

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

Escuela de Posgrado

Unidad de Posgrado de Salud Pública



**Efectividad de los cursos de formación y desarrollo integral en el
alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la
Universidad Peruana Unión, Lima, 2019**

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestro(a) en Salud Pública con
mención en Salud Colectiva y Promoción de la Salud

Por:

Rosemary Paucar Holgado

Asesor:

Guido Angelo Huapaya Flores

Lima, febrero, 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Guido Angelo Huapaya Flores, docente de la Unidad de Posgrado de Salud Pública, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Efectividad de los cursos de formación y desarrollo integral en el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019”** del autor Rosemary Paucar Holgado tiene un índice de similitud de 14 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima a los 20 días del mes de abril del año 2024



Guido Angelo Huapaya Flores

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE MAESTRO(A)

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 19 del mes de marzo del año 2024, siendo las 09:00 a.m., se reunieron en la modalidad online sincrónica, bajo la dirección del Señor Presidente del Jurado: Dr. Josué Edison Turpo Chaparro, el secretario: Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramírez, los demás miembros: Dra. María teresa Cabanillas Chávez y Dr. Rafael Calla Mercado y el asesor: Mg. Guido Angelo Huapaya Flores, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de Tesis de Maestro(a) titulada: "Efectividad de los cursos de formación y desarrollo integral en el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019" del Bachiller/Licenciado(a) Rosemary Paucar Holgado

.....Conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro (a) en: Salud Pública
(Nomenclatura del Grado Académico) Salud Colectiva y Promoción de la Salud
.....con Mención en

..... El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al candidato hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del Jurado a efectuar las preguntas, cuestionamientos y aclaraciones pertinentes, los cuales fueron absueltos por el candidato. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del Jurado.

Posteriormente, el Jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente: Rosemary Paucar Holgado
Bachiller/Licenciado (a).....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	20	A+	Nominación de Excelente	Excelencia

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del Jurado invitó al candidato a ponerse de pie, para recibir la evaluación final. Además, el Presidente del Jurado concluyó el acto académico de sustentación, procediéndose a registrar las firmas respectivas.



Presidente

Secretario

Asesor

Miembro

Miembro

Licenciado (a)

Dedicatoria

A mis queridos padres quienes estuvieron a mi lado en todo momento, apoyándome y motivándome, a mis hermanos por apoyarme en éste y todos mis proyectos y brindarme su cariño y amor incondicional todos los días, y a mi novio quien fue mi luz y guía en la realización del presente trabajo de investigación.

Agradecimientos

A Dios todopoderoso, quien ha iluminado mi sendero y dado fortaleza.

A mis padres, por su amor, confianza y apoyo incondicional en todas mis decisiones.

Al Mg, Ángelo Huapaya por su gran profesionalismo en la asesoría científica además de su paciencia y empatía en este gran desafío.

Mi Agradecimiento a todos mis colegas de trabajo que me brindaron su apoyo.

Tabla de Contenido

Dedicatoria.....	i
Agradecimientos	ii
Tabla de Contenido.....	iii
Índice de Tablas.....	v
Resumen.....	1
Abstract.....	2
Planteamiento del Problema	3
Descripción de la Situación Problemática	3
Antecedentes de la Investigación	10
Formulación del Problema	19
Justificación.....	21
Marco Teórico.....	23
Marco Bíblico Filosófico	23
Marco Histórico	25
Fundamento Teórico de las Variables.....	27
El Estilo de Vida, Alineamiento Estratégico y Cursos de Formación	27
Alineamiento Estratégico	29
Estilos de Vida	43
Estilo de Vida Saludable	44
La Salud.....	46
Factores de Riesgo de Estilos de Vida	50
Enfermedades de los Estilos de Vida	55
Factores Protectores de la Salud.....	57
La Universidad como Promotora de la Salud.....	59

Teoría de Estilos de Vida	60
Marco Conceptual	67
Metodología	71
Tipo y Diseño de Investigación	71
Estructura del Diseño de la Investigación	71
Descripción del Área Geográfica de Estud	72
Población y Muestra.....	73
Consideraciones Éticas.....	76
Definición y Operacionalización de las Variables	77
Técnica e Instrumentos de colección de datos	83
Procedimiento para la Recolección de Datos	85
Plan de Tabulación y Análisis de los Datos	86
Resultados y Discusión	87
Resultados Sociodemográficos	87
Discusión de Resultados	111
Conclusiones	117
Recomendaciones.....	124
Referencias.....	127
Anexos	143

Índice de Tablas

Tabla 1. Distribución de la población estudiantil matriculados 2019- II.....	73
Tabla 2. Operacionalización de variables: cursos de formación, alineamiento estratégico.....	79
Tabla 3. Operacionalización de variables: estilo de vida.....	81
Tabla 4. Descripción de los factores sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019	87
Tabla 5. Descripción de los factores académicos de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019	88
Tabla 6. Nivel de los factores de salud de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019	89
Tabla 7. Nivel de inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019	90
Tabla 8. Niveles de los Factores del Alineamiento Estratégico en estudiantes de una Universidad Peruana Unión, 2019	92
Tabla 9. Nivel de ingesta de aire puro, agua y hábitos alimentarios, exposición solar, actividad física, descanso, temperancia, salud mental y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.....	92
Tabla 10. Influencia de los cursos de formación integral hacia el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.....	96
Tabla 11. Modelo de Regresión para los cursos de formación integral hacia el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.....	97
Tabla 12. Pruebas de normalidad para los factores nivel de inducción con asignaturas de formación integral, estilo de vida, Alineamiento estratégico y sus dimensiones en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.....	97

Tabla 13. Correlación del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019	101
Tabla 14. Relación de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.....	102
Tabla 15. Relación del alineamiento estratégico con el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, hábitos de alimentación y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019	105
Tabla 16. Diferencias de rangos del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.....	106
Tabla 17. Diferencias de medias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.....	107
Tabla 18. Diferencias de rangos en la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.....	109
Tabla 19. Diferencias de medias en la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.....	111

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la influencia de los cursos de formación en el alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019. La investigación fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo correlacional, explicativo y comparativo y de corte transversal. La población estuvo conformada por 285 estudiantes. Los instrumentos aplicados para la recolección de datos fueron confeccionados por el Mg. Angelo Huapaya Validado para Perú, estudios similares. La fiabilidad es alta 0,844 para alineamiento y para estilo de vida un alfa de 0,876. Los resultados evidencian que el alineamiento estratégico: planteado por la Universidad Peruana Unión, en Lima en el año 2019, está implicando en un grado moderado directo y significativamente sobre el estilo de vida de los estudiantes. Así como, los propósitos institucionales implican sobre el estilo de vida de forma baja, así como las políticas sin embargo los ejes estratégicos tienen una implicancia un poco más elevado es decir moderada sobre el estilo de vida de los estudiantes. Sin embargo el estudio concluye que los cursos de formación no influyen significativamente en ninguno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. Es decir, la inducción recibida los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, en el año 2019; mediante los cursos de formación integral no fueron influyentes de forma significativa; en el alineamiento estratégico, ni en el estilo de los estudiantes.

Palabras Claves: Cursos de inducción, formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico, estilo de vida,

Abstract

The objective of this study was to determine the influence of the training courses on the strategic alignment and / or lifestyle of the students of the Universidad Peruana Unión, 2019. The research was of a quantitative approach, non-experimental design, correlational type, explanatory and comparative and cross-sectional. The population consisted of 285 students. The instruments applied for data collection were made by Mg. Angelo Huapaya Validated for Peru, similar studies. Reliability is high 0.844 for alignment and for lifestyle an alpha of 0.876. The results show that the strategic alignment: proposed by the Universidad Peruana Unión, in Lima in 2019, is directly and significantly implicating the lifestyle of the students. As well as, the institutional purposes imply on the lifestyle in a low way, as well as the policies, however the strategic axes have a slightly higher implication, that is, moderate, on the lifestyle of the students. However, the study concludes that the training courses do not significantly influence any of the factors: strategic alignment and / or lifestyle of the students of the Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. That is, the induction received by the students of the Universidad Peruana Unión, in 2019; through comprehensive training courses they were not significantly influential; in the strategic alignment, nor in the style of the students.

Keywords: Induction courses, training and integral development, strategic alignment, lifestyle.

Planteamiento del Problema

Descripción de la Situación Problemática

Las organizaciones en todo el mundo enfrentan el reto de adaptarse al cambiante entorno empresarial a un ritmo vertiginoso. En consecuencia, contar con empleados que comprendan y estén alineados con la estrategia principal de la empresa es cada vez más importante para seguir siendo competitivos. Los líderes o la alta Dirección de las organizaciones deben crear estrategias viables y creativas para el éxito y el crecimiento de sus empresas y para que la estrategia corporativa haga su trabajo, una organización debe mantener la alineación estratégica en todos los niveles del negocio.

La comunicación juega un papel crucial en el establecimiento de las estrategias y el alineamiento estratégico en una organización, sin embargo, para los líderes de las empresas actualmente sigue siendo difícil comunicarse efectivamente con sus seguidores y encontrar que estos entiendan los objetivos estratégicos y la dirección de la organización. Al mismo tiempo no pueden comunicar eficazmente los desafíos y riesgos que enfrenta la organización con respecto a las estrategias. Por lo tanto, no pueden crear un significado compartido e influir en sus seguidores, garantizar una mayor comprensión y a su vez motivarlos a cambiar el comportamiento en línea con la dirección estratégica de la organización. El éxito organizacional depende en gran medida de la eficacia del comportamiento de los empleados alineado con los objetivos de la organización (Chiavenato, 2009).

Es por este motivo, que muchas organizaciones y diferentes ámbitos académicos han estudiado y se han preguntado por qué existen proyectos que son exitosos para determinadas empresas y para otras no, empleando incluso el mismo proyecto, desde esta incógnita surge la necesidad de determinar si el alineamiento estratégico cumple un rol importante en el éxito de un plan o proyecto (Torres, 2008).

Las organizaciones de hoy, enfrentan niveles de complejidad sin precedentes, catalizado por poderosas fuerzas que están remodelando el ambiente del negocio. A pesar que la alineación estratégica ofrece ventajas significativas, no es fácil para muchas organizaciones alinear sus procesos con sus estrategias. En particular, tienen dificultad ejecutando sus estrategias nuevas o revisarlas de manera eficiente. En un estudio realizado por la Consultora McKinsey & Company (2018) destaca que el éxito de los ejecutivos en sus organizaciones son los que decidieron realizar la alineación estratégica, además refiere que, si las empresas no pueden reinventarse para adaptarse a los cambios que se presentan en su negocio, corren el riesgo de quedarse en desventaja respecto a sus competidores.

En las últimas décadas, entre las más grandes preocupaciones de los ejecutivos también se encuentra mantener alineada la tecnología de la información con las estrategias de la empresa. Puesto que, la tecnología de la información hoy en día, dentro de las organizaciones se ha convertido crucial para apoyar, sostener y habilitar modelos comerciales. Por lo tanto, el alineamiento estratégico se convierte también en uno de los elementos clave para optimizar el rendimiento del negocio y garantizar que la tecnología de la información sostenga la estrategia de la organización y los objetivos comerciales (Hiekkanen, 2015).

Por otro lado, actualmente una gran cantidad de organizaciones se enfrentan a diversos problemas al momento de llevar a la práctica sus estrategias establecidas. La principal dificultad no se encuentra en el desarrollo de la estrategia, sino en la ejecución de la misma. Según encuestas y entrevistas con altos directivos de diferentes organizaciones, entre el 60% y el 80% de las empresas no logran cumplir su plan estratégico y la mayoría de CEO coinciden que el problema no es la estrategia sino la ejecución. Gestionar la estrategia de manera eficiente se ha convertido en todo un reto para los gerentes de las organizaciones,

porque saben que solamente las empresas que gestionen adecuadamente sus estrategias podrán obtener ventajas competitivas en el mercado (Pineda, 2016).

Asimismo, muchas organizaciones cuentan con estrategias, pero no tienen alineamiento estratégico que esté haciendo lograr sus objetivos. Además, a las estrategias se la están tratando como si fuera algo individual y no está siendo concebida de forma colectiva para lograr objetivos comunes, es decir permitir que el recurso humano, así como la organización puedan lograr sus metas y objetivos. Asimismo, se están implementando y midiendo alineamientos estratégicos de manera ineficiente, porque no se están considerando criterios tales como; la comunicación organizacional, medidas de valores y competencias, capacidad para liderar, evaluación de las asociaciones, interrogación entre la estructura organizacional y las unidades de la misma y habilidades de los recursos humanos (Maines et al., 2016).

Por otro lado, como refiere Villasmil (2016), muchas empresas se conforman con elaborar su plan estratégico y establecer estrategias, pero estos no son operacionalizados y el sistema gerencial en ocasiones no se encuentra muy comprometido y es por ello que los empleados siguen este patrón, es imprescindible que el gerente moderno sepa que formular y elaborar un plan estratégico no es suficiente y además debe saber que una cosa es el direccionamiento estratégico, y otra bien distinta, es la operación diaria de la empresa. Existen empresas que sus estrategias formuladas no guardan relación con su realidad y esto ha sido uno de los aspectos más relevantes en las crisis empresariales, Es decir, que en sus procesos no tienen un alineamiento estratégico y no construyen a tener una visión compartida y hacerla realidad en la gestión diaria de la empresa.

Por su parte, Kovacevic (2017) refiere que actualmente algunas empresas monitorean lo que está pasando, pero no se aseguran si lo que está pasando es lo correcto. Asimismo,

señala que mantienen las estrategias en el más alto nivel y no las comparten a todos los que trabajan en la empresa, esto genera que los empleados no trabajen armónicamente y que no puedan contribuir con la estrategia. Esto ocurre porque no existe alineamiento estratégico en la organización. La participación de todos los empleados hacia la estrategia de la empresa garantizará que la estrategia sea parte importante del trabajo diario.

Otro campo en el cual el alineamiento estratégico se ha hecho imprescindible es la tecnología de información, la globalización ha traído consigo, las tecnologías de la información y las ha convertido en tan importantes para las organizaciones en estos últimos tiempos, que hoy en día es tan indispensable que todas las empresas usen las tecnologías en todas las áreas y niveles desde las formas más básicas hasta la implementación de sistemas inteligentes, sin embargo, a pesar del auge en que se encuentra existen numerosos problemas que surgen al gestionar estas tecnologías de la información, porque muchas veces las tecnologías de información de las empresas, no tienen alineamiento estratégico, es decir no se encuentran alineadas a sus estrategias. En ocasiones se ha podido percibir que existe una falta de visión de negocio, que se podría traducir a una desvinculación entre los objetivos que la organización apunta y los objetivos a los que las tecnologías de información apuntan, provocando de esta manera dificultades en la consecución de dichos objetivos y a su vez provocando gastos innecesarios a la empresa, (Gonzales y Tarifeño, 2016).

En esa misma línea, debido al cambio constante, el alineamiento estratégico promueve la eficacia y eficiencia entre la estrategia del negocio establecida por los directivos y los subsistemas, con la finalidad de que los objetivos planteados sean alcanzados y asimismo, lograr ser competitivos en el mercado y que esta competencia sea sostenible a largo plazo (Valle, 2015). Por su parte, Jarama (2015) refiere que es muy importante conocer y tener claro la estrategia que se utilizará en la organización para lograr el alineamiento estratégico organizacional de la misma y así lograr cumplir los objetivos trazados.

Asimismo, Ríos (2011) señala, que las organizaciones modernas, tienen la necesidad de ser más eficientes y así definir y tener bien claro hacia dónde quieren ir y que quieren alcanzar y determinar bien sus estrategias y las alineen ya que estas ayudarán a lograr los objetivos, controlando los resultados, se esté un paso más adelante que la competencia y se pueda utilizar todos los recursos necesarios para alcanzar el éxito. El problema actual es que las organizaciones no definen sus estrategias, no realizan una adecuada planificación, sus objetivos no están bien definidos y no se sabe cuáles son a corto plazo y cuáles a largo plazo. Y en el caso que exista la estrategia muchas veces las cambian por otras, pero la organización de la empresa no cambia. Es importante que en cada cambio estratégico se realicen ajustes pertinentes internos en la empresa, estos cambios deben centrarse en ajustes de la estructura organizacional, puestos de trabajo y procesos.

Para que una organización tenga éxito y sea competitiva, todos los sistemas, procesos y recurso humano deben estar alineados estratégicamente; sin embargo, el estilo de vida de los colaboradores es esencial considerando que sus hábitos y comportamientos son elementos indispensables que hacen posible que la organización opere, porque dependerá mucho del estilo de vida que lleve el empleado o el jefe en las actividades diarias, puesto que mejor estilo de vida saludable mejor será el desempeño y productividad de este sujeto. Y esto también se cumple en las instituciones educativas, puesto que el estilo de vida que emplee un estudiante influirá directamente en su rendimiento académico y efectividad en sus cursos de formación.

Es por ello, que existen muchos estudios a nivel mundial con respecto a este tema, por ejemplo, una publicación del ministerio de educación, cultura y deporte de España, señala que el estilo de vivir de los jóvenes universitarios está tornándose en una preocupación de salud pública: los deficientes hábitos del comer, escasa práctica de ejercicio e incluso las conductas sexuales riesgosas, sumados a críticos hábitos de consumo de sustancias

psicoactivas alcohol, tabaco y otras sustancias adictivas; son responsables de su rendimiento universitario. El estilo de vida, la alimentación y la salud física y mental de los estudiantes también causan efecto sobre su salud (Robles et al., 2017). De la misma forma, otros investigadores corroboran esta realidad juvenil resaltando que el periodo universitario está siendo acompañado de conductas riesgosa como consumo de elementos psicoactivos, ingesta de comida chatarra, aspectos que vienen incrementando las estadísticas de morbimortalidad juvenil (Cecilia et al., 2018).

Por otro lado, se hace referencia que las enfermedades no transmisibles tienen relación con los hábitos no saludable de su estilo de vivir. Es paradójico que los líderes de salud ejercen mayor control sobre las anomalías infecciosas mientras que la morbimortalidad relacionadas con enfermedades ocasionadas por enfermedades del estilo de vida: tabaquismo, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, vida sedentaria, consumo de comida chatarra, los cuales se están constituyendo en verdaderas epidemias: diabetes, obesidad y la hipertensión. El problema está más en combatir los hábitos negativos de las personas que combatir bacterias o virus. Actualmente, más de 38 millones de individuos mueren por no llevar un adecuado estilo de vida, 16 millones de estas muertes son consideradas prematuras, puesto que, ocurren en individuos menores de 60 años (Meléndez Montero, 2021).

Asimismo, en estos últimos veinte años la obesidad se está convirtiéndose en una pandemia de forma silenciosa, afectando a diferentes niveles sociales. Actualmente, es un problema biopsicosocial y multicausado, relacionado al estilo de vida, especialmente de la población estudiantil adolescente y joven. Los índices de obesidad se han elevado a escala global en damas como en jóvenes estudiantes. La OMS- Organismo Mundial de Salud, ha decretado desde el año 1997 una epidemia de escala mundial a la obesidad que traducido es Pandemia; determinándola como el incremento y exceso de grasa en el cuerpo causante de problemas y daños en la salud, (Ríos, 2015a).

En consecuencia, el estilo en que se vive demanda una serie de decisiones que el ser humano toma diariamente y que inciden en su salud física y mental, es de suma importancia analizar factores de conducta que usualmente están inmersos en lo sociocultural como; inactividad física, sedentarismo, dieta inadecuada, consumo de alcohol, tabaco, drogas, estrés, sueño y que están afectando la parte intelectual y rendimiento de jóvenes estudiantes universitarios. Actualmente se evidencia en mayor presencia en las universidades factores de riesgo que pueden afectar el estilo de vida y salud del estudiante, (Muñoz y Uribe, 2013).

De la misma manera, Pelman y Elterman (2014) señalan que la salud y el bienestar se pueden ver perjudicadas si se adopta un estilo de vida nada saludable, el impacto del tabaco, el consumo de sustancias tóxicas, alimentación poco sana, obesidad, sedentarismo y la ausencia de actividad física, dan como resultado enfermedades crónicas. No obstante, esta situación se puede revertir si las malas prácticas se modifican, pero para los pacientes que tienen hábitos negativos de vida les es muy difícil cambiar de actitud, desean adoptar un estilo de vida saludable (Becerra et al., 2014).

Mientras que Becerra (2016). Manifiesta que el estudio del estilo de vida o conductas de salud se convierte en un aspecto tan importante actualmente, debido al incremento de morbimortalidad en la población a nivel mundial en los últimos años. El Perú, a pesar de ser un país en vías de desarrollo, no es ajeno a esta realidad, existe un alto porcentaje de estudiantes universitarios que presentan diversas conductas de riesgo, como la ausencia de ejercicios físicos, escaso cuidado de la salud, poco consumo de agua, dieta no saludable, consumo excesivo de alcohol y tabaco, todo ello según una investigación realizada en una universidad particular de Lima.

Asimismo, Álvarez et al., (2014). Manifiestan que los factores socioeconómicos, sociales y culturales pueden influir en los estilos de vida de las personas. Algunas prácticas no saludables como el de fumar, consumo de alcohol, desequilibrio de los índices de masa

corporal, sedentarismo, alimentación con la ausencia de granos, frutas y verduras, etc., causan a nivel mundial la gran carga de morbilidad en enfermedades crónicas.

Según un artículo del diario peruano La República se calcula que actualmente existe 2 millones de peruanos con la enfermedad de diabetes, en la mayoría de los casos se reportó que esta enfermedad se generó por adoptar un estilo de vida no adecuado. Esto pone al Perú como un país en emergencia. Los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo son los aspectos principales que desencadenan la obesidad. Para la OMS en el Perú, la alimentación se basa en harina y carbohidratos y no se consume las cantidades adecuadas diarias de frutas y verduras, sólo el 33% de personas en el Perú ingiere verduras frecuentemente; mientras, el 52% una o dos veces en la semana y un 7% una vez en el mes dichas estadísticas están referidas una encuesta nacional del “Instituto de Análisis y Comunicación”. Es necesario que el peruano mejore y adopte un estilo de vida saludable para evitar diversos tipos de enfermedades (Gutiérrez, 2016).

Antecedentes de la Investigación

Se realizó una intensa búsqueda de la literatura tanto a nivel nacional como internacional y se encontró información basta sobre el Alineamiento Estratégico y Estilos de Vida que permitieron dar apoyo y nutrir la presente investigación.

Antecedentes Internacionales

Bennassar, (2011), en su tesis para obtener el grado académico de doctor, por la Universidad de las Islas Baleares, quien desarrollo una temática referida a la salud y los estilos de vida de universitarios y la universidad como entorno promotor de salud”, manifiesta que el objetivo general de su investigación fue “Conocer los estilos de vida y los determinantes sociales de la salud de los estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares

para poder identificar problemas de salud auto declarados y por consiguiente planificar, en un futuro, actuaciones en la Universidad en el marco de los entornos promotores de salud”. Con respecto al diseño del estudio, para la validación del cuestionario se realizó un panel de expertos mediante la técnica Delphi, una prueba piloto y se analizó las propiedades de validez y fiabilidad. Y para conocer los estilos de vida de los estudiantes universitarios se diseñó un estudio observacional, transversal, descriptivo. La población estuvo conformada por 10.708 estudiantes de la Universidad de las Islas Baleares y la muestra por 507 estudiantes de la misma universidad. Los resultados de esta tesis doctoral demuestran que hay relación entre una dieta saludable (entendida ésta como una buena adherencia a la dieta mediterránea) y la prevalencia de tabaquismo. Los resultados reafirman que los estilos de vida de los individuos son implicados por otros individuos con otros estilos de vivir conllevando a una vida no saludable. El estudio concluye:

“Existen diferencias en cuanto a los estilos de vida saludables y no saludables según el género. Así, los hombres que consumen más alcohol, tienen una dieta menos saludable, presentan mayor sobrepeso y realizan más ejercicio físico. En cambio, las mujeres que fuman más, presentan un índice mayor de bajo peso (según el IMC) y realizan menos ejercicio físico. No se observan diferencias significativas entre la clase social y los estilos de vida, contrariamente a lo que suele ocurrir en las encuestas de salud o estudios que se basan en población general, debido a que los estudiantes universitarios no son una muestra representativa de la población”.

“La prevalencia del consumo de drogas es similar al de la población general. Excepto en el caso del tabaco, en el que se confirma una importante tendencia progresiva en la disminución de dicho hábito durante la última década entre los estudiantes universitarios. A pesar de que 9 de cada 10 estudiantes universitarios refieran un buen estado de salud y una buena calidad de vida, la mitad de ellos refiere sufrir un nivel de estrés alto o muy alto. Sólo

la mitad de los estudiantes universitarios se cepilla los dientes con la frecuencia correcta, lo que indicaría que las campañas de sensibilización que se realizan en la infancia y la adolescencia no están funcionando correctamente”.

“A pesar de que 9 de 10 estudiantes universitarios manifiesta tener suficiente formación en temas de sexualidad, llama la atención la prevalencia de conductas de riesgo como la marcha atrás o el coitus interruptus y la elevada frecuencia de uso de la píldora poscoital o del día después. Un tercio de los estudiantes universitarios no practican ejercicio físico y/o deporte en su tiempo libre. Se observa una relación inversa entre el tiempo que un individuo pasa ante el ordenador y ser más activo físicamente. Un factor que influye positivamente en la práctica de ejercicio físico es que ambos progenitores lo realicen de forma habitual”.

“La población de estudiantes universitarios tiene un perfil nutricional poco saludable, ya que presentan una baja adherencia a la dieta mediterránea y se alejan de las recomendaciones alimentarias para la población española. Se da un consumo excesivo de alimentos con elevado contenido de grasas saturadas, azúcares y sal, tales como carnes grasas, embutidos, snacks, refrescos, dulces, bollería industrial, margarina y mantequilla. El consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales es muy inferior al recomendado”.

Sánchez-Ojeda y De Luna-Bertos (2015) publicaron un artículo titulado “Hábitos de vida saludable en la población universitaria” y denotan que el objetivo de su trabajo de investigación fue “Conocer los estilos de vida de los jóvenes universitarios en las siguientes dimensiones: alimentación, ejercicio físico, relaciones sexuales, seguridad vial consumo de tabaco, alcohol y otras drogas”. El tipo de estudio es descriptivo, correlacional. La población y muestra estuvo compuesta por jóvenes estudiantes de una Universidad estatal.

Los resultados de la investigación demostraron que, los universitarios en general, no tienen buenos hábitos alimentarios, consumiendo dietas desequilibradas con alto contenido calórico. Además, la práctica del ejercicio físico es nula, aun sabiendo que una buena alimentación y la realización de ejercicio tienen efectos beneficiosos sobre la salud. A esto hay que añadirle el consumo elevado de alcohol, tabaco y marihuana entre los jóvenes universitarios.

Las conclusiones del estudio fueron las siguientes:

- ✓ “Los jóvenes en general tienen creencias favorables respecto a su salud, pero a la vez presentan prácticas no saludables, que si se mantienen en el tiempo se convertirán en factores de riesgo para la salud; pudiendo explicarse este comportamiento, porque para los jóvenes estas conductas no son percibidas como de riesgo”.
- ✓ “En relación a la alimentación los jóvenes universitarios no tenían adoptado a sus hábitos una alimentación adecuada, teniendo dietas con un perfil calórico desequilibrado con consumo de comidas rápidas; las damas mantienen hábitos saludables en su forma de alimentarse abriéndose interrogantes de cuál sería el factor motivador, imagen, salud u otra móvil”
- ✓ Altamirano y Balseca (2015) en su trabajo de investigación para obtener el grado de maestro en Gestión de la Calidad y Productividad titulado “Alineamiento estratégico de la academia de guerra a los objetivos de contribución comando de educación y doctrina del ejército” refieren que el objetivo general de su tesis fue “Realizar el alineamiento estratégico de la academia de guerra de la fuerza terrestre a los objetivos de contribución del comando de educación y doctrina de la fuerza terrestre”.

La población y muestra fue una academia ecuatoriana de guerra de las fuerzas armadas. Como resultado del alineamiento estratégico que se realizó, de la Matriz Estratégica se obtuvieron 13 objetivos operacionales, 44 acciones estratégicas y 138 compromisos (proyectos) que serán cumplidos de acuerdo al presupuesto asignado.

La investigación se concluyó de la siguiente manera: “Existe una estrecha correlación de los principios institucionales y los valores institucionales. Destacándose al alineamiento como herramienta clave para definir las estrategias y tener mejor impacto en el logro de objetivos operacionales que eleven a un nivel superior a la organización”.

“La priorización de las acciones estratégicas permitió encontrar las acciones críticas y en consecuencia la contribución a los objetivos de los cuales forman parte. Una de las acciones críticas fundamentales en esta evaluación fue la determinación de implementar el proceso de alineamiento estratégico aquí desarrollado, lo que muestra la importancia del proceso aquí desarrollado”.

Campo (2015) en su investigación para optar por el grado de magister en educación con el tema “La formación universitaria y su contribución en la adopción de estilos de vida saludable: una mirada desde los significados de los estudiantes de una escuela de medicina”, señala que su tesis tuvo como objetivo general “Comprender los significados sobre la formación universitaria y su contribución en la adquisición de estilos de vida saludables por parte de los estudiantes de la Escuela de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas”. La investigación se enfoca en la perspectiva cualitativa y se desarrolla teniendo en cuenta algunos elementos del método fenomenológico. La recolección de información se realiza mediante cinco entrevistas de grupos focales. En una muestra de 30 estudiantes de pregrado de Medicina distribuidos en cinco grupos focales de seis participantes, teniendo en cuenta el criterio de saturación teórica. Los criterios de inclusión empleados en el estudio fueron: exhaustividad, representatividad, homogeneidad y pertinencia.

Se destaca en los resultados que la educación de estilo de vidas es parte fundamental en la juventud; refiriendo que los estudiantes brindan conocimientos en salud y prácticas saludables; destacándose la importancia de considerar en el currículo universitario se concluyó que es necesario que las universidades adopten políticas para mejorar los estilos de vida saludables y sean parte de su cultura organizacional; tornándose la universidad en un elemento que promocióne la salud.

