



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

TESIS

**AUTOESTIMA EN RELACIÓN CON ESTILOS DE VIDA
EN ESTUDIANTES DEL I CICLO – 2017 II DE LA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN EN
CIENCIAS SOCIALES DE LA FACULTAD DE
EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ
FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

PRESENTADO POR LA:

Bach. SANDRA ELIZABETH GADEA POMA

ASESOR: Dr. JORGE ALBERTO PALOMINO WAY

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA - ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES Y
TURISMO**

HUACHO – PERÚ

2017

TÍTULO

**AUTOESTIMA EN RELACIÓN CON ESTILOS DE VIDA EN ESTUDIANTES
DEL I CICLO – 2017 II DE LA CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN EN
CIENCIAS SOCIALES DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

ASESOR: Dr. JORGE ALBERTO PALOMINO WAY

DEDICATORIA

A mis padres, por ser los motores y motivo en mi vida, por cuanto gracias a su sacrificio, amor y comprensión, han cultivado en mí persona la tenacidad y la entereza, así como el deseo de conseguir las cosas por más difíciles que fueran las épocas.

A mi hija y a mi esposo Wilmer por su amor y comprensión.

SANDRA ELIZABETH

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por haber puesto en mí la tarea de ser maestra, una tarea noble y difícil; y asimismo por guiarme en el sendero del bien, de la misma forma a mi asesor y a los docentes de mi especialidad por brindarme su ayuda íntegra y sabia.

SANDRA ELIZABETH

RESUMEN

La presente investigación trata acerca de la Autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

El presente estudio se ajusta dentro del tipo de investigación correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal, la población está formada por 30 estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, para el presente trabajo de investigación, la muestra que hemos considerado corresponde a la misma cantidad de la población de estudiantes, cuyas edades se encuentra entre los 17 a 23 años, equivalente a 30 estudiantes.

Para la recolección de los datos se empleó, como instrumentos dos cuestionarios: El Inventario de Autoestima de Coopersmith: (1967), traducido por Panizo M.I.; y adaptado por Chahuayo, Aydee y Díaz Betty; tiene como ámbito de aplicación de 16 a 25 años. Así mismo para determinar los estilos de vida se aplicará el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), Pender (1996). En ambos cuestionarios el examinado responde en una hoja de respuestas, elaborado para efectos de la aplicación colectiva. Los resultados mostraron que:

Existe relación significativa entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José

Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.673, representando una **buena** asociación.

Existe relación entre la autoestima general y la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.541, representando una **moderada** asociación.

Existe relación entre la autoestima social y la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, ya que la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.470, representando **moderada** asociación.

Existe relación entre la autoestima hogar y padres y el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.503, representando una **moderada** asociación.

Existe relación negativa entre la autoestima universitaria académica y la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, ya que la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.519, representando **moderada** asociación.

Palabras clave: Autoestima, Autoestima general, Autoestima social, Autoestima hogar y padres, Autoestima escolar académica, Estilos de vida.

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	05
INTRODUCCIÓN.....	12
TÍTULO PRIMERO: ASPECTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN	
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	18
1.2.1. Problema General.....	18
1.2.2. Problemas Específicos.....	19
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.3.1. Objetivo General	19
1.3.2. Objetivos Específicos	20
1.4. JUSTIFICACIÓN	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	23
2.2. BASES TEÓRICAS - CIENTÍFICAS	30
2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS.....	46
2.4. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS.....	47
2.4.1 Hipótesis General	47
2.4.2 Hipótesis Específica.....	47
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	49
3.1.1 Tipo de Investigación.....	49
3.1.2 Enfoque	49
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	50

3.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	51
3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ...	52
3.4.1. Técnicas.....	52
3.4.2. Descripción de los Instrumentos	52
3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	56

TÍTULO SEGUNDO: ASPECTOS PRÁCTICOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO IV: LOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	58
4.2. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	75

CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES.....	83
5.2. RECOMENDACIONES	84

CAPITULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS.....	86
----------------------------------	----

ANEXOS

Matriz de consistencia.....	96
Cuestionario a alumnos.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 01: Variable X	52
Tabla N° 02: Variable Y	52
Tabla N° 03: Autoestima total.....	60
Tabla N° 04: Autoestima general.....	61
Tabla N° 05: Autoestima social	62
Tabla N° 06: Autoestima universitaria	63
Tabla N° 07: Autoestima hogar	64
Tabla N° 08: Estilos de vida	65
Tabla N° 09: Prueba de bondad de ajuste Shapiro-Wilk	66
Tabla N° 10: Relación entre la Autoestima y Estilos de vida.....	67
Tabla N° 11: Relac. entre Autoestima general y la nutrición	69
Tabla N° 12: Relac. Autoestima social y Responsabilidad en salud.....	71
Tabla N° 13: Relac. entre Autoestima hogar y Soporte personal	73
Tabla N° 14: Relac. entre Autoestima universit. y Autoactualización	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01: Autoestima total	60
Gráfico N° 02: Autoestima general	61
Gráfico N° 03: Autoestima social.....	62
Gráfico N° 04: Autoestima universitaria.....	63
Gráfico N° 05: Autoestima hogar.....	64
Gráfico N° 06: Estilos de vida.....	65
Gráfico N° 07: La Autoestima y Estilos de vida	68
Gráfico N° 08: La Autoestima general y Nutrición	70

Gráfico N° 09: La Autoestima social y Responsabilidad en salud.	72
Gráfico N° 10: La Autoestima hogar y Soporte interpersonal.	74
Gráfico N° 11: La Autoestima universitaria y Autoactualización.	76

INTRODUCCIÓN

El presente es el Informe Final de la investigación titulada: **Autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**, el que se presenta con la finalidad de optar el título profesional de Licenciada en Educación Secundaria - Especialidad Ciencias Sociales y Turismo.

A nivel mundial organismos como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) coinciden en señalar que un 85% de los jóvenes del mundo se encuentran en países de Latinoamérica como el Perú, país que como todos sabemos atraviesa actualmente una grave crisis de valores sociales e institucionales, y es en esencia que, a partir de este factor y otros, es que se desarrolló la presente investigación.

El objetivo principal dentro de la investigación es determinar la influencia de la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Para González la autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implican una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan (González, 2011).

Según Mruk citado por Gaja, la alta autoestima es consecuencia de un historial de competencia y merecimiento altos. Este historial, a su vez, deriva en una norma evolutiva y conlleva una tendencia a evitar las situaciones y conductas de baja autoestima. Así las personas con una autoestima alta tienen una sensación permanente de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a las pruebas y a los retos de la vida, en vez de tender hacia una postura defensiva (Gaja, 2012).

Según Trejo los estilos de vida constituyen el conjunto de patrones conductuales que una persona pone en práctica de forma permanente y mantenida en su quehacer diario y que puede ser adecuado para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. (Trejo, 2016).

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) El estilo de vida es definido como la forma general de vida basada en patrones de comportamiento de un sujeto, determinados por la relación recíproca entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. (OMS, 1998)

En base a tales antecedentes, se planteó la presente investigación, por ello esperamos que sea un aporte relevante a nivel de la Provincia de Huaura, con respecto a la autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes universitarios, y de este modo nos sirva para mejorar la formación integral de los estudiantes de este nivel superior. Sabemos que este trabajo no constituye más que un mínimo aporte, en procura de la formación total de la persona.

El Informe se ha dividido en cinco capítulos: el primero trata sobre el planteamiento del problema, aspectos introductorios, los antecedentes del estudio, los objetivos, la justificación y la hipótesis de investigación; el segundo reseña sobre el marco teórico, que sirve como fundamento científico al estudio; el tercero trata sobre la metodología de investigación; el cuarto capítulo trata sobre los resultados de la investigación, en donde se presentan cuadros y gráficos estadísticos analizados e interpretados. El quinto capítulo presenta las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Finalmente, el último capítulo contiene las fuentes de investigación a la que hemos recurrido para la realización de la presente investigación. Dejamos a consideración del Honorable Jurado y de los lectores en general la presente tesis esperando que reúna los requisitos establecidos por la universidad y, al mismo tiempo sirva como fuente de información y antecedente para la realización de futuros estudios en el campo educativo

La presente investigación, **Autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión**, está organizado en dos Títulos. El primero relacionado a los aspectos teóricos de la investigación, que comprende tres capítulos: (1) Planteamiento del Problema, (2) Marco Teórico, (3) Metodología de la Investigación. El título segundo, comprende los aspectos prácticos de la investigación, el mismo que contiene dos capítulos: (4) Los Resultados, (5) Conclusiones y Recomendaciones; y (6) Fuentes de Información.

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la vida universitaria, se presentan una serie de dificultades personales y familiares de nuestros compañeros, así como dificultades referidas a la autoestima y a los estilos de vida que tienen cada uno de los estudiantes que se reflejaba través de diversas situaciones como: bajo rendimiento académico, dificultad para presentar los resúmenes de los trabajos o dificultad en lo referente a la presentación de los ensayos es decir una serie de situaciones que apuntan a los estilos de vida que llevan cada uno de ellos.

El vital y más trascendental proceso conductual es que los estudiantes no tienen estima propia por su personalidad e imagen, trayendo como resultado una baja autoestima, debido principalmente a no saber utilizar la inteligencia emocional. Según los modelos que se dan en el mundo sobre esta temática se da como un gran plus sobre las características que definen a los seres humanos por tener higiene, cultura, presentación, formando auto conceptos que elevan la calidad de vida.

Branden asevera que “no puede pensar en un solo problema psicológico- desde la ansiedad hasta la depresión, el tener bajos logros en el colegio o en el trabajo, el temor a la intimidad, a la felicidad o el éxito, el abuso de drogas y alcohol, la violencia intrafamiliar o abuso infantil, la co-dependencia y los desórdenes sexuales, la pasividad y la falta de propósito crónico, hasta el suicidio y los crímenes de violencia- que no sean rastreables, al menos en parte, a problemas de baja autoestima” (Branden, 1994).

En los recién ingresados a la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales se ha observado que algunos de ellos poseen un bajo nivel de autoestima, debido probablemente a disímiles circunstancias como hogares disfuncionales, la broma de sus compañeros, entre otros, que ha dispuesto que su autoestima probablemente haya descendido ampliamente lo que permitirá realizar un estudio más profundo y de esa manera obtener datos reales y buscar alternativas de cambio que fomente la integración grupal para elevar la autoestima y mejorar sus estilos de vida de cada uno de los estudiantes.

Para Chávarry la autoestima tiene tres componentes: cognitivo, afectivo y conativo comportamental. Estos se encuentran profundamente correlacionados, de tal manera que una alteración en uno de ellos permite una modificación en los otros. Un aumento de nivel afectivo y motivacional nos abre a un discernimiento más perspicaz y a una decisión más eficaz. Una agudeza y conocimiento más cabal, elevará automáticamente el caudal afectivo y volitivo. Y una tendencia y empeño

en la conducta reforzará la dimensión afectiva e intelectual (Chávarry, 2014).

El fomento de la autoestima, en la formación educativa significa aumentar el índice de confianza en los estudiantes, lo cual permite que se mejore la calidad en la educación, potenciándola y motivándola, es decir permite una actitud positiva ante la adversidad y que los estudiantes pueden superarlo, pero hacerlo una praxis cotidiana es una gran tarea, teniendo en cuenta que se hace necesario fortalecer las cualidades que caracterizan a los seres humanos culturizados, y darle a la sociedad una superior calidad de persona, con comportamientos sanos y valores que le permitan relacionarse con su entorno.

Peñafiel afirma que el comportamiento interpersonal de un adolescente juega un rol importante en el interés de refuerzo sociales, culturales y económicos, los adolescentes que no tienen comportamientos sociales adecuados experimentan aislamiento, rechazo y, en conjunto, menos felicidad e insatisfacción personal (Peñafiel, 2011).

Sabemos que desarrollarán los niveles de autoestima dentro del proceso educativo, asimismo también se aportará al campo de la psicopedagogía mejorando el desarrollo de las relaciones interpersonales, lo cual alimenta la inteligencia emocional, potencia sus capacidades, fortalece, el mejoramiento de sus estilos de vida.

Asimismo se puede afirmar que en la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho confluyen adolescentes y jóvenes de diferentes lugares como Barranca,

Huaura, Huaral y Lima metropolitana; todos procedentes de diversos entornos familiares y de diferente condición socioeconómica que anhelan un futuro distinto para sus hijos, observamos en ellos las mismas escaseces que sus hijos lo que nos revelarían que es una problemática justificable para la investigación.

La presente investigación acerca de autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se debe a que en el contexto sobre el que se desarrolla la población de estudio es trascendente, porque existe una cantidad de estudiantes que tienden a desarrollar este tipo de problemática acerca de la autoestima y su relación con estilos de vida en estudiantes.

La investigación de esta problemática es estimable porque nos permitirá obtener planes afines en base a los resultados obtenidos.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cómo influye la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Qué beneficios se alcanzarán con una adecuada autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?
- ¿Cómo fortalece los componentes cognitivo, afectivo y conativo en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?
- ¿Cómo trabajar la autoestima en el aula para desarrollar los estilos de vida en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la influencia de la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los beneficios que se alcanzará con una adecuada autoestima en el desarrollo de los estilos de vida de los estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Identificar los componentes cognitivo, afectivo y conativo en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Identificar el trabajo de la autoestima en el aula para desarrollar los estilos de vida en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación tiene un alto nivel de notabilidad académica, debido a que su contenido psicopedagógico que contribuye a la formación correcta de los adolescentes y que puede dar solución a los problemas planteados, además es justificable la autoestima en esta investigación porque es relevante en la vida diaria de las personas. El

mundo globalizado necesita a adolescentes y jóvenes, con valores que demuestren su aprecio personal. Además, se necesita que se les brinde el apoyo profesional a los miembros de la comunidad universitaria recapacitando siempre en el buen vivir, que es buscar la concordia y el desarrollo del hombre con la naturaleza, y todo ello en la mejora de los estilos de vida de los estudiantes. El conocerse a sí mismo da como resultado una actitud fundamental para sostener una serie de acontecimientos que liberan nuestras limitaciones y ayudan a corregir los defectos que se adquieren en el entorno donde se desarrollan.

