

## ESTILOS DE VIDA Y ACTITUD HACIA EL APRENDIZAJE EN ALUMNOS DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

### LIFESTYLES AND ATTITUDE TOWARDS LEARNING IN STUDENTS OF THE FACULTY OF MEDICINE OF THE AUTONOMOUS UNIVERSITY OF COAHUILA

María Teresa Rivera Morales<sup>1</sup>  
 Jorge Armando Acosta De Lira<sup>2</sup>  
 Edgar Aguirre Sifuentes<sup>3</sup>  
 Edith Alejandra Pérez Márquez<sup>4</sup>

#### Resumen

Con el objetivo de identificar la relación existente entre los estilos de vida y la actitud hacia el aprendizaje en estudiantes de la Facultad de medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila en México, se llevó a cabo un estudio correlacional no probabilístico de corte transversal, utilizando el Cuestionario de evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios y el Perfil de estilo de vida de Nola J. Pender, aplicado mediante Google Forms. El análisis de los datos se realizó mediante el paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS en su versión 25.0. Obteniendo como principales resultados que de la muestra conformada por 127 estudiantes, el 50.4% consume algún tipo de sustancia legal; 16.5% consume sustancias ilegales; 48.8% percibe tener algún grado de ansiedad/depresión; 58.3% se concentra en un estilo de vida muy saludable y 41.7% en moderadamente saludable. En conclusión, un gran número de estudiantes se agruparon con un estilo de vida muy saludable a pesar de los porcentajes elevados de percepción de ansiedad/depresión y consumo de sustancias legales lo que amerita de acciones para fortalecer la promoción de estilos de vida saludable y así mejorar su actitud hacia el aprendizaje.

**Palabras clave:** Estilo de vida, actitud hacia el aprendizaje, estudiantes de medicina, estupefacientes, ansiedad, depresión.

#### Abstract

With the objective of identifying the relationship between lifestyles and the attitude towards learning in students of the Faculty of Medicine of the Autonomous University of Coahuila in Mexico, a non-probabilistic cross-sectional correlational study was carried out, using the questionnaire of assessment of college students' attitudes toward learning and the Nola J. Pender Lifestyle Profile, applied using Google Forms. Data analysis was carried out using the statistical package for social sciences SPSS version 25.0. Obtaining as main results that of the

Recepción: 27 de Febrero de 2024 / Evaluación: 27 de Marzo de 2024 / Aprobado: 28 de Abril de 2024

<sup>1</sup> Doctora en Ciencias de la Educación, Catedrático Investigador, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Coahuila. Email: teresa.rivera@uadec.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/000-0002-8660-9786>.

<sup>2</sup> Doctor en Ciencias de la Educación, Docente Investigador, Unidad Académica de Psicología, Universidad Autónoma de Zacatecas. Email: jorgeacosta@uaz.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0914-3166>.

<sup>3</sup> Doctor en Ciencias de la Educación, Docente de la Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Coahuila. Email: edaguirre@uadec.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1757-0825>.

<sup>4</sup> Doctora en Ciencias de la Educación, Docente Investigador, Unidad Académica de Psicología, Universidad Autónoma de Zacatecas. Email: eapm@uaz.edu.mx. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5724-4354>.

sample made up of 127 students, 50.4% consume some type of legal substance; 16.5% consume illegal substances; 48.8% perceive they have some degree of anxiety/depression; 58.3% focus on a very healthy lifestyle and 41.7% on a moderately healthy lifestyle. In conclusion, a large number of students were grouped with a very healthy lifestyle despite the high percentages of perception of anxiety/depression and consumption of legal substances, which merits actions to strengthen the promotion of healthy lifestyles and thus improve your attitude towards learning.

**Keywords:** Lifestyles, student attitudes, students medicine, narcotic drugs, anxiety, depression.

### Introducción

De acuerdo a lo descrito por Torres (2016) el inicio de la vida universitaria implica un reto para todo estudiante, envuelve un mayor compromiso académico, aumento de carga académica y de horas dedicadas al estudio, nuevas experiencias estresantes familiarizadas con el área laboral, diferentes entornos académicos, cambios en la metodología de enseñanza-aprendizaje, alteraciones significativas en el entorno socio-familiar (distanciamiento de amigos y actividades familiares), así como variables de tipo individual relacionadas con el nivel de preparación que implica el cursar carreras relacionadas con el área de la salud. Probablemente este tipo de eventos se vean magnificados en la carrera de medicina.

