Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

Estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Física y Deportes

Autores

Jhon Esmil Contreras Enriquez

Franklin Zevallos Jaramillo

Asesor

Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez



Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020

Facultad de Educación

Escuela Profesional de Educación Física y Deportes

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**FECHA DE SUSTENTACIÓN**
Jhon Esmil Contreras Enriquez	71901573	03/03/2026
Franklin Zevallos Jaramillo	71018908	03/03/2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
Dr. Eustorgio Godoy Benavente Ramirez	15646678	https://orcid.org/0000-0001-8791-0987
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	**DNI**	**CÓDIGO ORCID**
M(o). Raul Eduardo Palacios Serna	15727277	https://orcid.org/0000-0001-5132-3916
Dr. Carlos Lecca Herculano	06820156	https://orcid.org/0000-0003-3577-9715
M(o). Teobaldo Noreño Susanibar Hoces	15688490	https://orcid.org/0000-0002-7017-7990

Jhon Esmil Contreras Enriquez-2026-003937 Frankli...

Estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcu...

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN FE-PREGRADO 2026
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN DE LA FE-2026
Facultad de Educación

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3463324163

Fecha de entrega
23 ene 2026, 9:49 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
23 ene 2026, 10:14 a.m. GMT-5

Nombre del archivo
diantes_de_la_Instituci_n_Educativa_Madre_Teresa_de_Calcuta.docx

Tamaño del archivo
294.7 KB

44 páginas

7024 palabras

41.123 caracteres

17% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

15% Fuentes de Internet
6% Publicaciones
12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional. A mis maestros por su guía y sabiduría. A mí mismo por la perseverancia y dedicación y a todos aquellos que creyeron en mí, gracias por ser mi motivación.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme fortaleza, a mi familia por su apoyo incondicional, a mi asesor por su guía y a mis amigos por acompañarme en este camino.

ÍNDICE

DEDICATORIA **5**

AGRADECIMIENTO **6**

INDICE DE TABLAS **8**

INDICE DE FIGURAS **9**

RESUMEN **10**

ABSTRACT **11**

INTRODUCCIÓN **12**

CAPÍTULO I **13**

Planteamiento del problema **13**

1.1 Descripción de la realidad problemática **13**

CAPITULO II **17**

II. Marco teórico **17**

2.1. Antecedentes de la investigación **17**

2.1.2. Investigaciones nacionales **18**

Bases teóricas **19**

Estilos de vida **19**

Dimensión Física **20**

Estilos de Aprendizaje Kinestésicos **22**

CAPITULO III **26**

II. Metodología **26**

Referencias **41**

IV. Anexos **45**

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: 27
Tabla 2: 28
Tabla 3: 29
Tabla 4: 30
Tabla 5: 31
Tabla 6: 32
Tabla 7: 33
Tabla 8: 34
Tabla 9: 35
Tabla 10: 36
Tabla 11: 37
Tabla 12: 37

INDICE DE FIGURAS

Figura 11:.....27
Figura 2:.....28
Figura 3:.....29
Figura 4:.....30
Figura 5:.....31
Figura 6:.....32
Figura 7:.....33
Figura 8:.....34

RESUMEN

Objetivo: Definir la asociación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los dicentes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL. Metodología: Deductivo-hipotético, enfoque cuantitativo, diseño, correlacional, transversal, no experimental. Resultado: Según Rho de Spearman la correlación es significativa 1,000 y la significancia 0,39. Esto indica una asociación coherente entre las variables estilos de vida y los estilos de aprendizaje kinestésico. Conclusión: Las variables en estudio tienen una asociación perfecta y positiva

Palabras clave: Estilos de vida, de aprendizaje kinestésico, estilo físico del estilo de vida, sensorial, social del estilo de vida, emocional, recreativo y espacial-contextual

ABSTRACT

Objetivo: Definir la relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL. Metodología: Deductivo-hipotético, enfoque cuantitativo, diseño, correlacional, transversal, no experimental. Resultado: Según Rho de Spearman la correlación es significativa 1,000 y la significancia 0,39. Esto indica una asociación coherente entre las variables estilos de vida y los estilos de aprendizaje kinestésico. Conclusión: Las variables en estudio tienen una asociación perfecta y positiva

Keywords Lifestyles, kinesthetic learning, physical lifestyle, sensory, social lifestyle, emotional, recreational and spatial-contextual

INTRODUCCIÓN

El estudio de los estilos de vida y su relación con los estilos de aprendizaje constituye un campo relevante en la investigación educativa, dado que permite comprender cómo los hábitos, rutinas y preferencias personales influyen en los procesos de adquisición de conocimientos.

La relación entre estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico adquiere relevancia al considerar que determinadas rutinas, como la práctica de deportes, la participación en actividades manuales o el tiempo destinado al ocio activo, podrían potenciar este tipo de aprendizaje. Comprender dicha relación permite a los docentes diseñar estrategias pedagógicas que integren la actividad física y la experiencia práctica como medios para optimizar el rendimiento académico.

Este marco de análisis cobra especial importancia en instituciones educativas donde los contextos socioculturales y las oportunidades de participación física varían, como es el caso de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, UGEL 09, DREL. Explorar cómo se interrelacionan estas variables ofrece información valiosa para el desarrollo de propuestas educativas personalizadas que favorezcan tanto el aprendizaje como la formación integral de los estudiantes. El trabajo está sistematizado en capítulos:
Capítulo I: Descripción de la realidad problemática
Capítulo II: Marco Teórico.
Capítulo III: Metodología.
Capítulo IV: Resultados.
Capítulo V: Discusión de resultados.
Capitulo VI: Conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la realidad problemática

Estilo de vida consiste en las acciones y actitudes de una persona a lo largo de su vida, incluyendo experiencias, costumbres (Mariños, 2025). En segundo lugar, la OMS considera una vida basada en la interacción entre las condiciones de vida amplio y los modelos de comportamiento individual y social.

En Europa según los estudios sobre la adherencia a la dieta mediterránea y la AF son dos prácticas de estilo de vida que están vinculadas a la dedicación académica (Cano et al., 2024). Y el conocimiento de elementos involucrados con la biología o la genética, el estilo de vida, social y los servicios sanitarios queda patente en las conexiones que establecen entre la salud y sus determinantes (Véliz, 2017).

En América Latina los estilos de vida más comúnmente adoptados por personas con diagnóstico de diabetes mellitus incluyen una alimentación equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y el monitoreo constante de los niveles de glucosa. Estos comportamientos reflejan una mayor concienciación sobre la relevancia de mantener hábitos saludables como parte del tratamiento de la enfermedad *(Cañarte, Chávez, Mendoza & Marcillo, 2024)*. Por otro lado, se identificó que el **45.4%** de los participantes presentan condiciones de sobrepeso u obesidad. Estos problemas de salud están vinculados a un estilo de vida parcialmente inadecuado, deficiencias en la nutrición y consumo de bebidas alcohólicas *(Moctezumz, 2023)*. Respecto a las características sociodemográficas de los pacientes encuestados, se observó un predominio del sexo femenino con un 70%. La mayoría de los participantes se encontraban en el grupo etario de 61 a 70 años, representando un 25% del total. Además, el 60% indicó estar casado, y el nivel educativo más reportado fue la educación primaria (con 117 personas). En cuanto a la ocupación, la actividad del hogar fue la más frecuente, con una prevalencia del 65.1% *(Reyes & Zempoalteca, 2024)*.