Pérez afirma que la experiencia de la interacción cuando es de manera grata, positiva y cálida, nos hace sentir bien, aumenta nuestro bienestar social, personal, nuestra autoestima y autoconcepto, por lo que también se optimiza nuestra calidad de vida (Pérez, 2009). Con la presente investigación se logrará obtener datos objetivos de cómo determinar la influencia de la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes, los mismos que serán de gran beneficio para formular actividades que logrará que los estudiantes optimicen sus capacidades de interrelación dentro del proceso de la enseñanza-aprendizaje y sean capaces de enfrentar diversos problemas en la vida diaria. La investigación toma importancia debido a que la autoestima en la educación influye tanto en la enseñanza aprendizaje como en los estilos de vida de los estudiantes. El presente trabajo se muestra posible porque cuenta con el soporte de las autoridades de la facultad de educación, los docentes y la voluntad de los estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera

profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, esto constituye un gran aporte para la elaboración de la investigación y de esta manera dar solución al problema planteado. El objetivo principal del estudio es fortalecer y estimular a los estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales, para el desarrollo de su autoestima y así favorecer un estilo de vida diferente, siendo beneficiados de esta manera los estudiantes al aprender cuándo utilizar la inteligencia emocional para resolver sus problemas, esto lo lograrán cuando aprecien el autoconcepto de sí mismo, y de esta manera desarrollar sus capacidades mejorando sus habilidades y desarrollando su nivel cognitivo para sortear la decepción. Finalmente debemos precisar que la presente investigación se desarrollará en el segundo semestre del año lectivo 2017, con los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académico Profesional de educación secundaria de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para el desarrollo de la presente exploración, apelamos al análisis de tesis y artículos en ciertas bibliotecas y revistas; de la misma forma analizamos fuentes electrónicas de información. En esta parte definiremos el término la autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes, de acuerdo a las diversas perspectivas que se presentan respecto a la materia a investigar. Para finalmente constituir nuestra hipótesis de investigación.

La presente investigación cuenta con los resultados referenciales de estudios en el extranjero y en el país.

2.1.1 ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL INTERNACIONAL

Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). En su investigación acerca de: Una revisión de los estilos de vida de

estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), pp. 93-101. Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- La mayor parte de los trabajos desarrollados han estudiado de manera descriptiva los estilos de vida.
- La alimentación y ejercicio, la conducta sexual, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, son las prácticas más estudiadas.
- Los jóvenes universitarios son una población vulnerable que debe ser investigada de manera particular, para crear y evaluar programas de intervención acorde a sus necesidades.

Muñoz, M., & Uribe, A. (2017). En su investigación acerca de: Estilo de vida y autoconcepto en jóvenes de sexo masculino. *Revista Digital Palabra*, 3(1), pp. 58-65. Arribó a los siguientes resultados:

- Los resultados de la investigación muestran incongruencia entre las prácticas y creencias sobre los estilos de vida, con alta frecuencia en el estilo de vida saludable.
- En las dimensiones del auto concepto, registra alta frecuencia la dimensión emocional y baja en la dimensión del auto-concepto familiar.

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017). En su investigación acerca de los: Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa

corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38. Y donde llegaron a los siguientes resultados y conclusiones:

- Los análisis estadísticos mostraron mayores niveles de índice de masa corporal en las estudiantes femeninas y valores más altos en autoconcepto de condición física y competencia percibida en los estudiantes masculinos, con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).
- Además, se encontró que las mujeres poseen cifras más elevadas en actividad física moderada y vigorosa, y los hombres en caminata.
- Los varones muestran puntuaciones mayores en las dimensiones de calidad de vida relacionada con la salud, excepto en la función social, difiriendo significativamente en la salud general, rol emocional, salud mental y vitalidad ($p < 0,05$).
- Existe relación entre el índice de masa corporal y el autoconcepto de condición física y competencia percibida, e índice de masa corporal con la salud general, la función física, la salud mental y la vitalidad; asimismo, el sedentarismo se relaciona con la salud en general, el dolor corporal y el rol físico ($p < 0,05$).

Saldaña, M. R. R., & Cortés, N. R. (2017). Estilo de vida, autoconcepto y trastornos emocionales en estudiantes universitarios obesos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3), p. 1009.

- Los resultados mostraron que dichos estudiantes tienen un estilo de vida malo, autoconcepto bajo (familiar y social) y ansiedad y depresión con puntuaciones mayores para la primera.
- Así como diferencias significativas entre hombres y mujeres con mayor puntuación para las mujeres y correlaciones positivas entre estilo de vida emocional, alimentario y ansiedad.

Román, M. L., Matador, J. G., García, J. P. F., & Castuera, R. J. (2018). En su investigación acerca del: Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género (Analysis of motivational variables and healthy lifestyles in sports center practitioners by gender). *Retos*, (34), pp. 166-171. Llegó a los siguientes resultados:

- Respecto a la diferenciación de género, los hombres obtuvieron valores más elevados en cuanto a la necesidad psicológica básica de autonomía e intención de ser físicamente activo, mientras que las mujeres lo lograron en la necesidad psicológica básica de relaciones sociales y hábitos alimenticios.
- En el ámbito rural, la muestra obtuvo valores más elevados en cuanto a la forma de motivación más autodeterminada, la desmotivación, motivos de prácticas y variables de estilos de vida saludable referentes al consumo de tabaco y hábitos alimenticios que el ámbito urbano.

- Como conclusión, se determinó que un aumento de las formas de motivación más autodeterminadas a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas favorecerá los motivos de práctica referidos al disfrute y la competencia, consiguiendo así una adherencia a la práctica deportiva y estilos de vida más saludables.

Lima-Serrano, M., Martínez-Montilla, J. M., Guerra-Martín, M. D., Vargas-Martínez, A. M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2018). En su investigación acerca de los: Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), pp. 68-71.

- Los chicos presentan mayor puntuación en diversas dimensiones de CV, relacionándose inversamente el ser chica y la CV física, psicológica, familiar y el índice general de CV ($p < 0,05$).
- El funcionamiento familiar y la realización de actividad física se asociaron fuertemente a una mejor CV, en todas sus dimensiones.
- Los modelos multivariados fueron estadísticamente significativos y explicaron desde el 11% de variabilidad de la CV social hasta el 35% del Índice general de CV.
- Los hallazgos podrían ser útiles para el desarrollo de intervenciones de promoción de la salud escolar dirigidas a promover estilos de vida saludables y CV.

López Romero, G. Y. (2018). Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas en

estudiantes de primer a noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador período 2017-2017 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

- Los resultados obtenidos mostraron que la calidad de vida, género, opción de estudiar odontología, asignaturas reprobadas, horas de estudio, asistencia a tutorías, horas de sueño, capacidad de concentración y relaciones personales si influyen en el rendimiento académico según la prueba de chi cuadrado ($p < 0.05$).
- Los resultados del presente trabajo permiten ser un aporte para la implementación de acciones y normas para la intervención de profesores, Universidad y padres en la promoción de rendimiento académico tomando en cuenta el bienestar psicológico, biológico, social y cultural en los estudiantes universitarios de la Facultad de Odontología.

2.1.2 ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL NACIONAL

Sánchez, M. E. G., Tejada, H. S. R., Giove, M. A., & Vargas, D. C. (2010). En su investigación acerca de: Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV-SCIENTIA/Journal of Scientific Research. Universidad Cesar Vallejo, 2(2), pp. 73-81. Llegó a los siguientes resultados:

- Los resultados señalan que el 54.4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela

un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles.

- Los niveles de autoestima son de un 45.59% para el nivel medio y de un 21.32% para el nivel bajo.
- Existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, pero no se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Fhon, J. R. S., Caire, M. A., Júnior, J. A. V. M., & Rodrigues, R. A. (2017). En su investigación acerca de: Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(2). Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- El 79.2% era mujer, el 84.2% casado, el 69.9% trabajaba. El 41.5% indica tener una autoestima medio alto y el 53.6% un estilo de vida saludable.
- No se encontró correlación entre estilos de vida y edad del participante y se verificó asociación entre los niveles del estilo de vida y los niveles de autoestima.
- Existe asociación entre el estilo de vida y autoestima en el estudiante de enfermería.

Ito Viena, J. A. (2018). En su investigación acerca de la: Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- Luego de procesar los datos se encontró que el 39.53% de internos de enfermería tuvo estilos de vida saludables y el 60.4% no saludables;
- Asimismo, respecto al nivel de estrés se encontró que el 13.95 % de internos de enfermería tuvo nivel bajo, el 34.8% medio y el 51.16% alto.
- En conclusión, los estilos de vida se relacionan significativamente con el nivel de estrés, según la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significancia de $P=0.02$.

2.2. BASES TEÓRICAS

La presente investigación pretende examinar la autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión - Huacho.

Para ello presentamos las siguientes bases teóricas que sirven como soporte científico al presente estudio.

2.2.1 LA AUTOESTIMA

DEFINICIONES:

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestras valías y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida. Es la capacidad de establecer una identidad y darle un valor (Harrison, 2014).

La autoestima es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su formación y expresión, lo cual implican una evaluación interna y externa del yo. Interna en cuanto al valor que le atribuimos a nuestro yo y externa se refiere al valor que creemos que otros nos dan (González, 2011).

2.2.1.1 Tipologías de autoestima según Mruk

El manejo en el aumento de la autoestima en los seres humanos nos permite sentir empatía para desarrollar la colaboración y sensibilización, muchas veces se afecta por acontecimientos que se suscitan en el entorno donde se desarrolla la persona, para ello es importante tomar en cuenta que las críticas negativas pueden alterar las conductas de las personas, y ocasionar daños psicológicos. Por ejemplo, la violencia, la el maltrato físico o psicológico, etc. puede conducir al fracaso, esto se denomina experiencias negativas.

La autoestima se puede reducir o acrecentar por múltiples sucesos concernientes con la familia, la escuela, la comunidad y el universo, y en subordinación de la sensibilidad del sujeto. Existen personas extremadamente sensibles cuya autoestima puede bajar debido a un gesto desagradable, una frase, un pequeño incidente familiar o una crítica en el colectivo. Los fracasos, las experiencias negativas y el miedo pueden bajar la autoestima, mientras que los éxitos, las buenas relaciones y el amor pueden aumentarla (Acosta, 2014).

Existen cinco tipos básicos de autoestima: alta, media, baja, narcisista y pseudoautoestima.

Alta Autoestima

Como los factores externos se convierten en un aporte a nuestra conducta y como también los conocimientos adquiridos y los que están por adquirirse, todo ello se convierte en un estímulo psicológico y adaptativo a cualquier entorno en que el ser humano se vincule.

Según Mruk citado por Gaja, la alta autoestima es consecuencia de un historial de competencia y merecimiento altos. Este historial, a su vez, deriva en una norma evolutiva y conlleva una tendencia a evitar las situaciones y conductas de baja autoestima. Así las personas con una autoestima alta tienen una sensación permanente de valía y de capacidad positiva que les conduce a enfrentarse mejor a las pruebas y a los retos de la vida, en vez de tender hacia una postura defensiva (Gaja, 2012).

Rasgos de la alta autoestima

Entre ellas:

- a. Menos crítica consigo misma
- b. Actúa de acuerdo con sus propios criterios y valores.
- c. Bajo la presión de la ansiedad o el miedo.
- d. Está preparada para soportar los altibajos de la vida.
- e. Su historia de experiencias positivas la empuja a mantener esta postura.

Autoestima media

Es cuando se encuentra en un nivel medio, proviene de los bajones emocionales provocados por factores externos, no está todavía capacitado para tolerar o soportar presiones que pueden ser producidas por personas, por ello es necesario desarrollar aptitudes que constituyen la personalidad y los comportamientos y las conductas, pero depende mucho de quienes aporten actitudes positivas.

Según Santos este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás, aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean ésta forma de ser viven de una forma relativamente dependientes de los demás, es decir, si ven que el resto les apoya en alguna acción su autoestima crecerá, pero, por el contrario, cualquier error que alguien le eche en cara servirá para que su

confianza caiga un poco. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos (Santos, 2013)

La Autoestima media es la más común ya que la vida nos va a conducir a retos y muchas dificultades por ello en un determinado momento podemos aumentar de manera natural nuestro nivel de autoestima. No solo la autoestima alta es la fuente de satisfacción superación personal con la autoestima media también se puede llegar a lograr un nivel alto de consideración intrapersonal.

Rasgos de la autoestima media

- a. Suele ser la más frecuente. Cabe la posibilidad de rechazo. Lo más frecuente es que uno de los dos componentes de la autoestima esté más desarrollado que el otro.
- b. Merecimiento tales como el hecho de ser valorado por los demás o saber defender los propios derechos. Está más predispuesta al fracaso que otra porque no ha aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito y tiende a centrarse más en los problemas que en las soluciones.
- c. Suelen evitar las situaciones en que pueden ser consideradas personas competentes o merecedoras dado que estas implican un cambio de patrón y para ella es más fácil evitar el cambio que afrontarlo.
- d. No son capaces de mantener durante mucho tiempo un buen empleo o una relación positiva y enriquecedora. (Santos, 2013)

- e. Dispone de un grado aceptable de confianza en sí mismo.
- f. Puede disminuir de un momento a otro, como producto de la opinión del resto.
- g. Estas personas se presentan seguras frente a los demás, aunque internamente no lo son.
- h. Su actitud oscila entre momento de autoestima elevada (como consecuencia del apoyo externo) y periodos de baja autoestima (producto de algunas críticas).
- i. La autoestima media puede ser una bomba de tiempo que en cualquier momento pueden relacionarse con el desagravio, la nostalgia, la caída moral y sentimental.

Autoestima baja

Es negativo para la construcción ideal de la personalidad, porque establece pensamientos, sentimientos, emociones y actitudes que pueden dañar la salud mental y física de las personas que se encuentran sobrellevando este padecimiento.

Según Fernández la autoestima baja son sentimientos negativos, inconscientes no resueltos, que ocultan un enojo contra otros y contra nosotros mismos; producen dolor, rabia, tristeza o depresión” (Fernández, 2009).