Uno de los principales factores que contribuye en el aprendizaje de los alumnos de pregrado es su estilo de vida, siendo esta una asociación bidireccional.

El panorama mundial denota un incremento en las conductas sedentarias, incluso en los estudiantes universitarios (Páez, 2010); se han reportado cifras preocupantes sobre los hábitos de vida de los estudiantes: solo el 13.6% de los jóvenes universitarios tienen una alimentación adecuada y el otro gran segmento presenta dietas con alto consumo en colesterol y sal, o la ingesta de una sola comida al día (Coral, 2014; Tirodimos, 2018; Reza, 2016), en México se encuentran cifras por encima del 50% en el uso de cigarrillo, fumando hasta 10 en el día (Grimaldo 2012).

El estilo de vida saludable es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una “forma general de vida, basada en la interacción de las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales” (OMS, 1986, como se citó en Cerón 2012). Además, este incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas.

Grimaldo (2012) y Guzmán (2016) contemplan dentro de su definición de estilo de vida a las costumbres y al comportamiento que caracteriza su forma de vivir y el desempeño diario, influenciado por factores psicológicos, socio-culturales y económicos que pueden llegar a mermar en la salud y en su ocupación.

Por otra parte, Quiles & Quiles (2015), hacen referencia al estilo de vida como “la forma de vivir de las personas”, la forma como rutinariamente realizan sus actividades, contemplando la forma en cómo se alimentan, se ejercitan, se comportan frente a los vicios como el alcohol, el tabaco y las drogas.

La calidad del aprendizaje en el ámbito universitario debe contemplar un proceso formativo adecuadamente estructurado, donde se aprovechen las áreas de oportunidad, favoreciendo el desarrollo del estudiante de manera integral para formar en él un perfil competente, amplio y comprometido con su vocación.

Al respecto, Vera, Alava y Basurto (2019), destacan la necesidad de lograr calidad del aprendizaje a partir de recursos que permitan preparar al estudiante. Sin embargo, la profundización en el aprendizaje universitario, se ha visto vinculada más a los procesos de acreditación de carreras, no contemplando de manera integral al estudiante.

De acuerdo con Garbanzo (2007) el aprendizaje y el desempeño académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido durante la formación universitaria. El rendimiento académico constituye un factor imprescindible en el abordaje del tema de calidad de la educación, debido a que es un indicador que permite una aproximación a la realidad educativa (Garbanzo, 2007).

Un desempeño académico óptimo depende considerablemente de los estilos de vida que practique el involucrado relacionados a una buena alimentación, buena salud física y una buena salud mental (Mogollón, 2020). En un estudio llevado a cabo por Jiménez S/A se encontró que las causas que más afectan el rendimiento escolar son los problemas de salud, alimentación, vida sexual, salud mental, relaciones interpersonales, violencia, consumo de sustancias psicoactivas, actividades extraescolares, nivel socioeconómico y ambiente escolar.

Los estudiantes universitarios han optado por el sedentarismo como una alternativa de vida que probablemente viene afectando su rendimiento académico e incluso su entorno social y familiar. Lo anterior se ha acentuado en las carreras del ámbito de la salud donde se ha observado que existe un aumento de la mala calidad de sueño, agotamiento emocional, aumento en consumo de alcohol, tabaco, sedentarismo, disminución de las actividades de ocio, lo que merma de una manera considerable la calidad de vida de los estudiantes, impactando en su desempeño académico (García y Gómez 2019, Torres LH 2016).

Lehmann (2018) y Rodríguez-Gazquez (2016) concuerdan con lo descrito anteriormente, encontrando que la carga académica, el estrés y las preocupaciones del estudiante influyen en que los estilos de vida sean poco saludables, pues asumen conductas de riesgo como el consumo frecuente de alcohol y de tabaco, aumento en el consumo de cafeína, falta de descanso y disminución en la calidad de sueño. Asimismo, el déficit de sueño se considera un problema de salud pública. Una mala calidad del sueño influye en el rendimiento académico de los estudiantes (Bugueño 2017). Los adolescentes con deficiencia de sueño, menos de ocho horas y debido a la hora de inicio temprano de su escuela, tienen mucha mayor probabilidad de participar en comportamientos riesgosos, tales como el consumo de droga, cigarrillos y alcohol, depresión, etcétera (Wahlstrom 2017).