En Perú, diversos estudios recientes han evidenciado una predominancia de estilos de vida no saludables en diferentes poblaciones. En la comunidad de Santa Rosa, por ejemplo, se reporta que el 56.9% de los habitantes lleva un estilo de vida considerado poco saludable, mientras que el 43.1% sí adopta prácticas saludables *(Mariños, 2025)*.

De forma similar, otra investigación indica que 55.8% de los participantes presentan estilos de vida no saludables, frente a un 44.2% que mantiene hábitos positivos para la salud *(Vega, 2024)*. Las variables asociadas al estilo de vida, un análisis estadístico determinó que no existe asociacoión interesante entre el estilo de vida y factores como edad, estado civil, convivencia, responsabilidad en los gastos diarios, paternidad/maternidad, afiliación a seguro de salud, antecedentes médicos, número de comidas o lugar donde se alimentan. Sin embargo, sí se encontró una relación estadísticamente significativa con la práctica de actividad física *(Palomino, 2025)*. En el caso de la población estudiantil, se observó que un 60.3% de los 146 estudiantes evaluados presentaban un estilo de vida catalogado como "poco saludable", mientras que el 21.2% fue clasificado dentro del grupo "no saludable" y solo el 18.5% demostró llevar un estilo de vida "saludable" *(Reza & Ricse, 2024)*.

La variable estilos de vida será estudiada por cuanto personas sufren enfermedades diversas afectando el desarrollo personal y social, también el aprendizaje, aquí surge la variable estilos de aprendizaje kinestésico fundamental para el desarrollo académico. El estudio se realizará para determinar ¿qué afectación existe entre las variables indicadas?

1.1 Formulación del problema

1.2 Problema general

¿Cuál es la relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL?

1.3 Problemas específicos

¿De qué manera se relaciona el estilo físico con el estilo sensorial en los colegiales del colegio 20341?

¿Cuál es el modo relacional del estilo social y el estilo emocional-experiencial en escolares de Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL?

¿Qué nivel de relación tiene el estilo recreativo o de ocio y el estilo espacial-contextual en los educandos del colegio Madre Teresa de Calcuta?

1.4 Objetivos de la investigación

1.5 Objetivo general

Determinar la relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los escolares de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

1.6 Objetivos específicos

Dilucidar la relación de estilo físico del estilo de vida y estilo sensorial en los estudiantes de 20341.

Definir la relación de estilo social y estilo emocional-experiencial en los alumnos de Madre Teresa de Calcuta.

Decidir la relación de estilo recreativo o de ocio y estilo espacial-contextual en los educandos s de la Institución Educativa 20341.

1.7 Justificación de la investigación

- Social: Permitirá mejorar los estilos de vida acercándose a la reducción de la brecha social.
- Teórico: Las variables y dimensiones estudiadas fortalecerán al conocimiento de la población en estudio, así mismo a la población en general.
- Práctico: Los resultados de esta investigación ayudará a mejorar la interacción de estilos de vida y el aprendizaje kinestésico.

1.8 Delimitaciones del estudio

- El estudio se desarrollará siguiendo los parámetros de la metodología deductiva.
- Se estudiará las variables en su profundidad.
- El espacio para utilizar será la institución educativa.

1.9 Viabilidad del estudio

- Existen referencias actualizadas.
- Existen condiciones humanas que ayudarán hacer realidad este proyecto.
- Los tesistas cuentan con un presupuesto aprobado.

CAPITULO II

II. Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Montero, (2024) Estilo de vida Mediterráneo,nuevas estrategias de evaluación. Su objetivo fue validar su aplicación en población hispanohablante, su desiño fue instrumental y descriptivo-correlacional. Los resultados mostraron una validez convergente sólida, reflejada en correlaciones significativas entre las dimensiones del SLIQ y cuestionarios estandarizados. En conclusión, se evidencia de que una mayor adherencia al Estilo de Vida Mediterráneo está directamente asociada con una mejor salud física y psicológica.

Cano, y otros, (2024) Influencia de los estilos de vida saludables. El propósito fue analizar cómo se relaciona un estilo de vida saludable con el compromiso académico. Para ello, se llevó a cabo un estudio de tipo transversal en una muestra de 359 estudiantes, conformada por 162 varones y 197 mujeres, con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. Los resultados evidenciaron que los adolescentes con actividad física y una mayor adherencia a la dieta mediterránea mostraron mejor aprovechamiento academíco Estos datos indicaron el valor de la actividad física y la dieta mediterránea como entes impulsores educativos.

Cañarte, Chávez, Mendoza , y Marcillo, (2024) Factores de riesgos y estilos de vida.su prioridad fue *analizar* factores de riesgo y estilos de vida en personas adultas. El estudio adoptó un enfoque documental y descriptivo, fundamentado en la revisión de literatura científica. Los resultados mostraron variabilidad en la prevalencia de diabetes con cifras como 6.2% en Paraguay, 87.62% en Venezuela. Se concluye, los estilos de vida más con Diabetes Mellitus en la región, la práctica regular de actividad física, y un control adecuado de los niveles de glucosa.

Pérez, (2024) Propiedades psicométricas del perfil de estilos de vida, analizar factores de riesgo y estilos de vida, especialmente en la población adulta. El estudio tuvo enfoque documental y descriptivo. Los resultados demostraron una alta variabilidad en la prevalencia de la diabetes, 6.2% en Paraguay, 87.62% en Venezuela, se concluyó que los estilos de vida permanente inciden una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico y el control glucémico.

Reyes y Zempoalteca, (2024) Estilos de vida en derechohabientes con obesidad. La meta fue describir los estilos de vida en derechohabientes con obesidad, Se trabajo de una manera descriptiva, transversal. Los resultados sorprendieron, el estilo de vida más común fue el saludable. En conclusión, el 55% tiene estilo de vida saludable,

2.1.2. Investigaciones nacionales

Estrada, Ayay, Cruz, y Paricahua, (2024) Estresores académicos y los estilos de vida, tuvo como finalidad determinar los estresores académicos que actúan como predictores del estilo de vida. Mediante un análisis de regresión lineal múltiple, se encontró un ajuste estadístico significativo y se identificó los predictores relevantes del estilo de vida. En conclusión, llevar varios cursos, y equilibrar trabajo con responsabilidades académicas son elementos que predicen el tipo de estilo de vida en los estudiantes.

Mariños, (2025) en su trabajo. estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos. Su objetivo fue defenir la asociación de las variables en estudio. Se trabajo de manera descriptiva-correlacional. El análisis estadístico realizado en SPSS el Chi cuadrado tuvo un nivel de confianza del 95% ($p<0.05$). El 56.9% presentan un estilo de vida no saludable. El análisis determinó una relación importante entre el estilo de vida y el nivel de instrucción y el factor económico.

Vega M. , (2024) Estilos de vida y factores biosocioculturales, tuvo como finalidad demostrar la correlación entre los variables en estudio. Metodología. Los datos revelaron que el 55.8% tiene estilo de vida no saludable, el 44.2% vida saludable. Conclusión. El estudio concluyó que existe una relación de vida saludable en los adultos mayores.

Palomino , (2025) Factores asociados a estilo de vida. Un estudio cuantitativo, que permitió determinar factores sociodemográficos y económicos asociados al estilo de vida. Los hallazgos revelaron. Concluyó que la mayoría de las mujeres en edad fértil tiene un estilo de vida "algo bajo". Un 8.9% "adecuado" y un 5.9% de peligro". En general, se demostró correlación interesante entre el estilo de vida, socioeconómicas y factores sociodemográficos.