La autoestima baja en el ámbito educativo afecta en los procesos cognitivos, las personas que suelen esconder en su interior sentimientos de baja autoestima, se lo ocultan a sí mismas mediante el uso de

mecanismos de defensa, como la negación, intelectualización, fantasía, etc.

Rasgos de baja autoestima

Para lograr identificar y contraponer estos aspectos de la personalidad que afectan enormemente a la calidad humana y hacen que ésta se deteriore de forma psicopatológica y física, las cuales afectan a las habilidades cognitivas, educativas, emotivas y sentimentales, aunque en muchas ocasiones las personas que tienen un autoestima baja, suelen tener comportamientos inadecuados, que afectan directamente a la habilidades sociales, pudiéndose presentar en formas agresivas y otras veces sumisas o reservadas.

Según Feldman, las personas con baja autoestima son tímidos y temerosos de tratar cosas nuevas cambiantes y negativos, inseguros, egoístas, bajo rendimiento, estresados, se quejan y culpan a otros; agresivos y coléricos, reservados y con dificultad para llevarse bien con otros; sumisos, imitadores, se conceden poca importancia a sí mismo, necesitan refuerzo constante (Feldman, 2009)

TEORÍAS DE LA AUTOESTIMA

Para Tiscar la mayoría de investigadores en psicología de la personalidad asumen que estos constructos se relacionan mediante este modelo. El modelo Bottom-up sostiene que la retroalimentación evaluativa, (por ejemplo: éxito o fracaso, aceptación interpersonal o

rechazo), influencia las autoevaluaciones, y que las autoevaluaciones determinan los sentimientos de autovalía y autoestima global. Este modelo considera que la autoestima se basa en las creencias fundamentales sobre las cualidades particulares. Si piensas que eres atractivo, y si piensas que eres inteligente, y si piensas que eres popular, entonces tendrás una autoestima alta”. (Tiscar, 2011)

Autoestima y Autoaceptación

La acción para confrontar la baja autoestima es poseer una Autoaceptación de la realidad, pero esto no significa que debemos aceptar nuestros errores y mantenerlos como tal, sino encontrar la parte positiva y excluir la negativa para asumir roles que se mejorarán y encontrarán mejores resultados a las circunstancias adversas.

Para Tiscar la Autoaceptación está sobrentendida en la autoestima, en el sentido de que si un individuo se autoestima positivamente es muy difícil que mantenga una relación de enemistad con él mismo. La Autoaceptación, no es un concepto fácil de precisar, especialmente porque en muchas ocasiones suele considerarse la Autoaceptación como equivalente a la aprobación de todas las facetas de nosotros mismos ya sean físicas o psicológicas, sin considerar, por tanto, que sea necesario algún cambio o perfeccionamiento”. (Tiscar, 2011)

2.2.2 ESTILOS DE VIDA

DEFINICIONES

Según Trejo los estilos de vida constituyen el conjunto de patrones conductuales que una persona pone en práctica de forma permanente y mantenida en su quehacer diario y que puede ser adecuado para el mantenimiento de su salud o que lo coloca en situación de riesgo para la enfermedad. (Trejo, 2016). El estilo de vida es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la forma general de vida basada en patrones de comportamiento de un sujeto, determinados por la relación recíproca entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales. (OMS, 1998)

Según Cockerham el estilo de vida saludable es el conjunto de patrones conductuales relacionados con la salud, que es determinado por las elecciones que hacen las personas conforme las oportunidades que les ofrece su propia vida, es decir, es la conducta relacionada con la salud de carácter permanente que está limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida. (Cockerham, 2007)

Según Oblitas los estilos de vida saludables son comportamientos que contribuyen a mejorar la salud de un individuo. Las conductas saludables son las acciones realizadas por una persona, que condicionan la posibilidad de obtener consecuencias fisiológicas y físicas a corto y largo plazo, que aportan a su bienestar físico y vitalidad. Los comportamientos relacionados con la salud son la práctica de nutrición adecuada, ejercicio

físico, desarrollo de un estilo de vida que minimiza las emociones negativas, optimismo, buen humor y risa, adherencia terapéutica y creatividad. (Oblitas, 2008)

Según Nola Pender, el estilo de vida promotor de salud es el conjunto de patrones conductuales o hábitos que están directamente relacionados con la salud de forma que proveen desarrollo y bienestar de la persona humana. Las conductas habituales de la persona se transmiten a través del núcleo familiar y se originan a partir de la percepción de la salud y situaciones que se presentan en la vida cotidiana, reflejando el estilo de vida en sus diferentes dimensiones, tales dimensiones como responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, relaciones interpersonales, crecimiento interpersonal y manejo del estrés, teniendo en cuenta que pueden ser consideradas como practicas saludables o practicas no saludables para la salud. (Citado por Walker, 1996)

En relación a los Estilos de Vida

Cuando la persona inicia la juventud, comienzan a presentarse cambios en los hábitos nutricionales preestablecidos, lo que ocasiona la modificación en su estilo de vida. Esto debido a la falta de información nutricional de los estudiantes, la influencia de los medios de comunicación, la cual puede ser positiva o negativa al momento de tomar decisiones frente al consumo de alimentos, conduciéndolos a adquirir trastornos alimenticios. Dentro de estos trastornos encontramos el sobrepeso, la obesidad, la anorexia y la bulimia. (Dallongeville, 1998)

Asimismo, el factor socioeconómico predomina en la mayor parte de los estudiantes universitarios, debido a que en ellos lo más importante es obtener alimentos económicos, los cuales se preparen y consuman en el menor tiempo posible, como son los alimentos procesados, que poseen altos niveles de grasas saturadas. (Reyes, 2008)

Los hábitos alimentarios inadecuados en un universitario, no sólo se forman en base a la educación que tienen en casa, sino también en la influencia de la cultura y el rol social que desempeña, ya que su tiempo empieza a reducirse, dándole menor importancia a la alimentación. La creación de hábitos alimentarios adecuados es una herramienta importante para construir estilos de vida en los jóvenes universitarios, ya que si se empieza con una alimentación sana es más fácil modificar los factores alternos que afectan el estilo de vida. (García, 2012)

En las relaciones interpersonales se usa la comunicación para lograr una sensación de intimidad y cercanía significativa, con los demás. La comunicación que debe darse en este tipo de relaciones, consiste en el intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales. En cuanto al aspecto social, las personas buscan relacionarse con sus pares, por esto, las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestras vidas. (Monjas, 2013)

El tiempo libre es una dimensión temporal que permite una relación más íntima con todas las personas que pertenecen al mismo entorno. En el aspecto social, el tiempo libre se refiere a todas las actividades dedicadas a las relaciones interpersonales con la familia, amigos y la

pareja; también son de carácter cultural, se distribuyen entre leer, ver la televisión, ir al cine o ver películas, escuchar música y tocar un instrumento musical. Entre las actividades de tiempo libre de carácter físico están el pasear, hacer deporte, actividades en la naturaleza y viajar. (Maddaleno, 2003)

El sueño es una necesidad básica humana y un proceso universal que se da comúnmente en todas las personas. Es considerado como un estado de alteración de la conciencia donde la percepción y la reacción al ambiente del individuo se encuentran disminuidas. Está caracterizado por una actividad física mínima, nivel de conciencia variable, cambios en los procesos fisiológicos-orgánicos y el descenso de la respuesta ante estímulos externos. Los adultos jóvenes suelen dormir un promedio de 6 a 8 horas por la noche y durante este periodo de edad es frecuente que el estrés favorezca el empleo de medicamentos cuyo uso excesivo y continuo puede alterar los patrones de sueño y causar otras alteraciones de la salud. (Romero, 2011)

Lo ideal en los estudiantes universitarios es que descansen un promedio de 7 horas diarias. En la actualidad, el descanso y sueño es un tema preocupante en esta etapa de la vida, debido a las altas demandas de un mundo cambiante y al desarrollo tecnológico donde se requiere un alto ritmo de acción y por ende recuperar energías. Si bien es cierto, los internos de enfermería, siguen siendo estudiantes universitarios, pero realizan actividades laborales dentro de sus prácticas hospitalarias. Es así que deben cumplir con sus horas académicas de acuerdo al horario

programado, realizando turnos nocturnos, por lo que sus horas de sueño se ven constantemente modificadas. (Mendoza, 2006)

La higiene corporal es una necesidad básica que sirve para conseguir un cuerpo aseado, mantener una apariencia cuidada y la integridad de la piel con el fin de que ésta actúe como barrera de protección contra cualquier penetración de polvo o microorganismos que puedan afectarla. Factores como la edad, los cambios de temperatura que puede reseca, agrietar y deshidratar la piel, el ejercicio que beneficia la circulación y la alimentación en donde la absorción de una cantidad suficiente de líquidos ayuda a tener la piel flexible y lisa; constituyen factores biológicos que influyen en la satisfacción de la necesidad para mantener la integridad del sistema tegumentario. (Gordon, 1982)

Marjory Gordon considera que la higiene es el nivel de comportamientos que tiene la persona en cuanto a su autocuidado, autoconcepto y autoimagen. La educación en hábitos higiénicos sobre el cuidado corporal también influye, así como el grado de importancia que le da a la higiene del cuerpo la cultura de las personas, sin olvidar que las condiciones físicas, las comodidades sanitarias, el aspecto económico y la corriente social a través de los estereotipos y la moda intervienen en las alternativas de cuidado corporal. (Gordon, 1982)

En cuanto a los hábitos nocivos, el tabaquismo constituye uno de los principales problemas de salud pública que se pueden prevenir. En el mundo existen aproximadamente 1000 millones de fumadores. Para el 2030 otros 1000 millones de jóvenes adultos habrán comenzado a

fumar. El inicio del consumo de tabaco dependerá de la disponibilidad y el grado de exposición a su alto componente adictivo. (Mendoza, 2006)

En cuanto al consumo de alcohol, es un hábito negativo que forma parte de los llamados estilos de vida no saludables, estando ampliamente extendido y culturalmente aceptado en la mayoría de los países occidentales. Por tanto, no es sólo un comportamiento individual, sino que se encuentra fuertemente influenciado por normas sociales y por el contexto socioeconómico y cultural. (Mendoza, 2006)

Los estilos de vida se clasifican en estilos de vida saludables y estilos de vida no saludables. El estilo de vida saludable, se define como el conjunto de pautas de conductas que mejoran la calidad de vida tanto individual como colectivamente de forma cotidiana; por lo tanto, se relaciona directamente con las creencias acerca de las prácticas saludables, de riesgo y enfermedad. (Grimaldo, 2010)

Los estilos de vida no saludables son los comportamientos, hábitos o conductas que adoptan las personas en contra de su salud y en contra del mejoramiento de su calidad de vida y/o estilo de vida. Es el estilo de vida no saludable lo que conlleva a la persona al deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social, llevándolo a pérdidas físicas y en sí, de su integridad personal. (Gamarra, 2010)

La falta de sueño, el trato hacia los pacientes, los reportes a entregar, las asignaturas a cumplir, son algunas de las razones, que conducen a los internos de enfermería a llevar un estilo de vida no saludable, dejando de lado la rutina diaria por cumplir horarios forzosos,

sobretiempos, etc. Sin embargo, no toman en cuenta que a la par están deteriorando su salud física y mental.

La salud mental constituye una de las partes fundamentales del ser humano, dado que, cuando una persona se encuentra emocionalmente estable, es capaz de interactuar de manera adecuada en su ambiente familiar, emocional, social y físico. Asimismo, durante el ciclo de vida, el individuo busca adaptarse de forma continua a los cambios que le ocurren, buscando mantener un equilibrio entre su organismo y el medio que lo rodea, lo que genera una respuesta al estrés que es necesaria para afrontar nuevas situaciones. (Pérez, 2010 & Moya, 2013)

Sin embargo, el estrés condiciona una respuesta por parte del organismo, que si bien es cierto podría ser normal, es decir, sin probabilidades de presentar manifestaciones psicósomáticas, se convierte en una acción altamente nociva afectando la calidad de vida. Debido a esto, actualmente el estrés y su estudio han alcanzado gran popularidad tanto en el lenguaje cotidiano como en la literatura científica, siendo considerado como un factor predisponente, desencadenante o coadyuvante de múltiples enfermedades. (Fernández, 2007)

El término estrés fue introducido por primera vez por Hans Selye, un fisiólogo que, en 1950, publicó su investigación titulada Estrés, un estudio sobre la ansiedad al cual lo definió como una reacción del organismo frente a las demandas del entorno. De esta manera, desde 1950, el estrés ha sido conceptualizado de distintas maneras, ya sea como respuesta, como estímulo o como proceso (Selye, 1975).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción. Sin embargo, Holmes y Rahe refieren que el estrés es un estímulo variable independiente que se produce sobre el organismo y genera malestar, de manera que, si se exceden los límites de tolerancia, el estrés se torna insoportable, y aparecen los problemas psicológicos y físicos. (VHO, 1987 & Holmes, 1967)

Considerando al estrés como un proceso, Lazarus y Folkman lo definen como una relación transicional entre la persona y el entorno que es determinado por ésta como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su homeostasis y bienestar; de esta manera se da una interacción dinámica entre dos procesos esenciales, la valoración cognoscitiva que cada persona tiene sobre las demandas ambientales y las estrategias de afrontamiento para hacer frente a esas demandas. (Lázarus, 1986)

En la actualidad, se define al estrés como el producto de la incapacidad del individuo de hacer frente a las demandas del ambiente. El nivel de estrés es el grado de estrés presente en el individuo que permite establecer mediante un rango definido, en qué condición de estrés se encuentra y en qué medida esto resulta perjudicial para él. (Cano, 2002 & Fonseca, 2008)

El estrés se clasifica, según sus efectos y según el tiempo de duración. Según sus efectos, se distinguen dos tipos de estrés; el eustrés y el distrés. El eustrés, también conocido como estrés bueno, es una fuerza

positiva que agrega excitación y desafío a la vida, además de brindar sensación de bienestar, que produce un alivio de la tensión. Es así que la presión incita a la acción, se da un alejamiento de la amenaza y tensión, existe una compensación física y psicológica, se incrementa la confianza y seguridad, mejora el funcionamiento de la persona y la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto, se logra una sensación de triunfo, buena salud y capacidad productiva. (Tomey, 2001)

El distrés, también llamado estrés malo, es una fuerza negativa que se produce por la tensión contenida que amenaza la efectividad, por consiguiente, la tensión persiste, los músculos y órganos remiten señales de incordio al cerebro, existe inseguridad, el estado de alerta progresa gradualmente, hay tensión mental e incomodidad física, pensamiento negativo y desconcentración. Como resultado se obtiene un miedo al fracaso que ocasiona tensión, la salud empeora y el rendimiento disminuye. El eustrés o distrés depende básicamente de las percepciones que tiene la persona, actividad o inactividad física o mental, nutrición adecuada y relaciones significativas. (Tomey, 2001 & Orlandini, 2012).

