

# Estilos de vida y estrés en relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria

*Lifestyles and stress in relation to academic performance in high school students*

Estilos de vida e estresse em relação ao desempenho acadêmico em estudantes do ensino médio

**Luzbeth Lipa**

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, PUNO – PUNO, PERÚ

[llipa@unap.edu.pe](mailto:llipa@unap.edu.pe)

<https://orcid.org/0000-0001-7795-1777>

**DOI:** <https://doi.org/10.35622/inudi.c.01.16>

**Recibido:** 01-XI-2022 / **Aceptado:** 30-XII-2022 / **Publicado:** 05-XII-2022

## Resumen

La investigación tuvo como objetivos determinar la relación entre estilos de vida, estrés y el rendimiento académico de los adolescentes. Fue de tipo transversal, prospectivo y analítico. La población estudiada estuvo constituida por 1070 estudiantes, se realizó un muestreo probabilístico obteniendo 286 unidades de análisis. Para los estilos de vida se aplicó el cuestionario de perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender y el cuestionario de estrés académico de Barraza Macías. Así mismo del rendimiento académico se evaluó según las fichas de registro de notas del año. Para los resultados se trabajó con el SPSS versión 22.0, la ji cuadrada con el nivel de significancia del 5% y coeficiente de contingencia. Los resultados prevalecen que el nivel de estilos de vida fue: El 82% de estudiantes un estilo de vida moderadamente saludable, 13% un nivel de estilo de vida no saludable y el 6% un nivel de estilo de vida saludable. Respecto al nivel de estrés fue: el 52% de estudiantes un nivel de estrés bajo, el 48% un nivel de estrés medio y 0% nivel de estrés alto. Finalmente, el rendimiento académico fue: El 55% de estudiantes un rendimiento académico bueno, 45% un rendimiento académico regular y 0% un rendimiento académico deficiente y muy bueno. Para la prueba de hipótesis se aplicó diseño estadístico de ji cuadrada con el nivel de confianza de 95%, lográndose los siguientes resultados según la prueba estadística entre los estilos de vida y estrés no existe relación en el rendimiento académico, sin embargo el coeficiente de contingencia según Elorza; existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida; en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil.

**Palabras clave:** adolescentes, escolares, estilos de vida, estrés, rendimiento académico.

## Abstract

The research had as objectives to determine the relationship between lifestyles, stress and academic performance of adolescents. It was cross-sectional, prospective and analytical. The studied population consisted of 1070 students, a probabilistic sampling was carried out, obtaining 286 units of analysis. For lifestyles, the Nola Pender lifestyle profile questionnaire (PEPS-I) and the Barraza Macías academic stress questionnaire were applied. Likewise, academic performance was evaluated according to the records of the year's grades. For the results we worked with the SPSS version 22.0, the chi-square with the significance level of 5% and contingency coefficient. The results prevail that the level of lifestyles was: 82% of students a moderately healthy lifestyle, 13% an unhealthy lifestyle level and 6% a healthy lifestyle level. Regarding the level of stress, it was: 52% of students a low stress level, 48% a medium stress level and 0% high stress level. Finally, the academic performance was: 55% of students a good academic performance, 45% a regular academic performance and 0% a poor and very good academic performance. For the hypothesis test, a chi-square statistical design was applied with a confidence level of 95%, achieving the following results according to the statistical test between lifestyles and stress, there is no relationship in academic performance, however the contingency coefficient according to Elorza; there is a very weak positive correlation between academic performance and the level of lifestyles; Regarding academic performance and stress level, there is a very weak negative correlation.

**Keywords:** adolescents, schoolchildren, lifestyles, stress, academic performance.

## Resumo

A pesquisa teve como objetivos determinar a relação entre estilos de vida, estresse e desempenho acadêmico de adolescentes. Foi transversal, prospectivo e analítico. A população estudada foi de 1070 alunos, foi realizada uma amostragem probabilística, obtendo-se 286 unidades de análise. Para estilos de vida, foram aplicados o questionário de perfil de estilo de vida Nola Pender (PEPS-I) e o questionário de estresse acadêmico Barraza Macías. Da mesma forma, o desempenho acadêmico foi avaliado de acordo com os registros das notas do ano. Para os resultados trabalhamos com o SPSS versão 22.0, o qui-quadrado com nível de significância de 5% e coeficiente de contingência. Os resultados prevalecem que o nível de estilos de vida foi: 82% dos alunos um estilo de vida moderadamente saudável, 13% um nível de estilo de vida pouco saudável e 6% um nível de estilo de vida saudável. Em relação ao nível de estresse foi: 52% dos alunos um nível de estresse baixo, 48% um nível de estresse médio e 0% um nível de estresse alto. Por fim, o desempenho acadêmico foi: 55% dos alunos um bom desempenho acadêmico, 45% um desempenho acadêmico regular e 0% um desempenho acadêmico ruim e muito bom. Para o teste de hipótese, foi aplicado um desenho estatístico qui-quadrado com um nível de confiança de 95%, alcançando os seguintes resultados de acordo com o teste estatístico entre estilos de vida e estresse, não há relação no desempenho acadêmico, porém o coeficiente de contingência de acordo com Elorza; existe uma correlação positiva muito fraca entre o desempenho acadêmico e o nível de estilos de vida; Em relação ao desempenho acadêmico e ao nível de estresse, há uma correlação negativa muito fraca.