Reza y Ricse , (2024) Estilos de vida y el índice de masa corporal, tuvo como meta definir la asociación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal (IMC) Metodología. Se utilizó el cuestionario "Creencias sobre los estilos de vida" (Arrivillaga y Salazar, 2002) Resultados. El 60.3% tienen vida "poco saludable". Las 88 escolares se encontraron fuera del rango normal de IMC, Conclusión, el estudio identificó una correlación entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en los educandos de enfermería de la UNAAT.

Bases teóricas

Estilos de vida

En el discurso especializado, la noción de estilo de vida ha sido interpretada desde múltiples marcos teóricos. Bourdieu (1984) lo visualiza como una exteriorización de la ubicación social de un sujeto en un ámbito concreto, revelada mediante sus inclinaciones y acciones. De forma análoga, Requena (1994) lo caracteriza como el modo distintivo de existencia de un individuo o colectivo, condicionado por sus actos, principios, posturas y tradiciones dentro de un contexto socio-cultural determinado. Giddens (1991), en cambio, postula que el estilo de vida constituye una secuencia de actos seleccionada de manera consciente dentro de un marco estructural, que posibilita a las personas edificar sus identidades individuales y colectivas. Desde una óptica más vinculada al bienestar, Cockerham (2005) lo tipifica como pautas de conducta asociadas a la evitación de dolencias y a la preservación de la salud, moldeadas por elementos sociales y estructurales. Para concluir, Celorio (2004) lo plantea como la manifestación observable de los valores, intereses, actitudes y reglas que se materializan en la gestión de la existencia diaria.

Dimensión Física

El componente físico del modo de vida comprende todas las prácticas y conductas vinculadas al mantenimiento corporal, integrando la nutrición, el ejercicio, el reposo apropiado y las medidas preventivas. Este aspecto es vital debido a su efecto inmediato en el bienestar orgánico y en la longevidad. Las evidencias son las prácticas deportivas, la nutrición, uso o no estupefacientes y el uso permanente del ocio.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), desde 1948, ha normado que la salud física es bienestar integral corporal, mental y social, incidiendo con fuerza un equilibrio global. Melchiors et al. (2021) sugiere que la calidad de vida física configura: capacidad funcional, energía, agotamiento, dormir, reposar, dolor y otros malestares.

Desde otra perspectiva, el Sistema de Actividades Recreativas Físico-Educativas (2020) concibe la dimensión física como la apreciación personal del estado corporal, que abarca la inexistencia de padecimientos, sus indicios y las consecuencias negativas de los tratamientos, enfatizando la importancia de la salud para una existencia plena. Con un enfoque aplicado, Guzmán (2025), en "Cómo llegar joven a viejo", resalta la relevancia de rutinas como un sueño reparador, una actividad física moderada y constante, y una dieta balanceada para una vejez saludable, subrayando la agencia personal. De manera similar, Rueda (2025), a través de su propuesta "Que no te cuenten calorías", afirma que la nutrición y la actividad deportiva son cimientos para un óptimo estado físico y mental, recalcando su interdependencia.

Dimensión Social

La faceta social del estilo de vida se focaliza en la naturaleza y el alcance de los vínculos humanos, así como en la implicación activa en colectivos y redes sociales. Este componente incorpora principios esenciales como el apoyo mutuo, la colaboración y un diálogo eficaz. Ejemplos representativos incluyen los lazos familiares, las amistades, la integración comunitaria y la presencia de sistemas de sostén.

Conforme a la OMS, el estilo de vida es una forma general de existencia argumentada en la interacción de las condiciones vitales y las pautas individuales de conducta definidas por asuntos personales y socioculturales. Lo que recalca la honda influencia del medio social en las acciones individuales y colectivas. Herrera (2007) amplía este concepto al describir la dimensión social como un proceso dinámico donde las personas actúan y se vinculan, configurando el entramado social y estableciendo normas para la compresión y la coexistencia.

La Universidad Excelsior (2023) subraya que este aspecto implica relacionarse con otros de manera sana y equilibrada, abarcando desde la interacción con seres queridos hasta el compromiso cívico y la definición de límites saludables en las relaciones. Asimismo, Infermera Virtual (s/f) destaca que la dimensión social se estructura en torno al contacto interpersonal y es crucial para el desarrollo, puesto que numerosas necesidades se satisfacen mediante ella, fomentando la identidad personal y la sensación de pertenencia a un grupo. Finalmente, Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes, & Hernández (2015) reiteran que los estilos de vida son el producto de la interrelación entre las condiciones de existencia y las pautas de conducta individuales, las cuales están profundamente condicionadas por elementos socioculturales y atributos personales.

Dimensión Laboral o Productiva

La esfera de la salud y el ámbito laboral alude a un conjunto de directrices e iniciativas sectoriales e intersectoriales dirigidas a fomentar el bienestar físico, mental y social de los empleados, tanto del sector regulado como del informal, mediante la adopción de modos, condiciones y hábitos saludables en el entorno de trabajo. Esto incluye costumbres, usos y protocolos de seguridad que propician un clima laboral adecuado, contribuyendo al crecimiento personal y ocupacional. Un espacio laboral saludable debe acceder al trabajador recursos, integrar a su lugar, prevenir sus enfermedades, dar confianza para mejorar la calidad de vida y optimizar la producción laboral.

Dimensión Recreativa o de Ocio

El ámbito recreativo y de ocio incluye diversas ocupaciones realizadas en el tiempo disponible, las cuales fomentan el placer, la relajación y el desarrollo personal, aportando al equilibrio emocional y la inventiva. Estas vivencias incorporan elementos lúdicos, festivos, creativos, solidarios y medioambientales, que enriquecen la vida individual y colectiva, fortaleciendo el bienestar y la unidad social. El ocio, entendido como una exigencia humana y una faceta cultural, se distingue por la libertad de elección y puede ser tanto utilitario (con un objetivo definido) como autotélico (realizado por el mero disfrute), favoreciendo el bienestar individual. Así mismo, la recreación al no ser orientadas produce una gratificación indirecta y son indispensables para un estilo de vida saludable, superando la calidad de vida y la inclusión social. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2012) priorizan la relevancia de la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades no contagiosas, fortaleciendo el desarrollo de la humanidad.

Estilos de Aprendizaje Kinestésicos

El aprendizaje kinestésico es un recurso pedagógico que prioriza la acción corporal, desplazamiento y manipulación de elementos para la asimilación y conservación del conocimiento. Este enfoque se argumenta en la memorización efectiva con los movimientos motoras y la vivencia sensorial inmediata, haciendo que los estudiantes aprendan con eficiencia y eficacia. La faceta motora es central en este proceso, pues los estudiantes kinestésicos emplean gestos, representaciones, ensayos y el contacto con objetos para asimilar conceptos. Esta metodología beneficia especialmente a quienes procesan mejor la información mediante la acción física, como en juegos o simulaciones, donde el movimiento corporal y la sincronización favorecen la adquisición de conocimientos. Los estudios concuerdan en que este estilo fomenta una mayor retención cuando los alumnos pueden "ejecutar" en lugar de solo presenciar o atender, consolidando así su comprensión a través de la experiencia concreta.