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

1. AUTOESTIMA:

Es una estructura cognitiva de experiencia evaluativa real e ideal que el individuo hace de sí mismo, condicionada socialmente en su

formación y expresión, lo cual implican una evaluación interna y externa del yo.

2. ESTILOS DE VIDA:

Es la forma general de vida basada en patrones de comportamiento de un sujeto, determinados por la relación recíproca entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vidas socioeconómicas y ambientales.

2.4. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

La autoestima se relaciona significativamente con los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- La autoestima general se relaciona significativamente con la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

- La autoestima social se relaciona significativamente con la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- La autoestima hogar y padres se relaciona significativamente con el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- La autoestima universitaria académica se relaciona significativamente con la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

CAPÍTULO III: **METODOLOGÍA**

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

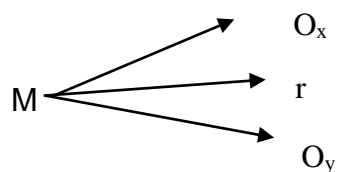
El tipo de investigación utilizado corresponde al descriptivo-cuantitativo, correlacional. Descriptivo porque nos permite describir y medir las dos variables del estudio: la autoestima y los estilos de vida.

Asimismo, es correlacional porque nos permite conocer las relaciones existentes entre la autoestima y los estilos de vida.

3.1.2. ENFOQUE

El tipo de diseño que empleamos para alcanzar los objetivos de esta investigación corresponde a la investigación No Experimental. El diseño que consideramos apropiado para esta investigación es Transversal, ya que los datos son recolectados en un tiempo único, buscando describir las variables del estudio y analizar su incidencia e interrelación.

El esquema del presente diseño es:



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La Población está formada por 30 estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, para nuestro trabajo de investigación, la muestra que hemos considerado corresponde a la misma cantidad de la población de estudiantes, cuyas edades oscilan entre los 17 a 23 años, que equivale a 30 estudiantes.

CUADRO DE ESTUDIANTES MATRICULADOS 2017 II

CICLO	SECCIÓN	VARONES	MUJERES	Nº DE ESTUDIANTES
I	A	18	12	30
TOTAL		18	12	30

Fuente: Dirección Escuela de Educación Secundaria de la Facultad de Educación.

Niveles	Cantidades	%
<u>Población:</u> Estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José	30	100%

Faustino Sánchez Carrión.		
<u>Muestra:</u> Totalidad de estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	30	100%

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1: Variable X:

Variables	Dimensión	Indicador	Instrumento
Variable Independiente: La autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Alto • Medio Alto • Medio Bajo • Bajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sí mismo o general - Social - pares - Hogar - padres - Universidad 	Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith

Tabla 2: Variable Y:

Variables	Dimensión	Indicador	Instrumento
Variable Dependiente: Estilos de vida	<ul style="list-style-type: none"> • Estilos de vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición • Responsabilidad en salud • Soporte interpersonal • Autoactualización 	Cuestionario de Perfil de estilo de vida (Peps-I) Pender (1996)

3.4. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR

Teniendo en cuenta los tipos de procedimientos se utilizarán las siguientes técnicas:

- Técnica de Observación indirecta.
- Técnica de Encuesta.

3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

- Guías de Observación: Se aplicó la revisión y observación del comportamiento de las personas, y cómo actúan en su medio natural. La finalidad es obtener determinada información necesaria para la investigación.
- Para la recolección de los datos se empleó, como instrumentos.

- **Inventario de autoestima**

Ficha técnica

Autor: Stanley Coopersmith.

Año de Edición: 1997

Traducción: Panizo M.I.

Adaptación: Chahuayo, Aydee y Díaz Betty

Ámbito de Aplicación: de 16 a 25 años.

Forma de Administración: individual y Colectiva.

Normas que ofrece: los sistemas de medida dan lugar a varias modalidades de normas.

Áreas que Explora: el inventario está dividido en 4 sub tests más un sub test de mentira, ellos son:

Sub test L (Mentira): está compuesta por 8 ítems (26, 32, 36, 41, 45, 50, 53, 58). Si la prueba tiene un puntaje superior a 4 en la escala de mentiras, ésta se invalida. Por lo tanto, éste sub test indica falta de consistencia en los resultados obtenidos.

Sub test Si Mismo: en este sub test los estudiantes que presentan niveles altos de autoestima poseen valoración de sí mismo, mayores aspiraciones, estabilidad, cuando se enfrentan a desafíos y problemas responden con confianza y generalmente alcanzan un alto grado de éxito, reconocen sus habilidades, así como las habilidades especiales de otros, se sienten seguros de sí mismo y se responsabilizan de sus propias acciones. Los estudiantes que poseen niveles bajos de autoestima reflejan sentimientos adversos hacia sí mismos, se comparan y no se sienten importantes, tienen inestabilidad y contradicciones.

Mantienen constantemente actitudes negativas hacia sí mismo, se preocupan de lo que los demás piensan de ellos o de sus actos.

Sub test Social Pares: los niveles altos de autoestima en este test indican que el sujeto posee mayores dotes y habilidades sociales, puesto que sus relaciones con amigos y

colaboradores es positiva expresando en todo momento su empatía y asertividad, evidencian un sentido de pertenencia y vínculo con los demás. La aceptación social y de sí mismos están muy combinados.

Sub test Hogar Padres: en este test los estudiantes que se encuentran en el nivel alto de autoestima presentan las siguientes características: buenas cualidades y habilidades en las relaciones íntimas con la familia, se sienten respetados y considerados, poseen independencia, comparten ciertas pautas de valores y sistemas de aspiraciones con la familia, tienen concepciones propias acerca de lo que está mal o bien dentro del marco familiar. Los niveles bajos reflejan cualidades y habilidades negativas hacia las relaciones íntimas con la familia, se consideran incomprendidos y existe mayor dependencia. Se tornan irritables, fríos, sarcásticos, impacientes indiferentes hacia el grupo familiar. Expresan una actitud de autodesprecio y resentimiento.

Sub test universidad: Los estudiantes que poseen un nivel alto de autoestima en este sub test poseen buena capacidad para aprender, afronta adecuadamente las principales tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos mayores de lo esperado. Son más realistas en la evaluación de sus propios resultados de logros y no se dan por vencidos fácilmente si algo les sale mal, son competitivos, se trazan

metas superiores que se sientan desafiados por los obstáculos. Trabaja a satisfacción tanto a nivel individual como grupal.

Los estudiantes que se encuentran en el nivel bajo presentan falta de interés hacia las tareas académicas, alcanzan rendimientos académicos muy por debajo de lo esperado, se dan por vencidos fácilmente cuando algo les sale mal, son temerosos y no se arriesgan por temor al fracaso, no son capaces de enfrentar las demandas que les ponen. No son competitivos, no trabajan a gusto tanto a nivel individual como grupal.

Descripción de la Prueba

El Inventario de Autoestima de Coopersmith está constituida por 58 ítems, con respuestas dicotómicas (sí – no), que brindan información acerca de las características de la autoestima a través de la evaluación de 4 sub tests.

Normas de corrección

El puntaje máximo es de 100 puntos. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítems respondido en forma correcta y multiplicando éste por 2 sin incluir el puntaje de mentiras. Por ejemplo:

N° de ítems \times 2 = nivel de autoestima

$30 \times 2 = 60$

De acuerdo a la categoría de autoestima el puntaje 60 corresponde al nivel de autoestima medio alto.

Los ítems cuya respuesta deberá ser: "Si" son los siguientes:

(1, 4, 5, 5, 8, 9, 14, 19, 20, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 38, 41, 42, 43, 46, 47, 50, 53, 58) para los ítems restantes la respuesta será "No".

- Par determinar los estilos de vida se aplicará el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), Pender (1996)
- Las preguntas de ambos cuestionarios han sido tomadas de instrumentos utilizados en otros estudios similares. Sin embargo para constatar su validez de contenido y estructura fue sometido a juicio de expertos y su confiabilidad y consistencia fue medido mediante la fórmula de Kuder Richardson en este estudio de autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se utilizará un cuestionario de preguntas a manera de encuestas, tal como se muestra en el Anexo.

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.5.1. PROCESAMIENTO MANUAL

En este estudio de la Autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de

educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se utilizará un cuestionario de preguntas a manera de encuestas, tal como se muestra en el Anexo.

3.5.2. PROCESAMIENTO ELECTRÓNICO

Después de aplicar las escalas a los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, se procederá a tabular con el software Microsoft Excel, y se procederá luego a la clasificación de los ítems, y finalmente a la tabulación de los resultados.

3.5.3. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO (SE APLICARÁ EL PROCESADOR STATISTICAL PACKAGE OF SOCIAL SCIENCES – SPSS)

- Procesamiento de Datos.
- Análisis de Datos e Interpretación de Datos.
- Se someterá a Prueba:
 - La Hipótesis Central
 - La Hipótesis específicas
 - Análisis de los cuadros de doble entrada
- Coeficiente de Correlación de Pearson

CAPÍTULO IV:

LOS RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES.

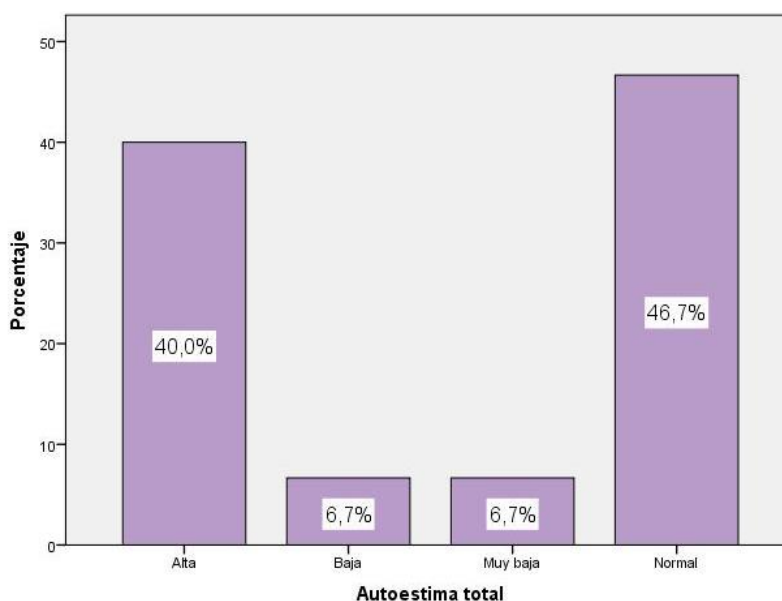
Tabla 3
Autoestima total

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alta	12	40,0	40,0	40,0
Baja	2	6,7	6,7	46,7
Válidos Muy baja	2	6,7	6,7	53,3
Normal	14	46,7	46,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 1



De la fig. 1, un 46,3% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC, muestran una autoestima de nivel normal, un 40,0% obtuvieron una autoestima alta, un 6,7% muestran una autoestima baja y otra 6,7% muy baja.

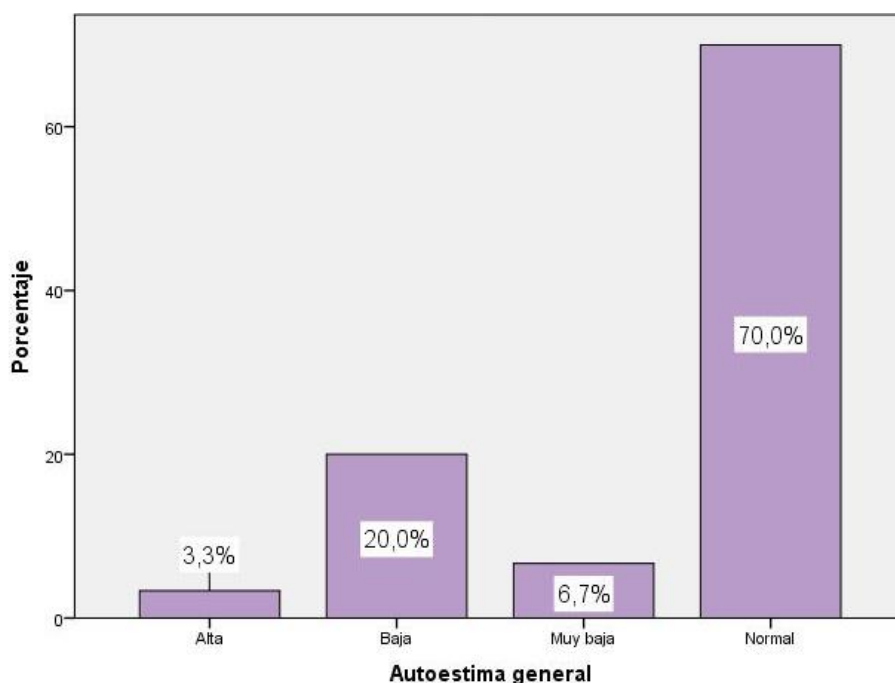
Tabla 4

Autoestima general					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
	Alta	1	3,3	3,3	3,3
	Baja	6	20,0	20,0	23,3
Válidos	Muy baja	2	6,7	6,7	30,0
	Normal	21	70,0	70,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 2



De la fig. 2, un 70,0% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC, muestran

una autoestima general de nivel normal, un 20,0% obtuvieron una autoestima general baja y un 6,7% muestran una autoestima general muy baja.