Este estudio servirá para que el alumno tomó conciencia sobre la importancia que tiene el llevar un adecuado estilo de vida durante su formación y el impacto que tiene en la calidad de su aprendizaje o cómo se puede modificar con las diferentes prácticas que impactan en la calidad de vida (actividad física, alimentación sana, calidad de sueño, evitar consumo de tabaco y alcohol, entre otras). Además de servir como una herramienta para la facultad de medicina que le permita conocer más sobre los hábitos y estilos de vida que tienen sus alumnos y tener una visión integral de su desempeño académico y no centrarse solo en los aspectos cognitivos, pues se ha demostrado que los estilos de vida poco saludables repercuten en el rendimiento universitario. De ahí que el objetivo general de este estudio sea comparar los estilos de vida de estudiantes universitarios de medicina de la universidad de Coahuila y su actitud hacia el aprendizaje.

### **Planteamiento del problema de investigación**

#### **Objetivos**

Mostrar la relación que existe entre los estilos de vida de los estudiantes de medicina de la UAdeC y su actitud hacia el aprendizaje.

Analizar la relación que existe entre las el consumo de sustancias legales y el estilo de vida de los alumnos.

Contrastar las diferencias por sexo del estilo de vida de los alumnos de la facultad de medicina.

Identificar los hábitos personales del estilo de vida de los estudiantes de la facultad de medicina de la UAdeC.

Identificar la actitud hacia el aprendizaje que tienen los estudiantes de la facultad de medicina de la UAdeC.

## **Método**

### **Diseño**

Para analizar y relacionar los estilos de vida con la actitud hacia el aprendizaje de estudiantes universitarios del área de medicina de la Universidad Autónoma de Coahuila, se realizó un estudio cuantitativo, de diseño experimental de tipo correlacional para su análisis.

### **Participantes**

Mediante una muestra no probabilística se encuestaron 127 estudiantes de la facultad de medicina de la UAdeC ubicados en Zona Centro, de la ciudad de Saltillo, Coahuila. Los criterios de inclusión al momento de la evaluación estuvieran adscritos a la facultad en el año en curso y que otorgaran su consentimiento informado para responder la encuesta.

La población total evaluada está constituida por 61.7% mujeres y 37.5% hombres, con un promedio de edad de 21.6 años. El 71.9% de la población evaluada cursa sus clases de manera presencial, mientras que el 25.8% de manera híbrida y solo el 1.6% de forma virtual.

### **Instrumentos**

Para medir las actitudes ante el aprendizaje se utilizó el CEPAVU (Cuestionario de evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios). Gallargo, Cruz Pérez, Fernández y Jiménez crearon esta escala sumativa tipo Likert conformada por 11 ítems con una fiabilidad de  $\alpha$  de Cronbach= .70. El instrumento auto aplicable mide las actitudes hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios, fragmentado en tres dimensiones: actitud positiva hacia el aprendizaje; valoración positiva y gusto por el trabajo y; atribuciones internas. La batería de pruebas estuvo conformada por un instrumento que aloja en primera instancia el aviso de privacidad de datos personales emitido por la Universidad Autónoma de Coahuila para datos personales recabados de forma electrónica.

Un apartado de datos demográficos como sexo, edad y modalidad en que llevan sus clases en este momento (presencial, en línea o híbrida), así como enfermedades o padecimientos que hayan presentado en el último año.

Se incluyó también el instrumento “Perfil de Estilo de Vida” (PEPS-I) de Nola J. Pender, que permite medir el estilo de vida promotor de la salud. Está conformado por 26 preguntas, divididas en 6 dimensiones: Nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización. Para este estudio se utilizó la versión validada en México por Pérez et al., que con 25 ítems mide el estilo de vida en solo 4 dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y estabilidad emocional. Este cuestionario tiene un patrón de respuestas tipo likert de cuatro criterios (1=Nunca, 2=a veces, 3=frecuentemente, 4=rutinariamente). La sumatoria de las 4 dimensiones ofrece tres niveles de estilo de vida: poco saludable, moderadamente saludable y muy saludable, con las siguientes puntuaciones respetivamente: 0-33, 34-66 y 67-100, a mayor puntuación, mejor estilo de vida.

### **Procedimiento**

Se solicitó a estudiantes de la escuela de medicina contestar el formulario haciéndoles llegar la liga de Google Forms, para su contestación directamente a su número telefónico por medio de la aplicación de mensajería instantánea WhatssApp, la recolección de datos se realizó en el mes de mayo del 2022, logrando la participación voluntaria de los estudiantes.