Dimensión Sensorial

El componente sensorial del aprendizaje kinestésico se basa en la interacción táctil, la percepción física y la coordinación motora como pilares para la obtención de conocimientos. Este enfoque prioriza el empleo de los sentidos, en particular el tacto y la captación, permitiendo a los estudiantes entender mejor las nociones mediante el manejo directo de objetos y materiales. La evidencia demuestra que la estimulación sensorial fortalece las funciones cognitivas, ya que los aprendices kinestésicos interiorizan la información con mayor eficiencia cuando pueden examinar texturas, coordinar movimientos y experimentar corporalmente con su entorno. Esta modalidad resulta especialmente provechosa al integrar actividades que involucran la motricidad fina y gruesa, transformando la vivencia educativa en un proceso palpable. Las investigaciones coinciden en que esta aproximación no solo mejora la retención, sino que también favorece la memoria duradera al asociar los contenidos con experiencias físicas significativas.

2.2 Dimensión Emocional-Experiencial

La faceta emocional-experiencial del aprendizaje kinestésico establece un vínculo esencial entre el afecto y la acción, donde las experiencias personales y el involucramiento sentimental durante las actividades físicas potencian notablemente la memoria y el aprendizaje. Esta perspectiva integradora reconoce que los educandos no

solo aprenden actuando, sino también sintiendo, puesto que las respuestas emocionales positivas vinculadas a la vivencia kinestésica facilitan una asimilación más profunda y persistente del saber.

Los estudios muestran que la actividad corporal se combina con un significado emocional, se produce una potente interconexión cognitivo-emocional que motiva y conserva el conocimiento. Esta actividad transforma el aprendizaje en un fenómeno holístico, la acción física, dentro del contenido emocional, ayudad a la comprensión y la formación integral del alumno. Los análisis coinciden la dimensión en estudio es eficaz porque correlaciona el movimiento corporal con interés, creando experiencias de aprendizaje transformadoras y memorables.

Dimensión Espacial-Contextual

El componente espacial-contextual del aprendizaje kinestésico prioriza el valor del entorno físico en el proceso de enseñanza y aprendizaje, así como también su formación holística, el dinamismo en consonancia con el espacio son entes fundamentales para las actividades académicas. Desde este punto de vista los estudiantes kinestésicos activan y sistematizan mejor la información cuando pueden desplazarse en libertad, explorar ambientes y asociar conceptos con ubicaciones físicas concretas, la distribución del salón de clase adecuadamente posibilita y ayudan internalizar el conocimiento. A demás impulsan un aprendizaje valorado al vincular contenidos abstractos con vivencias espaciales específicas. Este estilo convierte al salón de sesiones en un elemento activo de enseñanza, donde el movimiento corporal y la interacción con el espacio físico mejora la comprensión y la utilización de la memoria. Los estudios confirman que el estilo kinestésico resulta especialmente efectivo cuando se trabaja la exploración activa, permitiendo a los educandos estructurar, sistematizar mentalmente datos informativos a través de espacios físicos y actitudinales.

2.3 Definición de términos básicos

El estilo de vida: Es un reflejo de su posición dentro de un ámbito social, manifestado a través de sus preferencias y comportamientos (Bourdieu, 1984).

Estilo de Vida Físico: Se refiere a los patrones de comportamiento relacionados con la actividad física constante, que son cruciales para el bienestar físico, mental y social (Caspersen, Powell, y Christenson, 1985).

Estilo de Vida Social: Abarca las formas en que las personas interactúan y se integran en grupos sociales, reflejando valores y actitudes aprendidas que influyen en su salud psicosocial (Ortiz y Rodríguez, 2017).

Estilo de Vida Laboral o Productivo: Describe cómo los individuos se involucran en actividades laborales u ocupacionales significativas, con rutinas que aportan propósito, estructura y bienestar emocional (Christiansen y Townsend, 2010).

Estilo de Vida Recreativa o de Ocio: Incluye las decisiones habituales sobre actividades libres y voluntarias que promueven la recuperación psicológica, la autorrealización y la integración social (Cuenca, 2000).

Ecoambientales: Se refiere a los elementos ecológicos y ambientales que interactúan en el entorno, cuya gestión es fundamental para el desarrollo sostenible y la protección de la biodiversidad (Leff, 2004).

Estilos de aprendizaje kinestésicos: implican que los individuos aprenden de manera más efectiva cuando participan activamente a través del movimiento, la acción física o la manipulación de objetos tangibles (Fleming y Mills, 1992).

Sensorial: Implica la recepción y procesamiento de información a través de los sentidos, permitiendo una respuesta adecuada a los estímulos del entorno (Berthoz, 2000).

Procesos Cognitivos: Son los mecanismos mentales que facultan la interpretación, transformación, almacenamiento y recuperación de información, siendo esenciales para el conocimiento, el juicio y el comportamiento (Solso, MacLin, y MacLin, 2007).

Emocional-Experiencial del Aprendizaje Kinestésico: Este tipo de aprendizaje se caracteriza por la participación del cuerpo, donde la experiencia directa y la conexión emocional con la actividad contribuyen a una construcción significativa del conocimiento (Kolb, 1984).

Espacial-Contextual: Se refiere a la capacidad de procesar estímulos visuales en relación con su ubicación en el entorno, así como a la integración de esta información en un contexto ambiental específico que influye en la memoria y el aprendizaje (Gardner, 1999).

2.4 Hipótesis de investigación

2.5 Hipótesis general

La relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

2.6 Hipótesis específicas

La asociación de estilo físico y estilo sensorial es positiva en los educandos de la Institución Educativa Madre Teresa.

La correlación de estilo social y estilo emocional-experiencial son concomitantes en los escolares de la Institución Educativa 30341.

La relación de estilo recreativo o de ocio y estilo espacial-contextual son significativos en los educandos del colegio Madre Teresa de Calcuta.

Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores
Estilos de vida	• Estilo físico del estilo de vida • Estilo social del estilo de vida • Estilo recreativo o de ocio	• Estilo físico • Participación efectiva • Disfrute del espacio libre
Estilos de aprendizaje	• Estilo sensorial • Estilo emocional-experiencial • Estilo espacial-contextual	• Utilización del tacto • Aprendizaje emocional • Procesamiento de información en un espacio

CAPITULO III

II. Metodología

3.1 Diseño metodológico

Para obtener resultados óptimos en este trabajo se tenía que determinar un horizonte que guíe el camino correcto de la determinación correlacional de las variables estilo de vida y estilo de aprendizaje kinestésico.

Se recopiló datos empíricos a nivel universal para describir la realidad problemática y la formulación del problema a estudiar. Formulado el problema de estudio se identificaron las variables y las dimensiones que facilitaron conocer, analizar, contrastar variables y dimensiones que permitieron obtener el nivel correlacional de las variables en estudio. Para efecto se realizó el estudio en la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, en esta se recogieron las muestras de manera no aleatoria en los grados tercero y cuarto de secundaria. Se elaboró un cuestionario de 20 preguntas que ayudaron recoger datos empíricos, los cuales fueron almacenados en un PC y analizados en Excel y SPSS versión 25.