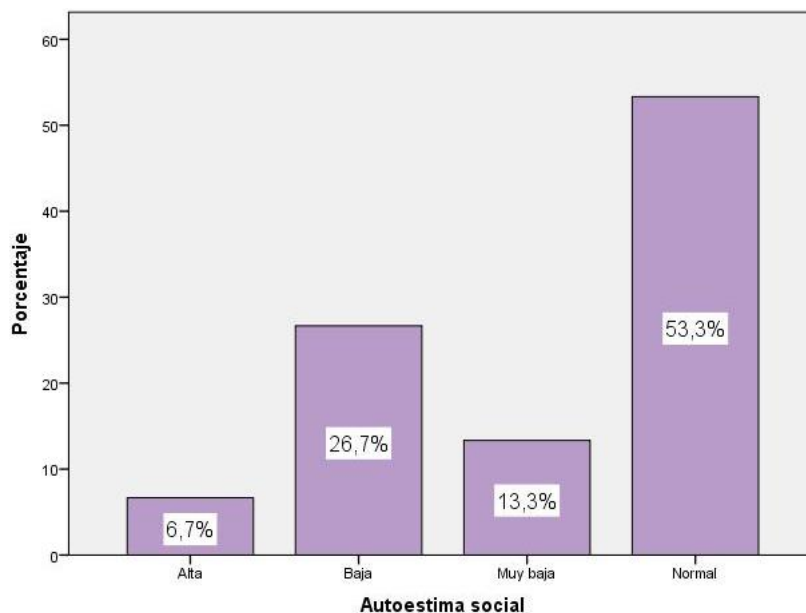
Tabla 5

Autoestima social				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Alta	2	6,7	6,7
	Baja	8	26,7	33,3
Válidos	Muy baja	4	13,3	46,7
	Normal	16	53,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 3



De la fig. 3, un 53,3% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC, muestran

una autoestima social de nivel normal, un 26,7% obtuvieron una autoestima social baja y un 13,3% muestran una autoestima general muy baja.

Tabla 6

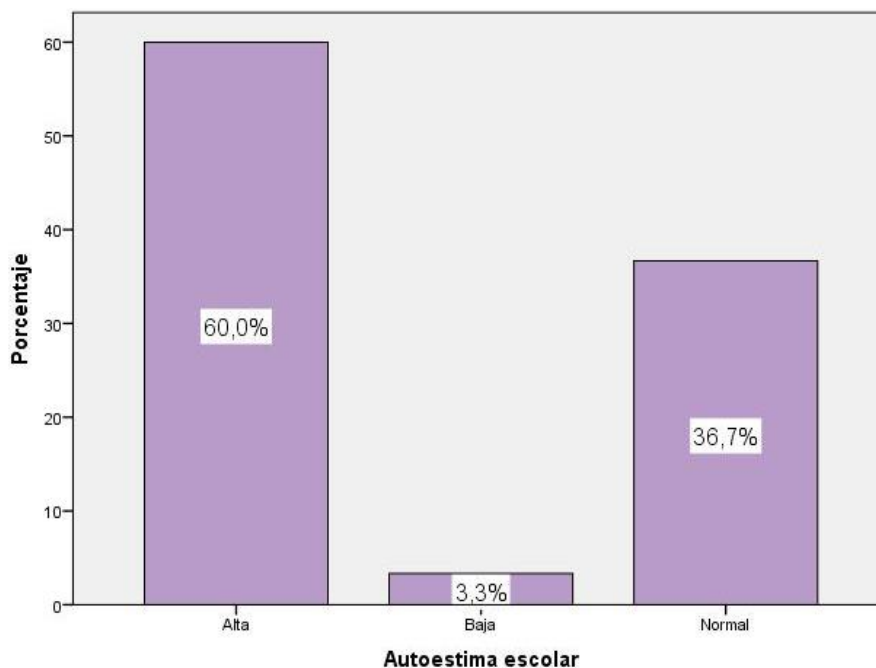
Autoestima universitaria

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Alta	18	60,0	60,0	60,0
Baja	1	3,3	3,3	63,3
Normal	11	36,7	36,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 4



De la fig. 4, un 60,0% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC, muestran una autoestima universitaria de nivel alta, un 36,7% obtuvieron una autoestima escolar normal y un 3,3% exponen una autoestima general baja.

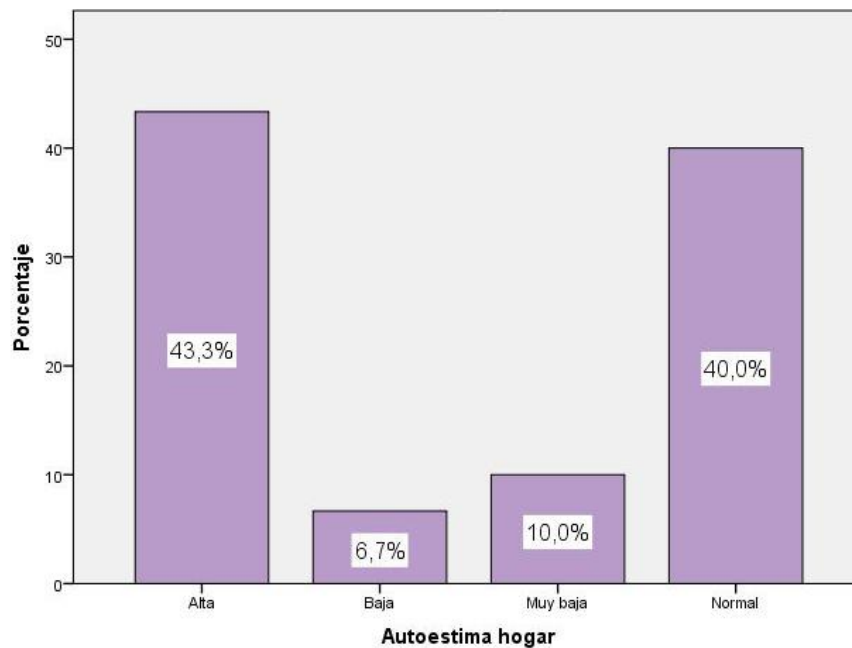
Tabla 7

Autoestima hogar				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Alta	13	43,3	43,3
	Baja	2	6,7	50,0
Válidos	Muy baja	3	10,0	60,0
	Normal	12	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 5



De la fig. 5, un 43,3% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC, muestran una autoestima hogar de nivel alta, un 40,0% obtuvieron una autoestima hogar normal y un 10,0% exponen una autoestima hogar muy baja.

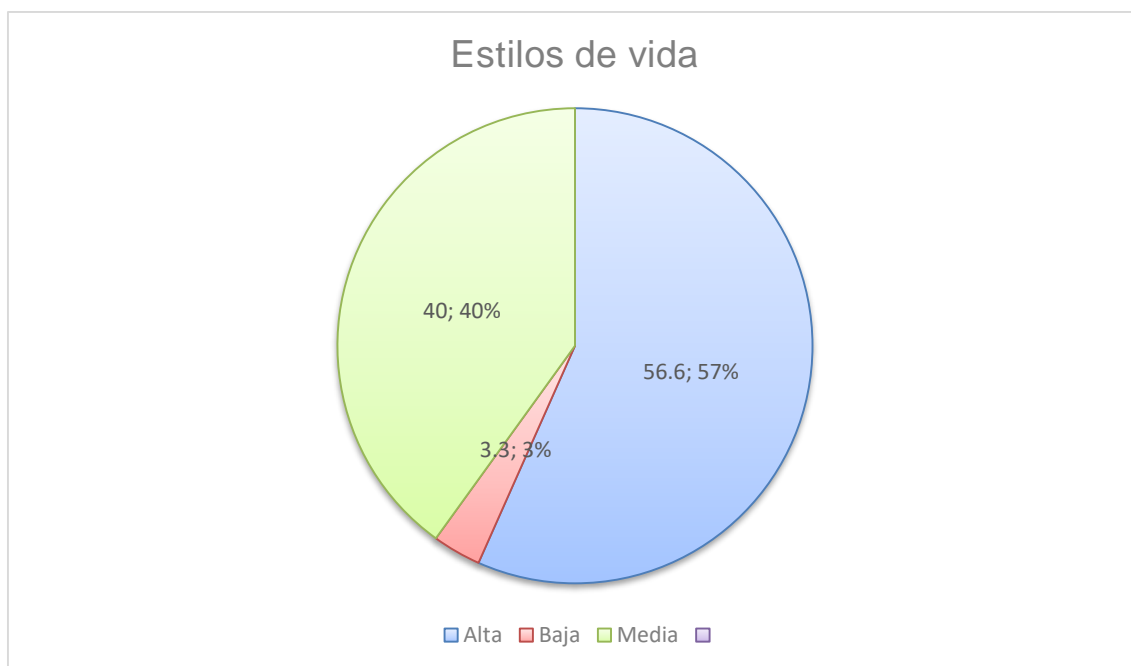
Tabla 8
Estilos de vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
Alta	17	56,6	56,6	56,6
Baja	1	3,3	3,3	46,7
Media	12	40,0	40,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

Figura 6



De la fig. 6, un 56,6% de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales – FE, UNJFSC obtuvieron un nivel alto en Estilos de vida, un 40,0% obtuvieron un nivel medio, un 3,3% alcanzaron un nivel bajo.

Prueba de normalidad de Shapiro-Wilk

La tabla 9 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilk (S-W). Se observa que las variables y dimensiones no se aproximan a una distribución normal ($p < 0.05$). En este caso debido a que se determinaran correlaciones entre variables y dimensiones, la prueba estadística a usarse deberá ser no paramétrica: Prueba de Correlación de Spearman.

Tabla 9
Resultados de la prueba de bondad de ajuste Shapiro-Wilk

Variables y dimensiones	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Autoestima general	,908	30	,013
Autoestima social	,902	30	,009
Autoestima escolar	,851	30	,001
Autoestima hogar	,910	30	,015
Autoestima total	,914	30	,019
Estilos de vida	,742	30	,000

4.3. Contrastación de las hipótesis

Hipótesis general

Hipótesis Alternativa Ha: La autoestima se relaciona significativamente con los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula Ho: La autoestima no se relaciona significativamente con los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 10

**Relación entre la autoestima y los estilos de vida
Correlaciones**

			Autoestima total	Estilos de vida
Rho de Spearman	Autoestima total	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	1,000 30	-,673** ,000 30
	Estilos de vida	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	-,673** ,000 30	1,000 30

**La Correlación es significativa al nivel 0,01 (Bilateral)

Como se muestra en la tabla 10 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = -0,673$, con una $p = 0,000$ ($p < .05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional

de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **buena**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

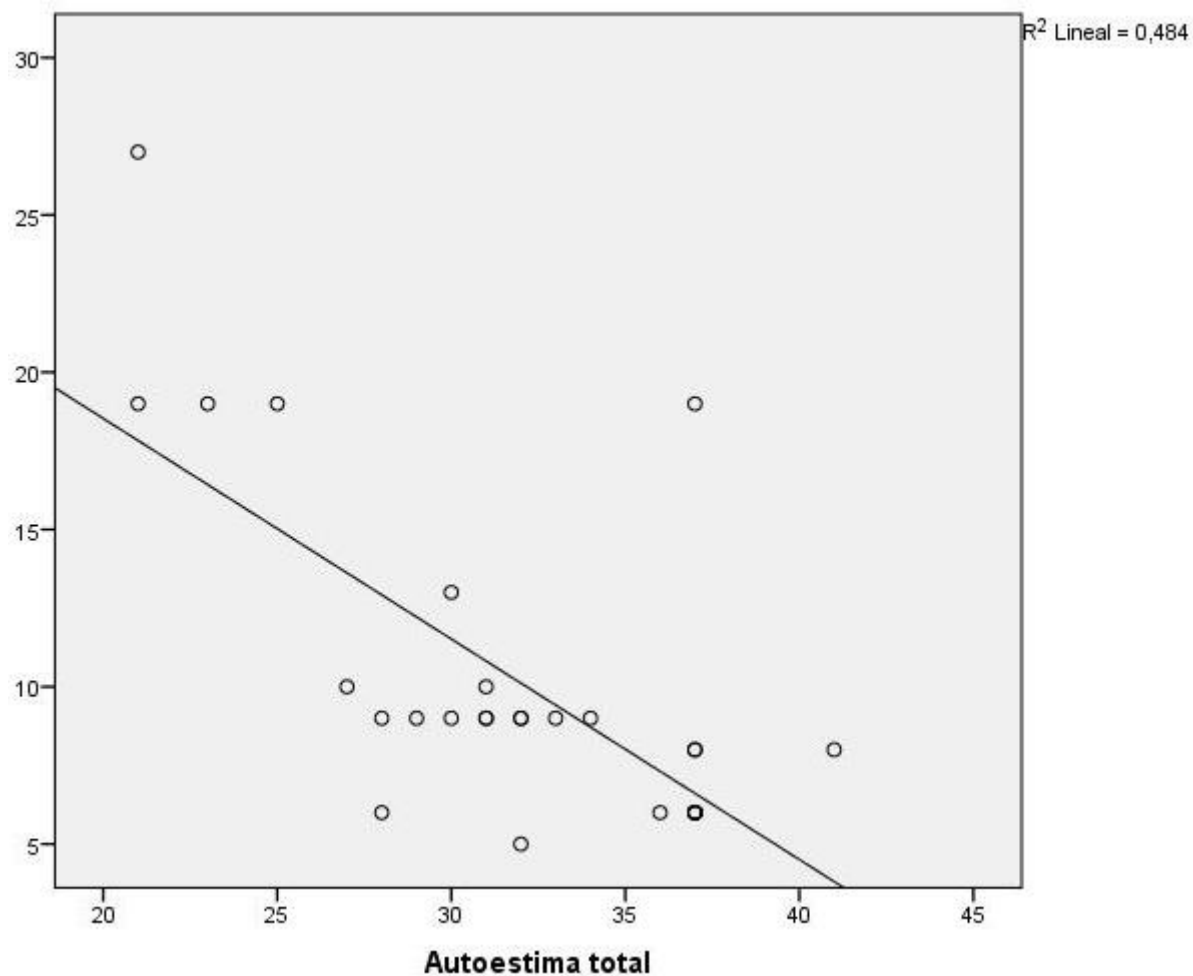


Figura 7 La autoestima y los estilos de vida.