Ríos (2015b) en su artículo que se desarrolló bajo la temática de la obesidad en jóvenes universitario y el impacto del estilo de vida según género se desarrolló bajo 929 universitarios entre 301 varones y 628 damas todos de la -Universidad Nacional Autónoma de México con una media de edad de 18.59 a quienes se les analizo su IMC.

Los resultados indican diferencias entre el estilo de vida de los hombres y mujeres e incluso en la forma como ellos perciben la obesidad recayendo mayores índices de IMC en damas, concluyéndose: que la imagen corporal en mujeres es indicador que implica en su IMC a pesar que son ellas que tienen mayor frecuencia de actividad física. Por otro lado, ambos grupos refieren no tener un consumo de alimentos balanceados e incluso se saltan el desayuno aspecto que conllevaría al consumo entre horas de comida simple, industrializada y de exceso calórico; aduciéndola falta de tiempo, dinero, por costumbre, entre otros aspectos indican. Asimismo, se destacó que las mujeres jóvenes presentan mayor propensión a la ingesta de alcohol incrementando el riesgo a enfermedad y de accidentes.

Bautista (2017) en su artículo titulado “Modelo de Alineamiento Estratégico para la Facultad de Ingeniería de la Universidad Incca de Colombia”, manifiesta que el objetivo general de su investigación fue “Estructurar un modelo de alineamiento estratégico en la Facultad de Ingeniería de la Universidad INCCA de Colombia que contribuya al mejoramiento en el logro de los objetivos de las unidades de negocio adscritas y de la institución se realizó en 21 docentes; bajo la estrategia investigación-acción. Los resultados

expresan el impacto que tiene para el área académica la falta de coherencia en Recursos Humanos, procesos, objetivos y estrategias; recomendando que las organizaciones actuales deberían tomar en cuenta el trabajo en equipo, consenso y acuerdos como un aspecto fundamental.

El estudio concluyó que el alineamiento estratégico es esencial para lograr dicha coherencia organizacional; considerando que ello permitirá alinear objetivos, procesos y estrategias; teniendo como referencia una línea de base, identificando, factores internos y externos; todo ello en prosecución de la visión organizacional.

Antecedentes Nacionales

Ludeña (2007) en un estudio sobre un sistema implantado basado en calidad de gestión fundamentando en el alineamiento estratégico; cuyo propósito fue innovar una alternativa que conlleve al mejoramiento de la performance global de la institución empresarial. La investigación se efectuó en 74 trabajadores. El resultado facilitó mapear las debilidades y fortalezas para luego delinear acciones. Se concluyó: logrando alinear la estrategia con los procesos; partiendo de analizar el impacto de la estrategia en los procesos de la organización empresarial: “procesos iniciales o futuros relacionados con la calidad y la estrategia”. Así como, Alinear las necesidades y expectativas de los clientes- “propuesta de valor para el cliente”- con los procesos de la cadena de valor. Cuyo objetivo, es tener una convergencia entre la reducción de la brecha de la voz del cliente, la estrategia, los objetivos y los resultados de la organización; el resultado se reflejó en la efectividad del uso de los escasos recursos de la empresa. Se elevó el conocimiento y el comportamiento de los procesos en todos sus niveles del personal, aspectos que conllevó a una mejor imagen empresarial.

El estudio se realizó basado en los lineamientos del ISO 9001:2000 además de los elementos de la metodología del Balanced Scorecard, cuyos elementos son claves en la prosecución de la gestión de la estrategia. Dicho de otro modo, implantar un “Sistema de Gestión de la Calidad con Alineamiento Estratégico” verificado como Sistema de Gestión Integrado Calidad y Estrategia, basado en Balanced Scorecard y en la Norma ISO 9001:2000.

Chamorro, (2010) en su investigación sobre educar en salud en el currículo de una institución educativa de Pamplona en Lima cuyo objetivo fue fomentar en la comunidad educativa una conciencia de responsabilidad para mejorar la calidad de vida. Los resultados focalizan la importancia del currículo como herramienta fundamental de la educación para lograr los objetivos de mejorar la salud y la educación. El estudio concluyó: que es indispensable insertar la educación para la salud en el currículo con proyección nacional; con un compromiso institucional, con materiales didácticos, estrategias metodológicas, y un enfoque en la forma de evaluar.

Becerra (2013) en su estudio sobre “Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante” cuyo objetivo fue proponer en la Pontificia Universidad Católica del Perú- PUCP en un ambiente de promoción de salud donde se practique y se viva la salud a fin de empoderar la salud e incrementar la calidad de vida de toda la comunidad universitaria: estudiantes, docentes y personal administrativo. Este desafío se asume como un elemento que contribuir en la disminución de los problemas de salud y disminución de los índices del ausentismo. El estudio se realizó en 683 estudiantes aplicándose una encuesta virtual obteniéndose un diagnóstico situacional, asimismo, se ejecutó dos entrevistas grupales por focusgroup. En los resultados se identificó la problemática en las conductas de salud, lo que conllevó a efectuar un programa de sensibilización “PUCP Saludable” Concluyéndose que se despertó el interés por la salud y el bienestar; se delia que el logro de replicar el

programa recaerá en involucrar a todas las autoridades y población estudiantil y laboral. Los participantes, deberían tener un compromiso activa por su formación integral”.

Macavilca (2014) efectuó su estudio sobre el “Funcionamiento familiar y estilos de vida en adolescentes en una Institución Educativa en Pamplona en Lima en el 2013” en una muestra de 43 estudiantes; los resultados expresan los adolescentes tienen estilos de vida no adopción de hábitos nocivos, como el consumo de alcohol y cigarrillos. Concluyéndose, que los adolescentes refieren tener familias disfuncionales y estilos de vida saludables.

Evidenciándose que están inmersos en familias con poco control, disciplina, no existen normas y reglas, cada integrante ve por sí mismo no solucionan rápido sus problemas, no consultan las opiniones de otros, y posiblemente los hijos son sometidos a castigos físicos ante un posible problema o error que cometan”. Finalmente, se refleja “ausencia de vínculo afectivo, donde cada uno de ellos no se vincula con los otros miembros, no se fomenta o alienta la interacción afectiva, donde hay predominio de lo individual por sobre lo familiar; lo cual, llega a ser un factor que interviene en la adopción de conductas de riesgo para el adolescente”.

Puente et al. (2015) en un estudio sobre “Alineamiento estratégico en una escuela militar en Lima basado en el plan del Perú sobre igualdad de género el 2012 al 2017 se efectuó en una muestra de 713 personas, 619 varones y 94 damas, entre cadetes, docentes y plana directiva. Se realizó bajo un diseño no experimental y no correlacional.

Los resultados verifican que la reglamentación basada en una cultura organizacional muy arraigada cuyo motivo dificulta la adaptación al cumplimiento del plan nacional de igualdad de género. Motivo por el cual se implementó una serie de estrategias que orienten al alineamiento de la organización castrense. Concluyéndose que la única ruta para converger el cambio cultural institucional hacia el plan nacional de igualdad de género sería modificar los reglamentos y directivas internas institucionales. Desde allí se considera un cambio

paulatino sin embargo la cultura de alineamiento a las normas exigiría el cumplimiento a la nueva normatividad de la institución castrense; cuyo aspecto haría viable la transformación. Aunque cabe resaltar que la voluntad política y de orden legal es necesaria, viabilizados con estudios de profundidad y soporte técnico que garantice la relevancia de la igualdad y equidad de género. Definiendo, las condiciones mínimas en los conocimientos, aptitudes psicofísicas y morales; requeridas en el personal cuyas condiciones se transformarán en inclusivas con el género femenino, al margen del arma o servicio al que pertenecen.

Formulación del Problema

Pregunta General

¿Cuál es la influencia de los cursos de formación en el alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019?

Preguntas Específicas

1. ¿Cuál es la descripción de los factores sociodemográficos, académicos y de salud en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019?
2. ¿Cuál es el nivel de inducción con las asignaturas de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y estilo de vida de estudiantes en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019?
3. ¿Cuál es el nivel de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima 2019?
4. ¿Cuál es el nivel de ingesta de aire puro, agua y hábitos alimentarios, exposición solar, actividad física, descanso, temperancia, salud mental y esperanza en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019?
5. ¿Cuál es la relación del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019?

6. ¿Cuál es la relación de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019?
7. ¿Cuál es la relación del alineamiento estratégico en el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, alimentación y esperanza en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019?
8. ¿Cuáles son las diferencias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019?
9. ¿Cuáles son las diferencias de la inducción con las asignaturas de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019?

Objetivo General

Determinar la influencia de los cursos de formación en el alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Objetivos Específicos

1. Describir los factores sociodemográficos, académicos y de salud en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019.
2. Identificar el nivel de inducción con las asignaturas de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y estilo de vida de estudiantes en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.
3. Identificar el nivel de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima 2019.

4. Identificar el nivel de ingesta de aire puro, agua y hábitos alimentarios, exposición solar, actividad física, descanso, temperancia, salud mental y esperanza en estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.
5. Determinar la relación del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.
6. Determinar la relación de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.
7. Determinar la relación del alineamiento estratégico en el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, alimentación y esperanza en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.
8. Determinar las diferencias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.
9. Determinar las diferencias de la inducción con las asignaturas de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Justificación

Teórica

El presente estudio es importante a nivel teórico considerando que los resultados ampliarán el marco teórico que existe donde se relacione los cursos formativos de las universidades y como estas vienen implicando en los resultados favorables del estudiante o caso contrario sólo fue un “curso más de la carga académica”; De la misma forma, este trabajo ampliará los aspectos teóricos relacionados en como los estudiantes asimilan el alineamiento estratégico (propósitos, políticas y ejes estratégicos) aspectos que persigue la universidad como parte de su cultura organizacional aún del perfil del egresado; Igualmente,

el estilo de vida un aspecto que la ley universitaria considera como parte formativa estudiantil y filosófica de la promotora de la universidad. Asimismo, dichos aspectos coinciden con los requisitos de acreditación que el gobierno exige las universidades en el Perú, en dicho sentido se pretende encontrar una consistencia entre las variables en estudio.

Práctica

El presente trabajo es relevante en la práctica: considerando lo beneficioso que puede constituirse los resultados tanto para los docentes que de alguna forma influyen sobre los estudiantes constituyéndose en los gestores de implicar en los alumnos la cosmovisión y filosofía de nuestra promotora con el propósito de aportar en su desarrollo integral mediante el mejoramiento del estilo de vida; lineamientos que se concretan a través de los cursos de formación integral. Asimismo, los administradores de la institución podrán generar políticas de ajuste del currículo planteado que estén en coherencia con los propósitos de la promotora de la universidad que se consolida con la transformación del estilo de vida.

Social

La importancia en el aspecto social se verá reflejado en la observación de los resultados en el estilo de vida estudiantil; los cuales servirán para que ellos puedan tomar medidas de mejoramiento en su propia salud además que la familia considere realizar mejoramientos que ayuden a encaminar en un estilo de vivir saludable en consideración a los propósitos institucionales y oportunidades que pueden tener sus hijos cuando sean egresados; cuyas variables estilo de vida y la cosmovisión de su comportamiento basado en valores pueden darle mayor solidez como profesionales.

Marco Teórico

Marco Bíblico Filosófico

El ser humano muchas veces olvida que el aspecto corporal es la casa y el templo de Dios y se le honra, manteniendo un estilo de vivir en condiciones saludables. El decidir por mantener un estilo de vivir sano, nos permitirá estar más en comunión con Jehová: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1Corintios 6:19-20).

Jehová Dios desde el origen de nuestros días nos ofreció las riquezas naturales de su creación para que el hombre se mantuviera en buen estado de salud y su vida se prolongue. Luego refirió Dios: “Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla; árbol de fruto que dé fruto según su género, que su semilla esté en él, sobre la tierra. Y fue así. Produjo, pues, la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su género. Y vio Dios que era bueno”. (Génesis 1:11-12).

Es así que el Ser Supremo desde un principio requirió que el ser humano tengo un estilo de vivir saludable. Él sabía que sólo así se podía evitar inconvenientes o problemas de salud que trajeran la decadencia o deceso del ser humano. “Dios, habiendo hablado muchas veces y de muchas maneras en otro tiempo a los padres por los profetas, en estos postreros días nos ha hablado por el Hijo, a quien constituyó heredero de todo, y por quien asimismo hizo el universo”. (hebreos 1:1-2).

Nuestro padre con su gran amor siempre ha buscado la manera de que el hombre optara por el camino del bien, que siga la senda correcta. Él utilizó y sigue utilizando métodos y tácticas para que el ser humano se alinee. De esta manera se puede observar que el

alineamiento estratégico ha sido empleado desde nuestra creación con el único propósito de ser salvos. “Porque esto es bueno y agradable delante de Dios nuestro Salvador, el cual quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad”. (1Timoteo 2:3-4).

Las leyes, estatutos y mandamientos en realidad han sido estrategias utilizadas por Dios nuestro padre desde siempre, para que el hombre no pereciera. “¡Quién diera que tuviesen tal corazón, que me temiesen y guardasen todos los días todos mis mandamientos, para que a ellos y a sus hijos les fuese bien para siempre!” (...). “Y tú quédate aquí conmigo, y te diré todos los mandamientos y estatutos y decretos que les enseñarás, a fin de que los pongan ahora por obra en la tierra que yo les doy por posesión. Mirad, pues, que hagáis como Jehová vuestro Dios os ha mandado; no os apartéis a diestra ni a siniestra. Andad en todo el camino que Jehová vuestro Dios os ha mandado, para que viváis y os vaya bien, y tengáis largos días en la tierra que habéis de poseer” (Deuteronomio 5:29-33).

Dios toda la vida se ha revelado plenamente y ha tratado que el hombre reaccione de muchas maneras. La palabra definitiva de Jehová para alinear estratégicamente al hombre, para que de esta manera pueda este salvarse fue enviando a su único hijo y estableciendo una alianza con Él para siempre, pero no habrá ya otra revelación después de Él. “En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros, en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo, para que vivamos por Él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados”. (1Juan 4:9-10).

Asimismo, Elena G. de White dentro de tantos libros que escribió, existen algunos que promueven la vida sana y el estilo de vida saludable. Los mejores remedios considerados por la iglesia adventista son la confianza en Dios, el agua pura, el aire puro, la exposición moderada a los rayos del sol, los ejercicios regularmente, el descanso, el ayuno y el consumo

moderado de alimentos nutritivos”. Todo esto fue impulsado como resultado de las diversas visiones que Elena G. de White tuvo. Hoy en día existe una gran cantidad de miembros que gozan de una vida más larga y de promedios más bajos de muerte; en contraste con una gran proporción que son flagelados por enfermedades crónicas degenerativas. Es por todo ello que cuando se habla de estilo de vida saludable en la iglesia adventista es imposible dejar de mencionar a Elena G. de White (Richard, 2017).

Marco Histórico

El planeamiento estratégico no es un tema novedoso, desde tiempos remotos se ha aplicado cuando se ha pretendido cumplir con objetivos, incluso para los desafíos de conquistar tierras. Más adelante ya en el siglo XX se le dio otro enfoque, en búsqueda de la planificación de acciones futuras y lograr todo lo que se anhela.

Si bien en la antigüedad no existe información sobre alineamiento estratégico, sí se detalla la evolución de la planeación estratégica. En la antigüedad surgieron varias obras creadas por importantes estrategas y acontecieron hechos importantes, que permitieron consolidar el concepto de planeación estratégica, estas obras y acontecimientos fueron: “El arte de la guerra de Siut Zu”, “Texto árabe-hindú y Dimna”, “Las conquistas romanas” y “En textos árabes”.

Al fin de la segunda guerra mundial, las organizaciones se percataron que no se podía tener el control de todas las situaciones, es así que se verificó que es necesario tener el control en los cambios que puedan surgir en determinadas ocasiones y de esta manera como respuesta a estas circunstancias los responsables de gestionar las organizaciones empiezan a utilizar la planeación estratégica (Rosas, 2017).

Según López (2011) los conceptos iniciales de estrategia en la globalidad de los negocios fueron Von Neuman y Morgenstern en la obra “La teoría del juego” un conjunto de acciones que realizan las organizaciones y que son seleccionados de acuerdo a cada situación. Posteriormente, en el mundo empresarial, se comienza a considerar a las organizaciones empresariales como un sistema y es esta el objeto de análisis. Los empresarios empiezan a utilizar la planeación estratégica como un instrumento que permite tener claros los objetivos y así puedan considerar acciones para poder lograrlos.

Por otro lado, otro punto muy importante para la productividad y el éxito de una organización es el estilo de vivir en sus colaboradores. La forma de vida saludable de los colaboradores influye en cierta manera en los resultados de una organización de cualquier tipo. Tener un "estilo de vivir peculiar" demanda la elección consciente o inconsciente entre un conjunto de hábitos y conductas para elegir voluntaria o involuntariamente.

Hay que resaltar que por primera vez se acuñó la definición "estilo de vida" en el año 1939 y fue John Harvey Kellogg que, a finales del siglo XIX, inicio una desafiante batalla para con el sedentarismo y promoviendo una propuesta dietaria basada en “granos, nueces, frutas, verduras, yogur y leche de soya” Su propuesta se convirtió en Spa que afluirían ricos y famosos por alrededor de seis décadas siendo el médico más famoso de Estados Unidos.

El estilo de vida ha sido estudiado por diversas disciplinas: sociología, antropología, epidemiología y sobre todo la salud pública. El mundo de las ciencias socioculturales dio origen al término estilo de vida, así como también a los conceptos más populares. Los estilos de vida han sido considerados por muchos años como patrones de comportamientos de los seres humanos, pero que tienen una gran influencia social (Wikipedia, 2019).

Fundamento Teórico de las Variables

El Estilo de Vida, Alineamiento Estratégico y Cursos de Formación

Tener salud es considerada como un derecho humano básico, sin embargo, a nivel mundial el contexto de salud es muy preocupante, a pesar de que en los últimos 50 años se han percibido mejoras. Desde 1970 los países en que están en desarrollo han mejorado, la esperanza de vida promedio: aumentado alrededor de 10 años, de 55 a 67 años. El porcentaje de la mortalidad infantil ha disminuido hasta en un 50%., reduciéndose de 108 a 56 por mil y se aumentado el consumo de calorías, del 71% al 83% del promedio propio de los países desarrollados.

Sin embargo, a pesar de poder identificar estos logros, es importante mencionar que lamentablemente, los beneficios y avances descritos no han sido distribuidos de manera uniforme, las formas de vivir y salud de ciertas poblaciones en el mundo que siguen siendo muy desiguales. Muchos informes de las Naciones Unidas, reflejan que alrededor de 1.200 millones individuos viven inmersos en pobreza extrema, sobreviviendo con menos de 1 dólar en el día, 848 millones sufren por el hambre, 114 millones de niños y niñas no estudian.

La mala alimentación, la mortalidad de muchas madres e infantes y la larga lista de enfermedades infecciosas, tales como enfermedades diarreicas, problemas respiratorios, tuberculosis, malaria, SIDA, etc., son la causa número 1 de morbi-mortalidad en las poblaciones más pobres del planeta (García, 2017a).

Por otro lado, en el aspecto académico, la situación adversa de salud, los estilos diferentes de vivir buenos o malos, van a tener una gran repercusión en el rendimiento estudiantil. Cuyo aspecto conlleva a que las instituciones educativas se planteen cuál es el mejor apoyo que se le puede brindar al estudiante en estos casos. Por ejemplo, el rendimiento académico universitario constituye un grave problema social con relevante repercusión

personal y familiar. Repercusión que podría mitigarse si las universidades ponen medios para poder solucionar esta problemática.

La problemática de salud, que vienen presentando los jóvenes, tales como: las alteraciones de sueño, los trastornos de ansiedad y depresión o la obesidad, afectan enormemente el progreso académico de los niños, adolescentes y universitarios, según un informe de la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2019), a través de la Oficina Regional Europea.

Es por este motivo, que se debe comenzar por actualizar el plan curricular universitario e insertar en los planes de estudio cursos de formación integral, curso que puedan ayudar al estudiante de manera física, psicológica y espiritual y cambiarle por completo el estilo de vida no tan sano que puedan estar llevando. Pero para que exista el gran cambio, las universidades deben utilizar como herramienta el alineamiento estratégico y hacer que estos cursos de formación puedan tener resultados favorables en la vida de los estudiantes, porque no sólo es el hecho de cambiar los planes curriculares, crear una misión, visión, valores, objetivos, etc., sino estas instituciones deben asegurarse que todos estos lineamientos estén siendo acatados por los estudiantes universitarios y estén siendo cumpliendo a cabalidad.

Actualmente, se está incrementando las universidades que están promoviendo estilos de vida saludable y se han autodenominado universidades saludables, el objetivo de estas universidades es lograr la salud integral del alumno, el cual mencionan que esto sólo se da si existe una relación armónica interna y externa con el propio individuo, con las demás personas y el medio ambiente. Pero estas universidades se han renovado utilizan el alineamiento estratégico como aliado para lograr sus objetivos (Becerra, 2013).

Alineamiento Estratégico

Pursals (2014) refiere que alineación estratégica consiste en alinear tres elementos fundamentales en una organización para lograr el éxito y estos son; la cultura, el comportamiento y la comunicación, puesto que señala que actualmente la base del nuevo liderazgo de cualquier organización, ya sea esta de fin económico o educativo, es la reputación.

Villa et al. (2014) sostienen que el alinearse estratégicamente es un proceso en el cual cualquier tipo organización crea una visión compartida y logra hacerla realidad en cada actividad que se realiza diariamente y donde gestionar eficientemente el control se hace imprescindible. En ese sentido, los autores manifiestan que el proceso de alineamiento estratégico se puede plantear en cuatro fases elementales: Planeación, Difusión, Operacionalización de la estrategia y el Control.

Para Comas et al. (2015) la alineación estratégica es un proceso continuo, que administra los puntos más importantes de coordinación, permitiendo a las cabezas de las organizaciones, establecer y consolidar relaciones corporativas entre los diversos recursos de la organización y vincularlos con la estrategia, para que de esta manera se logre la sinergia y se alcancen los objetivos previstos.

Aybar (2013) destaca que, la esencia del alineamiento estratégico está en la convergencia de los objetivos, planes, actividades empresariales y a cada individuo en la organización o institución con la estrategia. Menciona que el alineamiento estratégico se basa en cinco principios; Promueve la transformación o innovación a través del liderazgo ejecutivo, utiliza estrategias para los planes operativos, logrando el alineamiento de la organización con la estrategia. Comparte la estrategia con todos los miembros de la organización logrando que se mantenga como un proceso continuo.

Por su parte, González (2014) afirma que el alineamiento estratégico ha sido contextualizado de muchas maneras a lo largo del tiempo. Ha sido considerado como ajuste, integración, puente, armonía, fusión, coordinación y vinculación, sin embargo, finalmente, en todos los casos se llega a la misma concepción, ya que hace referencia a las vinculaciones de las estrategias con cada sistemas, subsistema y recurso humano de la organización o institución.

Según González la globalización ha generado que se propicien mercados, productos y servicios diferentes, lo que está obligando cada vez más a las organizaciones a tomar medidas drásticas y emplear también estrategias diferentes para lograr resultados óptimos. El autor considera que existirá un alineamiento estratégico eficiente sólo si se logra coordinar eficientemente los esfuerzos de cada unidad de la organización.

Importancia del Alineamiento Estratégico. Montoya y Valdivia (2019) manifiestan que el alineamiento estratégico es muy importante, porque permite establecer y difundir en la organización los elementos que ayudarán a un conjunto de personas a realizar sus actividades impuestas de manera eficiente, Estos elementos son la Misión, la cual ayuda a tener claro a cualquier individuo sobre quién es en un determinado momento en la organización y que debe hacer, la visión que permite enfocarnos y tener claro lo que se espera en el futuro, qué es lo que se aspira lograr, asimismo los valores, que son la base para el actuar y comportamiento de todos los que conforman la organización.

También es importante el alineamiento estratégico, porque cuando ya se ha determinado cuál es la Misión, Visión y Valores y se haya propalado los mismos en toda la organización, este ayuda a establecer los objetivos o metas estratégicas de la organización, los cuales contribuirán a alcanzar la visión organizacional. Asimismo, cuando se consolida el alineamiento estratégico se genera una sinergia entre la estrategia, cultura, los procesos, las

personas, el liderazgo y los sistemas; que permitirá cumplir con todo lo que la organización se haya propuesto. En otras palabras, se obtendrá dirección que es aceptada y entendida por todos los involucrados. Sumado a todos los buenos resultados que se puede obtener con el alineamiento estratégico, también se consigue una mayor motivación entre los colaboradores, un agradable ambiente laboral y se incrementa la productividad.

Por su parte, Flores et al. (2017) sostienen que el alineamiento estratégico es muy importante en una organización, porque permite determinar la estrategia que conduce hacia la visión y ayuda a que cada día se pueda cumplir con la misión y se alcancen los objetivos y metas. De esta manera se podrá tener un mejor control de todos los procesos y recursos de la institución o empresa; es decir de las personas, el tiempo y dinero y a su vez se podrán identificar aspectos que puedan desenfocar y afectar a la organización. Otra importancia de estar alineados estratégicamente es que permite la ejecución de la estrategia y la descentralización de los acuerdos y decisiones, produciéndose de esta manera grandes cambios positivos en todos los sectores de la organización, uno de esos cambios positivos, es que se obtienen ventajas competitivas que son sostenibles a largo plazo.

Salgado et al. (2019) expresa que cuando en una organización cada quién apunta hacia una dirección diferente existe una pérdida de eficiencia; es por ello que, menciona, que el alineamiento estratégico se constituye en un elemento clave al administrar la estrategia, permitiendo que las personas y recursos de la institución se alineen. Sin el alineamiento estratégico no se podrá alcanzar la visión, puesto que sin este las organizaciones sólo darán de sí un 74%, mientras que el 26% de energía se perderá en el desorden, desviándonos de esta manera del objetivo principal, que resultará en pérdidas de fuerza, dinero y tiempo adicional para poder encaminar nuevamente a la organización.

Cuando, cualquier tipo de organización no está alineada estratégicamente, esta será menos productiva y pronto será su ruina desviándose del camino correcto, no alcanzando los

resultados esperados. Y es aquí donde surge la importancia del alineamiento estratégico, porque este ayudará a definir y a comunicar a todos en la organización cuál es la meta y hacia donde se debe y desea ir. En términos simples cuando una organización está estratégicamente alineada tiene más probabilidad de triunfar en un mundo de rápidos cambios y con mucha competencia. Una empresa que no está alineada tiene un futuro incierto.

Asimismo, Fajardo (2007) señala una serie de razones por la que el alineamiento estratégico es necesario que se implemente en una organización y menciona que no es una tarea nada fácil, pero que vale la pena ponerla en marcha, porque se generan muchas ventajas; una de ellas es que se reducen los costes en todos los procesos, permitiendo que se aprovechen al máximo todos los recursos y no se llegue a duplicar las transacciones. Otra de las ventajas es que se las instituciones y empresas serán más competitivas, rápidas, ágiles y flexibles en respuestas al mercado. Además, permite que el recurso humano desarrolle su máxima capacidad intelectual, permitiendo que la organización sea dirigida por personas altamente calificadas.

El alineamiento estratégico también es importante, porque interrelaciona a todos los departamentos de la organización, provocando que se detecten rápidamente las fortalezas competitivas de la organización y adquiriendo beneficios que permiten su crecimiento. Por otro lado, se fortalece y se hace más sólido el conocimiento todos en la empresa, puesto que se utiliza medios y sistemas para capacitar al personal y mantenerlos actualizados, logrando que las actividades se realicen con eficiencia. Otra importancia de aplicar el alineamiento en la organización es que mejora las relaciones interpersonales con los clientes internos y externos, puesto que se logra entender la visión y misión de la empresa o institución y esto hace que también mejore el ambiente laboral, que exista más motivación y una identidad corporativa, porque todos saben para que hacen cada tarea y que es lo que quieren lograr.

Cuando se desea posicionar a la empresa nacional o internacionalmente, también será necesario el alineamiento estratégico, ya que la visión será difundida en toda la organización y todos entenderán con facilidad el posicionamiento que se quiere conseguir y ello se transmitirá hacia el exterior. Otro punto importante es que se logra tener el control de cada situación y/o actividad que se realiza en cada departamento de la organización, pudiendo identificar de manera rápida lo que podría afectar a la empresa.

El Alineamiento Estratégico Empresarial. Alinearse estratégicamente hace posible que una organización que se sincronicen todos los esfuerzos de cada departamento o área y logra que se alcancen las metas y objetivos prefijados. Una de las herramientas más utilizadas para alinear estratégicamente la organización es el “Cuadro de Mando Integral” (CMI).

Al utilizar el Cuadro de Mando Intel, llamado también “Balanced Scorecard (BSC)” para alinear cualquier tipo de organización, se hace más factible cumplir con la misión organizacional y poder cumplir de esta manera con los objetivos, asimismo, se potencia la motivación de todos los que son parte de la organización y se obtiene más rendimiento e incluso se logran atraer ventajas competitivas frente a otras empresas.

Para que una entidad sea exitosa es vital entender la estrategia de negocio que se está aplicando y de esta manera, incentivar a cada miembro de la organización de todos los niveles a que cumplan con la misión, las normas y políticas, para poder alcanzar las metas. Es importante también que todos los procesos sean sistematizados para que estos estén eficientemente coordinados y se logre excelentes resultados, desapareciendo por completo algún aspecto negativo que pueda tener incidencia y amenace la alineación estratégica (Conexión Esan, 2018).

Por otro lado, Quesada (2005a) sostiene que el alineamiento estratégico sólo se podrá lograr cuando se innove la organización y de esta manera se podrá destacar a la misma, logrando diferenciarla competitivamente antes las demás empresas de su sector. Para poder

alinearse estratégicamente en forma eficiente es necesario tener en claro que la interrelación entre todos los sistemas de una organización es mejor que tenerlas aisladas individualmente. En otras palabras, los resultados de un sistema muy bien sincronizado serán de mejor rendimiento y de mejor calidad que de las partes independientes.