CAPÍTULO IV
RESULTADOS

Tabla 1:

Estilos de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	19	48,7	48,7	48,7
	A veces	20	51,3	51,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

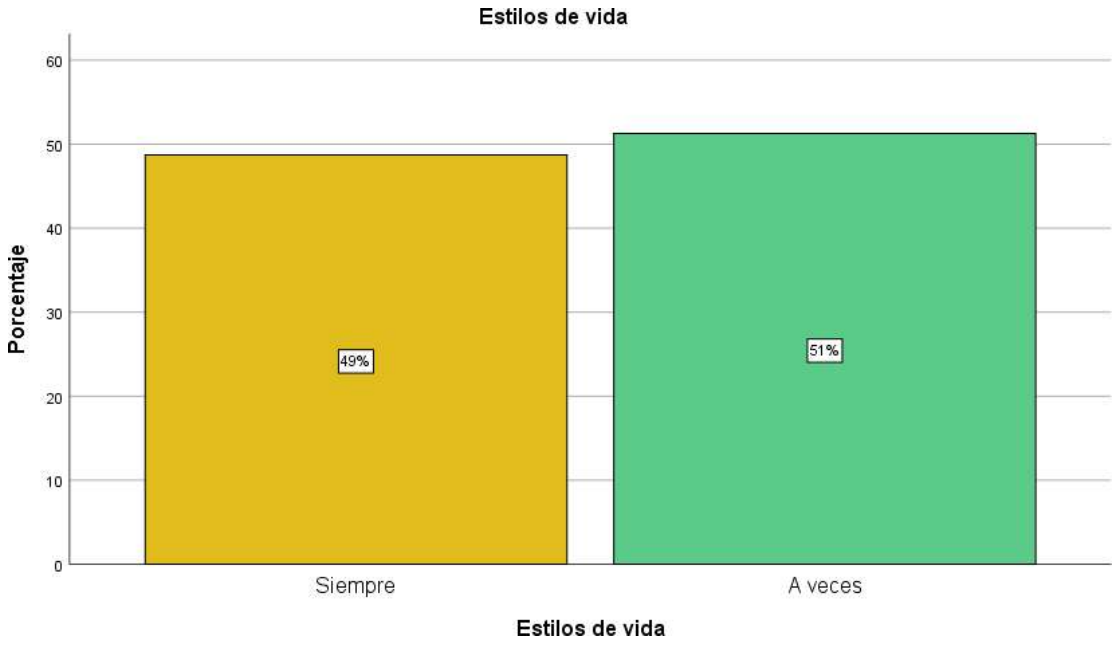


Figura 11:

La mayoría de los encuestados refieren que el estilo de vida cultivada es significativo.

Tabla 2:

Estilos de aprendizaje

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	19	48,7	48,7	48,7
	A veces	20	51,3	51,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

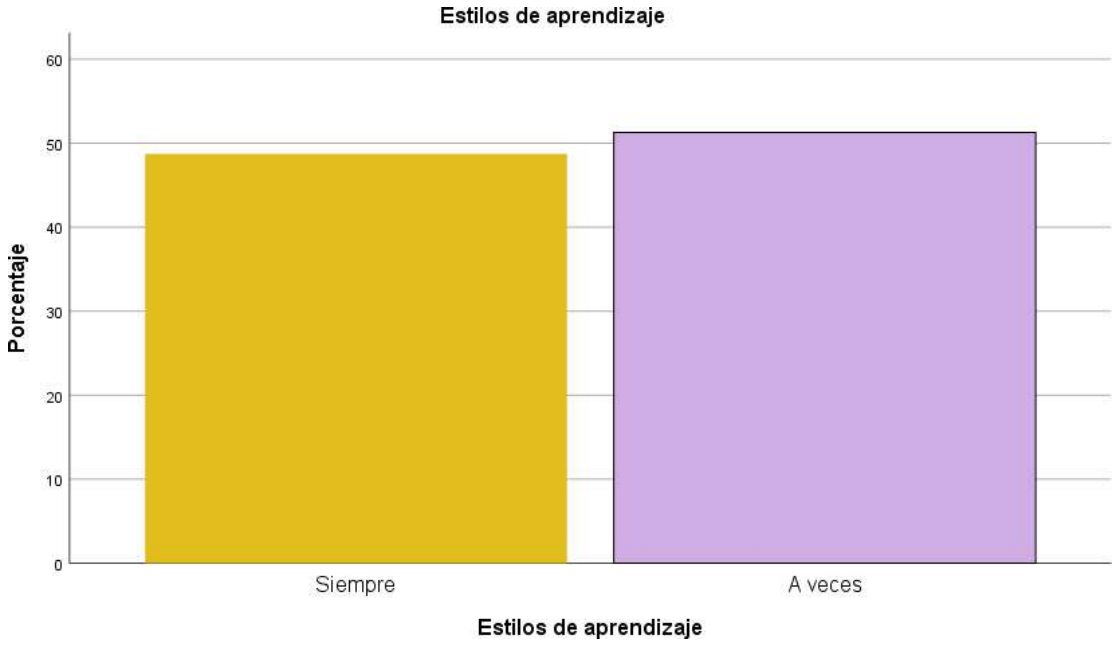


Figura 2:

Un número significativo de estudiantes refieren que los estilos de aprendizaje kinestésico es utilizada satisfactoriamente.

Tabla 3:

Estilo físico del estilo de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	19	48,7	48,7	48,7
	A veces	20	51,3	51,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	



Figura 3:

Los encuestados contestaron que el estilo físico es practicada con frecuencia en la vida diaria de los estudiantes.

Tabla 4:

Estilo social del estilo de vida

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	18	46,2	46,2	46,2
	A veces	21	53,8	53,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

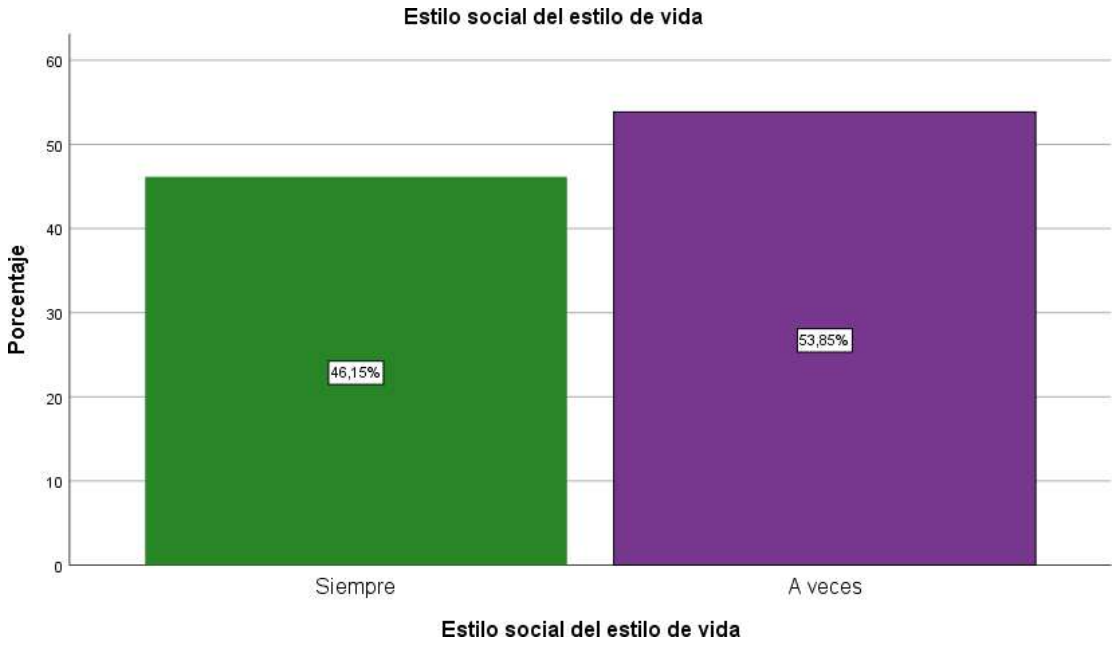


Figura 4:

Los encuestados manifestaron que el estilo social es practicado constantemente en la vida diaria de los estudiantes.