### **Análisis de los datos**

La base de datos se trabajó en el programa SPSS-25, trabajando con estadística paramétrica asumiendo el teorema central del límite (Alvarado & Batanero, 2008), y de acuerdo con el criterio de Kolmogorov-Sminov ( $KS > .05$ ). Se realizaron análisis descriptivos como medias, desviación estándar, frecuencias y porcentajes, análisis correlacional de Pearson y análisis factorial exploratorio con un nivel de significancia de  $p < .05$ .

Se solicitó el apoyo de los maestros tutores para la distribución del link del instrumento, se recolectaron las respuestas de los alumnos los días 2, 3 y 4 de mayo.

Se descargó la base de datos y se exportó a una en SPSS, para su posterior análisis estadístico.

### **Analisis de los Resultados**

La población total estudiada fue de 127 estudiantes con una edad que oscila entre los 18 y 24 años, comprendiendo a dos tercios de la población la edad de 21 a 23 años. El 61.2% corresponde a mujeres y el 38.8% a hombres. El 71.9% se encuentra con clases presenciales, el 25.8% aun cursa un modelo híbrido de enseñanza y solo el 1.6% con modelo virtual. El 50.4% de los estudiantes consumen algún tipo de sustancia legal (tabaco y/o alcohol); solo el 16.5% consume algún tipo de sustancia ilegal como: marihuana, cocaína, LSD y/o heroína. El 32.1% ha cursado durante el último año con infección por SARS CoV-2 y el 48.8% percibe tener síntomas de depresión y/o ansiedad. Al momento de obtener las puntuaciones totales para la encuesta de estilos de vida se obtuvo el resultado de el 58.3% de los alumnos esta situado en un estilo de vida muy saludable, el 41.7% en el estilo de vida moderadamente saludable y ningún alumno situado en un estilo de vida poco saludable.

Se analizó la prueba estandarizada el Cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I), que se aplicó a 127 estudiantes de la carrera de medicina, el cuestionario está compuesto por cuatro rubros para evaluar el estilo de vida de los estudiantes universitarios, como nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud y estabilidad emocional.

En la tabla 1 se puede observar el análisis realizado entre la variable de agrupación sexo y las 4 dimensiones que corresponden a la unidad de análisis estilo de vida, mediante una prueba t para muestras independientes, con la población ya referida.

Se encontró una diferencia estadísticamente significativa en 2 dimensiones de la encuesta de calidad de vida, obteniendo una mayor puntuación los hombres en los aspectos de nutrición y ejercicio, siendo los hombres quienes realizan con mayor frecuencia actividad física al menos 3 veces por semana y quienes se preocupan más por el tipo de alimentos que consumen.

Se puede inferir que los hombres a diferencias de las mujeres tienen un mejor estilo de vida dándole importancia a aspectos como el ejercicio, incluyendo en su vida cotidiana mayor actividad física con respecto de las mujeres, pero también se preocupan por aspectos de su nutrición al revisar las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar sus nutrientes, buscan estar informados con respecto a diferentes temas para beneficio de su propia salud y un mejor estilo de vida.

**Tabla 1.**

*Prueba t para muestras independientes de la variable estilo de vida y sexo.*

	Media				Sig. (bilateral)	DE		Homocedasticidad	
	H	M	t	gl		H	M	F	Sig.
Nutrición	6.92	6.43	1.32	125	.19	2.00	2.02	.06	.80
Ejercicio	8.48	7.08	3.14	125	.00	2.39	2.48	.01	.91
Responsabilidad salud	13.06	12.73	.60	125	.55	2.87	3.07	.42	.52
Estabilidad emocional	41.88	41.18	.58	125	.56	5.92	6.96	2.65	.11

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 2 se puede observar que existen diferencias estadísticamente significativas en los estudiantes que realizan con mayor frecuencia actividad física y se preocupan por su aspecto físico, pudiendo funcionar este aspecto importante de su vida para estabilizar su estado emocional y de esta manera poder mitigar la presencia de síntomas asociados a un estado depresivo o de ansiedad, disminuyendo la percepción de estos síntomas en los alumnos de la facultad de medicina.

Con lo cual se puede inferir que las personas preocupadas por aspectos referentes a su estilo de vida tienen menor probabilidad de presentar ansiedad y depresión.