Es por ello, que el alineamiento organizacional sólo será el adecuado, cuando se logre consolidar los esfuerzos de cada departamento, área, unidades de negocios y procesos independientes. Además, el alineamiento estratégico no debe percibirse como meta, más bien como un proceso continuo, que demanda tiempo y atención adecuada y así poder obtener garantía que se obtendrán excelentes resultados organizacionales. Para llegar a lograr todo lo anterior es muy importante que la organización tenga en cuenta las herramientas gerenciales tales como; visión, misión y el planeamiento estratégico de la organización, para que pueda identificar acciones negativas y pueda reajustar y eliminar las mismas.

Asimismo, para lograr alinear los diversos componentes de la organización hacia la estrategia tales como: “metas, objetivos, mediciones, incentivos, proyectos, recursos y presupuestos, estructura, procesos, cultura, competencias, comportamientos, conocimientos, habilidades y sistemas de información”; por lo cual, se debe considerar cuatro etapas fundamentales para poder sincronizar de manera eficiente todos los componentes; la primera etapa es el enfoque funcional, la segunda el alineamiento horizontal, la tercera etapa es el alineamiento vertical y la cuarta etapa es la integración.

Etapas del Alineamiento Estratégico.

Enfoque Funcional. En esta etapa la organización suele estar sin dirección, puesto que aún no existe una misión y visión clara, cada departamento o sector tienen objetivos y metas individualizados, cada uno rema y avanza, pero no necesariamente lo hacen hacia la dirección correcta y ello perjudica en gran manera a la empresa, no aprovechándose de

manera eficiente los recursos. Ante la necesidad de una visión y misión, en esta etapa se definen correctamente las mismas y se propala a todos los miembros de la organización para que sea aplicada.

Alineamiento Horizontal. En esta etapa como ya se ha determinado la estrategia que se aplicará y también se ha definido claramente la misión y visión y todos las conocen y aplican, se comienzan a sincronizar los procesos lográndose el alineamiento horizontal. En esta etapa se pueden identificar fácilmente las acciones que no están alineadas y se pueden corregir los errores, para que se obtengan beneficios y no se pierda el tiempo y algunos recursos de cualquier índole.

Alineamiento Vertical. En esta etapa lo que se busca es alinear los esfuerzos de cada miembro de la organización, enfocando al equipo, fomentando la motivación y el compromiso, definiendo de manera clara la responsabilidad y función de cada miembro, reduciendo así la incertidumbre entre el personal. Hacer que el empleado se sienta importante realizando su labor y comentarle que él con su trabajo aporta valor a lograr metas estratégicas de la empresa, institución u organización. En esta etapa se hace partícipe a los empleados de la estrategia organizacional y se crea un vínculo que es capaz de generar una clara y efectiva comunicación, que logra tenerlos muy motivados y comprometidos con sus funciones, obteniendo beneficios compartidos.

Integración. Para que esta etapa se haga posible, primero es importante cumplir fielmente con las tres primeras etapas, ya que en esta fase es cuando el desempeño de la organización se maximiza y se logran resultados positivos sorprendentes. En esta etapa se va más allá del alineamiento interno, aquí se logra vincular las estrategias de la organización con los proveedores, distribuidores, intermediarios y actores claves de la cadena de suministro. Para lograr ello, se requiere sincronizar los objetivos, metas, recurso y operaciones internas

con las de los proveedores e intermediarios claves, conociendo de esta manera las preferencias de los clientes y obteniendo ventajas competitivas globales (Quesada, 2005b).

Teorías del Alineamiento Estratégico.

Teoría sobre los Mapas Estratégicos. Según López (2016) esta teoría fue desarrollada por Robert Kaplan y David P. Norton para el campo empresarial y fue consignado en el libro de ambos “Strategic Maps” o “Balanced ScoreCard” en inglés. El principio fundamental del Cuadro de mando integral se basa en que se debe medir para poder controlar. Por otro lado, los mapas estratégicos proporcionan una referencia de la estrategia de una entidad y proporcionan ciertos parámetros que ayuda a describir la estrategia. En otras palabras, el “mapa estratégico es una representación gráfica muy ordenada de la estrategia de una organización, y refleja el proceso de creación de valor”; que hace cumplir el plan estratégico, mediante: “un conjunto de relaciones de causa y efecto entre los objetivos de las cuatro perspectivas del cuadro de mando integral (perspectiva financiera, perspectiva del cliente, perspectiva de los procesos y perspectiva de aprendizaje y crecimiento)”.

Robert Kaplan, crea métodos, herramientas, teorías y metodologías que ayuden a las responsables de las organizaciones a tener una mejor gestión y así lograr excelentes resultados. Kaplan y Norton se encuentran en la lista de las primeras personas que: “dieron soluciones con bases teóricas, prácticas, cuantitativas y cualitativas para que la gestión gerencial sea real, es decir, son pioneros de la gerencia moderna” (Comas et al., 2021).

Teoría General de Sistemas. Tuvo origen en 1925, cuando Bertalanffy dio a conocer sus investigaciones sobre el sistema abierto. Sin embargo, fue en 1945 cuando esta teoría empezó a tener relevancia. Actualmente, se ha constituido en una herramienta que ayuda a explicar los “diferentes fenómenos” que suceden en la realidad y también permite hacer predicciones de ciertos eventos que ocurrirán en el futuro. Esta teoría divide a la realidad en

varias partes para que puedan ser estudiadas por determinadas ciencias; asimismo, predice y explica la conducta de la realidad; es un enfoque interdisciplinario y por lo tanto, aplicable a cualquier ámbito tanto natural como artificial (Cathalifaud y Osorio, 1998).

La teoría de sistemas es el estudio interdisciplinario de los sistemas en general; estudia los principios aplicables a cualquier sistema. Un sistema es: “un conjunto de partes interrelacionadas e interdependientes cuya suma es mayor a la suma de sus partes”. Cualquier variación en una parte del sistema afecta a las demás y con ello a todo el sistema, con esto, al sistema completo, causando comportamientos diversos. Esta teoría sostiene que el éxito de los resultados de un sistema depende a cómo se adapta este a su entorno. Asimismo, el éxito también va a depender de la frecuencia con que se realiza actualizaciones y mantenimiento a los sistemas. Sólo de esta manera todas las partes estarán interrelacionada uniformemente, se logrará el propósito en común y se evitarán fallos El objetivo de esta teoría es descubrir las dinámicas, restricciones y condiciones de un sistema, así como los métodos, medidas y herramientas que puedan servir a los sistemas en sus diversas aplicaciones y en sus diversos campos, para lograr óptimos resultados. Asimismo, la teoría general de sistemas trata y abarca muchos conceptos y principios de amplia aplicación (Espinoza, 2014).

Teoría del Enfoque Sistémico. El enfoque de sistemas viables de Stafford Beer, es una teoría donde las organizaciones analizadas y todo lo que le rodea son visualizados desde una perspectiva sistémica, iniciando por el análisis de los puntos de mayor relevancia y concluyendo con el análisis de sistemas interrelacionados más complejos. Esta teoría sostiene que cada empresa, institución u organización es un sistema que estar interrelacionado con otros sistemas, inclusive sistemas que están posicionados muy por encima de estas y que son denominados supra - sistemas y que pueden ser identificados por subsistemas (principio de

jerarquía de los sistemas). Es así que la base del análisis se da en un sistema complejo formado por muchas partes y que pertenecen a la misma estructura (Bertalanffy, 1968a).

El modelo de Sistemas fue acuñado por Beer y desarrollado por Christopher. Según el enfoque sistémico, cada organización, ya sea está una empresa o un individuo, puede ser considerada como un sistema de muchas partes o estructuras constituidas por un conjunto de subcomponentes y que están interrelacionados, con el objetivo alcanzar una meta en común. Esta teoría demanda un análisis bien realizado de la estructura del sistema, ya que cada parte del sistema individualmente cumple con roles, actividades y funciones que se le han asignado cumpliendo ciertas normas y políticas. Esta teoría del enfoque sistémico, determina que todo sistema se origina a partir de sus propias estructuras y si estas estructuras se encuentran completamente alineadas utilizando estrategias eficientes, se alcanzarán las metas y objetivos (Bertalanffy, 1968b).

Teoría de la Cadena de Valor. Esta teoría le pertenece a Michael Porter y fue descrita en su obra “Competitive Advantage: Creating and Sustaining Superior Performance” en el año 1985 por Porter: en cuya teoría de cadena de valor brinda las pautas para que las actividades de una organización empresarial se desarrollen y generen valor al producto final. Esta teoría es muy utilizada en la gestión de empresas, necesaria en el análisis de la planificación estratégica. Uno de sus objetivos es incrementar el valor de la organización, mientras se reducen los costes. Lo importante para esta teoría es: “crear valor para el cliente, lo que se traduce en un margen entre lo que se acepta pagar y los costos incurridos por adquirir la oferta” (Porter, 1985, citado en Rojas et al., 2021). También esta teoría, permite establecer las actividades denominadas competencias distintivas y que hacen posible crear ventajas competitivas. Contar con ventajas de mercado, permite tener una rentabilidad relativa superior a los de nuestros competidores y que es sostenible en el tiempo. Rentabilidad significa un margen entre los ingresos y los costos.

Uno de sus principios de esta teoría, es que cada evento que la organización realice debe incrementar sus ingresos y en el caso que no sea así, se debe costar lo menos posible, con el propósito de obtener más ganancias que nuestros competidores. La cadena de valor sirve de base para evaluar y analizar las fuentes de ventaja competitiva, es una herramienta la cual permite visualizar cada actividad de la organización y sus interacciones.

Cuando se habla de cadena de valor lo que se busca es fragmentar las actividades de la organización en una serie de tareas diferenciadas que son llamadas actividades que agregan valor. Estas actividades normalmente se dividen en actividades primarias y actividades de apoyo (Sánchez, 2004).

Teoría Organizacional. La teoría organizacional creada por el profesor canadiense Henry Mintzberg en 1979, es una teoría que sirve para analizar las estructuras y la organización de una entidad y que permite realizar cambios e innovar en el caso se requiera. La teoría organizacional puede ser aplicada en cualquier organización, institución o empresa. Este modelo organizacional de Mintzberg se basa en dos puntos clave; el primero es “la división del trabajo” y el segundo “debe existir coordinación entre las actividades para que se logren cumplir los objetivos establecidos”. Según Mintzberg cuando se va a definir una organización, esta debe seleccionar cuidadosamente los componentes y los elementos que harán posible ponerla en marcha y lograr siempre la armonía, la solidez y una coherencia entre la organización consigo misma y en relación con su entorno (Mintzberg, 1979; Daft, 2011a).

Asimismo, esta teoría permite crear herramientas poderosas que ayuden a la organización a no caer en el declive, además permite visualizar y analizar como una empresa tan grande, global y sólida como Lehman Brothers, puede quebrar, y una empresa como Bank of América puede crecer como un gigante de un momento a otro, asimismo esta teoría ayuda

a comprender cómo una banda como los Rolling Stones, que opera como una organización de negocios mundial muy avanzada, puede gozar de un éxito fenomenal durante casi medio siglo, mientras que otros grupos de música con talento y características similares no tienen una participación sostenible en el tiempo en el mercado musical. Con esta teoría se puede explicar también claramente, que ocurrió en el pasado, con cualquier organización y se puede predecir el futuro con el propósito de poder gestionar la misma de una manera más eficiente (Daft, 2011b).

Teoría Clásica de la Administración. La teoría clásica de la administración se centra en dar énfasis a la estructura y las funciones que debe tener toda organización para poder lograr el éxito. Fayol (1916) dio a conocer su teoría en su tan comentado libro “Administration industrielle et générale”. Esta obra se enfocó en la organización como sistema y tuvo un enfoque global y universal de la misma. Abarca tanto la concepción anatómica y estructural de la organización (Sotomayor, 2009).

Henry Fayol en su teoría clásica de la administración, manifiesta que cualquier tipo de organización debe de seguir seis funciones básicas: la primera función básica está relacionada a las funciones técnicas, cuando menciona esta función, sostiene que las funciones empresariales tales como las funciones productivas, las de manufactura, las de adaptación y operación, etc., siempre van a estar estrechamente ligadas a la producción del producto o servicio de la empresa. Y señala que estas son muy importantes, porque contribuyen con la razón de ser de la organización.

La segunda función básica corresponde a las funciones comerciales. Fayol, menciona que estas funciones se relacionan con operaciones de compra, venta e intercambio de la empresa. En otras palabras, lo que Fayol manifiesta es que tanto como se produce se debe comprar y vender y lograr que el cliente se sienta feliz con el producto o servicio. Otra son

las funciones financieras. Estas funciones tienen que ver con la habilidad de buscar, conseguir y manejar correctamente el capital. La organización debe contar con un excelente administrador financiero que tenga la capacidad de prever, planear, organizar, integrar, dirigir y controlar los recursos económicos de la empresa y siempre buscando maximizar el valor de la empresa y reduciendo los riesgos financieros.

La cuarta función básica que Fayol hace mención son las funciones de seguridad. Afirma que estas son muy relevantes, porque velan por la seguridad de todos los que laboran en la organización. Esta función verifica todos los medios de seguridad posible, infraestructura, higiene, industrial, personal, etc. La siguiente función tiene que ver con la contabilidad y está denominada, Funciones contables. Estas funciones se encargan de todo lo que se relaciona con costos, inventarios, registros, balances y estadísticas empresariales. Esta función nunca debe faltar, porque controla los recursos en general que la organización posee e informa a esta sobre toda operación financiera realizada a través de los estados financieros.

La última función de esta teoría son las funciones administrativas. Esta función es importante, porque es la que regula, integra y controla a las cinco funciones descritas en los párrafos anteriores. Esta función lo que trata también es de interrelacionar todas las funciones con la finalidad de cumplir con los planes estratégicos. Fayol en esta última función expresa que cualquier sistema funciona de manera óptima, si es que existe una buena sincronización de cada parte con el todo. Y afirma que, si hubiera algún error o problema en alguna de las divisiones o partes, estos fallos se transmitirán a todo el sistema. Además, menciona que la participación de cada individuo que labora en la organización cuenta, porque es importante cada parte como la totalidad.

La teoría de Fayol ha sido muy utilizada por las organizaciones en la época postindustrial, Actualmente, puede sonar obvias, pero su utilización ha permitido que diversas empresas tengan resultados muy buenos, funcionando de manera sistémica. Sus teorías surgieron en conjunción con la tendencia científica del positivismo aplicado a las empresas y a las técnicas organizacionales.

Dimensiones del Alineamiento Estratégico. La dimensión se constituye como actividades homogéneas percibido desde un ángulo estratégico y que establece la interrelación que existe entre los procesos, los productos, los colaboradores y la tecnología, y que, gracias a estas, cada actividad puede contar con una estrategia ya sea esta común o individual. Cada dimensión cuenta con una estrategia completamente autónoma, pero a pesar de su autonomía se integran con la estrategia general de la organización. Es de esta manera que la empresa es percibida como un conglomerado de factores que interactúan entre sí para brindar oportunidades productividad, mantenibilidad, rentabilidad y crecimiento para el logro de la visión (Sampor et al., 2012).

Dimensión de la Planeación. Esta dimensión estratégica empresarial ayuda a los responsables de la organización y a cada colaborador a crear y armar los planes organizacionales y a poder proyectarlos al futuro, para así tener establecido el punto de partida y el camino para lograr las metas. Los elementos de esta dimensión son: la visión, la misión, la estrategia, las metas y los objetivos desde su creación. Todos estos componentes trabajan en sinergia para garantizar la productividad, la mantenibilidad y la rentabilidad que la organización visionó como proyecto de vida.

Dimensión Talento Humano. Los principios de esta dimensión están basados en la mejora del “Ser” y en el desarrollo de lo “Humano” de todo el personal interno o externo. Se

centra las fuerzas en proporcionar todo lo necesario para que exista una buena convivencia, una óptima productividad y además se entrega un valor agregado al cliente.

Dimensión Sistemas de Gestión. Esta es la dimensión que se encarga de garantizar al sistema empresarial la calidad y la responsabilidad social y que les brinda a los gestores de empresas a tener la oportunidad de reinventarse e innovar. En esta dimensión se unen los sistemas de gestión y los sistemas de responsabilidad empresarial. Inspiración y dedicación son los elementos de la dimensión de sistemas de gestión.

Dimensión Dirección. La relevancia de esta dimensión de estrategia empresarial radica en que se ve envuelta la cultura organizacional. Esta dimensión determina las buenas prácticas estratégicas, administrativas y operativas, haciendo que la organización y todos los colaboradores se concentren en brindar el mejor servicio posible al cliente, mejorando todos los procesos y proyectos (Baena, 2015).

Estilos de Vida

Es muy importante saber lo que realmente es la salud, definirla no es una tarea fácil por los diversos factores que la determinan, sin embargo, a través del tiempo se han creado muchos conceptos de lo que es salud y es en 1956, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) da una definición a lo que es salud y la define salud como, “El estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”. El aspecto social es considerado también como un factor que influye en el estado de salud de las personas, además de considerarse como siempre se había hecho al aspecto físico y mental (OMS, 2019).

Para Perea (2004) el estilo de vida es un tema que siempre ha sido tratado de forma general, pero para él simplemente es el resultado de nuestras vivencias, basados normalmente

en la conducta y costumbre del individuo. El estilo de vida de las personas ya sean estas saludables o no, determinarán la condición física de persona.

Asimismo, Mohammed (2019). definen al estilo de vivir como los hábitos y costumbres que cada persona realiza con el fin de mantenerse en la vida, estos pueden ser buenos o nocivos para su equilibrio biológico y van a tener injerencia con el ambiente natural, social y laboral. Si el estilo de vida es saludable, se procurará estar libre de contaminación, estrés y factores que puedan ser nocivos para la salud y para la estabilidad en donde se desarrolla el individuo. También Se hace referencia que la alimentación balanceada, ejercicio, relajación, recreación trabajo moderado, promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos, son aspectos elementales para mantener un estilo de vida completamente en buenas condiciones.

Estilo de Vida Saludable

Muchotrigo (2012) define el estilo de vida saludable como el conjunto de conductas positivas que una persona tiene diariamente y que contribuyen a mejorar la calidad de vivir y a aumentar los años del individuo. Es la protección tanto de la salud física, mental y espiritual, que ayuda a mitigar los indicadores de riesgos en enfermedades crónicas. El estilo de vida saludable es también saber controlar y tratar las emociones negativas y tensiones, mediante un buen régimen de ejercicios, sueño, distracción y una adecuada distribución del tiempo, etc.

Según, Guerrero y León (2010) destacan que la definición de “estilos de vida saludable” es usado para describir la forma general de vivir de una persona, es decir, sus conductas individuales, que son influenciadas en muchas ocasiones por los factores

socioculturales y características específicas de cada individuo y que favorecen la promoción y protección de la salud, siempre teniendo en cuenta factores actividad física, la alimentación, el sueño, reposo y recreación.

La entidad ministerial de Costa Rica define a los estilos de vida saludable como una estrategia fundamental para percibir ciertos determinantes que puedan causar anomalías en la salud y los estilos de vida del ser humano y poder reaccionar a tiempo para ofrecerle valor a la salud. Sin embargo, para lograr una excelente calidad de vida, preservarla, mantenerla y mejorarla, se requiere de mucho esfuerzo personal y además de nuestra comunidad. Es importante también la intervención del gobierno para las políticas públicas saludables, participación social, fomento de estilos de vida saludables, seguridad alimentaria y nutricional (Madrigal et al., 2014).

Muchotrigo (2010a) refiere que estilo de vivir saludable es la manera sana como una persona se desarrolla cotidianamente, esto incluye, sus pensamientos, sus acciones, conductas o comportamientos, aunque, en muchas veces dependa también de la cultura y aspectos tales como, la cultura del individuo, el entorno, la economía y la política. Grimaldo afirma que, no existe un único estilo de vida saludable dentro de un sector social, sino varios. Y sostiene que el estilo ideal de vida saludable no existe, debido a que este también depende de diversos factores y no solamente del comportamiento de la persona.

Robles et al., (2017) manifiestan que el estilo de vida saludable son las conductas habituales de las personas y que hacen que estas puedan contar con mejores condiciones de salud, aplicando promoción y prevención sanitaria, sin afectar contra el equilibrio biológico y su interrelación con el entorno natural, social y laboral. Además, agregan que, aspectos como

el ejercicio, la nutrición, recreación, sueño y la sexualidad son elementales para tener un óptimo estilo de vida.

La Salud

La OMS en el año 1948 proporcionó una definición a la salud y la definió como el “completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad”. Actualmente, la define como: “un concepto relacionado con el bienestar y la calidad de vida, que integra componentes biológicos, psicológicos y sociales”. Afirma también que los procesos psicológicos en gran parte determinan las condiciones físicas y sociales del individuo. La OMS en esta definición se centra más en el estado vivo más que en analizar la serie de patologías que puedan generar daños a la persona, incluso hasta la muerte. Es así que la salud es percibida no como un fin u objetivo sino como algo que se debe cultivarse cotidianamente (OMS, 2019).

Muchotrigo (2010b) sostiene que la salud es tener un estado de equilibrio o armonía entre los múltiples elementos que componen al hombre y todo lo que lo rodea. Esto significa que no basta con tener un buen estado físico, sino que va más allá. El carácter psico-social del individuo no permite que la salud sea definida en términos absolutos, sino que depende de ciertos factores individuales, tales como sociales y culturales.

La salud (del latín *salus*, -utis) es un estado de bienestar o de equilibrio que también puede ser percibido de forma subjetiva, como que depende únicamente de la persona, es decir de sus comportamientos, o también de manera objetiva que no se encuentra ninguna enfermedad ni ninguna sustancia que pueda dañarlo, sin embargo, no se puede contar con salud (Wikipedia, 2019).

Elementos que Componen la Salud

Biología Humana. Este elemento está condicionado por la constitución, carga genética, crecimiento y desarrollo y envejecimiento.

Medio Ambiente o Entorno. Contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural.

Promoción para la Salud. La promoción de la salud surgió como una estrategia de la nueva salud pública, debido al gran cambio de muchos aspectos en la salud pública. En Ottawa, Canadá, se celebró en 1986 la Primera Conferencia internacional de la Promoción de la salud, que permitió dar lugar a la " Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". Aquí se determinó una definición consensuada de promoción de salud y quedó como: El proceso que ayuda a las personas a poder controlar e identificar los diversos factores que afectan la salud y por ende permite estar sano. Estos factores o determinantes que pueden afectar la salud pueden ser aspectos personales, sociales, económicos y ambientales que influyen en gran manera en la condición de la salud de los individuos o poblaciones (Osorio et al., 2016).

La promoción de la salud también se encarga de fortalecer las habilidades y capacidades que las personas tienen para proteger su salud y también ayuda a modificar ciertos hábitos que pueden ser perjudiciales para mantener el buen estado de la salud. Asimismo, impulsa al individuo a tener otros puntos de vista referente a lo social, ambiental y económico con el propósito de reducir el impacto negativo que estos factores puedan tener en la salud individual de la población.

Para lograr estos objetivos la promoción de la salud pone en práctica la estrategia de la educación para la salud. Es un proceso mediante el cual las personas, familias y comunidades consiguen cambiar sus hábitos negativos y los reemplazan por hábitos saludables. Por otro lado, se ha comprobado que las enfermedades crónicas, usualmente son causadas por problemas de salud relacionados a los estilos de vida. Sin dejar de lado los

determinantes sociales que pueden ayudar o contribuir con el daño a la salud (Martínez et al., 2020).

La educación para la salud se ha convertido en un instrumento muy importante para la promoción de la salud según la OMS, porque aparte de orientar al individuo, promueve el cuidado de la salud, motivando y fortaleciendo las habilidades personales que son imprescindibles para el cuidado de la salud.

La promoción de la salud después de ayudar a ser conscientes que las condiciones sociales, económicas y ambientales, inciden en el estado de la salud, también permite identificar y erradicar los factores riesgo y comportamiento de riesgo, así como también enseña a utilizar de manera eficiente el sistema de estructura sanitaria. Cuando el individuo no tiene hábitos saludables está propenso a contraer enfermedades crónicas como lo son las enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes mellitus, obesidad, dislipidemias, entre otras. Convirtiéndose en factores riesgo para el surgimiento de tales enfermedades llamadas por la OMS como las enfermedades de estilos de vida (Gómez et al., 2016).

Importancia de los Estilos de Vida Saludable

Llevar un estilo de vida saludable y mantenerlo en el tiempo es muy importante si queremos tener una calidad de vida que nos ayuden a tener bienestar, salud y evitar enfermedades como: el cáncer, enfermedades del corazón, derrames, embolias, enfermedades respiratorias o de pulmón, etc. Causando a mayor mortalidad a nivel del globo. Algunas prácticas que debemos dejar de hacer son; dejar de fumar, puesto que el tabaco y sus

derivados son completamente nocivos para la salud. En un estudio realizado en el año 2016 se comprobó que el tabaco causó 60.000 muertes en España, de esa cantidad se detectó que entre 1.500 y 3.000 fueron de fumadores pasivos, es decir, de personas que no fumaban, pero estaban presentes mientras otros lo hacían. Las estadísticas reflejan que el fumar es el causante del 30% de muertes por cáncer, del 20% de enfermedades cardiovasculares y del 80% de enfermedades pulmonares obstructivas crónicas. Es importante resaltar que el considerar dejar de fumar no solamente beneficia al que deja de hacerlo, sino a todo aquel que lo rodea. Asimismo, se debe prescindir de las drogas y el alcohol, ya que su consumo son la causa de múltiples muertes (Prat, 2007).

El 40% de decesos en carreteras son provocadas por personas habían ingerido estas sustancias. Después del tabaco, la ingesta de alcohol es el acto más dañino para la salud, además su abuso no solamente es responsable de convertir al individuo en dependiente, sino que provoca la generación y desarrollo de 200 enfermedades. Si se desea mejorar la salud en muchos ámbitos es preciso dejar de consumir estas sustancias (Diario La Vanguardia, 2017).

Una de las buenas prácticas que se deben de tomar en cuenta para mejorar la salud es la buena nutrición. Tener una alimentación balanceada saludable trae una serie de beneficios para la salud. El adecuado régimen alimenticio es muy importante para evitar sufrir problemas cardiovasculares, determinados cáncer, la obesidad, diabetes, colesterol alto, etc. Asimismo, es de gran importancia promover en los niños y adolescentes la equilibrada nutrición, sólo así, incrementaremos considerablemente la calidad de sus vidas. Otro punto importante a considerar como el peso corporal ideal es un indicador de un estilo de vida saludable, está comprobado por diversas investigaciones que el sobrepeso está relacionado con problemas de salud y es uno de los factores determinantes en las enfermedades crónicas.

Se debe frecuentemente medir la relación entre el peso y estatura con el fin de conocer el Índice de Masa Corporal (IMC) y saber si nos encontramos en el peso correcto. Practicar

alguna actividad física con frecuencia, como subir escaleras, limpiar la casa, bailar, caminar, montar en bicicleta, etc. para gastar calorías extras ayudará a mantener la salud en buen estado y además se crea un excelente hábito de estilo de vida saludable (Sellares, 2018).

Sostener un estilo de vida saludable en el tiempo es importante, porque mantiene nuestra masa muscular en buen estado, se aumenta los niveles del colesterol bueno, se disminuye la presión arterial elevada, nos ayuda a quemar la grasa extra que se pueda tener. Asimismo, permite que mantengamos un nivel adecuado de azúcar en sangre. Otro punto importante es que mejora la densidad ósea, refuerza el sistema inmunológico haciendo que mejore el estado de ánimo y disminuyendo las posibilidades de caer en la depresión. También, regula nuestro apetito y beneficia a nuestro tránsito intestinal protegiéndolo. Mantener un estilo de vida saludable en el tiempo y construir nuevos hábitos sanos es de suma importancia cuando se desea contar con buena salud por más tiempo y ser felices, porque nos ayuda a enfrentar mejor algunas enfermedades que puedan presentarse y con la garantía de salir airoso (García, 2017b).

Factores de Riesgo de Estilos de Vida

Los riesgos están en todos lados. La gripe por ejemplo puede ser contagiada por un simple estornudo cercano. Se puede padecer de diabetes si es que se tiene exceso de peso. Una serie de tipos de cáncer pueden ser desencadenados con la práctica de consumir tabaco. Asimismo, se corre el riesgo de sufrir una intoxicación, tan sólo yendo a comer a un restaurante, de infectarse con el virus del Zika, por una mordedura de un zancudo. Si vamos a la playa que nos ataque un tiburón, etc. En otras palabras, siempre van a existir los riesgos, pero se debe saber cómo se pueden reducir estos riesgos. Los factores de riesgo para la salud en ocasiones no son comprendidos al 100%, pero comprenderlos es muy relevante. Conociendo los riesgos a los cuales estamos expuestos puede ayudarnos a no exponer nuestra salud y evitar

enfermedades, ya que estaremos capacitados para afrontar cualquier problema médico y sabremos tomar la mejor decisión para solucionar el problema de salud (Suarez Villa et al., 2020).

Mala Alimentación. Una mala alimentación que están basadas en comidas rápidas y que están compuestas de un alto contenido de grasas y azúcar y que no aportan los suficientes nutrientes y fibras, conduce directamente a padecer obesidad, dislipemias, diabetes tipo 2 e hipertensión. Una alimentación bien balanceada está basada en alimentos que contienen fibra, frutas y verduras. Además de la proporción de hidratos de carbono, grasas y proteínas. La proporción y porcentaje diario ideal es de 50% de hidratos de carbono, 30% de grasas, los cuales las grasas saturadas no deben exceder del 10% y 20% de proteínas. Cuando no se respeta la proporción y los porcentajes se consume excesivas calorías y estamos exponiendo a nuestro organismo de la obesidad y más si no se realiza actividad física (Reguera-Torres et al., 2015).