Tabla 5:

Estilo recreativo o de ocio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	17	43,6	43,6	43,6
	A veces	22	56,4	56,4	100,0
	Total	39	100,0	100,0	



Figura 5:

Los estudiantes refieren que en sus momentos libres aprovechan para realizar actividades recreativas**.**

Tabla 6:

Estilo sensorial

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	19	48,7	48,7	48,7
	A veces	20	51,3	51,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

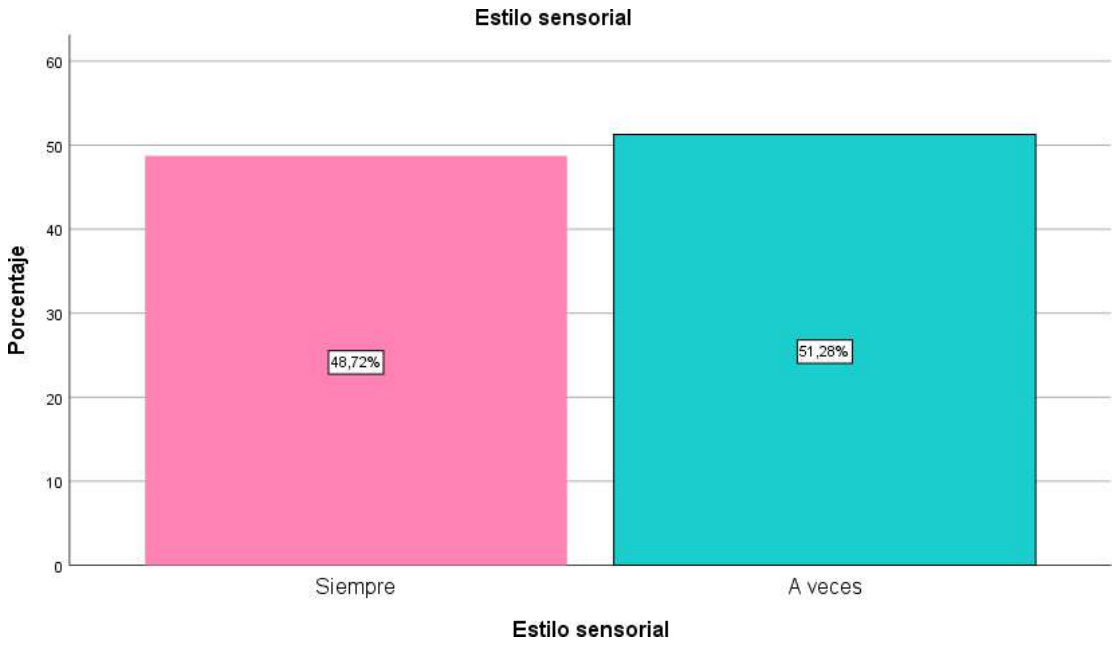


Figura 6:

Los estudiantes encuestados manifestaron que en su mayoría utilizan favorablemente el estilo sensorial.

Tabla 7:

Estilo emocional-experimental

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	14	35,9	35,9	35,9
	A veces	25	64,1	64,1	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

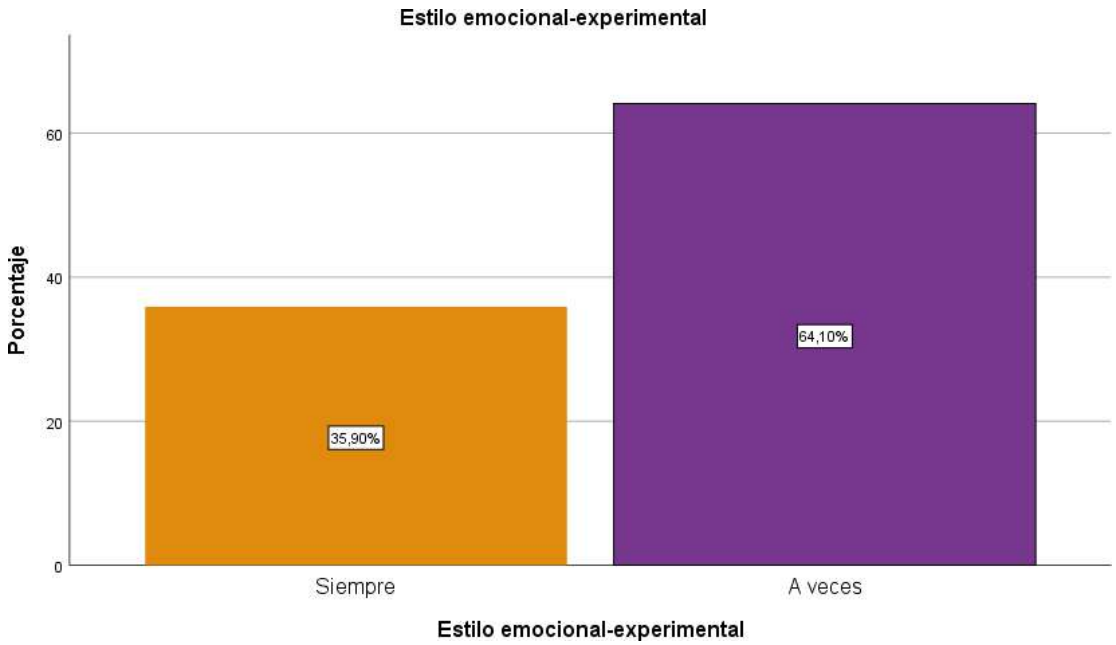


Figura 7:

Los encuestados refieren que el estilo emocional-experimental favorece enormemente en sus aprendizajes.

Tabla 8:

Estilo especial-contextual

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	26	66,7	66,7	66,7
	A veces	13	33,3	33,3	100,0
	Total	39	100,0	100,0	



Figura 8:

Los estudiantes encuestados manifestaron que la utilización del estilo-contextual ayuda enormemente en el aprendizaje.

Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

H0: La relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico no es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

H1: La relación de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

Tabla 9:

Correlaciones

			Estilos de vida	Estilos de aprendizaje
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coeficiente de correlación	1,000	1,000**
		Sig. (bilateral)	.	.
		N	39	39
	Estilos de aprendizaje	Coeficiente de correlación	1,000**	1,000
		Sig. (bilateral)	.	.
		N	39	39

****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

El estadístico Rho de Spearman indica una relación de 1,000 y una significancia 0,39 correlación significativa. Esto indica una asociación significativa entre las variables estilos de vida y los estilos de aprendizaje kinestésico.

Hipótesis específicas

H0: La correlación de estilo físico del estilo de vida y estilo sensorial no mejora en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL.

H1: La relación de estilo físico del estilo de vida y estilo sensorial mejora en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL.

Tabla 10:

Correlaciones

			Estilo físico del estilo de vida	Estilo sensorial
Rho de Spearman	**Estilo físico del estilo de vida**	**Coeficiente de correlación**	**1,000**	**1,000****
		Sig. (bilateral)	**.**	**.**
		N	**39**	**39**
	Estilo sensorial	**Coeficiente de correlación**	**1,000****	**1,000**
		Sig. (bilateral)	**.**	**.**
		N	**39**	**39**

****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

El estadístico Rho de Spearman señala una relación de 1,000 y una significancia 0,39, esto confirma una relación alta entre las dimensiones estilo físico del estilo de vida y estilo sensorial.