**Tabla 2.**

*Prueba t para muestras independientes de la variable estilo de vida y depresión/ansiedad*

	n	Media			t	gl	Sig. (bilateral)	DE		Homocedasticidad	
		No	Si					No	Si	F	Sig.
Nutrición	127	6.74	6.48	.71	125	.479	2.03	2.01	.10	.75	
Ejercicio	127	8.00	7.19	1.81	125	.072	2.33	2.68	.96	.33	
Responsabilidad salud	127	13.17	12.53	1.20	125	.231	2.70	3.26	1.07	.30	
Estabilidad emocional	127	42.69	40.13	2.23	125	.027	6.01	6.92	1.41	.24	

Fuente: elaboración propia.

Al hacer el análisis estadístico de correlación Pearson de las 4 dimensiones que competen a estilo de vida, es observable que hay correlación positiva entre las 4 variables estudiadas de diferentes magnitudes, observando una correlación alta entre la estabilidad emocional y la responsabilidad en la salud, buscando la autorregulación y control del estrés y tensiones. También se encontró correlación moderada significativa entre la responsabilidad en la salud y la nutrición, buscando estar informados sobre los cuidados de su propia salud y la autoregulación de aspectos como la tensión emocional y el estrés. De igual manera se observó correlación significativa entre las variable ejercicio y nutrición con la responsabilidad en salud, siendo para la nutrición de moderado impacto y leve para ejercicio; manifestando los estudiantes estar preocupados por realizar actividades físicas con regularidad, así como estar preocupados por leer las etiquetas de los alimentos que consumen así como seleccionar comidas que no contengan ingredientes artificiales o químicos para conservarlos, todo esto en beneficio de una mejor estilo de vida.

**Tabla 3.**

*Estadísticos descriptivos, confiabilidad y correlación de estilo de vida en alumnos de la facultad de medicina.*

	n	Media	Med	Mo	DE	As	K	$\alpha$	1	2	3	4
1.Nutrición	127	6.61	7.00	5.00 <sup>a</sup>	2.02	.359	-.244	.533	1.00			
2.Ejercicio	127	7.61	8.00	6.00	2.53	-.007	-.740	.766	.418**	1.00		
3.Responsabilidad en salud	127	12.86	13.00	13.00	2.99	.076	-.319	.694	.574**	.330**	1.00	
4.Estabilidad emocional	127	41.44	42.00	42.00	6.57	-.174	-.305	.864	.389**	.374**	.674**	1.00

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

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

Fuente: elaboración propia.

En la tabla 4 se puede observar la relación que existe entre las dimensiones de estilo de vida y las de actitud hacia el aprendizaje en los alumnos de la facultad de medicina. Por medio de esta análisis de correlación de Pearson podemos afirmar que los aspectos relacionados con la nutrición tiene importancia en la actitud positiva de los estudiantes en un aprendizaje profundo, crítico con comprensión de temas, así como una actitud positiva por el trabajo en equipo y un mejor resultado de calificaciones que dependan del esfuerzo propio. De la misma manera se puede afirmar que la estabilidad emocional contribuye de manera esencial en las tres dimensiones de aprendizaje, mejorando los 3 aspectos de aprendizaje, manteniendo una actitud positiva en su desempeño académico. La dimensión de responsabilidad en salud contribuye a la mejora de 2 aspectos de su aprendizaje: en la actitud positiva de los alumnos en su aprendizaje profundo, crítico y de comprensión, además de contribuir en el avance de sus atribuciones internas. La dimensión de ejercicio solo demostró una influencia positiva en las atribuciones internas del alumnado.

Derivado del análisis previo, se advierte que al existir una correlación positiva entre la actitud hacia el aprendizaje y el estilo de vida saludable (ejercicio, nutrición, responsabilidad en salud y estabilidad emocional), los alumnos que presentan hábitos de estilo de vida más saludables, con ejercicio frecuente, un estado emocional estable, que se preocupan por aspectos de su salud y que son responsables al cuidar la misma, desarrollan una actitud positiva hacia el aprendizaje en todos los rubros que se verá reflejado en un desempeño académico más eficiente y satisfactorio.