Ingesta de Refrescos Gaseosos. Los componentes de las gaseosas son dañinos para nuestro organismo. El ácido fosfórico es el elemento clave de la fórmula de la bebida Coca Cola y es utilizado como aditivo y también es usado como el mejor anticorrosivos por los mecánicos. Esta sustancia en nuestro organismo no permite absorber el calcio causando desmineralización ósea. Esto significa que los huesos se descalcifican haciéndolos susceptibles a las fracturas. Estos tipos de bebidas no tienen ningún valor nutritivo, pero si contienen altos porcentajes de endulzantes y aditivos como conservadores y colorantes. Otro punto importante que se debe tener en cuenta es que esta sustancia cuando es combinada con azúcar refinada y fructuosa, no permite la absorción de hierro, causando anemia e infecciones, siendo los más perjudicados los niños, ancianos y mujeres gestantes (Silva y Durán, 2014).

Ausencia de Ejercicio Físico. Cuando la actividad física es baja o nula y no se practica ejercicio físico, se pueden suscitar problemas con el sistema cardiovascular, es decir con el corazón y circulación sanguínea, existe un incremento de: “la frecuencia cardiaca y presión arterial, además, se presenta una reducción de masa ósea y muscular y se incrementa el peso corporal” (Escalante, 2011).

Fumar. El tabaco pertenece al género Nicotina, familia botánica de las Solanáceas. Las hojas de esta planta son grandes y sus flores son muy bellas. Esta planta puede alcanzar el tamaño hasta de 2 metros. Las hojas del tabaco preparadas convenientemente, se fuman, se aspiran o se mascan. Estas hojas al ser consumidas alteran el sistema nervioso ya que contienen un alcaloide (nicotina), en cantidades que pueden variar entre 0.2 al 5% dependiendo de su especie. Las cualidades de esta planta son narcóticas, eméticas y deprimentes del corazón.

Por otro lado, la nicotina, es un alcaloide líquido, incoloro, volátil y se encuentran en las hojas del tabaco y es nocivo para la salud. El promedio de nicotina en un cigarrillo es de 8 a 9mg. Cuando la nicotina es consumida al ser mascada u efecto es más prolongado, puesto que el alcaloide es mejor absorbido de esta manera que cuando se inhala. El tiempo promedio después de ser inhalado es de dos horas aproximadamente y se excreta al miccionar y también por la leche materna, pudiendo contener hasta 0,5 mg de nicotina por litro en la leche en las asiduas fumadoras.

La nicotina tiene efectos en diversos sistemas de nuestro cuerpo. Uno de ellos es en el Sistema Nervioso Periférico, los ganglios son estimulados y luego son dopados, pero cada vez con más persistencia. Cuando es administrado en reducidas dosis las células ganglionares son estimuladas directamente, produciendo la transmisión de impulsos y cuando se consume dosis elevadas estos impulsos son bloqueados. Asimismo, la nicotina varía el comportamiento de muchos receptores sensoriales, tales como los mecanorreceptores que

influyen en el estiramiento de un individuo y en la presión de su piel, también en el mesenterio, la lengua, el pulmón y el estómago.

Otro sistema que se ve afectado por la nicotina es el Sistema Nervioso Central. Este es estimulado a bajas dosis y a altas dosis produce temblores y hasta convulsiones. Con respecto al Sistema Cardiovascular afecta produciendo un incremento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial. También el sistema digestivo se ve afectado y sus funciones se ven alteradas, causando náuseas, vómitos y diarrea. El fumar es un hábito negativo que a largo plazo causa cáncer de pulmón, bucal, laringe, faringe, esófago, vejiga, riñón y páncreas.

Es importante resaltar que las personas que rodean a los fumadores (fumadores pasivos) también son afectados y pueden contraer cualquiera de los tipos de cáncer antes mencionados, ya que según la OMS el humo colateral del cigarrillo contiene mayor concentración de carcinógenos que el humo central. También señaló que el humo del tabaco contiene más de 3.900 compuestos químicos, y en las hojas más de 2.500, la mayoría de estas sustancias son carcinógenas (Martínez y Saldarriaga, 2011).

Beber Alcohol. El compuesto químico involucrado en las bebidas que contienen alcohol es el etanol. Esta sustancia es absorbida rápidamente en el organismo y logra su máxima concentración en la sangre a los 30 a 90 minutos, ello dependerá de la ingesta previa de alimentos, puesto que estos retrasan la absorción. Inmediatamente después que el alcohol es absorbido, este llega a todo los tejidos y líquidos del cuerpo, incluso a través de la placenta. Se ha comprobado que la tasa promedio de metabolización de esta sustancia es de 120 mg/kg por hora; cerca de los 30 ml en 3 horas. Su oxidación se produce a nivel del hígado. El etanol es un compuesto químico que altera el Sistema Nervioso Central, causando inicialmente problemas de procesos mentales, después pérdida de la memoria, concentración

y la intuición que producen ciertos comportamientos extraños y trastornos de la personalidad e impulsos emocionales inusuales (Bolet y Socarrás, 2003).

Cuando un individuo se llega a intoxicar gravemente, no logra inclusive a sentir dolor, debido a que alcanza un estado de anestesia general. El etanol afecta también el Sistema Cardiovascular, produce cambios en la presión arterial, débito cardíaco y esfuerzo al corazón a trabajar más rápido, provocando contracciones al miocardio. Administrado a dosis moderadas, la temperatura corporal interna se disminuye, producto de la intensificación del flujo sanguíneo cutáneo y gástrico y genera que se perciba sudoración, la piel caliente y enrojecida. No se siente cansancio, produciéndose un aumento de trabajo muscular. En porciones elevadas, el alcohol produce gastritis erosiva, así como también estreñimiento y diarrea. El etanol también puede provocar la pancreatitis aguda y crónica, ya que aumenta la secreción y se obstruye el conducto pancreático (Pineda et al., 2020).

Otro órgano que se encuentra afectado por el alcohol es el hígado, su consumo constante produce hepatitis alcohólica y cirrosis. El riñón es otro órgano en donde el etanol tiene sus efectos. Esta sustancia inhibe la hormona antidiurética y reduce la resorción tubular renal del agua incrementando la diuresis. Asimismo, produce anemias sideroblástica y megaloblástica, efectos reversibles con la abstinencia (Armendáriz et al., 2012).

Estrés

El conflicto entre la interrelación del hombre y su entorno, se le denomina estrés psicológico, desde que este detecta circunstancias que puedan perjudicar su estado de bienestar. El estrés surge cuando el equilibrio del sujeto se ve atacado por ciertos eventos externos que en ocasiones son difíciles de controlar. Ciertos eventos como las catástrofes naturales, la guerra, la tortura, entre otros, son también motivos de estrés. En realidad, es un

proceso natural que surge cuando necesitamos adaptarnos al entorno. El estrés positivo produce ciertos momentos, por ejemplo, el estrés se activa cuando estamos en peligro o cuando debemos presentar algún trabajo en una fecha límite, etc. Pero el estrés es perjudicial para nuestra salud cuando es prolongado por un largo tiempo y cuando es muy intenso (Avila, 2014)

Enfermedades de los Estilos de Vida

Obesidad. Excederse de peso corporal y obesidad se ha convertido un problema de salud que alcanza a individuos de cualquier edad, sin importar el sexo, raza o nivel social y es provocado por un desequilibrio alimenticio en donde no hay un control de las calorías que se consumen. El tratamiento efectivo de la obesidad, es posicionarnos en un estado de déficit calórico, es decir, reducir las porciones de alimentos, bebiendo mucha agua y balanceando nuestra dieta, además debe estar acompañado de actividad física. Por ello, se debe ser consciente que el cambio no sólo se trata de cambiar nuestros malos hábitos alimenticios, sino lograr permanente un estilo de vivir equilibrado.

Siempre es aconsejable que las buenas costumbres sean aprendidas desde niños, es por ello que se debe enseñar al niño a mantener una dieta balanceada para alcanzar un equilibrio en su nutrición, consumiendo los porcentajes adecuados de hidratos de carbono, grasas, proteínas, frutas y verduras, etc., de lo contrario se estará fomentando la obesidad, ya que el niño crecerá con esa tendencia. No obstante, si no se tuvo la oportunidad de desarrollar un estilo de vida saludable de niño, nunca será tarde para empezar.

Es importante que el gobierno intervenga y trate de solucionar esta problemática creando programas o medidas que reduzcan la cantidad de casos con este problema y se ayude a la comunidad a bajar el porcentaje de su grasa corporal y capacitándolos con la finalidad de enseñarles las pautas que deben seguir para lograr y mantener el peso corporal correspondiente

a su edad, sexo y estatura y hacerlos consciente que el no cumplir con ello su salud estará en riesgo (Savino, 2011).

Hipertensión Arterial. Esta anomalía de salud viene afectando a un tercio a la tercera parte de la población adulta y está relacionada con el estilo de vida saludable. Este problema de salud es un detonante de afecciones del corazón, de enfermedades cerebrovasculares y de insuficiencia renal. Se ha comprobado que un 15% de la población y que son mayores de 14 años es hipertensa y que el 50% con más de 50 años tiene inconvenientes con la presión alta. Sólo adoptando un estilo de vida saludable se podrá disminuir el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o desarrollar una cardiopatía (Chinchayan et al., 2018).

Igualmente, la hipertensión arterial es la causa del 50% de enfermedades cardiovasculares a nivel mundial. La OMS ha analizado la situación y calcula que entre 10% y 30% de la población adulta a nivel mundial sufre de hipertensión arterial entre 50% y 60% podría estar mejor si tan sólo disminuyera sus tensiones. Sin embargo, existen casos que esta enfermedad surge sin causa conocida. Por este motivo es importante que, con el propósito de optimizar la calidad de vida del individuo, se opte por mantener una dieta balanceada, no excederse en el consumo de sal, realizar ejercicios con frecuencia, tener un buen control del peso corporal, no fumar, evitar las tensiones emocionales intensas y continuas, disminuir o evitar la ingesta de bebidas alcohólicas (Tagle, 2018).

Diabetes Mellitus. Enfermedad ocasionada por alteración del metabolismo de carbohidratos y genera en el torrente sanguíneo y en orina excesiva azúcar, este proceso ocurre, porque el páncreas comienza a funcionar incorrectamente y no produce la suficiente cantidad de insulina, para cumplir con sus funciones normales o también cuando la cantidad que produce no se metaboliza de manera óptima. Esta enfermedad afecta el sistema macro y microvascular, desencadenando una serie de lesiones en diversos órganos y sistemas del

cuerpo. El aumento de esta enfermedad en estos últimos años a nivel mundial, ha generado una gran preocupación para los organismos nacionales e internacionales relacionados con la salud pública (González, 2018).

Después de investigar sobre las causas de la diabetes, se ha llegado a la conclusión que los estilos de vida negativos son los responsables de esta enfermedad, el estilo de vivir es el factor más relacionado a la diabetes mellitus de tipo 2. Sumándose la obesidad y el sedentarismo; adoptar un estilo de vida saludable, dieta saludable, actividad física con regularidad, dormir lo suficiente, beber agua con frecuencia, sonreír, etc. Son claves para afrontar esta anomalía de salud. A pesar, que se requiera tratar esta enfermedad con medicamentos, los buenos hábitos de vida cumplirán un rol muy importante en el tratamiento (Cantú, 2014).

Dislipidemias. La dislipidemia o dislipemia es una patología que radica en la presencia de altos niveles de grasa, como el colesterol, triglicéridos o los dos al mismo tiempo, que viajan por lipoproteínas en la sangre. El tipo grasa de baja densidad (LDL) considerado como el colesterol malo se encuentran elevado en la sangre, así como los niveles de triglicéridos y se percibe niveles bajos de grasa de tipo (HDL), denominado como el colesterol bueno. El tratamiento de esta enfermedad consiste primero en mejorar las conductas negativas de vivir y hacerlos sostenibles a largo plazo. Los indicadores más importantes en el tratamiento de la dislipidemia son la nutrición y la práctica de ejercicios (Soca, 2009).

Factores Protectores de la Salud

Dieta Balanceada y Saludable. Tener un excelente régimen alimenticio es muy beneficioso para nuestra salud, nos proporciona la suficiente energía para enfrentar las actividades cotidianas, además nos ayuda a contar con la cantidad necesaria de vitaminas y

minerales y tendremos las fuerzas necesarias para poder realizar ejercicios. Otro beneficio de mantener equilibrada nuestra alimentación es que podemos controlar nuestro peso corporal y mantenerlo en el peso ideal. Es importante recordar que los malos hábitos de alimentación y consumir comida denominada chatarra y bebidas gaseosas y refrescos, son alimentos dañinos para nuestro organismo y salud y dan paso al nacimiento de enfermedades tales como la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo 2 y las caries (Amar et al., 2003).

Ejercicio Físico. Es preciso explicar que existe una pequeña diferencia entre el ejercitarse físicamente y mantenerse en actividad física, la última hace referencia a cualquier movimiento corporal establecido por los músculos y que consume energía o calorías cuando tiene cierta intensidad, duración y frecuencia, mientras que ejercitarse físicamente es definido como de las categorías de la actividad física y es específico, libre y voluntario, puestos que los movimientos del ejercicio físico son planeados, estructurados y se repitan y son ejecutados con la finalidad de cumplir algún objetivo, mantener algunas cualidades biomotoras para un mejor funcionamiento del organismo, control del peso corporal, mantener en un nivel adecuado al colesterol y glucosa en la sangre, evitar enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, etc (Montrasi, 2016).

El ejercicio físico es tan vital en el desarrollo humano tanto como tener una alimentación sana, puesto que nos brinda una serie de beneficios mejorando el funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular y respiratorio, esto permite incrementar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos, también produce cambios positivos mentales, que hacen que el individuo tenga un bienestar psicológico, es decir, tenga tendencia a realizar cosas positivas, eliminando por completo la depresión, ansiedad y el estrés. El ejercicio también optimiza la irrigación cerebral, mejora y hace más fuerte al sistema osteomuscular y mejora nuestro aspecto físico. Son muchos los beneficios que produce la práctica de ejercicio,

la dieta balanceada y la abstinencia al tabaco y alcohol, así como reducir el estrés, evita enfermedades reduciendo los factores de riesgo (Escalante, 2011).

La Universidad como Promotora de la Salud

Las universidades deben estar conscientes de que pueden hacer más que impartir conocimientos de alguna materia en específico, sino que también pueden ayudar enormemente a la comunidad universitaria y población en general, fomentando la promoción de la salud. La universidad es un lugar donde el ser humano pasa mucho tiempo de su vida allí y experimenta muchas situaciones, es por este motivo, que las universidades es un espacio potencial para una influencia positiva de buenos hábitos en su comunidad.

Se puede desarrollar programas y campañas de salud, que pueden ser desarrollados a través de sus políticas y prácticas y también modificando los planes curriculares e insertando en ellos cursos de formación integral, donde el objetivo sea formar al estudiante universitario física, mental y espiritualmente. Posteriormente estos estudiantes serán profesionales y tendrán cargos importantes donde tendrán la posibilidad de ser un ejemplo para el resto de sus seguidores y de esta manera mejorar las condiciones que influyen en la salud, formándose una cadena.

Los cursos de formación integral son clave para lograr este objetivo, las universidades deben reestructurar todo su sistema. Actualmente, cada vez son más las instituciones de estudios superiores que están cambiando todo sus procesos y sistema y se están convirtiendo en universidades saludables, sin embargo, es importante que estas universidades no utilicen el termino de “universidades saludables” como un eslogan de márketing, sino que se comprometan a hacer cumplir los objetivos y misión de la misma y esto sólo se logra con un alineamiento estratégico eficaz (Bravo et al., 2013).

Teoría de Estilos de Vida

Desde hace algunos años el ser humano se ha preocupado más por su aspecto físico, por su bienestar y por su salud, puesto que desean verse mejor, mantenerse jóvenes y ello ha sido producto en cierta manera por la influencia de los “medios de comunicación” que muestran modelos de estilos de vida que la población quiere imitar, además, porque se ha comprobado que las causas más grandes de morbilidad están estrechamente relacionadas con los hábitos o patrones de conductas que las personas tienen con relación a la salud. La teoría acerca de los estilos de vida es muy variada, sin embargo, a continuación, se describe las más relevantes (Ferrer-Lues et al., 2021).

Teoría Ecológica del Desarrollo. Esta teoría que es creada por Bronfenbrenner, consiste o se basa en que el hombre es afectado de manera significativa por las interacciones de un conjunto de sistemas que se interrelacionan. Estos sistemas son, el microsistema, el mesosistema, el exosistema y el macrosistema. Esta teoría abarca aspectos que influyen y afectan al proceso de socializarse en su estilo de vivir de las personas. Esta teoría expresa que los factores ambientales tienen repercusión en el día a día del hombre y como el entorno influye en el cambio y en su desarrollo cognitivo, moral y relacional. Esta teoría es utilizada en el ámbito de la psicología y también en otras ciencias, porque explica de manera clara como el hombre se relaciona con su mundo interno y externo y cómo este reacciona dependiendo al contexto en el que se encuentra, de menor a mayor globalidad (Torrice et al., 2002a). Según Wikipedia (2020) Urie Bronfenbrenner nombra cuatro sistemas de menor a mayor globalidad y que alcanza a todo el núcleo del hombre. El microsistema que tiene que ver con lo más inmediato o cercano en donde se desenvuelve el individuo, Es decir, los componentes de este sistema son la familia, padres y la escuela. Después, se tiene al mesosistema, este sistema explica la interrelación del individuo con dos o más entornos, por ejemplo, la relación de la familia con la escuela, la persona con la pareja o con los amigos,

etc. Sigue el exosistema que explica las fuerzas que influyen o lo que acontece en los microsistemas.

Este sistema percibe al hombre como un sujeto pasivo, ya que analiza el comportamiento del ser humano ante eventos que suceden, estos pueden ser fenómenos que ocurren por la naturaleza, trabajo de los padres, la relación de los docentes con sus alumnos, etc. El último sistema de Bronfenbrenner es el macrosistema estudia las características generales de las instituciones que influyen en el hombre, también estudia las condiciones sociales y culturales y todos los sectores donde la persona se desarrolla. A pesar de que esta teoría ha sido criticada, porque se enfoca en los factores externos o ambientales y deja de lado factores biológicos y cognoscitivos del desarrollo en su esencia, esta teoría es utilizada al momento de tocar temas de educación en red y la responsabilidad compartida de la educación (Torrico et al., 2002b).

Teoría del Aprendizaje Social. Esta teoría manifiesta que el ser humano es ente social que aprende nuevas conductas mediante el refuerzo o castigo y también mediante el aprendizaje observacional de los acontecimientos sociales de su entorno. Esta teoría refiere que cuando se perciben situaciones y rasgos positivos en lo observado, es normal que el hombre la imite y lo tome como ejemplo a seguir. La teoría del aprendizaje social se inicia con los esfuerzos realizados por Cornell Montgomery quien sostuvo que el aprendizaje social se daba a través de cuatro etapas fundamentales, contacto cercano, imitación de los superiores, comprensión de los conceptos, y comportamiento del modelo a seguir.

Posteriormente Julian B. Rotter hace sus aportaciones y basa esta teoría en la interacción.

Rotter sostiene que lo que mueve a las personas para hacer algo es la motivación y que las personas siempre están evitando las cosas negativas y tratan de atraer las positivas. Cuando con sus acciones el hombre obtiene buenos resultados, entonces suele repetir la acción. Esta

teoría del aprendizaje social afirma que la conducta del individuo es influenciada por factores o estímulos del entorno, y no únicamente por los psicológicos (Jara et al., 2018).

Luego Albert Bandura expandió la idea de Rotter y basó su teoría en los aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual. El aprendizaje conductual según Bandura establece que el entorno determina los comportamientos del individuo y dependerá del contexto en el que este se encuentre, para que adopte cierta conducta. La teoría del aprendizaje cognitivo se centra en la psicología del hombre y determina que las conductas de este son influenciadas por los aspectos psicológicos. Pero no descarta que los comportamientos también son influenciados por el entorno. Esta teoría tiene tres requisitos; la retención, reproducción y motivación. La retención se da por la capacidad de percibir alguna situación específica, la reproducción, la habilidad que se tiene para reproducir el comportamiento observado y la motivación, las ganas y voluntad para realizar la acción (Bandura y Walters, 2017).

Actualmente, con la consolidación del uso de plataformas sociales y redes sociales, el aprendizaje social es cada vez más interpretado como aprendizaje con redes sociales. Se dice que el aprendizaje social se está dando también a través de plataformas cerradas tales como; “Facebook, Twitter, LinkedIn, etc. o plataformas abiertas como: “la estrategia de red abierta es la seguida por Google, con una misma identidad (por ejemplo, la de Gmail) eres identificado en las diferentes plataformas de los servicios de Google: Calendario, Docs, Analytics, Picassa, Blogspot, News, etc” (Gómez et al., 2015).

Teoría del Autocuidado. La teoría del autocuidado fue introducida por Dorothea E Orem en 1969, y denota que el autocuidado es un aspecto aprendido por las personas, que siempre tienen un objetivo o finalidad. El autocuidado es la conducta que surge para reducir los riesgos que puedan afectar el bienestar, la salud o ciertas situaciones concretas de la vida. Sin embargo, sólo se tendrá un óptimo autocuidado o estilo de vida saludable, si la persona

tiene conocimientos respecto a una situación en específico y será capaz de aplicar dicho conocimiento en beneficio de él y de los demás, pero también será importante si tiene la oportunidad y la motivación para realizar la acción (Dorothea, 1969, citado en Naranjo et al., 2017a).

Según esta teoría el autocuidado es indispensable para la vida y en el caso exista una ausencia de este, se pueden suscitar enfermedades y hasta la muerte. El autocuidado es aprendido por el hombre durante su crecimiento y desarrollo social y lo aplica según sus patrones socioculturales individuales, como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece. Sólo con el autocuidado se puede garantizar una condición de salud equilibrada en los individuos acción (Dorothea, 1969, citado en Naranjo Hernández et al., 2017b).

Teoría de logros de Metas. Esta teoría fue introducida por Imogene Kind y manifiesta que el estilo de vivir de cada individuo será de acuerdo a la manera en que este interacciona consigo mismo y con el entorno que le rodea. Y va a depender de esta interrelación la calidad de vida y el nivel de salud del mismo. La Teoría de Metas de Logro ha sido una de las teorías motivacionales que ha generado diversas investigaciones en el ámbito del deporte y ejercicio psicológico (Macagno, 2005).

Según esta teoría existen dos tipos de orientación motivacional. La orientación hacia el ego, que valora la habilidad y es comparada con la de los demás individuos, prestando más atención al resultado de nuestro comportamiento que al esfuerzo y a la ejecución. La segunda orientación motivacional hace referencia a la orientación a la tarea y se basa en valorar la habilidad, pero bajo cierto criterio y relacionando estas habilidades con nuestras propias experiencias y se da más importancia al esfuerzo y a la ejecución que a los resultados. Aquí la persona no se compara con nadie y se siente capaz de lograr todo lo que se propone y aprender algo nuevo y progresar en ese aprendizaje. Esta segunda orientación está enfocada

más en patrones motivacionales, afectivos y comportamentales más positivos que una orientación hacia el ego. Es así que las personas de este tipo de orientación suelen poner más esfuerzo en los deportes, y son más perseverantes, se divierten y se sienten satisfechos con lo que hacen, todo lo contrario, con los de orientación hacia el ego que abandonan la actividad cuando sienten que no son buenos en lo que hacen (López, 2016).

Teoría de las Necesidades. Esta teoría también conocida como la Pirámide de Maslow, puesto que fue creada y desarrollada por el psicólogo estadounidense Abraham Maslow y fue él quien fundó la corriente psicológica conocida como “Psicología Humanista” entre los años 40 y 50. quien escribió en su una obra que tuvo gran repercusión en varios ámbitos, tales como la psicología, el marketing y la publicidad. Esta obra fue denominada “Una teoría sobre la motivación humana” (Maslow, 1943, como se citó en Quintero, 2011).

Maslow enumera, establece y jerarquiza un conjunto de necesidades humanas en su pirámide y explica que el hombre a medida que va satisfaciendo sus necesidades básicas, las que se encuentran en la base o primer lugar de la pirámide, desarrolla deseos que se encuentran en otro nivel. Maslow sostiene que el ser humano tiende siempre a querer más y a querer mejorar cada vez más, pero según su teoría para subir a otro nivel de su pirámide, primero se deben de satisfacer las necesidades básicas del nivel inferior. Las necesidades básicas son imprescindibles para sobrevivir. Cuando se comienza a ascender en la pirámide el individuo se va sintiendo autorrealizado.

Un punto muy importante que se debe resaltar en la teoría de Maslow es que cuando ciertas necesidades no están satisfechas, influyen en el ánimo y comportamiento de las personas, afectando su calidad de vida. Además, señala que no todo el mundo siente necesidades de autorrealización. Según Maslow, psicólogo estadounidense conocido como uno de los fundadores y principales exponentes de la psicología humanista, las necesidades se

satisfacen por medio de tres tipos de comportamientos: el constructivo, el destructivo y el comportamiento fallido. En el comportamiento constructivo aparte de satisfacernos nosotros mismos, otras personas también se benefician. En el destructivo sólo se beneficia el sujeto que satisface su necesidad, más no el entorno. Con respecto al comportamiento fallido el individuo nunca llega a satisfacer sus necesidades (Maslow, 1943, como se citó en Vázquez y Valbuena, 2012).

Teoría de Elena G. de White. Esta teoría se dio como resultado de diversas visiones que Elena G. de White tuvo. A partir de ese momento la iglesia adventista del séptimo día la adoptó como base para mantener un estilo de vida saludable integral. Es por este motivo, que desde 1860 la iglesia adventista dentro de sus normas establece que sus miembros no deben de fumar, ni consumir bebidas que contengan alcohol. La iglesia en mención exhorta a sus miembros a llevar estilos de vida saludable, tales como adoptar una alimentación lacto-ovo-vegetariana, que consiste en la ingesta de vegetales, lácteos y huevos, descartar la cafeína, el té, condimentos fuertes y alimentos muy refinados. Y también aconseja consumir frutas, vegetales y granos integrales, nueces y productos lácteos bajos en grasas (White, 1860, citado en Richard, 2017a).

Esta teoría afirma que existen ocho remedios que son completamente naturales y que aparte de curar ayudan a prevenir las enfermedades, reduciendo los riesgos de padecer enfermedades crónicas que están relacionadas con los estilos de vida. Estos remedios naturales son la confianza en Dios, ingesta regular de agua pura, respirar aire puro, la exposición moderada a los rayos solares, práctica de ejercicio físico regular, el descanso, ejercer la temperancia y el consumo moderado de alimentos nutritivos. Gracias a estos remedios naturales que son principios fundamentales de la práctica saludable adventista, actualmente muchos de sus miembros gozan de vida más larga y con más probabilidades de

no padecer enfermedades crónicas degenerativas que conduzcan al deceso al individuo (White, 1860, citado en Richard, 2017b).

Por todo lo anterior es imposible no hablar de Elena G. de White y su teoría cuando se abarca el tema estilos de vida saludables. Cinco son los principios fundamentales en lo que se basa esta teoría. El primero es el trabajo divino por medio de agentes naturales, que refiere que en la naturaleza existen elementos que tienen componentes curativos que ayudan a prevenir y a rehabilitar determinada enfermedad, el segundo principio es la importancia de llevar una dieta balanceada saludable.

Elena G. de White, en su libro llamado “Consejos sobre el régimen alimenticio”, afirma que existe una íntima relación entre lo que comemos y nuestro estado de salud integral. A pesar que estas afirmaciones fueron realizadas en un tiempo de muchos desconocimientos, siguen aún latentes y están plenamente confirmadas por la ciencia. El tercer principio hace referencia a la medicina preventiva. Los adelantos de la ciencia de la medicina han corroborado lo enunciado por Elena G. de White, que la salud o la enfermedad no la adquirimos por accidente, sino por una elección propia. Y más aún si se tratan de enfermedades crónicas degenerativas o también llamadas enfermedades no transmisibles, tales como las cardiovasculares, el cáncer, la diabetes, hipertensión, obesidad y sobrepeso. El cuarto principio fundamental en que se basa esta teoría de Elena G. de White está relacionado con la salud mental. Es importante mencionar que antes que la medicina moderna desarrollará y analizará el concepto de patología psicosomática, Elena G. de White ya había comentado sobre interrelación que existe entre la mente y el cuerpo. Cuando una de ellas está afectada, el otro suele a decaer. La influencia que la mente tiene en nuestro estado de ánimo y salud es mucho más de lo solemos creer (White, 1860, citado en Richard, 2017c).

Existen una variedad de enfermedades que surgen debido a la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza,

contribuyen a debilitar nuestro sistema inmunológico, conduciendo al ser humano a la pérdida de las fuerzas vitales y voluntad (Richard, 2017d).

El último y quinto principio de esta teoría es la salud espiritual. Elena G. de White manifiesta que la religión es componente curativo efectivo por excelencia. Y afirmó que “la verdadera paz se encuentra fuera del yo, lejos de los embates íntimos del alma”. Según este principio, ciertos elementos o aspectos promueven la salud y alargan la vida y estos son, el valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. Y la biblia lo corrobora con proverbios 17:22 que dice “El corazón alegre es una medicina, más el espíritu triste seca los huesos”. Estos cinco principios en que se basa la teoría de Elena G. de White fueron proporcionados por inspiración divina y han guiado el estilo de vida de millones de adventistas y no adventistas en todo el mundo (Richard, 2017e).

Marco Conceptual

Alineamiento

Colocar o disponer en orden una serie de elementos.

Balanced Scorecard

Es el cuadro de mando integral, pero en inglés.

Bienestar

Estado de la persona cuyas condiciones físicas y mentales le proporcionan un sentimiento de satisfacción y tranquilidad.

Cirrosis

Afección en la que el hígado se deteriora lentamente y funciona mal debido a una lesión crónica. El tejido sano del hígado se sustituye por tejido cicatricial, bloqueando parcialmente la circulación de la sangre a través del hígado.