Hipótesis específica 2

H0: La asociación de estilo social del estilo de vida y estilo emocional-experiencial no es significativo en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL.

H1: La asociación de estilo social del estilo de vida y estilo emocional-experiencial es significativa en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL.

Tabla 11:

Correlaciones

			Estilo social del estilo de vida	Estilo deemocional-experimental
Rho de Spearman	Estilo social del estilo de vida	Coeficiente de correlación	1,000	,808**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	39	39
	Estilo emocional-experimental	Coeficiente de correlación	,808**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	39	39

****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

El resultado estadístico Rho de Spearman tiene una relación de 0,808 y una significancia 0,39, esto indica una relación significativa entre las dimensiones estilo social del estilo de vida y estilo emocional-experiencial.

Hipótesis específica 3

La relación de estilo recreativo o de ocio y estilo espacial-contextual es significativamente positiva en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

La relación de estilo recreativo o de ocio y estilo espacial-contextual es significativamente positiva en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DREL

Tabla 12:

Correlaciones

			Estilo recreativo de ocio	Estilo oespecial-contextual
Rho de Spearman	Estilo recreativo o de ocio	Coeficiente de correlación	1,000	,622**
		Sig. (bilateral)	.	,000

		N	**39**	**39**
	Estilo especial-contextual	**Coeficiente de correlación**	**,622**[**]	**1,000**
		Sig. (bilateral)	**,000**	**.**
		N	**39**	**39**

****. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

El resultado estadístico Rho de Spearman tiene una relación de 0,622 moderada y una significancia 0,000, esto refiere una correlación moderada entre las dimensiones estilo recreativo o de ocio y estilo espacial-contextual.

CAPÍTULO V

Discusión de resultados

El objetivo de la investigación fue definir si existe relación entre las variables de estilos de vida y estilos de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta-UGEL 09 DRE, resultando según el estadístico Rho de Spearman una correlación de 1,000 y una significancia 0,39 indicándonos una correlación significativa. Esto significa si un estudiante tiene un estilo de vida ordenada su aprendizaje kinestésico será excelente. Concordante con otros estudios como de Montero (2024) una mayor adherencia al Estilo de Vida Mediterráneo se asocia directamente con una mejor salud física y psicológica, lo cual resalta la importancia de implementar políticas públicas que promuevan este patrón. En la misma línea, Cano et al. (2024) señalan que fomentar la actividad física y la dieta mediterránea puede favorecer el compromiso escolar y mejorar el rendimiento académico de los adolescentes, especialmente cuando se acompaña de una menor exposición a pantallas. Respecto a las enfermedades crónicas, Cañarte, Chávez, Mendoza y Marcillo (2024), así como Pérez (2024), concluyen que una alimentación saludable, la práctica regular de actividad física y el control glucémico son estrategias fundamentales adoptadas por personas con diabetes mellitus para el manejo efectivo de la enfermedad en contextos latinoamericanos. Por otro lado, Reyes y Zempoalteca (2024) subrayan que, aunque más de la mitad de los derechohabientes presenta un estilo de vida saludable, es crucial desarrollar intervenciones específicas para reducir la obesidad en el primer nivel de atención. En el ámbito universitario, Estrada, Ayay, Cruz y Paricahua (2024) identifican que la carga académica, la conciliación entre estudio y familia, y el equilibrio entre trabajo y responsabilidades académicas son factores predictivos del estilo de vida en estudiantes. Asimismo, diversos estudios han explorado la relación entre el estilo de vida y variables sociodemográficas: Mariños (2025) encontró asociaciones significativas con el nivel de instrucción y el ingreso económico, mientras que Vega (2024) agregó el sexo y la ocupación como factores relacionados en adultos mayores. De forma complementaria, Palomino (2025) confirmó la asociación entre el estilo de vida y diversas variables socioeconómicas y demográficas. Finalmente, Reza y Ricse (2024) identificaron una relación significativa entre los estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes

de enfermería, lo cual enfatiza la importancia de promover hábitos saludables desde la formación profesional.

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- En el análisis de la relación entre los estilos de vida y el estilo de aprendizaje kinestésico en los estudiantes de la Institución Educativa Madre Teresa de Calcuta, UGEL 09, DREL, el coeficiente de correlación de Spearman arrojó un valor de $\rho = 1{,}000$ y una significancia estadística de $p = 0{,}39$. Este valor de correlación indica una asociación perfecta y positiva entre ambas variables en la muestra analizada
- En cuanto a la relación entre el estilo físico del estilo de vida y el estilo sensorial, se observó igualmente un valor de $\rho = 1{,}000$ con una significancia $p = 0{,}39$. Este resultado sugiere una relación perfecta y positiva entre las dimensiones.
- El análisis de la relación entre el estilo social del estilo de vida y el estilo emocional-experiencial mostró un coeficiente de Spearman de $\rho = 0{,}808$ y una significancia de $p = 0{,}39$. Este valor de correlación representa una relación positiva alta entre ambas dimensiones
- El estudio de la relación entre el estilo recreativo o de ocio y el estilo espacial-contextual presentó un coeficiente de $\rho = 0{,}622$ y una significancia $p = 0{,}000$, lo que indica una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa.

Recomendaciones

- Orientar a los estudiantes a un estilo de vida saludable.
- Incentivar a los estudiantes al manejo eficiente del estilo de aprendizaje kinestésico.
- Fomentar el deporte como principio de la vida saludable.
- Incentivar las vivencias personales y el compromiso afectivo durante las actividades físicas para potenciar la memoria.

Referencias

Berthoz, A. (2000). El sentido del movimiento en el cerebro. Harvard University Press. ISBN: 9780674009807.

Bourdieu, P. (1984). Distinción: una crítica social del juicio del gusto. Harvard University Press.

Cano, E., Tapia, M., Llanos, R., Rubio, A., Lobo, D., & Sánchez, D. (2024). Influencia de los estilos de vida saludables en el compromiso hacia los estudios y el rendimiento académico en los adolescentes.

Cañarte, J., Chávez, A., Mendoza , M., & Marcillo, J. (2024). Factores de riesgos y estilos de vida en personas adultas diabéticas en América Latina.

Caspersen, C., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Actividad física, ejercicio y aptitud física: definiciones y distinciones para la investigación en salud. Public Health Reports, 100(2), 126–131.

Celorio, N. (2004). Estilos de vida y participación social. México: Plaza y Valdés Editores.

Christiansen, C., & Townsend, E. (2010). ntroducción a la ocupación: El arte y la ciencia de vivir (2.ª ed.). Pearson Education. ISBN: 9780131999480.

Cockerham, W. (2005). Teoría del estilo de vida saludable y la convergencia de la agencia y la estructura. Revista de Salud y Comportamiento Social, 46(1), 51–67.

Comunidad de Madrid. (s/F). Estilos de Vida.

Cuenca, M. (2000). Dimensiones del ocio.

Cuenca, M. (2000). Dimensiones del ocio.

Cuenca, M. (2000). Pedagogía del ocio: Hacia el tiempo libre educativo, expresivo y participativo. Bilbao: Universidad de Deusto. ISBN: 9788474858553.

EFDeportes. (2009). Actividades físico recreativas para el fomento de un estilo de vida saludable.

Efdeportes.com. (2009). Actividades físico recreativas para el fomento de un estilo de vida saludable.