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H1**: La Autoestima general se relaciona significativamente con la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H0**: La Autoestima general no se relaciona significativamente con la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 11
Relación entre la autoestima general y la nutrición
Correlaciones

			Autoestima general	Nutrición
Rho de Spearman	Autoestima general	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	1,000 30	-,541** ,002 30
	Nutrición	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	-,541** ,002 30	1,000 30

**La Correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Como se muestra en la tabla 11 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = -0,541$, con una $p = 0,002$ ($p > .05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre la Autoestima general y la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

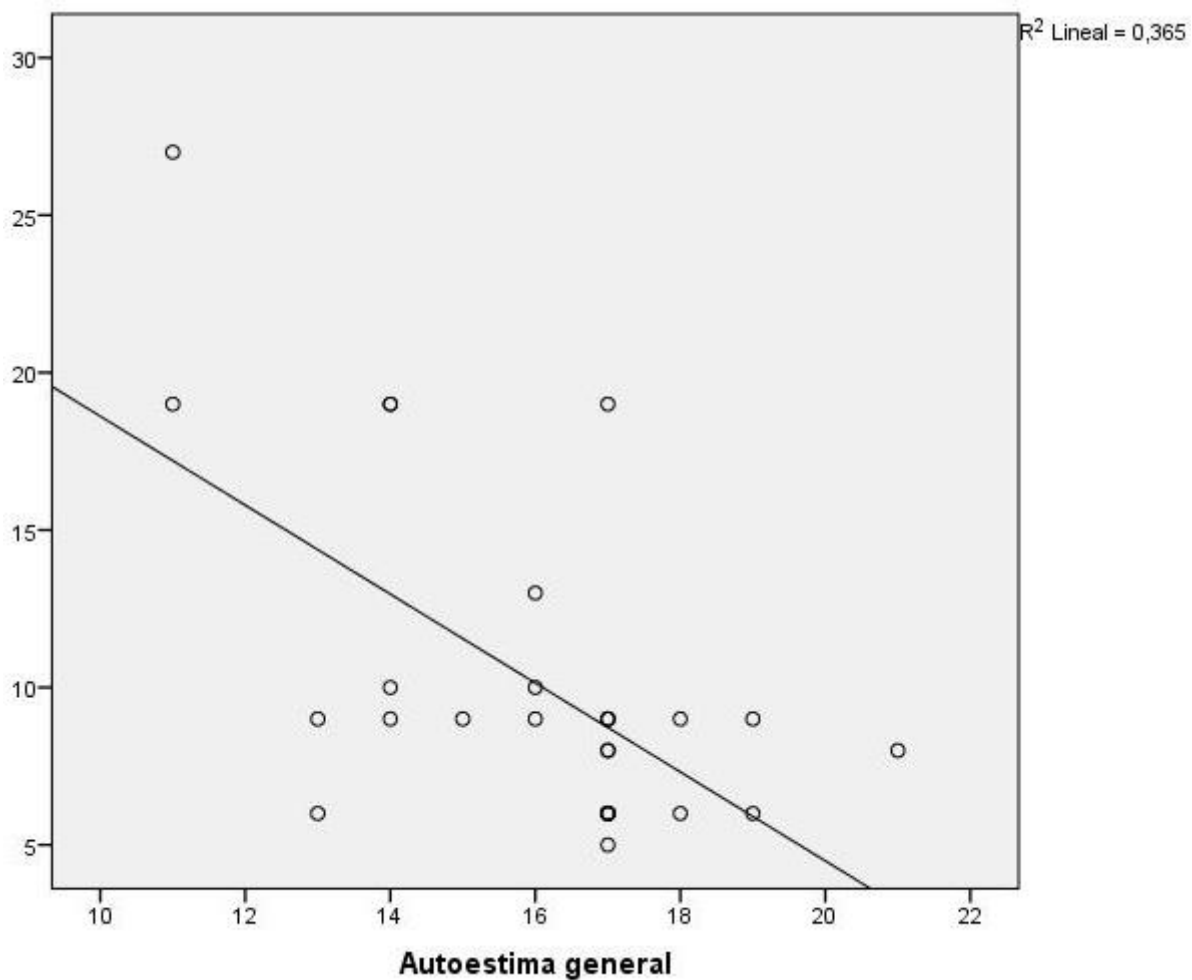


Figura 8 La autoestima general y la nutrición.

Hipótesis específica 2

Hipótesis Alternativa **H2**: La autoestima social se relaciona significativamente con la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H0**: La autoestima social no se relaciona significativamente con la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 12

Relación entre la autoestima social y la responsabilidad en salud

Correlaciones

			Autoestima social	Responsabilidad en salud
Rho de Spearman	Autoestima social	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	1,000 30	-,470** ,009 30
	Responsabilidad en salud	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	-,470** ,009 30	1,000 30

**La Correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Como se muestra en la tabla 12 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = -0,470$, con una $p = 0,009$ ($p < 0,05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre la autoestima social y la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

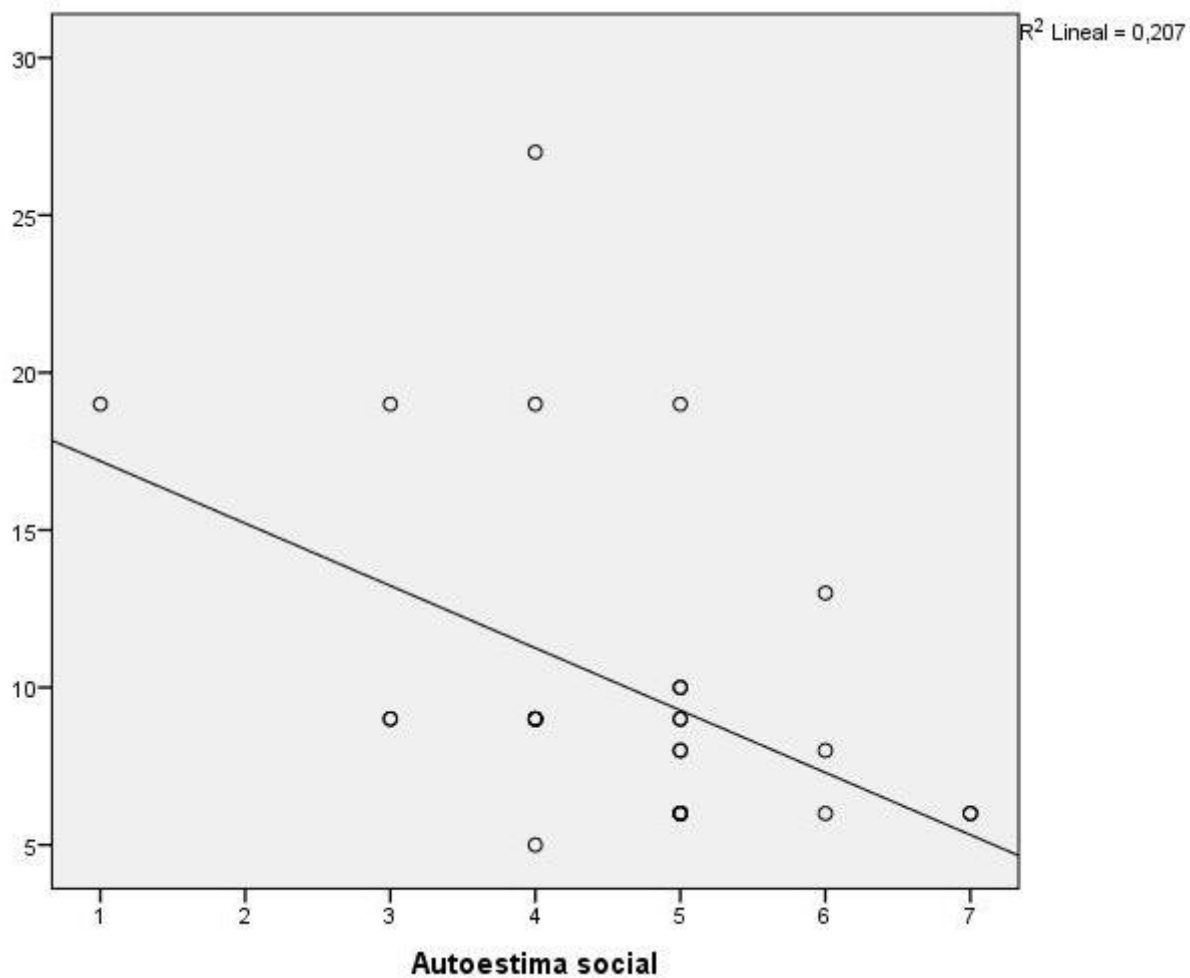


Figura 9 La autoestima social y la responsabilidad en salud.

Hipótesis específica 3

Hipótesis Alternativa **H3**: La autoestima hogar y padres se relaciona significativamente con el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H0**: La autoestima hogar y padres no se relaciona significativamente con el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 13

Relación entre la autoestima hogar y el soporte interpersonal
Correlaciones

			Autoestima total	Soporte interpersonal
Rho de Spearman	Autoestima hogar y padres	Coefficiente de correlación Sig. Bilateral N	1,000 30	-,503** ,005 30
	Soporte interpersonal	Coefficiente de correlación Sig. Bilateral N	-,503** ,005 30	1,000 30

**La Correlación es significativa al nivel 0,01 (Bilateral)

Como se muestra en la tabla 13 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = -0,503$, con una $p = 0,005$ ($p < .05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación entre la Autoestima Hogar y padres y el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera

profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

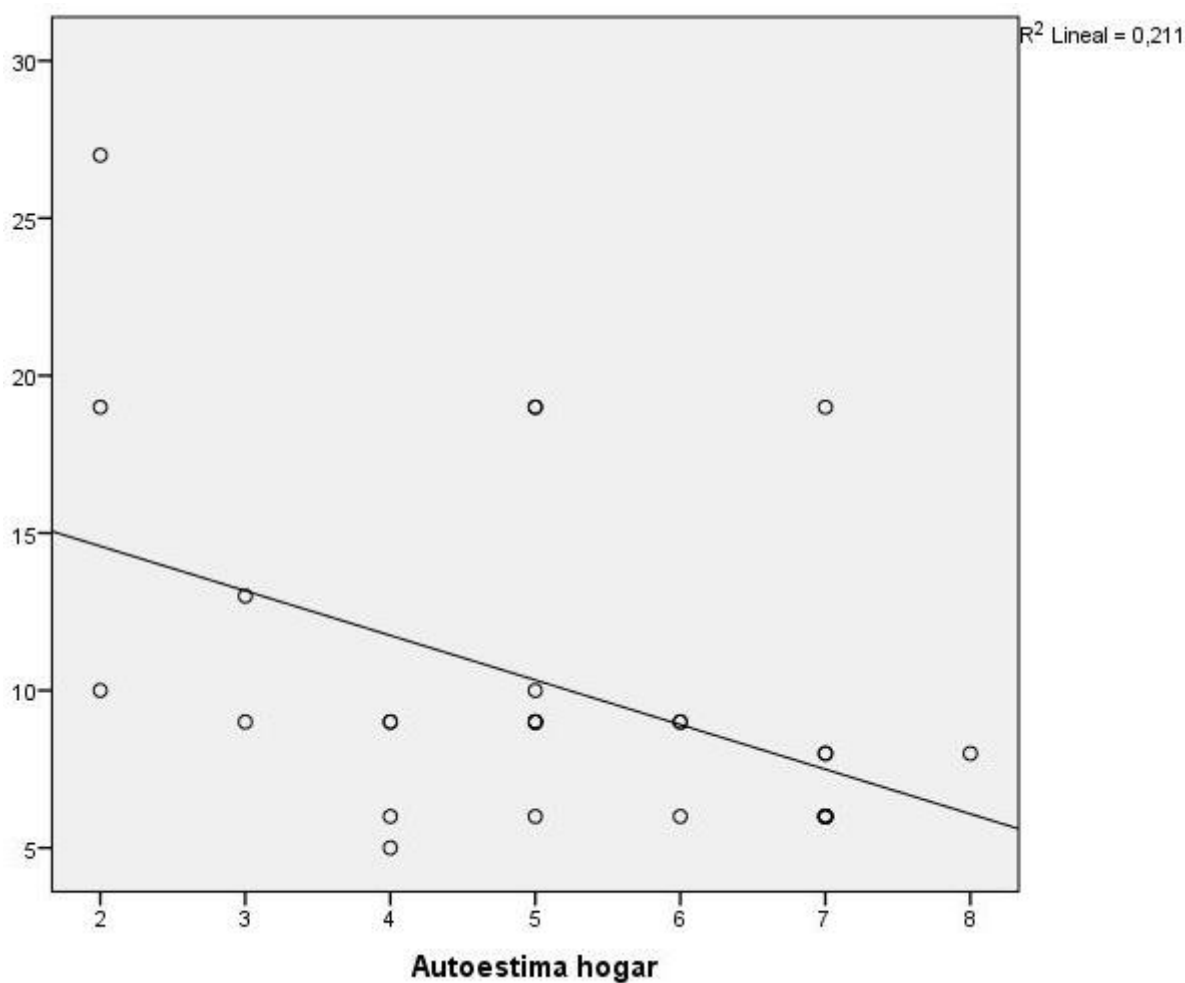


Figura 10 La autoestima hogar y el soporte interpersonal.

Hipótesis específica 4

Hipótesis Alternativa **H4**: La autoestima universitaria académica se relaciona significativamente con la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Hipótesis nula **H0**: La autoestima universitaria académica no se relaciona significativamente con la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Tabla 14
Relación entre la autoestima universitaria y la autoactualización
Correlaciones

			Autoestima total	Autoactualización
Rho de Spearman	Autoestima universitaria	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	1,000 30	-,519** ,003 30
	Autoactualización	Coeficiente de correlación Sig. Bilateral N	-,519** ,003 30	1,000 30

**La Correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)

Como se muestra en la tabla 14 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r = -0,519$, con una $p = 0,003$ ($p < .05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación negativa entre la autoestima universitaria académica y la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Se puede apreciar que el coeficiente de correlación es de una magnitud **moderada**.