Colesterol

Sustancia cerosa y parecida a la grasa que se encuentra en todas las células de su cuerpo.

Crónico

Enfermedad que se padece a lo largo de mucho tiempo.

Cuadro de Mando Integral

Herramienta o metodología de gestión que permite convertir la estrategia de la organización en objetivos operativos para potenciar la consecución de resultados.

Dislipidemia

Elevación anormal de concentración de grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos, colesterol HDL y LDL) que aumentan el riesgo de aterosclerosis cardiopatía, ictus e hipertensión en la vida del paciente.

Estrategia

Arte, traza para dirigir un asunto. En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Hábito

Práctica habitual de una persona, animal o colectividad.

Hiperlipidemia

Hiperlipidosis o hiperlipemia. Consiste en la presencia de niveles elevados de los lípidos en la sangre. No puede considerarse una patología sino un desajuste metabólico que puede ser secundario a muchas enfermedades y puede contribuir a muchas formas de enfermedad, especialmente cardiovasculares.

Hipertensión arterial

Término que se utiliza para describir la presión arterial alta. La presión arterial es una medición de la fuerza ejercida contra las paredes de las arterias a medida que el corazón bombea sangre a su cuerpo.

Índice de Masa Corporal

Método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o, por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo.

Insulina

Hormona producida por el páncreas, que se encarga de regular la cantidad de glucosa de la sangre. También, sustancia que tiene las mismas propiedades que esta hormona y que se obtiene por síntesis química artificial; se emplea en el tratamiento de la diabetes.

Integral

Que comprende todos los aspectos o todas las partes necesarias para estar completo.

Lipoproteínas

Complejos macromoleculares compuestos por proteínas y lípidos que transportan masivamente las grasas por todo el organismo.

Sistema inmunológico

Defensa natural del cuerpo contra las infecciones, como las bacterias y los virus. A través de una reacción bien organizada, su cuerpo ataca y destruye los organismos infecciosos que lo invaden. Estos cuerpos extraños se llaman antígenos.

Tabaco

El tabaco es un producto agrícola procesado a partir de las hojas de nicotiana tabacum.

Temperancia

Cualidad humana que induce a usar o hacer las cosas con moderación.

Toxico

Sustancia que es venenoso o que puede causar trastornos o la muerte a consecuencia de las lesiones debidas a un efecto químico.

Trastorno

Cambio o alteración que se produce en la esencia o las características permanentes que conforman una cosa o en el desarrollo normal de un proceso. También, alteración en el funcionamiento de un organismo o de una parte de él o en el equilibrio psíquico o mental de una persona.

Triglicéridos

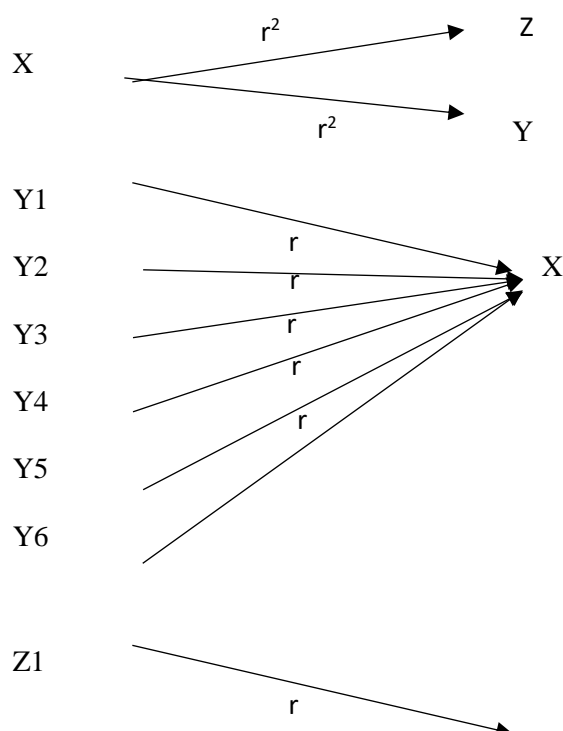
Son un tipo de grasa. Son el tipo más común de grasa en el cuerpo del ser humano. Proviene de alimentos, especialmente mantequilla, aceites y otras grasas. Los triglicéridos también provienen de calorías adicionales. Estas son las calorías que se consumen, pero que el cuerpo no necesita de inmediato.

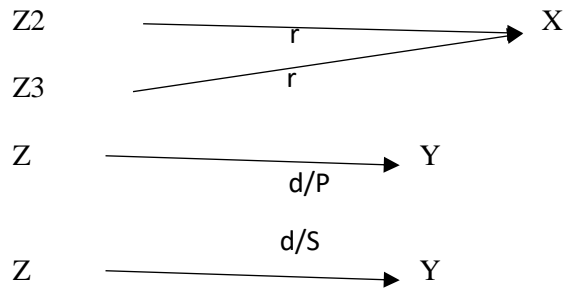
Metodología

Tipo y Diseño de Investigación

La presente investigación está enmarcada en la disciplina de salud pública bajo un paradigma positivista de enfoque cuantitativo de tipo no experimental porque no se llevará a cabo manipulación alguna de las variables en estudio; el diseño es transversal porque se levantará los datos en un solo momento; de igual forma es descriptivo porque se detallará el comportamiento de las variables; Igualmente es correlacional considerando que se verificará la relación entre los factores en estudio. Además de diseño explicativo considerando que se procederá a buscar la influencia de los cursos de formación integral en el alineamiento y estilo de vida de los estudiantes; finalmente, diseño comparativo a fin de verificar las diferencias de medias en los diferentes cursos de formación integral a través de los semestres.

Estructura del Diseño de la Investigación



**Donde:**

X: Cursos de formación

Y: Estilos de Vida

Z: Alineamiento

$Y_1, Y_2, Y_3, Y_4, Y_5, Y_6$ (dimensiones: hábitos alimenticios, descanso, actividad Física, temperancia, salud mental, hábitos alimentarios)

Z_1, Z_2, Z_3 (dimensiones: Propósitos institucionales, ejes estratégicos, políticas institucionales)

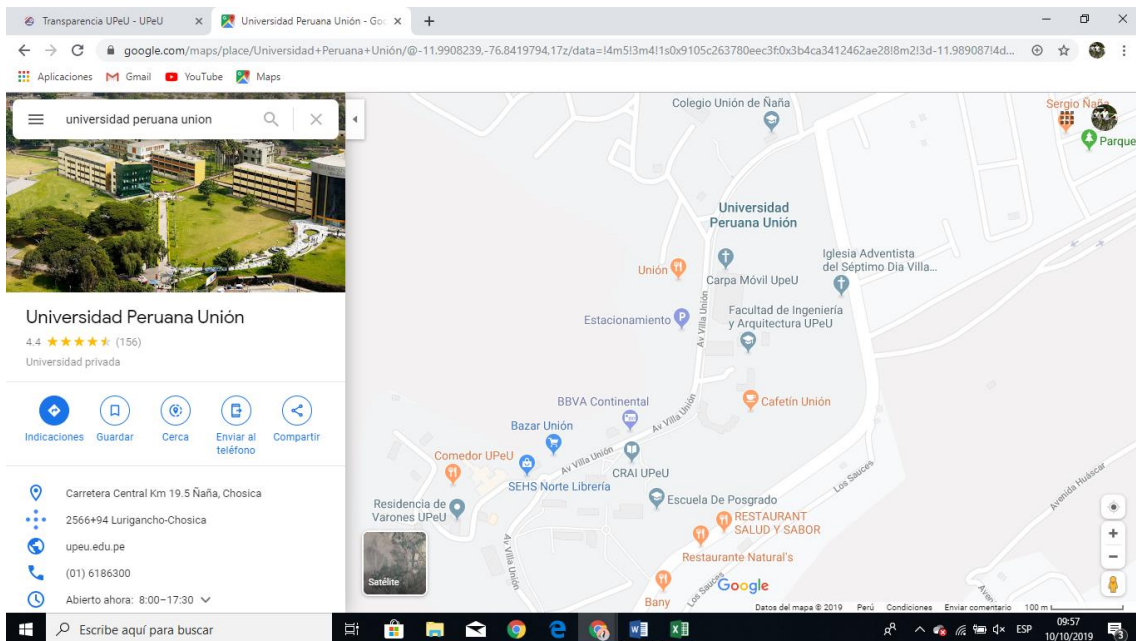
r: Correlación

r2: Regresión

d: Diferencias de medias

p: Programas

s: Semestre

Descripción del Área Geográfica de Estudio

Población y Muestra

Población

La población en estudio son los estudiantes universitarios caracterizados en edades desde los 16 a 60 años de edad, pertenecientes a la Universidad Peruana Unión (UPeU). La cuál se encuentra ubicada en la Ciudad de Lima; contando con 15 programas académicos y con un total de 4870 (sede Lima) estudiantes, según información del portal de transparencia de la página Web de la UPeU.

Tabla 1

Distribución de la población estudiantil matriculados 2019- II

Facultad	Programas De Estudio	2019-II		
		L	J	T
Ciencias Empresariales	Administración con Mención en Gestión Empresarial	1	0	203
	Administración y Negocios Internacionales	318	432	0
	Administración y Negocios Internacionales Modalidad de Estudios a Distancia	584	135	194
	Contabilidad y Gestión Tributaria	236	433	179
	Contabilidad y Gestión Tributaria Modalidad de Estudios a Distancia	618	224	165
	Marketing y Negocios Internacionales	0	0	107
Ciencias Humanas Y Educación	Ciencias de la Comunicación	206	0	0
	Educación Ambiental, Biología y Química	0	0	0
	Educación, Especialidad Educación Física	27	0	0
	Educación, Especialidad Lingüística e Inglés	38	55	0
	Educación, Especialidad Matemática e Informática	0	0	0
	Educación Musical Y Artes	32	0	0
	Educación Inicial Y Puericultura	49	84	0
	Educación Primaria	30	1	0
	Educación Especialidad Matemática Y Física	1	0	0
	Educación Inicial Intercultural Bilingüe	0	0	0
	Educación Primaria Intercultural Bilingüe	0	0	0
	Educación, Especialidad Lingüística Y Literatura	0	0	0
Ingeniería Y Arquitectura	Arquitectura	237	0	176
	Ingeniería Ambiental	276	270	236
	Ingeniería Civil	293	627	0
	Ingeniería De Industrias Alimentarias	101	66	0
	Ingeniería De Sistemas	213	140	108

	Ingeniería De Alimentos	6	6	0
	Enfermería	197	186	0
Ciencias De	Medicina Humana	446	0	0
La Salud	Nutrición Humana	250	0	0
	Psicología	445	588	395
Teología	Teología	266	0	0
Sub Total		4870	3247	1763
Total			9880	

Nota. L=Lima, J=Juliaca, T= Tarapoto

La muestra en estudio lo constituyen estudiantes universitarios pertenecientes al semestre académico 2019-II, cuenta con estudiantes externos que viven en alrededores de la universidad, además de los estudiantes que viven como internos dentro de la universidad además que se cuenta con estudiantes extranjeros tanto varones como damas.

Tamaño de la Muestra

El muestreo realizado es de diseño no probabilístico, no aleatorio considerando que el estudio es exploratorio considerando que las variables: cursos formativos, alineamiento estratégico y estilo de vida, es la primera vez que se interviene en esta población en estudiantes.

Sin embargo, para la representatividad de la muestra se procedió a hacer uso de la fórmula para poblaciones finitas obteniendo una muestra de 356 sin embargo después de depurada la cantidad de encuestas se obtuvo una muestra de 285 encuestados.

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la siguiente fórmula de tamaño muestral:

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

Donde:

N: Tamaño de la población o universo = 4870 estudiantes

n: Tamaño de la muestra = 300 estudiantes

p: Probabilidad de éxito o proporción esperada (50% o 0,50)

q: Probabilidad de fracaso (50% o 0.50).

Z: nivel de confianza al 95% establecido por el investigador.

e. Margen de error permisible establecido por el investigador = 0,05

Reemplazando valores tenemos que:

$$n = \frac{(4870)^2 0,50 * 0,50 N}{Z^2 pq + e^2 (N - 1)}$$

Dicho de otro modo:

N= 4870 es el tamaño de la población,

Z²=1.96 es el coeficiente de confiabilidad (95%) requerido para generalizar los resultados,

p=0.5 es la probabilidad de éxito,

q=0.5 es la probabilidad de fracaso,

e=0.05 es la semi amplitud del intervalo de confianza

$$n = \frac{(4870)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(4870 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{(4870) (3.8416)(0.25)}{(0.0025) (4869) + (3.8416)(0.25)}$$

$$n = \frac{(4870)(0.9604)}{12.17 + 0.9604}$$

$$n = \frac{4677.148}{13.1304}$$

$$n = 356.20$$

$$n \approx 356$$

Según la formula el tamaño de la muestra es de 356 estudiantes. Depurado del total quedo en 285 encuestados.

Selección de los Elementos de la Muestra

El tipo de muestreo se implementó considerando lo expresado por Hernández-Sampieri et al. (2014), quien refiere lo siguiente:

Siendo casi imposible medir a toda la población, por lo que obtenemos o escogemos una muestra, del cual se pretende que este subconjunto sea un reflejo fiel del conjunto de la población. Todas las muestras (en el enfoque cuantitativo) deben ser representativas; por tanto, el uso de los términos al azar y aleatorio sólo denota un tipo de procedimiento mecánico relacionado con la probabilidad y con la selección de elementos o unidades, pero no aclara el tipo de muestra ni el procedimiento de muestreo"...“ la elección entre la muestra probabilística y la no probabilística se hace según el planteamiento del problema, las hipótesis, el diseño de investigación y el alcance de sus contribución (pp. 175-177).

Criterios de Inclusión

1. Estudiantes de cualquier religión, estado civil, procedencia, etc.
2. Estudiantes que estén matriculados en cualquier régimen académicos.
3. Estudiantes que sean de la modalidad de residencia
4. Alumnos que participen voluntariamente previa firma del consentimiento informado.
5. Estudiantes que desearían participar al menos al 100% de las encuestas.

Criterios de Exclusión

1. Estudiantes que no acepten participar voluntariamente en el estudio
2. Estudiantes que no estén matriculados.
3. Estudiantes mayores de 60 años.
4. Estudiantes menores de 16 años.
5. Estudiantes que sean visitantes o de movilidad académica.

Consideraciones Éticas

La gestión del presente estudio se adecua a los protocolos propuesto por la dirección de Investigación de la Universidad- DGI. Pasando por el visto y sugerencia del

Comité de Ética que a solicitud del tesista para la aprobación del desarrollo del estudio en las diferentes escuelas académicas de la Universidad en coordinación con la dirección de programas de bienestar universitario de la universidad. Con esta autorización se procederá hacer la entrega de la carta a cada director de escuela y decano vía permiso de bienestar universitario. Teniendo la autorización respectiva se procederá a la aplicación del instrumento en las diferentes aulas previa coordinación también con los profesores y puedan facilitar la aplicación del estudio de investigación. Los test serán aplicados a todos los estudiantes que acepten de forma voluntaria llenar previamente el consentimiento informado además se portará un ánfora para depositar los instrumentos respondidos con confidencialidad, explicando el manejo en reserva de los datos y cuyos resultados servirán para alcanzar los objetivos planteados en favor de esta comunidad educativa.

Definición y Operacionalización de las Variables

Variable Predictora

Cursos de Formación y Desarrollo Integral. Son asignaturas que forman parte del currículo universitaria que tienen el propósito de influir la cosmovisión de la organización además de buscar un desarrollo personal en estándares plasmados por las leyes del país; así mismo se busca mejorar el estilo de vida a fin de optimizar la calidad de vida del estudiante.

Variable Criterio

Estilo de Vida. Se puede definir al estilo de vida como los procesos que incluyen el aspecto social, las tradiciones, los hábitos, así también como las conductas y comportamientos de las personas o de una sociedad que pretenden satisfacer sus necesidades humanas con el propósito de alcanzar un óptimo estado de salud.

Dimensiones. Hábitos alimenticios, Descanso, Actividad física, Ingesta de tóxicos, Salud mental, Hábitos espirituales.

Alineamiento estratégico. Conjunto de patrones que forman parte de la cultura organizacional necesarias para que fluyan los procesos que componen la gestión de la institución.

Dimensiones. Propósitos institucionales, ejes estratégicos, políticas institucionales.

Tabla 2*Operacionalización de variables: cursos de formación, alineamiento estratégico*

Variables	Dimensiones	Indicadores	Subdimensiones	Nº Ítem	Ítem	
Cursos Formativos	Cursos de formación integral	Niveles básicos	Visión	1	Conoces, sabes (siendo capaz de mencionar) la visión de la UPeU.	
		Niveles intermedios		6	Describe con sus propias palabras la visión de la UPeU.	
		Niveles avanzados		13	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para alcanzar la visión de la UPeU?	
	Cursos bíblicos	Niveles casi completos		2	Conoces, sabes (siendo capaz de mencionar) la misión de la UPeU.	
		Cursos de formación filosófica y ética		Niveles completos	7	Describe con sus propias palabras la misión de la UPeU.
				Propósitos Institucionales	14	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para alcanzar la misión de la UPeU?
Alineamiento Estratégico	Propósitos Institucionales	Cognitiva	Misión	5	¿Conoces, sabes los valores que regulan la política institucional de la UPeU?	
		Conativa		9	¿Qué valores de la UPeU recuerda?	
		Cognitiva	Valores	12	¿Elabora o participa en acciones para el cumplimiento de los valores de la UPeU?	
		Conativa				

		15	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para cumplir con los valores de la UPeU?
	Afectiva	17	¿Dedicas tiempo para entender la misión, visión y valores de la UPeU?
	Cognitiva	8	¿Qué ejes estratégicos de la UNAC recuerda, usted mencione?
		3	¿Conoces los ejes estratégicos de la UPeU?
Ejes Estratégicos	Conativa	11	¿Elabora o participa en planes de acción para el logro de algún eje estratégico de la UPeU?
		16	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para cumplir con los ejes estratégicos de la UPeU?
	Afectiva	18	¿Conversas de forma favorable con sus familiares, colegas o amigos acerca de los ejes estratégicos de la UPeU?
	Cognitiva	4	¿Conoces, sabes las políticas institucionales que regulan la UPeU?
		10	¿Qué política institucional recuerda usted? Mencione (aunque sea la idea central)
Políticas Institucionales		19	¿Consideras que el sector en que trabajas o estudias, hay coordinación de las actividades que se realiza con la filosofía y políticas de la institución promotora (Iglesia Adventista)
	Conativa	20	¿Consideras que el sector en que trabajas o estudias, hay coordinación de las actividades que se realiza con la filosofía y políticas de la UPeU?
		21	¿El sector donde usted trabajas o estudia, desarrolló sus actividades en un marco de planificación, labores estructuradas y coordinadas, cronogramadas y agendadas?

Afectiva	22	¿Conversas de forma favorable con tus familiares, colegas o amigos acerca de las políticas institucionales de la UPeU?
----------	----	--

Tabla 3*Operacionalización de variables: estilo de vida*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
1. Prácticas De Sus Actuales Hábitos De Alimentación	Consumo de alimentos saludables	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15	Ordinal
	Consumo diario de azúcar	16,17,18	Ordinal
	Ingesta de agua	19	Ordinal
	Hábitos de alimentación	20,21,22,23,24,25,26	Ordinal
	deporte aeróbico	27	Ordinal
2. Practica De Actividad Física	deporte anaeróbico	28	Ordinal
	pausa activa	29, 30	Ordinal
	ejercicio físico	31,32,33,34,35	Ordinal
	indicadores de óptima práctica de ejercicios	36	Ordinal
3. Práctica De Descanso	descanso nocturno	37,38,39,41,42,46	Ordinal
	descanso diurno	40,45	Ordinal
	descanso semanal	43	Ordinal
	descanso anual	44	Ordinal
4. Temperancia:	Consumo de drogas fuertes	47,52,53	Ordinal
	Consumo de drogas blandas	48,50,51	Ordinal
	Consumo de Psicofármacos	49,54, 55	Ordinal
	Promoción de la salud	56,78	

	Prevención en salud	57	Ordinal
	Otro producto tóxico	58	Ordinal
5. Salud Mental	Estabilidad emocional	59,63,64,65,67,68,69,70	Ordinal
	Inteligencia emocional	60,62, 76	
	Optimismo y Espíritu positivo	61.66	Ordinal
	Confianza en Dios	79, 80	
6. Hábitos Espirituales	Desarrollo espiritual	71,72,73,74,75,77	

Técnica e Instrumentos de colección de datos

Instrumento para Medir los Cursos de Formación

Se utilizará una ficha de cotejo para evidenciar que cursos formativos lleva el estudiante ha completado en el transcurso de su formación académica. Estos se cursos se dividen en cursos de formación integral, cursos de filosofía y ética, cursos bíblicos. Las asignaturas se dividirán en niveles básicos, intermedios, avanzados, casi completos, completos. El puntaje está distribuido de 1-5 a mayor nivel mayor puntaje. Considerando que a mayor curso llevadas el estudiante tiene mayor fortalecimiento en cuanto a sus capacidades.

Instrumento para Medir el Estilo de Vida

Para levantar el dato se utiliza el cuestionario elaborado por (Moreno y Huapaya (2021), tomando como referencia otros instrumentos existentes de estilo de vida que no evaluaba el Estilo de Vida de manera completa. Sin embargo, bajo el enfoque de estilo de vida adventista tomó la decisión de elaborar un instrumento que mide bajo el concepto teórico baso en los 08 principios de salud promocionado por la iglesia Adventista del Séptimo Día. El autor incluyo dos factores más como son el de salud mental y otros factores de riesgo (música, tv y redes sociales).

Dicho instrumento tiene 93 reactivos divididos en 07 factores: (1) prácticas de sus actuales hábitos de alimentación, (2) practica de actividad física, (3) práctica de descanso, (4) temperancia, (5) salud mental, (6) esperanza de vida, (7) otros hábitos riesgo. Los ítems están valorados en respuestas ordinales excepto la pregunta 53 y 54 que tiene respuesta múltiple

Dicho instrumento, fue validado por juicio de expertos y de constructo por primera vez en un estudio en el año 2016 sobre estilo de vida en jóvenes estudiantes de la Universidad Peruana Unión en 250 individuos arrojando una validez del constructo de los ítem del

instrumento presenta un $\text{sig} = .000 < \alpha (0.05)$; en cuanto a la medida de Bartlett en un nivel considerable en 0.722. Asimismo, una confiabilidad mayor a 0,80 en una muestra mayor a 250 individuos.

Seguidamente, el instrumento fue revalidado para Ecuador por tres expertos (un metodólogo, un salubrista y una enfermera) para luego proceder al análisis de constructo en datos recolectados de un estudio con estudiantes del Colegio Adventista del Ecuador – CADE en una muestra arrojando los resultados siguientes de validez y consistencia interna: La validez del constructo de los ítem del instrumento presenta un $\text{sig} = .000 < \alpha (0.05)$; en cuanto a la medida de Bartlett siendo un nivel considerable en .751. Además, una confiabilidad mayor a 0,84 en una muestra mayor a 259 individuos.

En el presente estudio el cuestionario ha sido ajustado a 80 reactivos divididos en 06 factores: (1) hábitos de alimentación, (2) practica de actividad física, (3) práctica de descanso, (4) temperancia, (5) salud mental, (6) esperanza espiritual, en la adaptación para el presente estudio se eliminó la dimensión (7).

En la presente investigación el presente cuestionario fue validado mediante el estadístico de KMO en el instrumento del estilo de vida de 0,800 con un sig. de 0,000 lo cual acredita también una validez alta significativamente. Por otro lado, en cuanto a la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach 0,876 para estilo de vida.

Instrumento para Medir el Alineamiento

Para medir la alineación personal se ha diseñado el instrumento de Alineación Estratégica Personal (Moreno y Huapaya, 2021); considerando las dimensiones cognitivas, conativas y efectivas, elaborado bajo las teorías de Kaplan y Norton. El cuestionario fue construido a partir de un primer diseño de 10 ítems propuesto por el Mg. Ricardo Jarama el cual estaba dividido en 5 dimensiones: visión y misión, estrategia, metas, inspiración,

dedicación el cual arrojo una confiabilidad de 0,94 con la imposibilidad de tener un dato favorable en cuanto a su validación de constructo por contar con más de la mitad de ítems con preguntas abiertas que eran propicias para el estudio planteado.

Dicha circunstancia motivo a reconstruir el instrumento a 22 ítems con 3 dimensiones propósitos institucionales, ejes estratégicos y políticas institucionales; dichas dimensiones reacciones a indicadores cognitivos, conativos, afectivos; sólo la primera dimensión la de propósitos instituciones cuenta con subdimensiones visión, misión, valores; dicha escala fue usada en un estudio en 220 alumnos de la Universidad Peruana en Lima obteniendo una validez del constructo de los ítem del instrumento presenta un $\text{sig.} = .000 < \alpha$ (0.05); en cuanto a la medida de Bartlett siendo un nivel considerable en .751. Además, una confiabilidad mayor a 0,84 en una muestra mayor a 220 individuos.

En la presente investigación el cuestionario fue validado mediante el estadístico de KMO 0,813 con un $\text{sig.} 0,000$ evidencia una alta validez significativa del cuestionario para esta muestra; Por otro lado, en cuanto a la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach 0,844 para alineamiento estratégico.

Procedimiento para la Recolección de Datos

En la recolección de los datos se usará instrumentos correctamente validados y confiables que se llevará a cabo estrategias evitando el sesgo. Para la aplicación se esperará la autorización del comité de ética y Bienestar Universitario. Una vez obtenida la autorización emitida, se coordinará con las facultades respectivas para las fechas de aplicación.

Se contará con equipo contratado de encuestadores que ayudarán en la recolección de datos quienes serán capacitados con anticipación y serán distribuidos en las cinco facultades para proceder al recojo de la información en ambos turnos. Respetuosamente les explicarán en forma breve y precisa el propósito que se quiere alcanzar. Les solicitarán su apoyo

voluntario para el desarrollo de los cuestionarios, aclararán cualquier duda y verificarán que todas las preguntas sean contestadas correctamente para asegurar la representatividad de lo que se quiere lograr. Los encuestadores agradecerán a los estudiantes por su participación y les entregarán una bolsita con galletas integrales como muestra de agradecimiento por su colaboración y apoyo brindado en este estudio de investigación.

Plan de Tabulación y Análisis de los Datos

Los datos recolectados se tabularon a través de los programas informáticos de Excel y SPSS (Statistical Package of the Social Sciences) versión 22. Asimismo, se utilizaron las técnicas estadísticas para el análisis de los datos y poder consolidar los objetivos del estudio mediante análisis descriptivos e inferenciales: Tablas de frecuencia para el aspecto descriptivo; tablas cruzadas y estadísticos de correlaciones (rho Spearman por presentar valoraciones mixtas) para la verificación de las variables y una prueba regresional para verificar el grado de influencia de los cursos sobre las demás variables. Los resultados se interpretaron de acuerdo con los objetivos del estudio y las hipótesis, los mismos que serán expuestos mediante tablas.

Resultados y Discusión

Resultados Sociodemográficos

En la tabla 4 se observa en cuanto a los factores sociodemográficos de los estudiantes encuestados de la Universidad Peruana Unión según el género el 58,6 % son femenino y un 41,4% de sexo masculino. En cuanto a los grupos etarios en la muestra se verifica que un 56,5% son adolescentes de 16 a 19 años; asimismo, el 37,2 % son jóvenes entre los 20 y 24 años y un 6,3% son jóvenes adultos de 25 a 34 años. En el estado civil el 98,9% son solteros mientras que hay 3 encuestados son casados. En cuanto a la región de procedencia un poco más de la mitad 51,6% son de la región costa; un 30,5% son de la sierra y 15,1% son de la Selva y 2,8% estudiantes del extranjero. Finalmente, en cuanto a la religión la mayoría un 75,1 % son adventistas, 11,9% son católicos; 5,6% evangélicos, 1,8% pentecostal y 5,6% de otras religiones

Tabla 4

Descripción de los factores sociodemográficos de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Género	Masculino	167	58,6	58,6	58,6
	Femenino	118	41,4	41,4	100,0
Edad	Adolescentes 16-19 años	161	56,5	56,5	56,5
	Jóvenes 20-24 años	106	37,2	37,2	93,7
	Jóvenes adultos 25 -34 años	18	6,3	6,3	100,0
Estado civil	soltero (a)	282	98,9	98,9	98,9
	casado (a)	3	1,1	1,1	100,0
Región de procedencia	Costa	147	51,6	51,6	51,6
	Sierra	87	30,5	30,5	82,1
	Selva	43	15,1	15,1	97,2
	Extranjero	8	2,8	2,8	100,0

Religión	Católica	34	11,9	11,9	11,9
	Adventista	214	75,1	75,1	87,0
	Evangélica	16	5,6	5,6	92,6
	Pentecostal	5	1,8	1,8	94,4
	Otro	16	5,6	5,6	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

En la tabla 5, en referencia a los factores académicos, se describe que: estudiantes de la Universidad Peruana Unión que participaron del estudio se observa que el 40,7 son de la facultad de ingeniería y arquitectura; asimismo un 26,3% de Ciencias de la Salud; un 20% de Ciencias empresariales y 13% de Ciencias humanas y Educación. Por otro lado, en cuanto a los ciclos de estudio se verificó que del 1 a 5 año es el 60,4% mientras 39,7% son del 6to ciclo hasta el décimo.

Tabla 5

Descripción de los factores académicos de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Facultad	Ciencias Empresariales	57	20,0	20,0	20,0
	Ciencias de la Salud	75	26,3	26,3	46,3
	Ingeniería y Arquitectura	116	40,7	40,7	87,0
	Ciencias Humanas y Educación	37	13,0	13,0	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Ciclos de estudio	1-5 ciclos	172	60,4	60,4	60,4
	6-10 ciclos	113	39,7	39,7	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

En la tabla 6 se observa en cuantos a los factores de salud que: los estudiantes refieren tener: en la frecuencia de la salud actual se perciben en un nivel 30,9% de regular hacia muy

mala un 69.2% de buena a excelente. Igualmente, en cuanto al lugar de consumo de alimentos refieren un 2,1% hacerlo en ambulantes o quioscos; un 7,7% lo realiza en restaurants y la mitad de encuestados refieren consumir sus alimentos en un comedor público, aunque un resaltante 33% lo hace en pensión; sólo 6,7% lo hace en casa y tan sólo una persona lo hace en otro lugar.

