bienestar, salud pública y cambio social*. Río de Janeiro: Fio cruz 2000.
- Bonilla, María Eugenia. Promoción de estilo de vida saludable en América Latina y el Caribe. http://www.paho.org/forocob_erturagt2014/wp-content/uploads/

2014/08/DET.-EnBreve-176Promocion-Estilos-de-Vida-Saludable-LAC.pdf.
(consultado: 25 de diciembre, 2017).

Buettner, Dan, Longevidad: los secretos para una larga vida, <http://ngen.español.com/2005/11/01>. (Consultado: 1 de enero, 2018).

Buceta, José María. *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson, 2004.

Capdevila, Ana Seder, Héctor Carlos, Domingo, Carlos Hernando Bellmunt Villalonga. “Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes, comparación entre deportistas y no deportistas”. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física Deportes y Recreación*, (2015): 28 - 33.

Carranza, Renzo Felipe Esteban. “Bienestar psicológico y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2014”. Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión, 2015.

Candida, Norma y Corea Torrez, “Régimen de vida de los escolares y rendimiento académico”. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, 2001.

Cittim, Bernardo Palomares Palomares “Desempeño académico y religiosidad y locus de control en alumnos de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez”. Tesis de maestría, Universidad de Ciudad Juárez, 2016.

Castro, Alejandro Solano, “Rasgos de personalidad y bienestar psicológico y rendimiento académico en adolescentes argentinos” *Centro Americano de investigaciones psicológicas, y ciencias afines*, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18011326003>. (consultado: 10 de febrero, 2018).

Corraliza, José Antonio, y Roció Martín. “Estilos de vida, actitudes y comportamientos ambientales”. *Medio ambiente y comportamiento humano*, (2000): 31-56).

Cruz, F. y A Quiñones. “Actualidades Investigativas en Educación”, *Revista electronica*, (2011): 1 - 17.

Evaristo, Teresa Angélica Chiyong. Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas de estudiantes de Odontología de la UNMSM Lima. Tesis de maestría. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2012.

Fernandez, Eugenia Martín. “Psychological and psychobiological stress in the relationship between basic cognitive function and school performance”. *Anales de psicología* 31, no. 1 (enero, 2015): 120-126.

- Fernández, I. Morales. “Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla – La Mancha)” *Nutrición Hospitalaria*, (2008): 383 -387.
- García, Carmen Rosa Núñez del Arco. “Habilidades sociales, clima social familiar y rendimiento académico en estudiantes universitarios”. *Liberabit Lima Perú*, (2005): 63 -74.
- García, Ángel Gascon; Ania Yolanda Del Toro Añel. “Algunas variables psicosociales asociadas al bajo rendimiento académico en estudiantes del primer año de medicina”, *MEDISAN* (2017): 2.
- Giraldo, Alexandra Osorio, María Yadira Toro Rosero, Adriana María Macías Ladino, Carlos Andrés Valencia Garcés, y Sebastián Palacio Rodríguez. “La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables”. *Hacia la promoción de la salud* 1, no. 1 (junio 2010): 4.
- Guerrero, Luis Ramón Montoya. “Estilo de vida y salud”. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>> ISSN 1316-4910 (consultado: 1 de enero, 2018).
- Guerra, Carmen Amarilis, Evies, Any, Rivas, Aleida, García, Lilia. “Educación para el autocuidado de pacientes diabéticas embarazadas. Texto & Contexto Enfermagem”. <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71414204>> (consultado: 11 de septiembre, 2018).
- Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional*. Barcelona: Karios, 1995.
- Guiselle María. Garvanzo Vargas. “Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública” *Revista Educación*, (2007): 43-63.
- Gutiérrez, Gustavo. “¿Qué es espiritualidad?” *Reflexiones*, (1984): 1-10.
- Henain, Yamile. “Estudio del rendimiento académico de los estudiantes de licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional deL Litoral, que comenzaron en el año 2008, y su relación con los factores motivacionales y las expectativas que tuvieron al ingreso en la carrera, Santa Fé, año 2011”. Tesis de maestría, Universidad del Litoral Santa Fe, 2015.
- Hernández, Roberto. *Metodología de la investigación*, 5ta ed. McGraw Hill. México.2010.
- Kovacs, Francisco. “La influencia de los padres sobre el consumo de alcohol, tabaco y otros hábitos de los adolescentes de Palma de Mallorca en 2003”, *Revista Española de Salud Pública* (2003): 677 - 689.