**Tabla 4.**

*Correlación entre estilo de vida y actitud hacia el aprendizaje en alumnos de la facultad de medicina.*

Variables	Correlación	
	Pearson	Significancia
Nutrición/Aprendizaje Profundo	.333**	.000
Nutrición/Trabajo en equipo	.291**	.001
Nutrición/Atribuciones internas	.222*	.012
Ejercicio/Atribuciones internas	.190*	.032
Responsabilidad en salud/Aprendizaje profundo	.291**	.001
Responsabilidad en salud/Atribuciones internas	.251**	.004
Estabilidad emocional/Aprendizaje profundo	.317**	.000
Estabilidad emocional/Trabajo en equipo	.243**	.000
Estabilidad emocional/Atribuciones internas	.363**	.000

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

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

Fuente: elaboración propia.

### Discusión

Para el análisis de las competencias desempeñadas en el sector laboral por los egresados del programa de Administración de Empresas de la Corporación Universitaria del Caribe – CECAR, desde la visión de los empresarios y egresados, se obtuvo los siguientes resultados:

La visión de los empresarios, hace referencia a que el administrador de empresas desde el rol desempeñado en sus puestos de trabajo, pueden aprender nuevas maneras de realizar las actividades, una vez adquirido los conocimientos referidos al área en particular y ganado las competencias del puesto, son capaces de asumir nuevos compromisos dentro de la organización. De igual manera, los empresarios manifestaron que los egresados en algunas ocasiones deben ser personas con mejores habilidades de liderazgo, de seguridad en sí mismo, habilidades para aportar nuevas ideas y que deben creer en ellos mismos, dado que son capaces de asumir los compromisos asignados, según los diferentes roles desempeñados.

En cuanto a la visión de los egresados, sobre el estudio socio económico la gran mayoría respondió ser soltero(a), no tener hijos, vivir arrendados, pertenecer al estrato uno y dos; en cuanto al nivel educativo pocos tienen especialización y maestría. Para las condiciones laborales, la gran mayoría de los entrevistados manifestó tener menos de seis años laborando; para el nivel del cargo pocos son operarios, un porcentaje mediano trabaja en instituciones públicas y privadas y tiene negocio propio; y para el rango salarial la gran mayoría devenga un sueldo menor a cuatro millones de peso. Por supuesto que todas estas características deben analizarse desde un contexto global, dado que influyen de manera directa e indirectamente en las competencias desempeñadas por los egresados según los diferentes roles desempeñados.

En cuanto a las competencias desarrolladas por los egresados en sus puestos de trabajo, estos manifestaron que desarrollan, implementan y gestionan sistemas de control administrativos para garantizar la eficiencia de los procesos; son capaces de tomar decisiones de inversión y gestionar recursos financieros en la empresa para mantenerla sólida y rentable; formulan planes de marketing que generan nuevos mercados y clientes; comprenden la importancia de la contabilidad como sistema de información financiero; desarrollan y gestionan el conocimiento del talento humano para hacer la empresa más competitiva. Igualmente, en un

menor grado señalaron que desarrollan planes estratégicos, tácticos y operativos para proyectar las empresas donde laboran; que tienen falencias en el uso de las tecnologías de comunicación para la gestión organizacional y la interpretación de la información contable y financiera para la toma de decisiones. Esto puede ser producto de las condiciones laborales que tienen los graduados para el momento de la entrevista, o simplemente no se atreven a incurrir en nuevas experiencias y expectativas según sea el caso.

### Conclusiones

Los hallazgos señalados muestran a una población con un consumo elevado de sustancias legales (alcohol y tabaco), así como elevada percepción de estrés y ansiedad, pero no se demostró que este tipo de conductas interfieran con la concepción general de su estilo de vida, ya que la mayoría del alumnado presenta un estilo de vida muy saludable. Sin embargo son aspectos que deben ser considerados a futuro como áreas de oportunidad para lograr mejorar el estilo de vida del resto de los alumnos que se encuentran en un estilo moderadamente saludable. De manera general la mayoría de los estudiantes presenten una actitud positiva hacia el aprendizaje en sus 3 dimensiones contempladas, siendo de suma importancia su estilo de vida actual.