Por otro lado, en cuanto al tipo de alimentación la mayoría un 97,2% Alimentación con carnes rojas y derivados. Sólo 2 encuestados refieren tener una Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves. Y sólo una persona indica tener una Alimentación Mediterránea y otra persona resalta tener una Alimentación vegana; 4 personas indica otro tipo de alimentación.

Finalmente, en cuanto, a su relación con Dios la mayoría 77,2% refiere tener una relación con Dios de mala a muy mala; sumado a este un 7% regular; un 15,8% resalta tener una relación buena a excelente.

Tabla 6

Nivel de los factores de salud de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Perú, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Salud Actual	Muy Mala	7	2,5	2,5	2,5
	Mala	50	17,5	17,5	20,0
	Regular	31	10,9	10,9	30,9
	Buena	76	26,7	26,7	57,5
	Excelente	121	42,5	42,5	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Consumo de Alimentos	En ambulantes o quioscos	6	2,1	2,1	2,1
	En un restaurant	22	7,7	7,7	9,8
	En un comedor público	143	50,2	50,2	60,0
	En pensión	94	33,0	33,0	93,0
	En casa	19	6,7	6,7	99,6
	Otros	1	,4	,4	100,0
Total	285	100,0	100,0		

Tipo de alimentación	Otros tipos	4	1,4	1,4	1,4
	Alimentación con carnes rojas y derivados	277	97,2	97,2	98,6
	Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves.	2	,7	,7	99,3
	Alimentación Mediterránea	1	,4	,4	99,6
	Alimentación vegana	1	,4	,4	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Relación con Dios	Muy Mala	182	63,9	63,9	63,9
	Mala	38	13,3	13,3	77,2
	Regular	20	7,0	7,0	84,2
	Buena	39	13,7	13,7	97,9
	Excelente	6	2,1	2,1	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

Resultados Descriptivos de Variables y Dimensiones

Finalmente, en cuanto al Nivel Inducción de cursos de formación integral se observa en la tabla 7, que el 76,8% han sido inducidos con cursos de formación en un nivel básico, un 20,7% en niveles intermedio; y 2,5% en niveles avanzados. En cuanto al alineamiento estratégico de los estudiantes se observa que el 28,8% se encuentra de Desalineado a muy desalineado, un 41,8% alineado regular y un 29,5% de alineado a muy alineado.

También en cuanto al estilo de vida se presente en 40,4% en nivel deficiente a crítico; un 35,8% en nivel regular de estilo de vida; y 21,1% en un nivel de estilo de vida aceptable y tan sólo 2,8% en un nivel saludable.

Tabla 7

Nivel de inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nivel Inducción de cursos de Capacidades: niveles básicos	219	76,8	76,8	76,8

formación integral	Capacidades: niveles intermedios	59	20,7	20,7	97,5
	Capacidades: niveles Avanzados	5	1,8	1,8	99,3
	Capacidades: niveles casi completados	2	,7	,7	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Alineamien o estratégico	Muy desalineado	12	4,2	4,2	4,2
	Desalineado	70	24,6	24,6	28,8
	Alineado regular	119	41,8	41,8	70,5
	Alineado	77	27,0	27,0	97,5
	Muy alineado	7	2,5	2,5	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Estilo de Vida	Estilo de vida crítico	29	10,2	10,2	10,2
	Estilo de vida deficiente	86	30,2	30,2	40,4
	Estilo de vida riesgoso	102	35,8	35,8	76,1
	Estilo de vida aceptable	60	21,1	21,1	97,2
	Estilo de Vida Saludable	8	2,8	2,8	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

En la tabla 8 se observa en cuanto a los componentes del alineamiento estratégico: En cuanto a los propósitos institucionales: el 50,9% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 27% en nivel regular y un 15,8% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo un 6,3% alineamiento óptimo. Por otro lado, en cuanto a las políticas institucionales el 26,3% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 44,6% en nivel regular y un 23,2% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo un 6% alineamiento óptimo. Asimismo, sobre los ejes estratégicos el 8,1% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 24,6% en nivel regular y un 44,2% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo un 23,2% alineamiento óptimo.

Tabla 8*Niveles de los Factores del Alineamiento Estratégico en estudiantes de una Universidad*

		Frecuenci	Porcentaj	Porcentaje	Porcentaje	<i>Peruana</i>
		a	e	válido	acumulado	<i>Unión,</i>
Propósitos institucionales	Alineamiento crítico	36	12,6	12,6	12,6	<i>2019</i>
	Alineamiento bajo	109	38,2	38,2	50,9	
	Alineamiento regular	77	27,0	27,0	77,9	
	Alineamiento aceptable	45	15,8	15,8	93,7	
	Alineamiento Óptimo	18	6,3	6,3	100,0	
	Total	285	100,0	100,0		
Políticas institucionales	Alineamiento crítico	15	5,3	5,3	5,3	
	Alineamiento bajo	60	21,1	21,1	26,3	
	Alineamiento regular	127	44,6	44,6	70,9	
	Alineamiento aceptable	66	23,2	23,2	94,0	
	Alineamiento Óptimo	17	6,0	6,0	100,0	
	Total	285	100,0	100,0		
Ejes estratégicos	Alineamiento crítico	5	1,8	1,8	1,8	
	Alineamiento bajo	18	6,3	6,3	8,1	
	Alineamiento regular	70	24,6	24,6	32,6	
	Alineamiento aceptable	126	44,2	44,2	76,8	
	Alineamiento Óptimo	66	23,2	23,2	100,0	
	Total	285	100,0	100,0		

En la tabla 9 se observa en cuanto a los componentes del estilo de vida: un 30,9% ingiere menos de 4 vasos de agua pura; un 29,8% de 4 a 5 vasos de ingesta de agua pura; y un 25,6% ingiere entre 6 a 8 vasos de agua pura y resaltar un 13,7% más de 8 vasos al día. Por otro lado, en cuanto al descanso de los estudiantes se visualiza que el 25,6% en un nivel deficiente a crítico; un 50,9% en nivel riesgoso de descanso; y un 20% en nivel aceptable y tan sólo 3,5% en un nivel de descanso saludable.

También, en cuanto a la actividad física se revela que los estudiantes un 40% en nivel de deficiente a crítico y un 37,9% en un nivel riesgoso; un 15,8% en nivel aceptable en la actividad física y tan sólo 6,3% en nivel saludable de práctica de actividad física de los estudiantes.

Por otro lado, el 14,7% de estudiantes presenta niveles deficientes a críticos en cuanto a la exposición necesario de sol; un 55,1% se expone al sol en niveles riesgosos (pocos suficientes); y 21,4% se expone al sol en niveles aceptables y un 8,8% en niveles saludables dentro del periodo apropiado de la exposición solar.

Asimismo, en cuanto a la ingesta de aire puro por parte de los estudiantes se refleja que un 28,8% se hallan en niveles de deficiente a crítico; un 40% en niveles riesgosos; un 26% en niveles aceptable y tan sólo 5,3% en nivel saludable de ingesta de aire por parte de los estudiantes.

De la misma forma al analizar los niveles de hábitos alimentarios se observa que 38,2% se visualiza en niveles deficientes a crítico y un destacable 40,7% en nivel riesgoso; el 18,2% en niveles aceptable y tan solo 2,8% en niveles saludables de práctica de hábitos alimentarios

También en cuanto a la salud mental, se verifica un 30,2% de nivel deficiente a crítico y un 46,7 en niveles riesgosos y un 19,6% en niveles aceptables y tan sólo 3,5% en niveles saludables de salud mental de los estudiantes.

Por otro lado, en cuanto a la esperanza se verifica que el 27,4% en niveles de deficiente a crítico; un 33,7% en niveles riesgosos y un 29,1% en niveles aceptable y tan sólo 9,8% en niveles saludables de esperanza de los estudiantes.

Tabla 9

Nivel de ingesta de aire puro, agua y hábitos alimentarios, exposición solar, actividad física, descanso, temperancia, salud mental y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Consumo de Agua Pura	Un vaso al día	26	9,1	9,1	9,1
	2 a 3 vasos al día	62	21,8	21,8	30,9
	4 a 5 vasos al día	85	29,8	29,8	60,7
	6 a 8 vasos al día	73	25,6	25,6	86,3
	Más de 8 vasos al día	39	13,7	13,7	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Descanso	Critico	11	3,9	3,9	3,9
	Deficiente	62	21,8	21,8	25,6
	Riesgoso	145	50,9	50,9	76,5
	Aceptable	57	20,0	20,0	96,5
	Saludable	10	3,5	3,5	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Actividad física	Critico	30	10,5	10,5	10,5
	Deficiente	84	29,5	29,5	40,0
	Riesgoso	108	37,9	37,9	77,9
	Aceptable	45	15,8	15,8	93,7
	Saludable	18	6,3	6,3	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Exposición solar	Critico	7	2,5	2,5	2,5
	Deficiente	35	12,3	12,3	14,7
	Riesgoso	157	55,1	55,1	69,8
	Aceptable	61	21,4	21,4	91,2
	Saludable	25	8,8	8,8	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Ingesta de aire	Critico	10	3,5	3,5	3,5
	Deficiente	72	25,3	25,3	28,8
	Riesgoso	114	40,0	40,0	68,8
	Aceptable	74	26,0	26,0	94,7
	Saludable	15	5,3	5,3	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

Hábitos alimentarios	Critico	20	7,0	7,0	7,0
	Deficiente	89	31,2	31,2	38,2
	Riesgoso	116	40,7	40,7	78,9
	Aceptable	52	18,2	18,2	97,2
	Saludable	8	2,8	2,8	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Temperancia	Critico	4	1,4	1,4	1,4
	Deficiente	6	2,1	2,1	3,5
	Riesgoso	21	7,4	7,4	10,9
	Aceptable	81	28,4	28,4	39,3
	Saludable	173	60,7	60,7	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Salud mental	Critico	7	2,5	2,5	2,5
	Deficiente	79	27,7	27,7	30,2
	Riesgoso	133	46,7	46,7	76,8
	Aceptable	56	19,6	19,6	96,5
	Saludable	10	3,5	3,5	100,0
	Total	285	100,0	100,0	
Esperanza	Critico	17	6,0	6,0	6,0
	Deficiente	61	21,4	21,4	27,4
	Riesgoso	96	33,7	33,7	61,1
	Aceptable	83	29,1	29,1	90,2
	Saludable	28	9,8	9,8	100,0
	Total	285	100,0	100,0	

Contrastación de Hipótesis

Hipótesis General

Ho: Los cursos de formación integral no influyen significativamente en ninguno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Hi: Los cursos de formación integral influyen significativamente en al menos uno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

La tabla 10 muestra mediante la regresión lineal $R^2 = ,000$ que la proporción de datos en los cuales es posible predecir queda explicada en tan sólo un 0,0% por la variable nivel de inducción de asignaturas de formación integral sobre el alineamiento estratégico.

Evidenciando en un p valor ,927 valor $>$ a 0,05: Por lo tanto, se determina que los cursos de formación no influyen significativamente en el alineamiento estratégico

Dicho de otro modo, el grado de influencia de los cursos de inducción de formación y desarrollo integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre el alineamiento estratégico; propósitos institucionales, ejes estratégicos y políticas institucionales que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019.

Tabla 10

Influencia de los cursos de formación integral hacia el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,005 ^a	,000	-,004	10,819
2	,025 ^b	,001	-,003	22,165

b. Predictores: (Constante), Nivel Inducción de cursos de formación integral sobre el estilo de vida.

a. Predictores: (Constante), Nivel Inducción de cursos de formación integral sobre el alineamiento estratégico.

De la misma forma en la Tabla 11 se observa para estilo de vida es $R^2 = ,001$ mediante el cual queda explicada en tan sólo un 0,1% por la variable nivel de inducción de asignaturas de formación integral sobre el estilo de vida. Evidenciando, en la Tabla 10 que el p valor ,669 valor $>$ a 0,05 Por lo tanto, se determina que los cursos de formación no influyen significativamente en el estilo de vida.

Dicho de otro modo, el grado de influencia de los cursos de inducción de formación integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre estilo de vida: ingesta de agua,

descanso, actividad física, ingesta de aire puro, alimentación, temperancia, salud mental y esperanza; que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019.

En conclusión, los cursos de formación no influyen significativamente en el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019. Por lo tanto, rechazamos la hipótesis de investigación y aceptamos la hipótesis nula: Los cursos de formación no influyen significativamente en ninguno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019. Es decir, la inducción recibida los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, en el año 2019; mediante los cursos de formación integral no fueron influyentes de forma significativa; en el alineamiento estratégico, ni en el estilo de los estudiantes.

Tabla 11

Modelo de Regresión para los cursos de formación integral hacia el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Modelo 1 (ANOVA) ^a	Regresión	1,000	1	1,000	,009	,926 ^c
	Residuo	33125,302	283	117,051		
	Total	33126,302	284			
Modelo 2 (ANOVA) ^b	Regresión	89,729	1	89,729	,183	,669 ^c
	Residuo	139040,467	283	491,309		
	Total	139130,196	284			

a. Variable dependiente: Alineamiento estratégico

b. Variable dependiente: Estilo de vida

c. Predictores: (Constante), Nivel Inducción de cursos de formación integral

	Coeficientes ^b no estandarizados		Coeficientes estandarizados		
	B	Error estándar	Beta	t	Sig.
(Constante)	43,512	1,682		25,875	,000

Mode lo 1	Nivel Inducción de cursos de formación integral	,114	1,231	,005	,092	,926
Mode lo 2	(Constante) Nivel Inducción de cursos de formación integral	218,231	3,445		63,342	,000
		-1,078	2,522	-,025	-,427	,669
a. Variable dependiente: Alineamiento estratégico						
b. Variable dependiente: Estilo de vida						

Prueba de Normalidad 1

Ho: Los datos de todos los factores son iguales a una distribución normal.

Ha: Los datos de al menos uno de los factores difieren de una distribución normal.

Regla de decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0). Y, se acepta H_a

En la tabla 12 se observa que para los datos para la variable nivel de inducción logrado con cantidad asignaturas de formación integral se presenta con un valor p de 0,00 siendo $<$ a 0,05 se observa datos con distribución anormal. Por otro lado, la variable estilo de vida con un p valor de 0,073 siendo $>$ a 0,05 se observa datos con distribución normal: Igualmente, para la variable alineamiento estratégico que se visualiza una distribución también no paramétrica con valor p de 0,200 siendo $>$ a 0,05 se observa datos con distribución normal:

En cuanto a los factores de las dimensiones de la variable alineamiento: propósitos institucionales; políticas institucionales y ejes estratégicos se presenta una distribución no paramétrica como evidencia el valor p de 0,00 siendo $<$ a 0,05 respectivamente. Por otro lado, en cuanto a los factores de las dimensiones de la variable estilo de vida: Descanso,

Actividad física, Exposición Solar, Aire Puro, Temperancia, además del factor salud mental con un p valor de 0,002. A diferencia de los factores hábitos alimentarios con un p valor de 0,067 y Esperanza con un p valor de 0,051 los cuales acreditan una distribución paramétrica. Además de los factores: Facultad, semestres de estudios que también se presentan con una distribución no paramétrica como evidencia el valor p de 0,00 siendo $< 0,05$ respectivamente para cada factor.

Contexto en que la evidencia nos conlleva rechazar la Hipótesis Nula (H_0). Y, se acepta la H_a : cuyos datos se muestra de forma no paramétrica. Es decir; los datos de más de uno de los factores difieren de una distribución normal.

En consecuencia, se toma la decisión de usar para el análisis estadístico de las correlaciones: usar estadísticos para datos paramétricos Pearson al analizar el cruce de variables Alineamiento estratégico con estilo de vida; a diferencia del uso de estadístico no paramétrico si se analiza las variables con sus dimensiones en dicho contexto el uso de de Tau-b-Kendall considerando que las valorizaciones son ordinales.

Tabla 12

Pruebas de normalidad para los factores nivel de inducción con asignaturas de formación integral, estilo de vida, Alineamiento estratégico y sus dimensiones en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nivel Inducción de cursos de formación integral	,461	285	,000	,539	285	,000
Alineamiento	,046	285	,200*	,993	285	,221
Estilo de vida	,051	285	,073	,992	285	,155
Propósitos institucionales	,102	285	,000	,970	285	,000
Políticas institucionales	,077	285	,000	,989	285	,024

Ejes estratégicos	,145	285	,000	,950	285	,000
Descanso	,068	285	,003	,991	285	,090
Actividad física	,083	285	,000	,987	285	,009
Exposición solar	,111	285	,000	,978	285	,000
Ingesta de aire	,123	285	,000	,980	285	,001
Hábitos alimentarios	,051	285	,067	,995	285	,560
Temperancia	,197	285	,000	,845	285	,000
Salud mental	,071	285	,002	,988	285	,021
Esperanza	,053	285	,051	,991	285	,094
Semestres académicos	,396	285	,000	,620	285	,000
Nivel Inducción de cursos de formación y desarrollo integral	,461	285	,000	,539	285	,000

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

Hipótesis específica 1

Ho: No Existe relación directa y significativa del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

Hi: Existe relación directa y significativa del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0). Y, se acepta H_a

Después, de realizar el análisis de la distribución de los datos bajo la prueba de estadísticas de normalidad: bajo el método de Kolmogorov-Smirnov considerando el número de datos observados son mayores a 50: evidenciando una distribución paramétrica; para la variable: Alineamiento estratégico (,200); Estilo de Vida (,073); Por la tanto: se considera el uso de Pearson estadístico de correlación usado para datos paramétricos.

Por otro lado, bajo la hipótesis estadística $H_0: r=0$ y $H_1: r \neq 0$.

En la Tabla 13 se puede observar en la muestra del resultado obtenido en la prueba de relación no paramétrica Pearson entre el alineamiento estratégico y el estilo de vida ($r=,390$), lo cual indica una correlación directa y moderada con un p valor; $,000 < a 0,05$ lo cual es significativo; Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se rechaza así la hipótesis nula. Es decir: Existe relación directa y significativa del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico: planteado por la Universidad Peruana Unión, en Lima en el año 2019 está implicando en un grado moderado directo y significativamente sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha casa de estudios.

Tabla 13

Correlación del Alineamiento Estratégico con el Estilo de Vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

		Estilo de vida
Alineamiento estratégico	Correlación de Pearson	,390**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	285

Hipótesis específica 2

Ho: No Existe relación directa y significativa de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019.

Hi: Existe relación directa y significativa de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

Después, de realizar el análisis de la distribución de los datos bajo la prueba de estadísticas de normalidad: bajo el método de Kolmogorov-Smirnov considerando el número de datos observados son mayores a 50: evidenciando una distribución paramétrica; para la variable: Estilo de Vida (,073); y no paramétrica para las dimensiones propósitos institucionales, políticas institucionales y ejes estratégicos con un p valor de 0,000; Por la tanto: se considera el uso de T b kendall para correlación usado para datos no paramétricos con valoración ordinal.

Por otro lado, bajo la hipótesis estadística $H_0: r=0$ y $H_1: r \neq 0$ en la Tabla 14 se puede observar en la muestra del resultado obtenido en la prueba de relación no paramétrica T b kendall entre el estilo de vida y propósitos institucionales (0,197) lo cual indica una correlación directa y baja con una sig. 0,000; estilo de vida y políticas institucionales (0,185) lo cual indica una correlación directa y baja con una sig. 0,000; estilo de vida y ejes estratégicos (,334) lo cual indica una correlación directa y moderada con una sig. 0,000; lo cual indica una correlación directa y moderada con un p valor; ,000 < a 0,05 lo cual es significativo; Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se rechaza así la hipótesis nula. Es decir: Existe relación directa y significativa de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión.

Dicho de otro modo, los propósitos institucionales implican sobre el estilo de vida de forma baja, así como las políticas sin embargo los ejes estratégicos tienen una implicancia un poco más elevado es decir moderada sobre el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión en el año 2019.

Tabla 14

Relación de los propósitos, políticas institucionales y ejes estratégicos con el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019

			Estilo de vida
Tau_b de Kendall	Propósitos institucionales	Coefficiente de correlación	,197**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	285
	Políticas institucionales	Coefficiente de correlación	,185**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	285
	Ejes estratégicos	Coefficiente de correlación	,334**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	285

Hipótesis específica 3

Ho: No Existe relación directa y significativa del alineamiento estratégico con ninguno de los factores del estilo de vida: el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, hábitos de alimentación y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Hi: Existe relación directa y significativa del alineamiento estratégico con al menos uno de los factores del estilo de vida: el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, hábitos de alimentación y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

Después, de realizar el análisis de la distribución de los datos bajo la prueba de estadísticas de normalidad: bajo el método de Kolmogorov-Smirnov considerando el número de datos observados son mayores a 50: evidenciando una distribución paramétrica; para la variable: Alineamiento estratégico (,200); y no paramétrica para las dimensiones del estilo de

vida: descanso (0,003); Actividad física (0,000), exposición solar (0,000), ingesta de aire puro (0,000), temperancia (0,000); salud mental (0,002), Exceptuando los hábitos alimentarios (0,067) y Esperanza (0,051) con datos no paramétricos. Por lo tanto: se considera el uso de T b kendall para correlación usado para datos no paramétricos con valoración ordinal y Pearson para el cruce de los datos con distribución normal.

Por otro lado, bajo la hipótesis estadística $H_0: r=0$ y $H_1: r \neq 0$ en la tabla 15 se puede observar en cuanto a la relación del alineamiento estratégico con los factores del estilo de vida se observa: en cuanto al alineamiento estratégico con ingesta de agua pura una relación directa casi nula (0,074) con un p valor 0,097 >a 0,05 no significativa; a diferencia de los demás factores del estilo de vida que si mantienen un relación significativa como: el alineamiento con el descanso una relación directa casi nula (0,095) con un p valor 0,022 < 0,05 significativa.

De igual forma el alineamiento con la actividad física una relación directa baja (0,121) con un p valor 0,03 < 0,05 significativa; Igualmente, el alineamiento con la exposición solar una relación directa baja (0,186) con un p valor 0,00 < 0,05 significativa; Así como con la ingesta de aire una relación directa baja (0,209) con un p valor 0,00 < 0,05 significativa. Al igual en la relación del alineamiento con la temperancia en forma directa y baja (0,134) con un p valor 0,002 < 0,05 significativa; tal como la salud mental una relación directa y baja (0,150) con un p valor 0,000 < 0,05 significativa.

Por otro lado, en cuanto a los hábitos alimentarios una relación directa moderada (0,287) con un p valor 0,00 < 0,05 significativa; así como con la esperanza también una relación directa moderada (0,271) con un p valor 0,00 < 0,05 significativa. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se rechaza así la hipótesis nula. Es decir: Existe relación

directa y significativa de más de uno de los factores del estilo de vida con el alineamiento estratégico en los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico está implicando en casi todos los factores del estilo de vida en un nivel bajo de correlación excepto en la ingesta de agua pura. Cabe resaltar que los niveles más moderadores de relación se hallan en cuanto a la exposición del sol e ingesta de aire pura.

Tabla 15

Relación del alineamiento estratégico con el descanso, actividad física, exposición solar, ingesta de aire, temperancia, salud mental, hábitos de alimentación y esperanza de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

			Ingesta de Agua Pura	Descans o	Activida d física	Exposició n solar	Ingesta aire	Hábitos alimentar ios (Pearson)	Esperanz a (Pearson)	Tempe rancia	Salud mental
Tau	Alineam	Coficiente	,074	,095*	,121**	,186**	,209**	,287**	,271**	,134**	,150**
_b	iento	de									
de	estratégi	correlación									
Ken	co	Sig.	,097	,022	,003	,000	,000	,000	,000	,002	,000
dall		(bilateral)									
		N	285	285	285	285	285	285	285	285	285

Hipótesis específica 4

Ho: No Existe diferencias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Hi: Existe diferencias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (H_0)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (H_0). Y, se acepta H_a

Después, de realizar el análisis de la distribución de los datos bajo la prueba de estadísticas de normalidad: bajo el método de Kolmogorov-Smirnov considerando el número de datos observados son mayores a 50: evidenciando una distribución paramétrica; para la variable: Alineamiento estratégico (,200); Estilo de Vida (,073); datos de semestres académicos (0,000) Por la tanto: se considera el uso del estadístico no paramétrico para medir diferencias de medias en dos muestras diferentes U de Mann-Whitney.

Por otro lado, bajo la hipótesis estadística $H_0: r=0$ y $H_1: r \neq 0$ en la tabla 15 observamos en cuanto a la diferencia del alineamiento estratégico según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (146,06 del semestre del 1-5 # 138,27 del semestre del 6 – 10) considerando que la diferencia es mínima el p valor 0,436 demuestra que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los 1ros semestres que los semestres avanzados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

Tabla 16

Diferencias de rangos del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

VARIABLES	Semestres académicos	N	Rango promedio	Suma de rangos
	Semestres del 1-5	173	146,06	25268,50

Alineamiento estratégico	Semestres del 1-6	112	138,27	15486,50
	Total	285		
Estilo de vida	Semestres del 1-5	173	141,98	24562,00
	Semestres del 1-6	112	144,58	16193,00
	Total	285		

De la misma forma, en cuanto a la diferencia del estilo de vida según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (141,98 del semestre del 1-5 # 144,58 del semestre del 6 – 10) considerándose como se muestra en la Tabla 16 que la diferencia es muy escasa el p valor 0,794 corrobora que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los 1ros semestres que los semestres avanzados cursados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis planteada y se acepta la hipótesis nula. Es decir: No Existe diferencias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Dicho de otro modo, no existe diferencias del alineamiento estratégico en los estudiantes que son inducidos con las asignaturas de formación y desarrollo integral en los primeros 5 semestres que con los estudiantes más avanzados del 6to semestre en adelante. De la misma forma no existe diferencias en los estilos de vida ni con los que cursos niveles básicos con los de niveles avanzados.

Tabla 17

Diferencias de medias del alineamiento estratégico y el estilo de vida según semestres inducidos con los cursos de formación integral y desarrollo de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

Estadísticos de prueba ^a	Alineamiento estratégico	Estilo de vida
U de Mann-Whitney	9158,500	9511,000
W de Wilcoxon	15486,500	24562,000
Z	-,780	-,261
Sig. asintótica (bilateral)	,436	,794

a. Variable de agrupación: Semestres académicos.

Hipótesis específica 5

Ho: No Existe diferencias de la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Hi: Existe diferencias de la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Regla de Decisión

Si Valor $p > 0.05$, se acepta la Hipótesis Nula (Ho)

Si Valor $p < 0.05$, se rechaza la Hipótesis Nula (Ho). Y, se acepta Ha

Después, de realizar el análisis de la distribución de los datos bajo la prueba de estadísticas de normalidad: bajo el método de Kolmogorov-Smirnov considerando el número de datos observados son mayores a 50: evidenciando una distribución paramétrica; para la variable: Alineamiento estratégico (,200); Estilo de Vida (,073); datos de los cursos de inducción de formación integral (0,000) Por la tanto: se considera el uso del estadístico no paramétrico para medir diferencias de medias en k muestras diferentes Kruskal Wallis.

Por otro lado, bajo la hipótesis estadística $H_0: r=0$ y $H_1: r \neq 0$ en la tabla 17 observamos en cuanto a la diferencia del alineamiento estratégico según facultades: visto los rangos diferentes (146,29 facultad de Ciencias empresariales; 168,89 Ciencias de la salud; 132,46 Ingeniería y Arquitectura; 116,96 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,004 demuestra que hay diferencias significativas del alineamiento estratégico según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Tabla 18

Diferencias de rangos en la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

	Facultades	N	Rango promedio
Alineamiento estratégico	Facultad de Ciencias Empresariales	57	147,29
	Facultad de Ciencias de la Salud	75	168,89
	Facultad de Ingeniería y Arquitectura	116	132,46
	Facultad de Ciencias Humanas y Educación	37	116,96
	Total	285	
Estilo de vida	Facultad de Ciencias Empresariales	57	167,82
	Facultad de Ciencias de la Salud	75	163,85
	Facultad de Ingeniería y Arquitectura	116	116,22
	Facultad de Ciencias Humanas y Educación	37	146,47

	Total		
		285	
Nivel Inducción de cursos de formación integral	Facultad de Ciencias Empresariales	57	119,75
	Facultad de Ciencias de la Salud	75	139,65
	Facultad de Ingeniería y Arquitectura	116	159,65
	Facultad de Ciencias Humanas y Educación	37	133,41
	Total	285	

De igual manera en cuanto al estilo de vida según facultades: visto los rangos diferentes (167,82 facultad de Ciencias empresariales; 163,85 Ciencias de la salud; 116,22 Ingeniería y Arquitectura; 146,47 Ciencias humanas y educación) considerando que la Tabla 18 muestra la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del estilo de vida según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Asimismo, en cuanto a las diferencias en el nivel de inducción con los cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades: visto los rangos diferentes (119,75 facultad de Ciencias empresariales; 139,65 Ciencias de la salud; 159,65 Ingeniería y Arquitectura; 133,41 Ciencias humanas y educación) considerando lo referido en la Tabla 18: que la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del nivel de inducción con los cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades.

Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada y se rechaza la hipótesis nula. Es decir: Existe diferencias de la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Dicho de otro modo, existe diferencias del alineamiento estratégico, el estilo de vida si se compara con cada facultad se verifica que en algunas facultades el reactivo de alineamiento

estratégico tiene mayor énfasis que en otras. Aspecto similar en el estilo de vida; Un aspecto que podría estar siendo implicada por la diferencia que hay también en el efecto de la inducción en los estudiantes con los cursos de formación y desarrollo integral que en algunas facultades tienen mayor énfasis que en otras.