Estrada, E., Ayay, G., Cruz, E., & Paricahua, J. (2024). Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios,Estresores académicos y los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Euroinnova. (2025). Características del aprendizaje kinestésico.

Euroinnova. (2025). Características del aprendizaje kinestésico.

Fleming, N., & Mills, C. (1992). Otro inventario, más bien un catalizador para la reflexión. Para mejorar la academia, 11(1), 137–155. https://doi.org/10.1002/j.2334-4822.1992.tb00213.x.

García, A. (2005). Dimensiones de los estilos de vida. Revista ESPACIOS, 39(40).

Gardner, H. (1999). Inteligencia Reenmarcada: Inteligencias Múltiples para el Siglo XXI. Nueva York: Basic Books. ISBN: 9780465026111.

Giddens, A. (1991). Modernidad e identidad propia: El yo y la sociedad en la Edad Moderna Tardía. Stanford University Press.

Gobernación del Casanare. (2021). Dimensión Salud y Ámbito Laboral.

Gobierno de México. (2021). ¿Qué es un entorno de trabajo saludable y seguro?.

Gomes, C., & Elizalde, R. (2012). Horizontes latinoamericanos del ocio.

Gomes, C., & Elizalde, R. (2012). Horizontes latinoamericanos del ocio.

Gómez, S. (S/F). Modelo Estilo de Vida Equilibrada.

Guzmán, R. (2025). Cómo llegar joven a viejo: la filosofía de Rafael Guzmán para una longevidad saludable.

Herrera, M. (2007). La dimensión social: un proceso sinérgico en la interacción comunitaria.

Infermera Virtual. (s/f). Dimensión social.

Kolb, D. (1984). Aprendizaje experiencial: La experiencia como fuente de aprendizaje y desarrollo. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. ISBN: 9780132952613.

Leary, M. (2025). Autocompasión y salud mental. Wikipedia.

Leff,, E. (2004). Racionalidad ambiental: La reapropiación social de la naturaleza. México: Siglo XXI Editores. ISBN: 9682325287.

Mariños, S. (2025). Estilos de vida y factores biosocioculturales en adultos del asentamiento humano Santa Rosa_Rinconada, 2024.

Melchiors, A. (2021). La calidad de vida como concepto. Recuperado de: https://portal.amelica.org/ameli/journal/508/5082219008/html/.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2012). Dimensión salud y ámbito laboral.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2012). Dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles.

Ministerio del Deporte de Colombia. (2020). Primera Infancia - Ministerio del Deporte.

Moctezumz, M. (2023). Estilo de vida asociado a estado nutricional en médicos internos de pregrado.

Montero, E. (2024). Estilo de Vida Mediterráneo,nuevas estrategias de evaluación para la promoción de la salud y la Calidad de Vida.

Morel, V. (2010). Estilos de vida saludable: actividad física.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1948). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Salud.

Ortiz, A., & Rodríguez,, J. (2017). Estilos de vida y bienestar psicológico: una perspectiva sociológica.

Palomino , N. (2025). Factores asociados a estilo de vida en mujeres en edad fértil en el Centro De Salud Enrique Montenegro, 2024.

Pelayo, A. (2021). Estilos de vida saludables: ¿una solución para el bienestar y la productividad en entornos laborales?.

Pérez, M. (2024). Propiedades psicométricas del perfil de estilos de vida en muestra mexicana.

Requena, A. (1994). Sociología del estilo de vida. Madrid: Editorial Síntesis.

Reyes , A., & Zempoalteca, A. (2024). Estilos de vida en derechohabientes con obesidad de la Unidad de Medicina Familiar 69 .

Reza, N., & Ricse , J. (2024). Estilos de vida y el índice de masa corporal en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2023.

Rueda, A. (2025). La alimentación y el deporte son claves para una buena salud física y mental. Recuperado de: https://cadenaser.com/andalucia/2025/01/17/la-.

Ryff, C. (1989). La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. Revista de Personalidad y Psicología Social, 57(6), 1069–1081.

Sircon Seguros. (2021). ¿Qué son los estilos de vida y trabajo saludables?.

Sistema de actividades recreativas físico-educativas. (2020). Sistema de actividades recreativas físico-educativas para modificar estilos y modos de vida en la comunidad.

Sistema de actividades recreativas físico-educativas. (2020). Sistema de actividades recreativas físico-educativas para modificar estilos y modos de vida en la

comunidad. Recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd161/modificar-estilos-y-modos-de-vida.htm.

SMOWL. (2024). Aprendizaje kinestésico: características y recomendaciones.

SMOWL. (2024). Aprendizaje kinestésico: características y recomendaciones.

Solso, R., MacLin, M., & MacLin, O. (2007). Psicología cognitiva (8.ª ed.). Madrid: Pearson Educación. ISBN: 9788478290755.

UNIR México. (2024). ¿Qué es el aprendizaje kinestésico?.

UNIR México. (2024). ¿Qué es el aprendizaje kinestésico?

Universidad del Valle de México. (2024). ¿Cuáles son los estilos de aprendizaje?

Universidad del Valle de México. (2024). ¿Cuáles son los estilos de aprendizaje?

Universidad Europea. (2024). ¿Qué es el aprendizaje kinestésico y cómo fomentarlo?

Universidad Europea. (2024). Qué es el aprendizaje kinestésico y cómo fomentarlo?

Universidad Europea. (2024). ¿Qué es el aprendizaje kinestésico y cómo fomentarlo?

Universidad Excelsior. (2023). Las siete dimensiones del bienestar.

Vega, A., Álvarez, A., Bañuelos, M., Reyes, S., & Hernández, M. (2015). Dimensiones de los estilos de vida saludable durante el confinamiento por COVID-19 en personas en México.

Vega, M. (2024). Estilos de vida y factores biosocioculturales en los adultos mayores del asentamiento humano Villa España_Chimbote, 2024.

Véliz, T. (s.f.).

Véliz, T. (2017). Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala .

Wikipedia. (2023). Ocio.

IV. Anexos

Instrumento de recolección de datos empíricos

	Variable estilos de vida	1	2	3
1	¿Usted realiza la alimentación a diarias de manera adecuada?			
2	¿Usted realiza actividad física todos los días?			
3	¿Usted goza de un descanso oportuno?			
4	¿Usted tiene hábito en la prevención de enfermedades?			
5	¿Usted por su propia iniciativa participa en un grupo social?			
6	¿Usted es solidario como sus compañeros de estudio?			
7	¿Usted se comunica asertivamente con compañeros de estudio?			
8	¿Usted disfruta de las horas de descanso?			
9	¿Realiza usted actividades deportivas en sus horas de descanso?			
10	¿Participa en las actividades culturales?			

	Variable aprendizaje kinestésico	1	2	3
1	¿Usted aprende con facilidad utilizando el tacto?			
2	¿Usted adquiere conocimiento a través de percepción física?			
3	¿La coordinación motriz le permite adquirir conocimientos?			
4	¿Usted adquiere conocimientos utilizando los sentidos?			
5	¿Usted realiza actividades en razón de su emoción?			
6	¿Usted realiza sus actividades con afectividad?			
7	¿Usted adquiere conocimientos a través de sus sentimientos?			

8	¿Usted adquiere conocimientos a través de la interacción con sus compañeros?			
9	¿Usted procesa la información con facilidad en estado de movimiento?			
10	¿Usted interactúa con el espacio físico de su ambiente?			