Para efectos de mejor apreciación y comparación se presenta la siguiente figura:

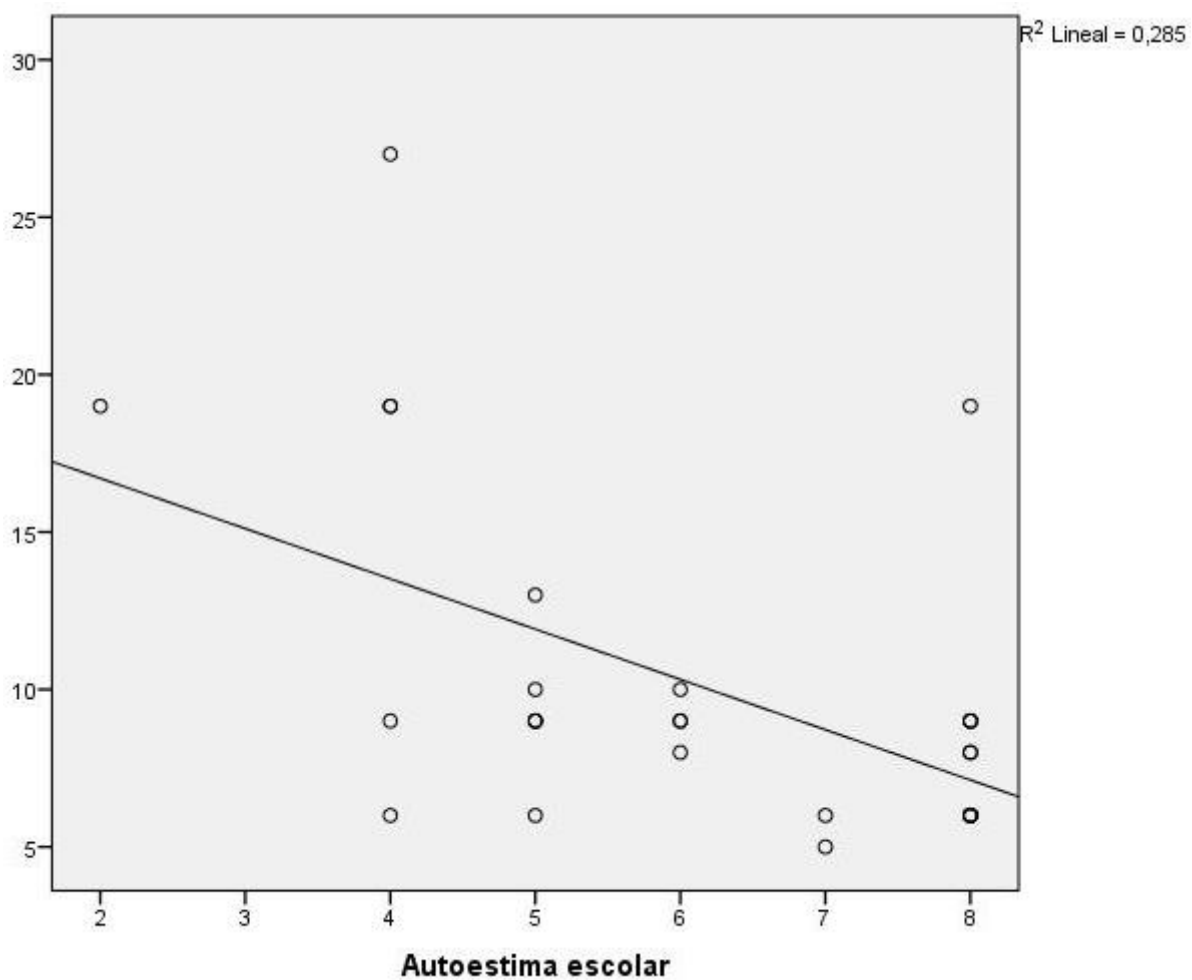


Figura 11 La autoestima universitaria y la autoactualización.

4.2. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.

En diversas investigaciones acerca de la autoestima y su influencia en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios, como es el caso de Sánchez, M. E. G., Tejada, H. S. R., Giove, M. A., & Vargas, D. C. (2010). En su investigación acerca de: Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV-SCIENTIA/Journal of Scientific Research. Universidad Cesar Vallejo, 2(2), pp. 73-81. Llegó a los siguientes resultados:

- Los resultados señalan que el 54.4% calificó en un nivel medio en estilo de vida, y en cuanto a sus dimensiones, el ejercicio revela un 78% en el nivel medio y bajo, seguido de la nutrición con 65%, en los mismos niveles.
- Los niveles de autoestima son de un 45.59% para el nivel medio y de un 21.32% para el nivel bajo.
- Existe relación significativa, entre el estilo de vida y el nivel de autoestima, pero no se encontró relación significativa entre el estilo de vida y el apoyo social de los estudiantes de Enfermería de la Universidad César Vallejo.

Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). En su investigación acerca de: Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. Ciencia y enfermería, 20(2), pp. 93-101. Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- La mayor parte de los trabajos desarrollados han estudiado de manera descriptiva los estilos de vida.
- La alimentación y ejercicio, la conducta sexual, el consumo de tabaco, alcohol y drogas, son las prácticas más estudiadas.
- Los jóvenes universitarios son una población vulnerable que debe ser investigada de manera particular, para crear y evaluar programas de intervención acorde a sus necesidades.

Fhon, J. R. S., Caire, M. A., Júnior, J. A. V. M., & Rodrigues, R. A. (2017). En su investigación acerca de: Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(2). Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- El 79.2% era mujer, el 84.2% casado, el 69.9% trabajaba. El 41.5% indica tener una autoestima medio alto y el 53.6% un estilo de vida saludable.
- No se encontró correlación entre estilos de vida y edad del participante y se verificó asociación entre los niveles del estilo de vida y los niveles de autoestima.
- Existe asociación entre el estilo de vida y autoestima en el estudiante de enfermería.

Muñoz, M., & Uribe, A. (2017). En su investigación acerca de: Estilo de vida y autoconcepto en jóvenes de sexo masculino. *Revista Digital Palabra*, 3(1), pp. 58-65. Arribó a los siguientes resultados:

- Los resultados de la investigación muestran incongruencia entre las prácticas y creencias sobre los estilos de vida, con alta frecuencia en el estilo de vida saludable.
- En las dimensiones del auto concepto, registra alta frecuencia la dimensión emocional y baja en la dimensión del auto-concepto familiar.

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017). En su investigación acerca de los: Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38. Y donde llegaron a los siguientes resultados y conclusiones:

- Los análisis estadísticos mostraron mayores niveles de índice de masa corporal en las estudiantes femeninas y valores más altos en autoconcepto de condición física y competencia percibida en los estudiantes masculinos, con diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$).
- Además, se encontró que las mujeres poseen cifras más elevadas en actividad física moderada y vigorosa, y los hombres en caminata.

- Los varones muestran puntuaciones mayores en las dimensiones de calidad de vida relacionada con la salud, excepto en la función social, difiriendo significativamente en la salud general, rol emocional, salud mental y vitalidad ($p < 0,05$).
- Existe relación entre el índice de masa corporal y el autoconcepto de condición física y competencia percibida, e índice de masa corporal con la salud general, la función física, la salud mental y la vitalidad; asimismo, el sedentarismo se relaciona con la salud en general, el dolor corporal y el rol físico ($p < 0,05$).

Saldaña, M. R. R., & Cortés, N. R. (2017). Estilo de vida, autoconcepto y trastornos emocionales en estudiantes universitarios obesos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3), p. 1009.

- Los resultados mostraron que dichos estudiantes tienen un estilo de vida malo, autoconcepto bajo (familiar y social) y ansiedad y depresión con puntuaciones mayores para la primera.
- Así como diferencias significativas entre hombres y mujeres con mayor puntuación para las mujeres y correlaciones positivas entre estilo de vida emocional, alimentario y ansiedad.

Ito Viena, J. A. (2018). En su investigación acerca de la: Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Llegó a los siguientes resultados y conclusiones:

- Luego de procesar los datos se encontró que el 39.53% de internos de enfermería tuvo estilos de vida saludables y el 60.4% no saludables;
- Asimismo, respecto al nivel de estrés se encontró que el 13.95 % de internos de enfermería tuvo nivel bajo, el 34.8% medio y el 51.16% alto.
- En conclusión, los estilos de vida se relacionan significativamente con el nivel de estrés, según la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significancia de $P=0.02$.

Román, M. L., Matador, J. G., García, J. P. F., & Castuera, R. J. (2018). En su investigación acerca del: Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género (Analysis of motivational variables and healthy lifestyles in sports center practitioners by gender). *Retos*, (34), pp. 166-171. Llegó a los siguientes resultados:

- Respecto a la diferenciación de género, los hombres obtuvieron valores más elevados en cuanto a la necesidad psicológica básica de autonomía e intención de ser físicamente activo, mientras que las mujeres lo lograron en la necesidad psicológica básica de relaciones sociales y hábitos alimenticios.
- En el ámbito rural, la muestra obtuvo valores más elevados en cuanto a la forma de motivación más autodeterminada, la desmotivación, motivos de prácticas y variables de estilos de vida

saludable referentes al consumo de tabaco y hábitos alimenticios que el ámbito urbano.

- Como conclusión, se determinó que un aumento de las formas de motivación más autodeterminadas a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas favorecerá los motivos de práctica referidos al disfrute y la competencia, consiguiendo así una adherencia a la práctica deportiva y estilos de vida más saludables.

Lima-Serrano, M., Martínez-Montilla, J. M., Guerra-Martín, M. D., Vargas-Martínez, A. M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2018). En su investigación acerca de los: Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), pp. 68-71.

- Los chicos presentan mayor puntuación en diversas dimensiones de CV, relacionándose inversamente el ser chica y la CV física, psicológica, familiar y el índice general de CV ($p < 0,05$).
- El funcionamiento familiar y la realización de actividad física se asociaron fuertemente a una mejor CV, en todas sus dimensiones.
- Los modelos multivariados fueron estadísticamente significativos y explicaron desde el 11% de variabilidad de la CV social hasta el 35% del Índice general de CV.
- Los hallazgos podrían ser útiles para el desarrollo de intervenciones de promoción de la salud escolar dirigidas a promover estilos de vida saludables y CV.

López Romero, G. Y. (2018). Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas en estudiantes de primer a noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador período 2017-2017 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).

- Los resultados obtenidos mostraron que la calidad de vida, género, opción de estudiar odontología, asignaturas reprobadas, horas de estudio, asistencia a tutorías, horas de sueño, capacidad de concentración y relaciones personales si influyen en el rendimiento académico según la prueba de chi cuadrado ($p < 0.05$).
- Los resultados del presente trabajo permiten ser un aporte para la implementación de acciones y normas para la intervención de profesores, Universidad y padres en la promoción de rendimiento académico tomando en cuenta el bienestar psicológico, biológico, social y cultural en los estudiantes universitarios de la Facultad de Odontología.

Asimismo debemos de señalar que nuestra investigación coincide con las investigaciones de Sánchez, M. E. G., Tejada, H. S. R., Giove, M. A., & Vargas, D. C. (2010); Bastías Arriagada, E. M., & Stieповich Bertoni, J. (2014); Fhon, J. R. S., Caire, M. A., Júnior, J. A. V. M., & Rodrigues, R. A. (2017); Muñoz, M., & Uribe, A. (2017); Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017); Saldaña, M. R. R., & Cortés, N. R. (2017); Ito Viena, J. A. (2018); Román, M. L., Matador, J. G., García, J. P. F., & Castuera, R. J. (2018); Lima-

Serrano, M., Martínez-Montilla, J. M., Guerra-Martín, M. D., Vargas-Martínez, A. M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2018); & López Romero, G. Y. (2018).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

De la prueba realiza la hipótesis central podemos evidenciar que:

1. Primera: Existe relación significativa entre la autoestima y los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.673, representando una **buena** asociación.

Y de las hipótesis específicas llegamos a concluir que:

2. Segunda: Existe relación entre la autoestima general y la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, debido a la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.541, representando una **moderada** asociación.

3. Tercera: Existe relación entre la autoestima social y la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera

profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, ya que la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.470, representando **moderada** asociación.

4. Cuarta: Existe relación entre la autoestima hogar y padres y el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, porque la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.503, representando una **moderada** asociación.

5. Quinta: Existe relación negativa entre la autoestima universitaria académica y la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, ya que la correlación de Spearman que devuelve un valor de -0.519, representando **moderada** asociación.

5.2. RECOMENDACIONES

1. A partir de las derivaciones de la reciente investigación recomendamos a los docentes y autoridades de la facultad a participar en actividades destinadas a formar estilos de vida en estudiantes de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales y de las demás carreras

profesionales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, con la finalidad también de desarrollar en los estudiantes la autoestima y de esa contribuir a su desarrollo integral.

2. A nivel de la Facultad de Educación, se debe de trabajar a través de equipos de profesionales que se hallen comprometidos para motivar a los estudiantes a participar en talleres consignados a fomentar buenos estilos de vida e incentivar al desarrollo de la autoestima para así mejorar su relación con su entorno social.
3. Así mismo a nivel de nuestra Institución, se debe de aprovechar los espacios libres y los primeros minutos de las clases para que los tutores y los docentes de las asignaturas, puedan identificar a los estudiantes con deficiencias en sus estilos de vida para así brindarles asesorías de cómo corregir ello a partir del perfeccionamiento de la autoestima.

CAPÍTULO VI:

FUENTES DE INFORMACIÓN BIBLIOGRÁFICA

6.1 FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

Andrade Salazar, J. A., & Gonzáles Portillo, J. (2017). Relación entre riesgo suicida, autoestima, desesperanza y estilos de socialización parental en estudiantes de bachillerato. *Psicogente*, 20(37), pp. 70-88.

Alviter, N. G. V., & Moctezuma, E. M. (2017). Impacto de la promoción de estilos de vida saludable para mejorar la calidad de vida. *Drugs and Addictive Behavior*, 2(2), pp. 225-235.

Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), pp. 93-101.

Cano Vindel, A. (2002). Estrés laboral: la naturaleza del estrés. *Sociedad española para el estudio del estrés*.

Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva. Guía de Trastornos Alimenticios. Secretaría de Salud, México; 2004. pp. 7-27.

- Cherre, P., & Fernando, E. (2017). Relación entre autoestima, resiliencia y rendimiento académico en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (CEPREUNMSM).
- Cockerham WC. New directions in health lifestyle research. *International Journal of Public Health*. Material. 2007; 52(6): pp. 327-8.
- Cuadrado Barzola, F. H., Chávez, L., & Yanet, L. (2017). Imagen personal y la autoestima de las estudiantes de la especialidad de Tecnología del Vestido de la Universidad Nacional de Educación "Enrique Guzmán y Valle" Año 2016.
- Dallongeville J, Marecaux N, Fruchart JC, Amouyel P. Cigarette smoking is associated with unhealthy patterns of nutrient intake: a meta-analysis. *Nutrition* 1998; 128: pp. 1450-7.
- Díaz-Martínez, M., Tovar, M. B., & Torres, A. M. (2015). Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca. *Pediatría*, 48(1), pp. 15-20.
- Fernández, A. (2007). Estrés y enfermedad de Graves. *Anales de Psiquiatría*.
- Fhon, J. R. S., Caire, M. A., Júnior, J. A. V. M., & Rodrigues, R. A. (2017). Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(2).
- Fonseca Y. (2008). El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral. 1ra ed: La Habana.

- Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, Cabellos D. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. Universidad Privada Cesar Vallejo. SCIENTIA. 2(2): pp. 73-81.
- García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos C DM. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia promoc. Salud.
- Gordon, M. (1982). Enfermería, diagnóstico, proceso y aplicación. Boston: Mac Graw Hill.
- Grimaldo MP. (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): pp. 17-38
- Herrada Gálvez, A. (2017). Relación entre clima social familiar y calidad de vida de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la Institución Educativa San Antonio. Piura, 2014.
- Holmes TH y Rahe RH. (1967). The social readjustment ratings scale. J of Psychosomatic Reseach; 11: pp. 213-218
- Irrazábal, P., & Omar, D. (2017). Relación entre clima social familiar y la autoestima en estudiantes de la escuela profesional de psicología del primer ciclo de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Piura, 2015.
- Ito Viena, J. A. (2018). Relación entre los estilos de vida y el nivel de estrés en internos de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.

- Lázarus R, Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Lima-Serrano, M., Martínez-Montilla, J. M., Guerra-Martín, M. D., Vargas-Martínez, A. M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2018). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), pp. 68-71.
- Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 16(63).
- López Romero, G. Y. (2018). Calidad de vida y su relación con el rendimiento académico según características sociodemográficas en estudiantes de primer a noveno semestre de la Facultad de Odontología de la Universidad Central del Ecuador período 2017-2017 (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Maddaleno, M; Morello, P. Infante F. (2003) Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y el Caribe: desafíos para la próxima década. *México: Salud Pública*. 45(1): pp.132-139.
- Mendoza ME. (2006). Estilos de vida de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2006 [Tesis]. Lima (PE): Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2006.

- Monjas M.I. (2013) Habilidades sociales y comunicación eficaz. En Gestión positiva de conflictos y Mediación en contextos educativos, Sánchez A. Madrid: Reus. Colección de Mediación; pp. 81-102.
- Moya M, Larrosa S, López C, López I, Morales L, Simón Á. (2013). Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. *Enferm. glob.* 12(31): pp. 232-253
- Muñoz, M., & Uribe, A. (2017). Estilo de vida y autoconcepto en jóvenes de sexo masculino. *Revista Digital Palabra*, 3(1), pp. 58-65.
- Oblitas L. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Bogotá, Colombia. AV. PSICOL. Diciembre 2008; 16 (1): pp.9-38
- Organización Mundial de la Salud. División de promoción de la salud, educación y comunicación: Promoción de la salud glosario. Ginebra: Don Nutbeam del Centro Colaborador de Promoción de la Salud, departamento de Salud Pública y Medicina Comunitaria; 1998. p. 27.
- Orlandini A. (2012). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. La ciencia para todos. 1ra Ed. Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2017). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, 38.
- Pérez M, Ponce A, Hernández J, Márquez B. (2010). Salud mental y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de primer

ingreso de la Región Altos Norte de Jalisco. Revista de Educación y Desarrollo. Septiembre 2010: 31-

Reyes, S. (2008). Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito, Petén [Tesis]. Petén (GT): Universidad de San Carlos de Guatemala.

Román, M. L., Matador, J. G., García, J. P. F., & Castuera, R. J. (2018). Análisis de variables motivacionales y de estilos de vida saludables en practicantes de ejercicio físico en centros deportivos en función del género (Analysis of motivational variables and healthy lifestyles in sports center practitioners by gender). Retos, (34), pp. 166-171.

Romero T, Vázquez VM, Álvarez AA, Carretero JL, Teso A, González RM. (2011). Influencia de la edad en la calidad de los componentes parciales del sueño en la población general. Medifam. 11 (1): pp. 23-27.

Sánchez, M. E. G., Tejada, H. S. R., Giove, M. A., & Vargas, D. C. (2010). Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería. UCV-SCIENTIA/Journal of Scientific Research. Universidad Cesar Vallejo, 2(2), pp. 73-81.

Salazar, J. A. A., & Portillo, J. G. (2017). Relación entre riesgo suicida, autoestima, desesperanza y estilos de socialización parental en estudiantes de bachillerato/Relations between suicidal risk, self-esteem, despair and parental socialization styles in high school students. Psicogente, 20(37).

- Saldaña, M. R. R., & Cortés, N. R. (2017). Estilo de vida, autoconcepto y trastornos emocionales en estudiantes universitarios obesos. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 20(3), p. 1009.
- Selye H. (1975). *Tensión sin angustia*. Madrid: Guadarrama,
- Trejo C.A., Maldonado G., Ramírez S, Hernández ML, Hernández G. (2016). *Nivel de Estilo de Vida de los alumnos universitarios de la Escuela Superior de Tlahuelilpan*. México.
- Tomey A. (2001). *Guía de gestión y dirección de enfermería*. 8va ed. España: Elsevier España.
- Walker SN, Hill-Polerecky D.M. (1996). *Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II*.
- World Health Organization. (1987). *Psychosocial factors at work and their relation to health* Geneva.

Referida a la metodología de investigación

- Alarcón, R. (1991). *Métodos y Diseños de Investigación del Comportamiento*. Universidad Cayetano Heredia. Lima Perú.
- APA. (1998). *Manual de estilo de Publicaciones de la American Psychological Association*. Edit. El Manual Moderno. S.A. México.
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la Investigación Científica. Aplicación en educación y otras ciencias sociales*. Primera Edición. Editorial San Marcos. Lima Perú.

- Eco, H. (1986). *Cómo se hace una tesis. Técnicas y procedimientos de investigación, estudio y escritura*. Editorial Gdisa S.A. Barcelona España.
- Hernández Díaz, Fabio (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*, Colombia, Mc Graw Hill.
- Hernández S., Fernández C. y Baptista L. (1999). *Metodología de la Investigación Científica*. 2da. Edición. Editorial Mc Graw Hill México.
- Pérez T. (1995). *Técnicas de estudio*, Lima, editorial San Marcos
- Piscoya, L. (1995). *Investigación científica y educacional*. Segunda Edición, Ed. Lima.
- Salomón, P. R. (1989). *Guía para Redactar Informes de Investigación*. Editorial Trillas. México.
- Tafur, R. (1995). *La tesis Universitaria Primera Edición*, Editorial Mantaro, Lima.
- Uculmana, CH., y Lanchipa, A. (2000). *Cómo hacer Tesis y Trabajos de Investigación*. 1ra. Edición. Lima - Perú. (pp. 106)
- Ugarriza, N. (2000). *Instrumentos Para la Investigación Educacional* 2da. Edición, Editorial Tarea Gráfica, Lima.

6.2 FUENTES ELECTRÓNICAS:

- Fernández, (2009). *¿Qué es la autoestima?* Obtenido de es.slideshare.net/jcfdezmx/que-es-la-autoestima?Related=2:
- Louise, A. B. (2014). *Autoestima: para quererse más y relacionarse mejor*. España: Narcea Ediciones España. (2a. Ed.) Ediciones

Morata, S. L. ISBN: 9788471127600. Páginas: 238. Tomado de:
<http://site.ebrary.com/lib/upsesp/docDetail.action?docID=10832297&p00= AUTOESTIMA+ PARA+ QUERERSE +MÁS+ Y+ RELACIONARSE +MEJOR.>

<http://www.paho.org/spanish/ad/fch/ca/ca-diplomadogtz.ops.pdf>. p.7

<http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS.htm>. p. 5.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES
Autoestima en relación con estilos de vida en estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.	<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cómo influye la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la influencia de la autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La autoestima se relaciona significativamente con los estilos de vida de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>La autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alto ➤ Medio Alto ➤ Medio Bajo ➤ Bajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sí mismo o general • Social – pares • Hogar – padres • Universidad <p>Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith</p>

	<p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué beneficios se alcanzarán con una adecuada autoestima en los estilos de vida de los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión? • ¿Cómo fortalece los componentes cognitivo, afectivo y conativo en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de 	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los beneficios que se alcanzará con una adecuada autoestima en el desarrollo de los estilos de vida de los estudiantes ingresantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. • Identificar los componentes cognitivo, afectivo y conativo en los 	<p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima general se relaciona significativamente con la nutrición de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. • La autoestima social se relaciona significativamente con la responsabilidad en salud de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la 	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Estilos de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Nutrición ➤ Responsabilidad en salud ➤ Soporte interpersonal ➤ Autoactualización 	<p>Cuestionario de Perfil de estilo de vida (Peps-I) Pender (1996)</p>
--	---	---	--	---	---	--

	<p>la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo trabajar la autoestima en el aula para desarrollar los estilos de vida en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José 	<p>estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el trabajo de la autoestima en el aula para desarrollar los estilos de vida en los estudiantes del I ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la facultad de Educación de la Universidad Nacional José 	<p>carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima hogar y padres se relaciona significativamente con el soporte interpersonal de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez 			
--	---	---	--	--	--	--

	Faustino Sánchez Carrión?	Faustino Sánchez Carrión.	<p>Carrión.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La autoestima universitaria académica se relaciona significativamente con la autoactualización de los estudiantes del I Ciclo – 2017 II de la carrera profesional de Educación en Ciencias Sociales de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 			
--	---------------------------	---------------------------	---	--	--	--



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA
ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO**

ANEXO N° 01

INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSIÓN JÓVENES

Edad: _____ **Sexo:** (M) (F) **Ciclo:** I **Fecha:** _____

Marque con una Aspa (X) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios: V cuando la frase SI coincide con su forma de ser o pensar F si la frase No coincide con su forma de ser o pensar.

Nº	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona agradable		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mi padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mi padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser "Yo mismo"		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Mis compañeros mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		

17	Mayormente me siento incómodo en la universidad		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		
20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen mejor de lo que yo caigo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento subestimado (a) por mis compañeros de estudio		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo de nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos divertimos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo imaginando mi futuro		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en la universidad		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo para conseguir logros académicos		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con los jóvenes menores que yo		
41	Me agradan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a exponer un tema de mi profesión		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resonbran		
46	No me está yendo tan bien en la universidad como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		
48	Realmente no me gusta ser joven		

49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Soy el centro de las bromas que realizan mis compañeros		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Toda acción que realizo siempre debo comunicárselo a los demás		

Fíjate si respondiste el total de las preguntas. Gracias por tu colaboración



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA**

ESPECIALIDAD DE CIENCIAS SOCIALES Y TURISMO

ANEXO N° 02

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I)

PENDER (1996)

Sexo: Masculino () Femenino () **Ciclo:** Primero

Fecha: _____

Instrucciones:

- a) En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vives en relación a tus hábitos personales actuales.
- b) No hay respuesta correcta o incorrecta, solo es tu forma de vivir. Favor de no dejar preguntas sin responder.
- c) Marca con una X el número que corresponda a la respuesta que refleje mejor tu forma de vivir.

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

01	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
02	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
03	Te quieres a ti misma (o)	1	2	3	4
04	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	1	2	3	4
05	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para conservarlos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
06	Tomas tiempo cada día para el relajamiento	1	2	3	4

07	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
08	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
09	Creas que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas Personales	1	2	3	4

11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios) en tu vida	1	2	3	4
12	Te sientes feliz y contento(a)	1	2	3	4

13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
17	Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4

19	Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes (artificiales y/o naturales, colesterol, sodio o sal, conservadores)	1	2	3	4
20	Le preguntas a otro médico o buscas otra opción cuando no estás de acuerdo con lo que el tuyo te recomienda para cuidar tu salud	1	2	3	4
21	Miras hacia el futuro	1	2	3	4
22	Participas en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión	1	2	3	4
23	Eres consciente de lo que te importa en la vida	1	2	3	4
24	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas a ti	1	2	3	4

25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (ejemplo: granos enteros, frutas crudas, verduras crudas)	1	2	3	4
27	Pasas de 15 a 20 minutos diariamente en relajamiento o meditación	1	2	3	4
28	Discutes con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4
29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
30	Chequeas tu pulso durante el ejercicio físico	1	2	3	4

31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
32	Haces medir tu presión arterial y sabes el resultado	1	2	3	4
33	Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
35	Planeas o escoges comidas que incluyan los cuatro grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4

37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar	1	2	3	4

	fútbol, Ciclismo				
39	Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
41	Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	1	2	3	4
42	Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	1	2	3	4

43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro	1	2	3	4
44	Eres realista en las metas que te propones	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
46	Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (papás, familiares, profesores y amigos)	1	2	3	4
48	Creas que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

Fíjate si respondiste el total de las preguntas. Gracias por tu colaboración

Dr. JORGE ALBERTO PALOMINO WAY

ASESOR

MIEMBROS DEL JURADO:

M(o). ELISEO TORO DEXTRE

PRESIDENTE

M(o). CARLOS ALBERTO GUTIÉRREZ BRAVO

SECRETARIO

Lic. RISS PAVELI GARCIA GRIMALDO

VOCAL