Tabla 19

Diferencias de medias en la inducción con los cursos de formación y desarrollo integral, alineamiento estratégico y el estilo de vida según facultades de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

Estadísticos de prueba ^a	Alineamiento	
	estratégico	Estilo de vida
U de Mann-Whitney	9158,500	9511,000
W de Wilcoxon	15486,500	24562,000
Sig. asintótica (bilateral)	,000	,000

a. Variable de agrupación: facultades.

Discusión de Resultados

La premisa esperada en el presente estudio fue que los cursos de formación integral influyeran significativamente en al menos uno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, 2019. Los resultados nos determinaron con un p valor ,927 > a 0,05: que los cursos de formación no influyen significativamente en el alineamiento estratégico. Dicho de otro modo, el grado de influencia

de los cursos de inducción de formación y desarrollo integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre el alineamiento estratégico; propósitos institucionales, ejes estratégicos y políticas institucionales que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019.

De la misma forma para estilo de vida en un p valor ,669 valor $>$ a 0,05 se determina que los cursos de formación no influyen significativamente en el estilo de vida. Dicho de otro modo, el grado de influencia de los cursos de inducción de formación integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre estilo de vida: ingesta de agua, descanso, actividad física, ingesta de aire puro, alimentación, temperancia, salud mental y esperanza; que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019.

En consideración a dichos resultados se indago en un nivel de investigación más bajo buscando determinar la relación del alineamiento estratégico con el estilo de vida (,390), indica una correlación directa y moderada con un p valor; ,000 $<$ a 0,05 lo cual es significativo; Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico: planteado por la Universidad Peruana Unión, en Lima en el año 2019 está implicando en un grado moderado directo y significativamente sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha casa de estudios.

En este nivel se puede observar relaciones de implicancia entre la variable alineamiento y estilo de vida despejando la influencia de los cursos de inducción sobre dichas variables: dicho de otro modo los cursos académicos de formación y desarrollo integral que deberían alinear a la filosofía o propósitos institucionales tanto como motivar al cumplimiento de la operatividad de los ejes estratégicos así como en el estilo de vida de los estudiantes no están cumpliendo su cometido académicamente. Sin embargo, al analizar de forma separada el alineamiento estratégico sobre el estilo de vida se verifica que si hay cierto

grado de implicancia esto pone en evidencia un trabajo desarticulado de lo académico con lo administrativo de la institución.

Examinando más detalladamente los componentes de cada variable: el estilo de vida y los factores que componen el estilo de vida se verificó una relación entre los estudiantes que cumplen los propósitos institucionales (0,197) lo cual indica una correlación directa y baja con una sig. 0,000 con el estilo de vida. De la misma manera el estilo de vida con las políticas institucionales (0,185) pero en un nivel de correlación directa y baja con una sig. 0,000; estilo de vida. Sin embargo en la dimensión de ejes estratégicos (,334) con el estilo de vida una correlación directa y moderada con una sig. 0,000. Dicho de otro modo, los propósitos institucionales implican sobre el estilo de vida de forma baja, así como las políticas sin embargo los ejes estratégicos tienen una implicancia un poco más elevado es decir moderada sobre el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión en el año 2019. Estos resultados revelan que en la institución hay un mayor énfasis en el cumplimiento operativo de los ejes estratégicos a diferencia de interiorizar mejor los propósitos institucionales como las políticas un aspecto muy riesgoso que evidencia un comportamiento “casi automatizado” sin motivación inspiracional.

Por otro lado, se esperó que el estudio nos consuele con mejores coeficientes en cuanto a la relación de lo que nos debería motivar filosóficamente el alineamiento estratégico sobre el estilo de vida se halló que el alineamiento estratégico con ingesta de agua pura una relación directa casi nula (0,074) con un p valor $0,097 > 0,05$ no significativa; a diferencia de los demás factores del estilo de vida que, si mantienen una relación significativa, aunque en niveles bajos.

En relación a que el alineamiento estratégica implique sobre el descanso se observa una relación directa casi nula (0,095) con un p valor $0,022 < 0,05$ significativa. De igual

forma el alineamiento con la actividad física una relación directa baja (0,121) con un p valor $0,03 < 0,05$ significativa; Igualmente, el alineamiento con la exposición solar una relación directa baja (0,186) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa; Así como con la ingesta de aire una relación directa baja (0,209) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa. Al igual en la relación del alineamiento con la temperancia en forma directa y baja (0,134) con un p valor $0,002 < 0,05$ significativa; tal como la salud mental una relación directa y baja (0,150) con un p valor $0,000 < 0,05$ significativa; dichas variables en niveles bajo a nulo. Sin embargo, es necesario resaltar:

En cuanto a los hábitos alimentarios una relación directa moderada (0,287) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa; así como con la esperanza también una relación directa moderada (0,271) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa. Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico está implicando en casi todos los factores del estilo de vida en un nivel bajo de correlación excepto en la ingesta de agua pura. Cabe resaltar que los niveles “un poco más altos” o moderadores de relación se hallan en cuanto a la alimentación y la esperanza. Estos resultados verifican una mayor implicancia en el trabajo institucional en relación a la alimentación y la esperanza o aspecto espirituales; sin embargo, las otras variables se necesita un trabajo más contundente como en el descanso de los estudiantes que son críticos tanto como la ingesta de agua pura.

Las evidencias diferenciales entre las relaciones de las variables estudiadas son puesta más críticas cuando se analiza su efectividad en los estudiantes tanto de semestres iniciales en contraste con los estudiantes de semestres avanzados; el estudio determina que no hay diferencias significativas: La diferencia del alineamiento estratégico según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (146,06 del semestre del 1-5 # 138,27 del semestre del 6 – 10) considerando que la diferencia es mínima

el p valor 0,436 demuestra que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los 1ros semestres que los semestres avanzados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

De la misma forma, en cuanto a la diferencia del estilo de vida según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (141,98 del semestre del 1-5 # 144,58 del semestre del 6 – 10) considerando que la diferencia es muy escasa el p valor 0,794 corrobora que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los 1ros semestres que los semestres avanzados cursados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Dicho de otro modo, no existe diferencias del alineamiento estratégico en los estudiantes que son inducidos con las asignaturas de formación y desarrollo integral en los primeros 5 semestres que con los estudiantes más avanzados del 6to semestre en adelante. De la misma forma no existe diferencias en los estilos de vida ni con los que cursos niveles básicos con los de niveles avanzados. Estos resultados son preocupantes para la institución porque dentro de sus objetivos institucionales académicos que se evidencia en la acreditación es el mejoramiento del estilo de vida en el desarrollo de los años de estudio y que el egresado salga con perfil diferencial con que ingreso sin embargo el presente estudio desecha ese propósito.

Igualmente, al realizar el análisis de medias por facultades de las variables en estudio se esperaba que no haya diferencias que se evidencia una congruencia solida de un trabajo coordinado, concertado considerando que las políticas y operatividad estratégica en la universidad es para todas las facultades sin embargo se encontró diferencias significativas: La diferencia del alineamiento estratégico según facultades: visto los rangos diferentes (146,29 facultad de Ciencias empresariales; 168,89 Ciencias de la salud; 132,46 Ingeniería y

Arquitectura; 116,96 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,004 demuestra que hay diferencias significativas del alineamiento estratégico según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

De igual manera en cuanto al estilo de vida según facultades: visto los rangos diferentes (167,82 facultad de Ciencias empresariales; 163,85 Ciencias de la salud; 116,22 Ingeniería y Arquitectura; 146,47 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del estilo de vida según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Asimismo, en cuanto a las diferencias en el nivel de inducción con los cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades: visto los rangos diferentes (119,75 facultad de Ciencias empresariales; 139,65 Ciencias de la salud; 159,65 Ingeniería y Arquitectura; 133,41 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del nivel de inducción con los cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades.

Dicho de otro modo, existe diferencias del alineamiento estratégico, el estilo de vida si se compara con cada facultad se verifica que en algunas facultades el reactivo de alineamiento estratégico tiene mayor énfasis que en otras. Aspecto similar en el estilo de vida; Un aspecto que podría estar siendo implicada por la diferencia que hay también en el efecto de la inducción en los estudiantes con los cursos de formación y desarrollo integral que en algunas facultades tienen mayor énfasis que en otras. Este último resultado revela una debilidad estratégica institucional a nivel académico y operativo que se debería revisar con suma urgencia considerando que es motivo de remoción de acreditación y resultados misionales que espera la promotora.

Conclusiones y Recomendaciones

Conclusiones

Primera Conclusión

Los factores sociodemográficos de los estudiantes encuestados de la Universidad Peruana Unión según el género el 58,6 % son femenino y un 41,4% de sexo masculino. En cuanto a los grupos etarios en la muestra se verifica que un 56,5% son adolescentes de 16 a 19 años; asimismo, el 37,2 % son jóvenes entre los 20 y 24 años y un 6,3% son jóvenes adultos de 25 a 34 años. En el estado civil el 98,9% son solteros mientras que hay 3 encuestados son casados. En cuanto a la región de procedencia un poco más de la mitad 51,6% son de la región costa; un 30,5% son de la sierra y 15,1% son de la Selva y 2,8% estudiantes del extranjero. Finalmente, en cuanto a la religión la mayoría un 75,1 % son adventistas, 11,9% son católicos; 5,6% evangélicos, 1,8% pentecostal y 5,6% de otras religiones

Segunda Conclusión

Los factores académicos se describen que: estudiantes de la Universidad Peruana Unión que participaron del estudio se observa que el 40,7 son de la facultad de ingeniería y arquitectura; asimismo un 26,3% de Ciencias de la Salud; un 20% de Ciencias empresariales y 13% de Ciencias humanas y Educación. Por otro lado, en cuanto a los ciclos de estudio se verificó que del 1 a 5 año es el 60,4% mientras 39,7% son del 6to ciclo hasta el décimo.

Tercera Conclusión

Los factores de salud que: los estudiantes refieren tener: en la frecuencia de la salud actual se perciben en un nivel 30,9% de regular hacia muy mala un 69.2% de buena a excelente. Igualmente, en cuanto al lugar de consumo de alimentos refieren un 2,1% hacerlo

en ambulantes o quioscos; un 7,7% lo realiza en restaurants y la mitad de encuestados refieren consumir sus alimentos en un comedor público, aunque un resaltante 33% lo hace en pensión; sólo 6,7% lo hace en casa y tan sólo una persona lo hace en otro lugar. Por otro lado, en cuanto al tipo de alimentación la mayoría un 97,2% Alimentación con carnes rojas y derivados. Sólo 2 encuestados refieren tener una Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves. Y sólo una persona indica tener una Alimentación Mediterránea y otra persona resalta tener una Alimentación vegana; 4 personas indica otro tipo de alimentación. Finalmente, en cuanto, a su relación con Dios la mayoría 77,2% refiere tener una relación con Dios de mala a muy mala; sumado a este un 7% regular; un 15,8% resalta tener una relación buena a excelente.

Cuarta Conclusión

En cuanto al Nivel Inducción de cursos de formación integral se observa que el 76,8% han sido inducidos con cursos de formación en un nivel básico, un 20,7% en niveles intermedio; y 2,5% en niveles avanzados. En cuanto al alineamiento estratégico de los estudiantes se observa que el 28,8% se encuentra de Desalineado a muy desalineado, un 41,8% alineado regular y un 29,5% de alineado a muy alineado. También en cuanto al estilo de vida se presente en 40,4% en nivel deficiente a crítico; un 35,8% en nivel regular de estilo de vida; y 21,1% en un nivel de estilo de vida aceptable y tan sólo 2,8% en un nivel saludable.

Quinta Conclusión

En cuanto a los propósitos institucionales: el 50,9% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 27% en nivel regular y un 15,8% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo un 6,3% alineamiento óptimo. Por otro lado, en cuanto a las políticas institucionales el 26,3% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 44,6% en nivel regular y un 23,2% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo

un 6% alineamiento óptimo. Asimismo, sobre los ejes estratégicos el 8,1% de estudiantes presenta un Alineamiento de bajo a crítico; mientras que el 24,6% en nivel regular y un 44,2% en nivel alineamiento aceptable y tan sólo un 23,2% alineamiento óptimo.

Sexta Conclusión

En cuanto a los componentes del estilo de vida: un 30,9% ingiere menos de 4 vasos de agua pura; un 29,8% de 4 a 5 vasos de ingesta de agua pura; y un 25,6% ingiere entre 6 a 8 vasos de agua pura y resaltar un 13,7% más de 8 vasos al día. Por otro lado, en cuanto al descanso de los estudiantes se visualiza que el 25,6% en un nivel deficiente a crítico; un 50,9% en nivel riesgoso de descanso; y un 20% en nivel aceptable y tan sólo 3,5% en un nivel de descanso saludable. También, en cuanto a la actividad física se revela que los estudiantes un 40% en nivel de deficiente a crítico y un 37,9% en un nivel riesgoso; un 15,8% en nivel aceptable en la actividad física y tan sólo 6,3% en nivel saludable de práctica de actividad física de los estudiantes. Por otro lado, el 14,7% de estudiantes presenta niveles deficientes a críticos en cuanto a la exposición necesario de sol; un 55,1% se expone al sol en niveles riesgosos (pocos suficientes); y 21,4% se expone al sol en niveles aceptables y un 8,8% en niveles saludables dentro del periodo apropiado de la exposición solar.

Asimismo, en cuanto a la ingesta de aire puro por parte de los estudiantes se refleja que un 28,8% se hallan en niveles de deficiente a crítico; un 40% en niveles riesgosos; un 26% en niveles aceptable y tan sólo 5,3% en nivel saludable de ingesta de aire por parte de los estudiantes. De la misma forma al analizar los niveles de hábitos alimentarios se observa que 38,2% se visualiza en niveles deficientes a crítico y un destacable 40,7% en nivel riesgoso; el 18,2% en niveles aceptable y tan solo 2,8% en niveles saludables de práctica de hábitos alimentarios También en cuanto a la salud mental, se verifica un 30,2% de nivel deficiente a crítico y un 46,7 en niveles riesgosos y un 19,6% en niveles aceptables y tan sólo 3,5% en niveles saludables de salud mental de los estudiantes. Por otro lado, en cuanto a

la esperanza se verifica que el 27,4% en niveles de deficiente a crítico; un 33,7% en niveles riesgosos y un 29,1% en niveles aceptable y tan sólo 9,8% en niveles saludables de esperanza de los estudiantes.

Séptima Conclusión

Mediante la regresión lineal $R^2 = ,000$ que la proporción de datos en los cuales es posible predecir queda explicada en tan sólo un 0,0% por la variable nivel de inducción de asignaturas de formación integral sobre el alineamiento estratégico. Evidenciando en un p valor ,927 valor $>$ a 0,05: Por lo tanto, se determina que los cursos de formación no influyen significativamente en el alineamiento estratégico. Dicho de otro modo, el grado de influencia de los cursos de inducción de formación y desarrollo integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre el alineamiento estratégico; propósitos institucionales, ejes estratégicos y políticas institucionales que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019.

De la misma forma para estilo de vida es $R^2 = ,001$ mediante el cual queda explicada en tan sólo un 0,1% por la variable nivel de inducción de asignaturas de formación integral sobre el estilo de vida. Evidenciando en un p valor ,669 valor $>$ a 0,05 Por lo tanto, se determina que los cursos de formación no influyen significativamente en el estilo de vida. Dicho de otro modo, el grado de influencia de los cursos de inducción de formación integral desarrollado durante la carrera correspondiente sobre estilo de vida: ingesta de agua, descanso, actividad física, ingesta de aire puro, alimentación, temperancia, salud mental y esperanza; que se espera que los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, es nulo su interiorización personal, en el 2019. En conclusión, los cursos de formación no influyen significativamente en ninguno de los factores: alineamiento estratégico y/o estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. Es decir, la inducción

recibida los estudiantes de la Universidad Peruana Unión, en el año 2019; mediante los cursos de formación integral no fueron influyentes de forma significativa; en el alineamiento estratégico, ni en el estilo de los estudiantes.

Octava Conclusión

El alineamiento estratégico y el estilo de vida ($,390$), indica una correlación directa y moderada con un p valor; $,000 < a 0,05$ lo cual es significativo; Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico: planteado por la Universidad Peruana Unión, en Lima en el año 2019 está implicando en un grado moderado directo y significativamente sobre el estilo de vida de los estudiantes de dicha casa de estudios.

Novena Conclusión

Entre el estilo de vida y propósitos institucionales ($0,197$) indicando una correlación directa y baja con una sig. $0,000$; estilo de vida y políticas institucionales ($0,185$) ; igualmente, una correlación directa y baja con una sig. $0,000$; estilo de vida y ejes estratégicos ($,334$). Asimismo, una correlación directa y moderada con una sig. $0,000$; lo cual indica una correlación directa y moderada con un p valor; $,000 < a 0,05$ lo cual es significativo. Dicho de otro modo, los propósitos institucionales implican sobre el estilo de vida de forma baja, así como las políticas sin embargo los ejes estratégicos tienen una implicancia un poco más elevado es decir moderada sobre el estilo de vida de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión en el año 2019.

Decima Conclusión

La relación del alineamiento estratégico con los factores del estilo de vida se observa: en cuanto al alineamiento estratégico con ingesta de agua pura una relación directa casi nula ($0,074$) con un p valor $0,097 > a 0,05$ no significativa; a diferencia de los demás factores del

estilo de vida que si mantienen un relación significativa como: el alineamiento con el descanso una relación directa casi nula (0,095) con un p valor $0,022 < 0,05$ significativa. De igual forma el alineamiento con la actividad física una relación directa baja (0,121) con un p valor $0,03 < 0,05$ significativa; Igualmente, el alineamiento con la exposición solar una relación directa baja (0,186) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa; Así como con la ingesta de aire una relación directa baja (0,209) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa. Al igual en la relación del alineamiento con la temperancia en forma directa y baja (0,134) con un p valor $0,002 < 0,05$ significativa; tal como la salud mental una relación directa y baja (0,150) con un p valor $0,000 < 0,05$ significativa.

Por otro lado, en cuanto a los hábitos alimentarios una relación directa moderada (0,287) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa; así como con la esperanza también una relación directa moderada (0,271) con un p valor $0,00 < 0,05$ significativa. Dicho de otro modo, el alineamiento estratégico está implicando en casi todos los factores del estilo de vida en un nivel bajo de correlación excepto en la ingesta de agua pura. Cabe resaltar que los niveles más moderadores de relación se hallan en cuanto a la exposición del sol e ingesta de aire pura.

Undécima Conclusión

La diferencia del alineamiento estratégico según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (146,06 del semestre del 1-5 # 138,27 del semestre del 6 – 10) considerando que la diferencia es mínima el p valor 0,436 demuestra que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los Iros semestres que los semestres avanzados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019

De la misma forma, en cuanto a la diferencia del estilo de vida según semestres cursados con las asignaturas de formación y desarrollo integral: visto los rangos (141,98 del

semestre del 1-5 # 144,58 del semestre del 6 – 10) considerando que la diferencia es muy escasa el p valor 0,794 corrobora que no hay diferencias significativas entre el alineamiento estratégico según los 1ros semestres que los semestres avanzados cursados en la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019. Dicho de otro modo, no existe diferencias del alineamiento estratégico en los estudiantes que son inducidos con las asignaturas de formación y desarrollo integral en los primeros 5 semestres que con los estudiantes más avanzados del 6to semestre en adelante. De la misma forma no existe diferencias en los estilos de vida ni con los que cursos niveles básicos con los de niveles avanzados.

Duodécima Conclusión

La diferencia del alineamiento estratégico según facultades: visto los rangos diferentes (146,29 facultad de Ciencias empresariales; 168,89 Ciencias de la salud; 132,46 Ingeniería y Arquitectura; 116,96 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,004 demuestra que hay diferencias significativas del alineamiento estratégico según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

De igual manera en cuanto al estilo de vida según facultades: visto los rangos diferentes (167,82 facultad de Ciencias empresariales; 163,85 Ciencias de la salud; 116,22 Ingeniería y Arquitectura; 146,47 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del estilo de vida según facultades de la Universidad Peruana Unión, Lima, 2019.

Asimismo, en cuanto a las diferencias en el nivel de inducción con los cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades: visto los rangos diferentes (119,75 facultad de Ciencias empresariales; 139,65 Ciencias de la salud; 159,65 Ingeniería y Arquitectura; 133,41 Ciencias humanas y educación) considerando que la diferencia del p valor 0,000 demuestra que hay diferencias significativas del nivel de inducción con los

cursos de inducción de formación y desarrollo integral según facultades. Dicho de otro modo, existe diferencias del alineamiento estratégico, el estilo de vida si se compara con cada facultad se verifica que en algunas facultades el reactivo de alineamiento estratégico tiene mayor énfasis que en otras. Aspecto similar en el estilo de vida; Un aspecto que podría estar siendo implicada por la diferencia que hay también en el efecto de la inducción en los estudiantes con los cursos de formación y desarrollo integral que en algunas facultades tienen mayor énfasis que en otras.

Recomendaciones

Recomendación 1

Los resultados ameritan que la promotora universitaria levante con urgencia información en el personal general que componen dicha casa d estudio en lo concerniente al alineamiento estratégico sobre los propósitos y políticas de nuestra denominación además del estilo de vida que forma parte de nuestros principios institucionales. Considerando que son ellos los que directa o indirectamente influyen en los estudiantes.

Recomendación 2

La investigación describe la realidad académica universitaria adventista; aspecto que nos exige revisar la carga académica de los cursos de formación y desarrollo integral; identificando cuales son las razones que están impidiendo una influencia más impactante sobre el alumnado. La presente recomendación es delicada considerando que es la razón de nuestra misión el objeto que cumple cada curso de formación.

Recomendación 3

Los resultados exigen a la administración institucional a ejecutar una revisión de los planes operativos: propósitos institucionales, políticas y ejes estratégicos a fin de tomar decisiones de ajustes institucionales administrativos académicas para Dr. Javiel un

mejoramiento continuo y sobre todo alinearnos al cumplimiento de la misión de forma más certera científicamente.

Recomendación 4

Los resultados del estudio exigen un análisis exhaustivo en lo concerniente al trabajo integrado de lo académico, con lo operativo de las áreas y de manera particular verificando la labor que cumplen los capellanes, profesores de Biblia y el soporte espiritual que tienen para los estudiantes además del rol que viene cumpliendo la iglesia universitaria en contraste con los cursos de inducción.

Recomendación 5

Se recomienda llevar a cabo una investigación parecida con las mismas variables alineamiento y estilo de vida en el personal administrativo, docente y operativo de la institución a fin de vislumbrar su grado de compromiso con dichos constructos considerando la influencia proyectiva personal que pueden estar teniendo sobre sus alumnos y en las tres sedes.

Recomendación 6

Verificando el comportamiento de los datos de la presente investigación conlleva a una revisión del contenido curricular a fin de estructurar los cursos de estilo de vida durante los 10 semestres de estudio y lo relacionado a los de formación y desarrollo integral sean más inductivos sobre todo cursos más aplicativos que impacten la vida del estudiante y no sólo teóricos.

Recomendación 7

Se necesita un replanteamiento de las estrategias operativas que viene planteando la universidad con sus alumnos en cuanto al estilo de vida y ampliarlo o consolidarlo con la mayoría de su personal con estrategias más efectivas. Cuyo efecto se vería en un reflejo integrado del mejoramiento del estilo de vida en la institución universitaria.

Recomendación 8

Se recomienda a la comunidad en general de la universidad no solo estudiantes sino también profesores y demás personal a que consideren los resultados de la presente investigación a fin de sensibilizarse y tomar decisiones personales para el cambio del estilo de vida y los propósitos y políticas de la institución y de tener un mayor compromiso con la filosofía y trabajo académico eclesial de la universidad.

Recomendación 9

Sería peculiar realizar un levantamiento de data sobre los egresados a fin de vislumbrar el alineamiento a la filosofía eclesial y del estilo de vida que mantienen aun después de haber salido de nuestra universidad; consolidando la efectividad de nuestro trabajo académico en su formación de vida y contrastar con los resultados de la presente investigación.

Referencias

- Armendáriz García, N. A., Villar Luis, M. A., Alonso Castillo, B. A. y Oliva Rodríguez, N. (2012). Eventos estresantes y su relación con el consumo de alcohol. *Revista Científica Javeriana*, 14, 1–17.
- Arnold Cathalifaud, M. y Osorio, F. (1998). Introduccion a los conceptos basicos de la teoria general de sistemas. *Cinta de Moebio*, 3, 12.
<https://www.redalyc.org/pdf/101/10100306.pdf>
- Avila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON - CIENCIA*, 1–6. <https://doi.org/ISSN 2310-0265>
- Baena, G. P. (2015). Planeación Prospectiva Estratégica: Teorías, metodologías y buenas prácticas en américa latina. In F. de C. P. y Sociales (Ed.), *creative Commons* (1ra ed., Issue PE300414). UNAM. https://www2.politicas.unam.mx/publicaciones/wp-content/uploads/2015/08/Libro-PPE_interactivo1.pdf
- Bandura, A. y Walters, R. (2017). Aprendizaje social y desarrollo de la Personalidad. In *Alianza Editorial* (Vol. 1974).
http://www.soyanalistaconductual.org/aprendizaje_social_desarrollo_de_la_personalidad_albert_bandura_richard_h_walters.pdf
- Becerra, F., Pinzón Villate, G., Vargas Zárate, M., Vera Barrios, S. y Ruíz Cetina, M. (2014). Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. *Revista de La Facultad de Medicina*, 62, 51.
<http://ezproxy.unal.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edssci&AN=edssci.S0120.00112014000500007&lang=es&site=eds-live&scope=cite%5Cnhttp://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62s1/v62s1a07.pdf>
- Bolet Astoviza, M. y Socarrás Suárez, M. M. (2003). El alcoholismo , consecuencias y prevención. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 1–6.

- Cecilia, M. J., Atucha, N. M. y García-Estañ, J. (2018). Health styles and habits in Pharmacy students. *Educacion Medica*, 19, 294–305.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- Chamorro, B. Y. (2010). *Educación para la Salud en el Currículo Escolar: La experiencia de la Institución Educativa 7059 “José Antonio Encinas Franco”*. Pamplona Alta. Distrito de San Juan de Miraflores-UGEL 01. Pontificia Universidad Católica Del Perú.
- Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento organizacional La dinámica del éxito en las organizaciones* (2da ed.). McGrawHill.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/335680/Comportamiento_organizacional._La_dina_mica_en_las_organizaciones..pdf
- Comas Rodríguez, R., Rivera Segura, G. N., Izquierdo Morán, A. M. y Acurio Armas, J. A. (2021). El Alineamiento Estratégico y su Incidencia en el Control de Gestión en las Organizaciones. *Revista Científica de La Universidad de Cienfuegos*, 13, 6.
- Daft, R. L. (2011). Teoría y diseño organizacional. In *Teoría y diseño organizacional* (10th ed.). Cengage Learning.
https://www.academia.edu/42378615/Teoría_y_diseño_organizacional
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Espanola de Salud Publica*, 85(4), 325–328.
<https://www.scopus.com/inward/record.uri?eid=2-s2.0-80053577332&doi=10.1590%2FS1135-57272011000400001&partnerID=40&md5=027b89dd9b6e980d450532ecc4e7a39a>
- Espinoza Montes, C. (2014). *Metodología de investigación tecnológica* (2da ed.). Soluciones Gráficas S.A.C.
<http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/1146/mit1.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/1148>

Ferrer-Lues, M., Anigstein, M. S., Bosnich-Mienert, M., Robledo, C., & Watkins, L. (2021).

De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares. *Cadernos de Saude Publica*, 37(12), 1–12. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00333720>

Flores, R., Mantilla, C., & Quezada, M. (2017). Propuesta de alineamiento cultural de una empresa de rubro logístico. In *Repositorio de la Universidad del Pacífico - UP*.

Universidad del Pacífico.

Giraldo Osorio, A., Toro Rosero, M. Y., Macías Ladino, A. M., Valencia Garcés, C. A., &

Palacio Rodríguez, S. (2016). La promoción de la salud como estrategia para el fomento de estilos de vida saludables. *Revista Hacia La Promoción de La Salud*, 15(1), 128–143. <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309126693010.pdf>

Gómez Cruz, Z., Landeros Ramírez, P., Romero Velarde, E., & Troyo Sanromán, R. (2016).

Estilos de Vida y Riesgos para la Salud en una Población Universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2), 15–21. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ASESORIAS ANGELO 2021/TESIS ROSMERY 2021/gomez y riesgo de estilo de vida.pdf>

González Gómez, S. R. (2018). Diabetes mellitus. *Revista Cubana de Medicina Diabetes Mellitus*, 44, 1–6.

Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17–38. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-13254-002&site=ehost-live&scope=site%5Cnmprimaldo2001@yahoo.com>

Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1), 75.

http://conricyt1.summon.serialssolutions.com/2.0.0/link/0/eLvHCXMwrV1LS8QwEB60HvTiAx_rk_yB2m3T1x5ElqVvwdaD9eRliUkqhdKWphX892barivC3rwmkzCEmW9

mwjwAqHM7Nv9gAg8EJrMxjZe-K-

nEe_c9GnTOivTTrgHOQ0KTF_q28OZDacwq9x2Rcl3iwKpKWaLk1pQ62M6Mhr71F

C-i-18DNdq7qt2GHTvUxg5r-

- Guerrero Montoya, L. R., & León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13–19. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35616720002.pdf>
- Jara, M., Olivera, M., & Yerrén, E. (2018). Teoría de la personalidad según Albert Bandura. *Revista de Investigacion de Estudiantes de Psicología “JANG,”* 7(2), 22–35. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/JANG/article/download/1710/1389/>
- Madrigal, M. J., González, M. U., Blanco, S. A., & Chinnock, A. (2014). Promoción de estilos de vida Promoting healthy lifestyles saludables en funcionarios públicos, in public officials. *Rev Costarr Salud Pública*, 23(23), 31–38.
- Martínez, E. L., & Saldarriaga, L. R. (2011). Hábito de fumar y estilo de vida en una población urbana. *Revista Facultad Nacional de Salud Publica*, 29(2), 163–169. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.7617>
- Martínez Sánchez, L. M., Hernández-Sarmiento, J. M., Jaramillo-Jaramillo, L. I., Villegas-Alzate, J. D., Álvarez-Hernández, L. F., Roldan-Tabares, M. D., Ruiz-Mejía, C., Calle-Estrada, M. C., & Ospina-Jiménez, M. C. (2020). La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(2), 490–504. <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
- McKinsey, & Company. (2018). *Cómo diseñar una estrategia de talentoexitosa*. McKinsey.
- Meléndez Montero, A. (2021). Joaquín Prats: la didáctica de las ciencias sociales como ciencia. *Perspectivas*, 22, 1–19. <https://doi.org/10.15359/rp.22.2>
- Montoya Arroyo, S. D., & Valdivia Portilla, S. R. (2019). Alineamiento Organizacional para el cumplimiento de objetivos comerciales de la empresa Buró Principal Partners de la ciudad de Trujillo, 2019 [Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional* -

- UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46721>
- Montrasi, M. (2016). *Actividad física: La importancia de la Alimentación*. Grupo GAMMA. <https://www.grupogamma.com/actividad-fisica-la-importancia-de-la-alimentacion/>
- Moreno Garcés, M., & Huapaya Flores, A. G. (2021). *Efectividad de los cursos de formación integral en el alineamiento estratégico y estilo de vida de los estudiantes de la Corporación Universitaria Adventista de Colombia, Medellín 2019*.
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Larreynaga, Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89–100. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ASESORIAS ANGELO 2021/TESIS ROSMERY 2021/La teoría Déficit de autocuidado Dorothea.pdf>
- Peñaherrera-Patiño, D., Flores-Poveda, J., Pincay-Sancán, D., & Vargas-Ramírez, P. (2018). Esquema de alineamiento estratégico: Una perspectiva teórica desde la consultoría empresarial y la gerencia aplicada. *Ciencia Unemi*, 11(28), 41–56. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol11iss28.2018pp41-56p>
- Pineda, P., Rangel, L., & Celis, J. (2020). Prevenir el alcoholismo desde los colegios : componentes y evidencia de programas de prevención. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 16(1), 138–162. <https://doi.org/10.17151/rlee.2020.16.1.7>
- Prat Marín, A. (2007). El estilo de vida como determinante de la salud. In J. Rodés Teixidor, J. M. Piqué Badia, & A. Trilla García (Eds.), *Libro de la salud del Hospital Clínic de Barcelona y la Fundación BBVA*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2756959>
- Richard Pérez, D. (2017). Elena de White y el Estilo de Vida Adventista. *Estrategias Para El Cumplimiento de La Misión*, 15(1). https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r_estrategias/article/view/473/Richard_2017-1
- Ríos, F. G. (2011). *Alineamiento estratégico: ajustes en la estructura organizacional y diseño*

de mapa de procesos en una ONG orientada a salud. Universidad Católica del Perú.

Robles, C. Z., De Souza Martins, M., Rodriguez Caro, G. C., & Molina Pinzón, A. (2017).

Estilo de vida y factores socioeconómicos en estudiantes de electivas de actividad física y deporte de la Pontificia Universidad Javeriana. *Análisis*, 49(90 (En-Ju)), 229.

<https://doi.org/10.15332/s0120-8454.2017.0090.10>

Rojas Hernández, D., Espinosa Martínez, E. G., & Pelegrín Mesa, A. (2021). Propuesta de

cadena de valor en la fabricación de paneles fotovoltaicos. *Escritos Contables y de Administración*, 12(2), 68–98. <https://doi.org/10.52292/j.eca.2021.2654>

Salgado, L., Calvillo, J., & Hernández de la Rosa, E. (2019). Modelo para el alineamiento

estratégico en organizaciones educativas. *Redalyc*, 3(29), 165–178.

Sampor, P., Diaz, A., & Norberto, B. (2012). *Alineación Estratégica 2012. Liderazgo como*

el factor clave en la administración del cambio. Universidad Católica Argentina.

Silva, P., & Durán, S. (2014). Bebidas azucaradas, más que un simple refresco. *Revista*

Chilena de Nutrición, 41(13), 90–97.

Sotomayor Espinoza, R. (2009). El fayolismo y la organización contemporánea. *Visión*

Gerencial ISSN:, 55, 62. <https://www.redalyc.org/pdf/4655/465545880010.pdf>

Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V.,

& Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, 14(3), e14307.

<https://doi.org/10.4321/s1988-348x2020000300007>

Tagle, R. (2018). Diagnóstico de Hipertensión Arterial. *REV. MED. CLIN. CONDES*, 29(1),

12–20.

Torrico Linares, E., Santín Vilariño, C., Andrés Villas, M., & Menéndez Álvarez, D. S.

(2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la

Psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45–59.

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/ASESORIAS ANGELO 2021/TESIS
 ROSMERY 2021/TORRICO El modelo ecológico de Bronfrenbrenner.pdf

Villa González del Pino, E. M., Pons Murguía, R. Á., & Bermúdez Villa, Y. (2014). El
 alineamiento estratégico y la calidad de la gestión en las universidades. *Prospectiva*,
 12(1), 21–29. <https://doi.org/10.15665/rp.v12i1.147>

Altamirano, J. L. y Balseca, B. A. (2015). *Alineamiento Estratégico de la Academia de
 Guerra a los Objetivos de Contribución Comando de Educación y Doctrina del
 Ejército* [Tesis de maestría, Universidad de las Fuerzas Armadas]. Repositorio
 institucional. <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/10365>

Bautista, H. W. (2017). *Modelo de Alineamiento Estratégico para la Facultad de Ingeniería
 de la Universidad Incca de Colombia* [Tesis de maestría, Universidad Nacional
 Abierta y a Distancia – UNAD]. Repositorio institucional.
<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13755>

Bennassar, V. M. (2011). *Estilos De Vida Y Salud En Estudiantes Universitarios: La
 Universidad Como Entorno Promotor De La Salud* [Tesis de doctorado, Universitat
 de les Illes Balears]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10803/84136>

Campo F. Y. (2015). *La formación universitaria y su contribución en la adopción de estilos
 de vida saludable: una mirada desde los significados de los estudiantes de una
 escuela de medicina* [Tesis grado de maestría]. Universidad Santo Tomás.

Comas Rodríguez, R., Nogueira Rivera, D., Romero Bartutis, F., y Lumpuy Rodríguez, M.
 (2015). Integración de herramientas para el control de gestión. Análisis de un caso de
 estudio. *Enfoque UTE*, 6 (3), 1-19.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=572260848007>

- Chinchayan, A. A., Rodas, C. N. y Von, B.A. (2018). *Estilos de Vida No Saludables y Grados de Hipertensión Arterial en Pacientes Adultos Maduros* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/3523>
- González Solán, O. y Martín Castilla, J. I. (2023). Evaluación del alineamiento estratégico a través de un índice de eficacia. El caso de las universidades cubanas. *COFIN Habana*, 7(2). Recuperado a partir de <https://revistas.uh.cu/cofinhab/article/view/1392>
- Gómez A. M. (2005), *Operativización de los Estilos de Vida Mediante la Distribución del Tiempo en Personas Mayores de 50 Años* [Tesis doctoral, Universidad de Granada. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10481/741>
- Gonzales, I. J. y Tarifeño, M. L. (2016). *Análisis comparativo de frameworks de arquitectura empresarial para el alineamiento estratégico de tecnologías de información* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/2692>
- Jarama, R. L. (2015). *Clima organizacional y alineamiento estratégico de los trabajadores de la universidad peruana unión, lima, 2014* [Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/160>
- Ludeña, G. R. (2007). *Implantación de un Sistema de Gestión de la Calidad con Alineamiento Estratégico* [Tesis de licenciatura]. Universidad Nacional De Ingeniería.
- Macagno, L. E. (2005). *La Teoría de las Metas de Logro en la Formación del Maestro de Educación Física: Análisis de un Programa de Intervención Docente*. Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10550/15374>

- Macavilca, M. J. (2014). *Funcionamiento Familiar Y Estilos De Vida En El Adolescente En La I.E. Juan De Espinosa Medrano 7082, San Juan De Miraflores* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3657>
- Porter, M.E. (1985). *Competitive advantage: creating and sustaining superior performance*. Collier Macmillan.
- Puente, P. E., Chirinos, G. J. y Martínez, E. M. (2015). *Alineamiento Estratégico De La Escuela Militar De Chorrillos Con El Plan Nacional De Igualdad De Género 2012-2017* [Tesis de maestría, Universidad del Pacífico]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/11354/1524>
- Ríos, F. G. (2011). *Alineamiento estratégico: ajustes en la estructura organizacional y diseño de mapa de procesos en una ONG orientada a salud* [Tesis de bachillerato, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/803>
- Torres Pérez, D. (2008). *Influencia del alineamiento estratégico en el éxito del patrocinio* [Tesis doctoral, ESADE]. Repositorio institucional. <http://hdl.handle.net/10803/9194>
- Vohn Bartis, H. (2014). *Effective leadership communication as a key role in the achievement of strategic alignment* [Tesis de maestría, Cape Peninsula University of Technology]. <https://core.ac.uk/download/pdf/148365325.pdf>
- Bandura, A. y Walters, R. H. (1974). *Aprendizaje Social y Desarrollo de la Personalidad*. Editorial Alianza.
- Oblitas, G. L. (2013). *Psicología de la Salud* (2da ed.). Editorial Plaza y Valdés.
- Perea, Q. R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos.

- Álvarez, G. M., Hernández, P. M., Jiménez, M. M. y Duran, D. A. (2014). Estilo de vida y presencia de síndrome metabólico en estudiantes universitarios. Diferencias por sexo. *Revista de Psicología*, 32 (1), 121-138.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v32n1/a05v32n1.pdf>
- Amar, A. J., Abello, L. R. y Acosta, C. (2003). Factores protectores: un aporte investigativo desde la psicología comunitaria de la salud. Barranquilla, Colombia. *Revista Psicología desde el Caribe*, 11(1),107-121.
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21301108.pdf>
- Aybar, V. C. (2013). Alineamiento Estratégico de la Gestión del Capital Humano en el Sector Minero Metalúrgico. Lima, Perú. *Revista Industrial Data*,16 (2), 50-58.
<https://doi.org/10.15381/idata.v16i2.11921>
- Bravo, V. P., Cabieses. B., Zuzulich, M. S., Muñoz, M. y Ojeda, M. (2013). Glosario para universidades promotoras de la salud. Santiago, Chile. *Revista Salud Pública*, 15 (3), 465-477. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42232396003>
- Becerra Heraud, S. (2013). Universidades saludables: una apuesta a una formación integral del estudiante. Lima-Perú. *Revista de Psicología*, 31 (2), 287-314.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rp/v31n2/a06.pdf>
- Becerra, B. F., Pinzón, V. G., Vargas, Z. M., Vera, B. S. y Ruíz, C. M. (2014). Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina, Bogotá 2010-2011. *Revista Facultad de Medicina*, 62 (1), 51-56.
<http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3sup.43989>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34 (2), 239-260.
<http://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>

- Bertalanffy, L.V. (1968). *Teoría General de los Sistemas* (1era ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Cantú, M. P. (2014). Estilo de vida en pacientes adultos con Diabetes mellitus tipo 2. San José, Costa Rica. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, 27(1), 1-14.
<https://www.redalyc.org/pdf/448/44832162002.pdf>
- Cecilia, A. P., Atucha, N. M. y García, E. J. (2018). Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Revista Educación Médica*, 221(1), 1-2.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
- García, L. D., García, S. G., Tapiero, P. y Ramos, C. D. (2012). Determinantes de los Estilos de Vida y su Implicación en la Salud de Jóvenes Universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169 – 185.
<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>
- Gómez, G. M., Ruiz, P. J. y Sánchez, R. J. (2015). Aprendizaje social en red. Las redes digitales en la formación universitaria. Córdoba, España. *Revista de Educación Mediática y TIC*, 4(2), 71-87. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v4i2.3963>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2014). Selección de la muestra En *Metodología de la Investigación* (6ª ed., pp. 170-191). México: McGraw-Hill.
- Hiekkanen, K. (2015). The Impact of IT Governance Practices on Strategic Alignment, *IGI Global*, 6(2), 1-13. <https://doi.org/10.4018/ijitbag.2015070101>
- López, C. F. (2016). La Teoría de Metas de Logro como factor de motivación. Un análisis en las clases instrumentales de conservatorio. Valencia, España. *Revista Electrónica de LEEME*, 37(1), 35-50. <https://ojs.uv.es/index.php/LEEME/article/view/9877>
- Maines da Silva, P., Rösing Agostini, M., y Langoski, L. M. (2016). Alineamiento estratégico: Un estudio de caso en la Ruta Romántica - Brasil. Estudios y perspectivas

en turismo, 25(1), 17–35.

http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-17322016000100002

- Muñoz, A. M. y Uribe. U. A., (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Psicogente, 16* (30), 356-367. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552364009.pdf>
- Naranjo, H. Y, Concepción, P. J. y Rodríguez, L. M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Sancti Spíritus, Cuba. *Revista Gaceta Médica Espirituana, 19* (3), 1-11. <http://scielo.sld.cu/pdf/gme/v19n3/GME09317.pdf>
- Páramo, M. A. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. Santiago, Chile. *Revista Terapia Psicológica, 29* (1), 85-95. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>
- Pelman, R. S. y Elterman, D. S. (2014). Salud masculina: estilo de vida, enfermedades y riesgos. *Revista Médica Clínica Las Condes, 25* (1), 30-34. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(14\)70007-0](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(14)70007-0)
- Richard, P. W. (2017). Elena G. De White y el Estilo de Vida Adventista. Lima, Perú. *Revista Estrategias para el Cumplimiento de la Misión, 15*(1), 8-21. <https://doi.org/10.17162/recm.v15i1.923>
- Reguera-Torres, Sotelo-Cruz, N., Barraza-Bustamante, A.G. y Cortez-Laurean, M.Y. (2015). Estilo de Vida y Factores de Riesgo en Estudiantes de la Universidad de Sonora: Un Estudio Exploratorio. Sonora, México. *Revista Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora, 32* (2), 63-68. <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2015/bis152b.pdf>

- Ríos Saldaña, R. (2015). Estilo de vida y obesidad en estudiantes universitarios: una mirada con perspectiva de género. *Revista Alternativas en Psicología*, 3(17), 87-100
- Sánchez-Ojeda, M.A., y Elvira De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Granada-España 2014-2015. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 35 (5),1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>
- Savino, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. Bogotá, Colombia. *Revista Colombiana de Cirugía*, 26(1),180-195.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v26n3/v26n3a5.pdf>
- Soca, P.E.M. (2009). Dislipidemias. Holguín, Cuba. *Revista ACIMED*, 20(6), 265-273.
<http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n6/aci121209.pdf>
- Esperanza Torrico, E., Vilariño, C.S., Villas, M.A., Álvarez-Dardet, S.M, y López, M.J. (2002). El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. Murcia, España. *Revistas anales de psicología*, 18(1), 45-59.
https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf
- Vázquez, M. del P.y Valbuena, F. (2012). La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow. *Estrategias y Tácticas de Negociación*, 1(1),
- Eulalia María Villa González del Pino¹, Ramón Ángel Pons Murguía², Yanko Bermúdez Villa³ (2014). El alineamiento estratégico y la calidad de la gestión en las universidades. Barranquilla-Colombia. *Revista Prospect*,12 (1), 21-29
- Villasmil, M. M. (2016). Visión estratégica de la responsabilidad social empresarial, *Dictamen Libre*, (18), 95-107
- Bretel, M. D. (2018). Descubre la importancia de llevar una vida saludable. Lima, Perú.
Recuperado de <https://blog.oncosalud.pe/la-importancia-de-una-vida-saludable>

- Diario La República (2016), 79% de peruanos tiene exceso de peso por malos hábitos alimenticio, Lima, Perú. Recuperado de <http://larepublica.pe/sociedad/948108-oms-79-de-peruanos-tiene-exceso-de-peso-por-malos-habitos-alimenticios>.
- Diario La Vanguardia (2017). Un tercio de los casos de alzheimer se podrían prevenir con hábitos saludables. Barcelona, España. Recuperado de <https://www.lavanguardia.com/ciencia/20170721/424270678022/un-tercio-de-los-casos-de-alzheimer-se-podrian-prevenir-con-habitos-saludables.html>
- Fajardo, R. O. (2007). La estrategia de Alineamiento para crear organizaciones ágiles. Madrid, España. Recuperado de <https://fbusiness.wordpress.com/2007/12/23/la-estrategia-de-alineamiento-para-crear-organizaciones-agiles/>
- Fayol, H. (1916). *Administration industrielle et générale*. H. Dunod et E. Pinat
- García, P. (2017). La importancia de tener hábitos de vida saludable. Santiago de Compostela, España. Recuperado de https://www.farmaciarciapravos.es/la-importancia-de-tener-h%C3%A1bitos-de-vida-saludable_fb12628.html
- Kovacevic, A. (2017). Alineamiento estratégico: cómo lograr que todos remen para el mismo lado. Santiago, Chile. Recuperado de <http://claseejecutiva.emol.com/articulos/antonio-kovacevic/alineamiento-estrategico-lograr-todos-remen-lado/>
- López (2011). Origen y evolución de la planeación estratégica. España. Recuperado de <https://www.monografias.com/docs/Origen-y-evoluci%C3%B3n-de-la-planeaci%C3%B3n-estrat%C3%A9gica-F3JLKAFZBZ>
- López, H. F. (2014). Mapas estratégicos. Navarra, España. Recuperado de <http://sugestion.quned.es/conocimiento/ficha/def/Estrategia>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible. España. Recuperado de

<https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>

Mohammed, J. A. (2019). Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible.

España. Recuperado de <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>

Pineda, Z. C. (2016). El Cuadro de Mando Integral -Balanced Scorecard. México.

Recuperado de [http://www.academia.edu/15022127/El_Cuadro_de_Mando_Integral_- Balanced_Scorecard](http://www.academia.edu/15022127/El_Cuadro_de_Mando_Integral_-_Balanced_Scorecard)

Pursal, C. (2014). Alineamiento Estratégico. Barcelona, España. Recuperado de

<https://www.branderstand.com/alineamiento-estrategico/>

Quesada, M. G. (2005). El alineamiento estratégico, clave en la implementación del BSC.

Madrid, España. Recuperado de <https://www.gestiopolis.com/el-alineamiento-estrategico-clave-en-la-implementacion-del-bsc/>

Quintero, A. J. (2011). Teoría de las Necesidades de Maslow. Navarra España. Caracas,

Venezuela. Recuperado de <http://paradigmaseducativosuft.blogspot.com/>

Rosas M. (2017). Evolución de la planeación estratégica. Hungría. Recuperado de

<https://prezi.com/ftt3qxye5zgo/evolucion-de-la-planeacion-estrategica/>

Sellares, R. (2018). La importancia de tener unos hábitos de vida saludables. Barcelona,

España. Recuperado de

<https://www.prevencionintegral.com/comunidad/blog/prevencion-absentismo-seguridad-vial/2018/02/22/importancia-tener-habitos-vida-saludables>

Conexión Esan (2018). *¿Cómo lograr el alineamiento estratégico en una empresa?*

Recuperado de <https://www.esan.edu.pe/apuntes-empresariales/2018/02/como-lograr-el-alineamiento-estrategico-en-una-empresa/>

Universidad Harvard (2018). Why strategic alignment matters—and how to achieve it.

Estados Unidos. Recuperado de

http://www.harvardbusiness.org/sites/default/files/20701_CL_AlignYourLeaders_Wite%20Paper_Jan2018.pdf

Valle, Y. (2015). El alineamiento estratégico y su repercusión en los resultados

empresariales. Lima, Perú. Recuperado de

<https://www.esan.edu.pe/conexion/actualidad/2015/08/10/el-alineamiento-estrategico-y-su-repercusion-en-los-resultados-empresariales/>

Wikipedia (2019). Estilo de vida. Estado Unidos. Recuperado de

https://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida

Wikipedia (2019). La Antropología. España. Recuperado de

<https://es.wikipedia.org/wiki/Antropolog%C3%ADa>

Wikipedia (2020). Urie Bronfenbrenner. Recuperado de:

https://es.wikipedia.org/wiki/Urie_Bronfenbrenner#Biograf%C3%ADa

Anexos

Cuestionario de estilo de vida y alineamiento estratégico

I. INTRODUCCIÓN: El presente cuestionario pretende evaluar su estilo de vida con la finalidad de tener un panorama de la salud en el entorno universitarios en relación con la filosofía institucional; resultados serán gestionados de manera confidencial e implementar programas en beneficio para usted y su familia.

El diligenciamiento de este cuestionario indicara su consentimiento y participación voluntaria en esta investigación, se solicita contestar las preguntas con sinceridad y veracidad. Gracias de antemano por su valiosa colaboración.

II. INSTRUCCIONES: Marque con una (X) según la opción que usted considere correcta de acuerdo a su conocimiento y hábitos de vida.

III. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

1. Edad _____

2. Genero _____

3. Estado civil _____

4. **Lugar de Procedencia:** _____

5. **Región de Procedencia:** Costa () 1 Sierra () 2 Selva () 3
extranjero () 4

6. **Religión:** Católica () 1 Adventista () 2 Evangélica () 3 Pentecostal () 4
Otro.....Ninguna5.....

7. Si eres estudiante a que ESCUELA ACADÉMICA perteneces

8. Si eres estudiante que CICLO estas CURSANDO _____

Tipo de estudiante: regular _____ irregular _____ otro _____

9. ¿Cómo considera usted su salud actualmente?

Excelente () 5 Buena () 4 Regular () 3 Mala () 2 Muy Mala () 1

10. ¿En que lugar frecuentemente consume usted sus alimentos

En casa () 5 En pensión () 4 En un comedor público () 3 En un restaurant () 2 En ambulantes o quioscos () 1

11. ¿Cómo considera usted su relación con Dios actualmente?

Excelente () 5 Buena () 4 Regular () 3 Mala () 2 Muy mala () 1

12. Tipo de alimentación que usted practica:

- (5) Alimentación vegetariana pura (únicamente alimentos de origen vegetal).
- (4) Alimentación lacto ovo vegetariano (leche, huevos y alimentos de origen vegetal).
- (3) Alimentación Mediterránea que incluye sólo pescado (alimentos de origen vegetal y pescado con escamas).
- (2) Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves.
- (1) Alimentación que incluye carnes rojas y sus derivados (alimentos de origen vegetal, carne de ovino, aves, vacuno, peces con escamas, huevos, leche y queso).

12. Marque todos los cursos de Formación y Desarrollo Integral haya cursado a la fecha:

Formación y Desarrollo Integral I	Formación y Desarrollo Integral II	Formación y Desarrollo Integral III	Formación y Desarrollo Integral IV	Formación y Desarrollo Integral V	Formación y Desarrollo Integral VI	Formación y Desarrollo Integral VII	Formación y Desarrollo Integral VIII	Formación y Desarrollo Integral IX	Formación y Desarrollo Integral X
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

IV. ALINEAMIENTO ESTRATÉGICO:

Misión, Visión y Valores		Desconozco del tema	He escuchado del tema	Tengo un conocimiento intermedio del tema	Tengo un buen conocimiento del tema	Tengo conocimiento avanzado del tema
1	¿Conoces la VISIÓN de la UPeU?					
2	¿Escribe la VISIÓN de la UPeU?					
3	¿Conoces la MISIÓN de la UPeU?					
4	¿Escribe la MISIÓN de la UPeU?					
5	¿Conoce los valores que regulan la política institucional de la UPeU?					
6	¿Podrías repetir los valores que regulan la política					

	institucional de la UPeU?					
--	---------------------------	--	--	--	--	--

Misión, Visión y Valores		Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
7	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para alcanzar la VISIÓN de la UPeU?					
8	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para alcanzar la MISIÓN de la UPeU?					
9	¿Realiza alguna actividad en el día o a la semana para cumplir con los VALORES de la UPeU?					
10	¿Dedica tiempo para entender la misión, visión y valores de la UPeU?					
11	¿Conversa con sus familiares, colegas o amigos acerca de la misión, visión y valores de la UPeU?					
12	¿Considera que en su programa de estudios y en su facultad hay coordinación de las actividades que se realizan con la filosofía y las políticas de la Institución promotora (Iglesia Adventista)?					
13	¿Consideras que el sector en el que estudias, hay coordinación de las actividades que se realizan con la filosofía y políticas de la UPeU?					

Misión, Visión y Valores		Nada Significativas	Poco Significativas	Regularmente Significativas	Significativas	Muy Significativas
14	Las actividades extracurriculares de Proyección Social, en las que usted participa, ¿las considera importantes en su formación integral?					
15	Las actividades extracurriculares, Semanas de Énfasis Espiritual (Semanas de Oración) en las que usted participa, ¿las considera importantes en					

p31	15	¿En sus actividades diarias, está expuesto a los rayos solares mínimo 10 minutos por día?					
p32	16	¿Evita exponerse a los rayos solares en las horas centrales del día? (10am a 4pm)					
p33	17	¿Usa protectores solares en su piel como medios de protección?					

		Aire	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
p34	18	¿En sus actividades diarias, tienes espacios con buena calidad de aire?					
p35	19	¿Realiza ejercicios de respiración profunda mínimo 3 veces por día en ambientes libres de contaminación?					
p36	20	¿Vive en sitios con buena calidad de aire atmosférico?					
p37	21	¿Acostumbra a salir a disfrutar de la naturaleza (ríos, mares, cascadas, montañas, etc.) mínimo una vez por mes?					

		N. Nutrición	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
p38	22	Consumes cereales tipo: Avena, trigo, maíz, cebada, centeno, quinoa, ¿entre otros en su alimentación diaria?					
p39	23	¿Consumes alimentos integrales como pan, arroz, harinas y otros?					
p40	24	¿Consumes pan blanco, arroz blanco u otros alimentos refinados?					
p41	25	¿Consumes cinco o más porciones de fruta al día?					
p42	26	¿Consumes en su alimentación diaria diferentes tipos de leguminosas como arvejas, frijoles, garbanzos, habas, lentejas, entre otros?					
p43	27	¿Consumes en su alimentación diaria diferentes tipos de hortalizas y verduras como tomate, lechuga, zanahoria, zapallo, brócoli, entre otros?					
p44	28	¿Consumes en su alimentación diaria diferentes tipos de frutos secos como maní, ajonjolí, almendras, pistachos, nueces, etc.?					
p45	29	¿Consumes alimentos de origen animal como huevos y derivados de los productos lácteos? (leche, queso, yogur, mantequilla, entre otros)					
p46	30	¿Consumes productos cárnicos como res, pollo, pescado, cerdo, jamones, mortadelas, etc.?					
p47	31	Consumes bebidas azucaradas como: Jugos de fruta envasados, gaseosas, energizantes, rehidratantes, te, café, ¿entre otros?					
p48	32	¿Consumes alimentos dulces como helados, tortas, pudines, mermeladas, caramelos, chocolatinas, golosinas, etc.?					
p49	33	¿Incluye en sus comidas aditivos y condimentos como caldos concentrados, pimienta, mayonesa, ají, salsa de tomate, vinagre, etc.?					

p50	34	¿Consume pasabocas (snacks) tipo papitas, platanitos, crispetas, galletas, Cheetos, etc.?					
p51	35	¿Consume comidas rápidas como hamburguesas, perros calientes, salchipapas, pizzas, etc.?					
p52	36	¿Tiene horarios regulares para cada comida del día?					
p53	37	¿Desayuna?					
p54	38	¿Almuerza?					
p55	39	¿Cena?					
p56	40	¿Consume alimentos entre comidas?					
p57	41	¿Consume líquidos con las comidas?					

		T. Temperancia	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
p58	42	¿Consume tabaco o derivados del tabaco como cigarrillos, pipas, narguile, entre otros?					
p59	43	¿Consume sustancias psicoactivas como marihuana, heroína, cocaína, entre otros?					
p60	44	¿Consume bebidas alcohólicas como cerveza, vino, aguardiente, etc.?					
p61	45	¿Toma algún producto farmacéutico cotidianamente?					
p62	46	¿Cuándo tengo algún síntoma o dolor en mi cuerpo; compro medicamentos y me automedico antes de ir al médico?					
p63	47	¿Me informo en temas de salud preventiva y me pongo metas para mejorar mis hábitos de salud?					

		E. Espiritualidad y Salud Mental	Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
p64	48	¿Tiene facilidad para demostrar su amor y cariño a otras personas?					
p65	49	¿Mantiene relaciones de amistades significativas y enriquecedoras?					
p66	50	¿Se siente agresivo y enojado?					
p67	51	¿Se siente satisfecho (a) y en paz conmigo mismo (a)?					
p68	52	Me siento ansioso por obtener resultados rápido y no tolero la demora ni las imperfecciones.					
p69	53	Soy optimista y pienso positivo					
p70	54	Me siento tenso, estresado y retraído					
p71	55	Me siento con ánimo triste y deprimido					
p72	56	¿Creo que Dios tiene un plan o propósito para mi vida?					
p73	57	Me siento satisfecho con las actividades que realizo cotidianamente.					

p74	58	Asisto a cultos o a reuniones espirituales en alguna iglesia.					
p75	59	¿Aun cuando tengo demasiadas tareas o trabajo, logro hacer una reflexión espiritual personal en el día?					
p76	60	¿Oro al menos 10 minutos diarios, aunque tenga mucho estudio o trabajo?					
p77	61	¿Leo la Biblia por lo menos 30 minutos, aunque tenga mucho estudio o trabajo?					
p78	62	¿Tengo con quien hablar de cosas importantes y confiar mis problemas más íntimos?					
p79	63	¿Leo material psicoespiritual como la biblia, Elena de White u otros libros de contenidos religiosos?					
p80	64	¿Comparto mis cambios en cuanto a mi salud con mis familiares y amigos?					
p81	65	¿Con que frecuencia escucho música cristiana?					
p82	66	¿Cuándo me siento estresado o con algún problema repito algún versículo bíblico o hago una oración?					