- Macías, Adriana Ivette, Lucero Guadalupe Gordillo S, y Esteban Jaime Camacho R. “Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud”. *Rev Chil Nutrición* 39, no. 3, (2012): 40-43.
- Machuca, Gabriela. “La nueva familia: Los nuevos estilos de vida del peruano de hoy”. <https://elcomercio.pe/somos/nueva-familia-son-estilos-vida-peruano-hoy-noticia-465333>. (consultado: 25 de diciembre, 2017).
- Martins, Alejandra. “Pruebas PISA: ¿cuáles son los países que tienen la mejor educación del mundo? ¿Y cómo se ubica América Latina? BBC Mundo. <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38211248> (consultado: 24 de diciembre, 2017).
- Mendoza, R. “Proyecto Adelante Perú Saludable: Lanzarán nuevas propuestas para mejorar el estilo de vida”. <https://diariocorreos.pe/ciudad/proyecto-adelante-peru-saludable-lanzaran-nuevas-propuestas-para-mejorar-el-estilo-de-vida-583804/> (consultado: 25 de diciembre, 2017).
- Mercado, Tatiana Margarita Cobo, y Candelaria Gloria Niño Sotomayor. “Factores académicos y personales asociados al rendimiento académico de los estudiantes del programa de administración de empresas de la Universidad de Sucre” *Revista del Instituto de Estudios en Educación Universidad del Norte*, (2012): 54-67.
- Montero, A, N., Bravo, Ubada Martin, y A García Gonzales. “Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales”. *Nutrición hospitalaria*, (2006): 466-473.
- Page, Álvaro. “Hacia un modelo causal del rendimiento académico”. Madrid CIDE. 1990.
- Pilar, Ángela Albarracín Rodríguez, y David Andrés Montoya Arenas. “Programas de intervención para estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico”. *Informes Psicológicos* 16, no. 1 (2016): 3.
- Poveda, Patricia Serra “Implicaciones del aprendizaje de tipo cooperativo en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico”. Tesis doctoral, Universidad de Alicante, 2006.
- Robert, Fernando, Ferrel Ortega, Andrea Liliana Ortiz Gonzales, Liliana Paola Forero Ortega, Marina Isabel Herrera Ospino, y Yerlis Patricia Peña Serrano. “Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes”. *Duazary* 11, no. 2, (2014): 105-114.
- Román, Carlos Alberto Collazos y Yenima Hernández Rodríguez. “Variables psicosociales y su relación con el desempeño académico de estudiantes de primer año de la Escuela Latinoamericana de Medicina”. *Revista Iberoamericana de Educación*, (2003): 6.

- Rosales, Edmundo Mayor; Martha Teresa Egoavil Rojas; Claudia Cecilia La Cruz Dávila y Jorge Rey de Castro Mujica. “Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones”, *Acta Médica Peruana* 25, no. 4 (2008). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172008000400003 (consultado: 10 de febrero, 2018).
- Rodríguez, Tomas Julio Suarez, y Esteban Agullo Tomas. “Estilos de vida, cultura, ocio y tiempo libre de los estudiantes universitarios”. *Psicothema* 11, no 2, (1999): 5.
- Saldaña, Omar. “Fortalezas personales relacionadas con el rendimiento académico y profesional en el campo de la psicología social, y la psicología social aplicada”. Departamento de Psicología, Universidad de Navarra, Barcelona España.
- Salas, Gabriela G. La Torre. “Calidad de vida y estilos de personalidad en pacientes con dolor crónico. Lima”. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú, 2009.
- Sileny, María y Rivas de Mora. “Fortaleza de carácter y resiliencia en estudiantes de medicina de la universidad de los Andes”. Tesis doctoral, Universidad Autonoma de Madrid., 2012.
- Sobel, Michael E. *Lifestyle and Social Structure*. Washington: Academic Press, 1981.
- Tovar, Jaime Aliaga, “Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento académico en matemática y estadística en alumnos del primer y segundo año de la Facultad de Psicología de la UNMSM”. *Revista de investigación en psicología*. Vol. 4 no. 1, (2001): 68.
- Turpo, Josué E. Chaparro, Hábitos de estudio, espiritualidad y Rendimiento académico: Un estudio comparativo entre alumnos internos y alumnos externos de la Universidad Peruana Unión. I Congreso Nacional de Investigación 2011.
- Uribe, Tulia María. “El autocuidado y su papel en la promoción de la salud”. *Investigación y educación en enfermería*, (1999): 109-118.
- White, Elena G. *La educación*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2003.