### Referencias bibliográficas

- Alcalá-Pacas, A., Ocaña-Sánchez, MA., Rivera-Arroyo, G., Almanza-Muñoz, JDJ., (2010). Síndrome de Burnout y rendimiento académico en una escuela de medicina. *Neurol Neurocir y Psiquiatr.* 43(1-4):13-25.
- Bugueño, M., Curuhual, C., Olivares, P., Wallace, J., et al. (2017). Quality of sleep and academic performance in high school students. *Rev Med Chil.* 145(9): 1106-14.
- Coral, R del C., Vargas, LD., (2014). Estrategias que promueven estilos de vida saludables. *rev. udcaactual.divulg.cient.* 17(1):35-43. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-42262014000100005&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-42262014000100005&script=sci_abstract&tlng=es)
- Cerón-Souza, C. (2012). Editorial. *Universidad y Salud.* 14 (2). Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072012000200001](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072012000200001)
- Garbanzo-Vargas, GM., (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Rev Ed.* 31(1): 43-63.
- Gómez, L., Sierra, J., Bermúdez, V., Román, L., Rojas, J., (2019). Estudio piloto de la prevalencia de síndrome metabólico en estudiantes de la institución universitaria Colegio Mayor de Antioquia en Medellín y la Universidad de Santander. *Rev. Latinoamericana de Hipertensión* 14(2):173-179. Disponible en: [www.revhipertension.com](http://www.revhipertension.com)
- Grimaldo, MP., (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y salud.* 22(1):75-87. Disponible en: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/559>
- Guzmán, AJ., Salcedo, LA., Melgarejo, VM., (2016). Caracterización de los estilos de vida saludables en estudiantes de licenciatura en educación básica de la facultad de estudios a distancia CREAD-Duitama. *Rev salud hist sanid.* 11(2):3-28. Disponible en <http://agenf.org/ojs/index.php/shs/article/view/158>
- Hernando, Á., Oliva, A. y Pertegal, M. (2013). Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention,* 22(1), 15-23. doi:10.5093/in2013a3 hospoital juarez de méxico; 86(4).
- Jiménez, FV., Valle, GT., () Factores de salud asociados al desempeño escolar: seguimiento de una generación del bachillerato en la UNAM. Tercera Conferencia Latinoamericana

- sobre el Abandono en la Educación Superior.
- Lehmann, F., Von Lindeman, K., Klewer, J., Kugler, J., (2014). BMI, physical inactivity, cigarette and alcohol consumption in female nursing students: a 5-year comparison. *BMC Med Educ.* 14(1):82. Available from: <http://bmcmmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6920-14-82>
- Martos, Á., Pérez-Fuentes, M del C., Molero, M del M., Gázquez, JJ, Simón M del M., Barragán, AB., (2018). Burnout y engagement en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Eur J Investig Heal Psychol Educ.* 8(1):23.
- Mogollón-García, F. S., Becerra-Rojas, L. D., & Ancajima-Mauriola, J. S. (2020). Estilos de vida saludables en estudiantes de pregrado. *Revista Conrado,* 16(75), 69-75.
- Morales-Rodríguez, FM., (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol.* 2(1):289.
- Páez, ML., Castaño, JJ., (2010). Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. *Psicología caribe.*(25):155-178. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008).
- Quiles Marco, Y., & Quiles Sebastián, M. J. (2015). Promoción de la Salud: Experiencias Prácticas. Universidad Miguel Hernández.
- Reza, CG., Ferreira, MA., Silva, RC., Gandarilla, JV., Solano, GS., (2016). Martínez, VG., Profile of Mexican students in nursing clinics. *Esc Anna Nery.* 20(1):11-16.
- Rodríguez-Gázquez, MA., Chaparro-Hernández, S., González-López, JR., (2016). Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. *Invest Educ Enferm* 34(1):94-103. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28569978>
- Tirodimos, I., Georgouvia, I., Savvala, TN., Karanika, E., Noukari, D., (2009). Healthy lifestyle habits among Greek university students: differences by sex and faculty of study. *East Mediterr Health J.* 15(3): 722-728. Available from: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/117691/15\\_3\\_2009\\_0722\\_0728.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/117691/15_3_2009_0722_0728.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Torres, LH., Mohand, LM., Espinosa, SC. (2016). Cansancio emocional en estudiantes universitarios. *DEDiCA. Revista de Educação e Humanidades.* (9):173-191. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5429381>
- Vera Mendoza, M., Alava Macias, S., & Basurto Torres, G. (2019). El desempeño profesional: bases de la formación de calidad. *Opuntia Brava,* 11 (1), 224 - 234. Recuperado a partir de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/716>
- Wahlstrom, KL., Owens, JA., (2017). School start time effects on adolescent learning and academic performance, emotional health and behaviour. *Curr Opin Psychiatry,* 30(6): 485-90.