**Palavras-chave:** adolescentes, escolares, estilos de vida, estresse, desempenho acadêmico.

## INTRODUCCIÓN

Para Pender (1996) los factores de riesgo que intervienen en el estilo de vida son aquellos comportamientos que aumentan la probabilidad de enfermar. El estilo de vida es determinado por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamiento individuales sino también de acciones de naturaleza social. La vida de la etapa escolar suele ser una etapa memorable, sin embargo, en el mundo actual, con tantas exigencias, ritmo acelerado y ardua competencia, las presiones de la etapa escolar y la cotidianidad hacen que este bello periodo estudiantil sea menos placentero y se convierta en toda una pesadilla, dando lugar a la presencia de estrés (Berrios, 2006). El estrés es una combinación de las demandas del ambiente y de los recursos que el individuo tiene para afrontar la misma (Lazarus y Cohen, 1987).

Según Meinchenbaum (1983) el estrés se relaciona con la respuesta del individuo cuando se encuentra en una situación amenazante. Por el contrario, el estrés intimida a la persona haciendo que huya de la situación. De acuerdo con Jara y Velarde (2008) el rendimiento académico es, una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiesta, en forma estimativa. Además, el mismo autor, ahora desde la perspectiva del alumno, menciona que el estilo de vida y estrés en los escolares se ve modificado según se acerca el periodo de exámenes, siendo modificado el rendimiento académico (Pender, 1996).

Se esclarece algunas dudas respecto al uso que hacen del tiempo libre los sujetos deportistas adolescentes en comparación con sus iguales no deportistas y de qué forma podría influir esto en su rendimiento académico. Investigaciones como las de Capdevila y Bellmunt (2015) muestran que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio sedentario. Con el objetivo de asociar estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. La presencia de estrés académico en los estudiantes de odontología se encuentra asociada a la disfuncionalidad familiar, por fallas en la participación familiar y demostración del afecto. Díaz et al. (2014) realizan dos estudios no experimentales estudio transversal correlacionales, los resultados relevan que los géneros exhiben perfiles diferentes de asociación entre las variables que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Estas evidencias son discutidas en torno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. Oyarzun et al. (2012) encontraron la existencia de correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar. Estos resultados indican relación entre bienestar e inteligencia emocional y la importancia de estos constructos psicológicos para el logro académico.

Por otro lado, Ferragut y Fierro (2012) no encontraron un grato significado de asociación entre el nivel de funcionalidad familiar, las conductas externalizadas y el rendimiento

Actas del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH, 2022)

académico siendo cada una de estas variables de vital importancia en el desarrollo de los adolescentes. Igualmente, Méndez et al. (2012) encontraron una relación en su mayoría muy estrecha solo la familia, buena en su mayoría con amigos, compañeros de universidad, docentes y formación humana; distante con las restantes redes de apoyo que ofrece la universidad. Los datos indicadores de factores de riesgo para la salud en esta población confirman lo descrito en otras investigaciones efectuadas con jóvenes universitarios. Páez y Castaño (2010), en las áreas de tiempo libre y expresión, los alumnos tuvieron un mediano riesgo de tener alteraciones indicando la importancia conocer las posibles alteraciones en la calidad de vida de los adolescentes, para implementar estrategias de prevención y de fortalecimiento de estilos de vida saludables. Mejía y Gallegos (2015) determinaron que el perfil del alumno con un alto rendimiento académico global corresponde al estudiante de un centro concertado, de sexo femenino, de una familia ampliada y con un nivel económico y cultural alto.

Finalmente, estudios como los de Córdova et al. (2011) explican que la deficiencia del zinc en el desayuno no influye en el rendimiento académico ya que la  $X_c$  de 2,221 y la  $X_t$  de 12,592 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Marrón (2015) halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” en este grupo, y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. En cuanto a la sintomatología experimentada, las reacciones psicológicas fueron las principales. Asimismo, los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Boullosa (2013) encontró que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

Esta investigación se sustenta en el Modelo Promotor de la Salud de Nola J. Pender, dado que integra los conceptos relacionados con los estilos de vida y estrés en el rendimiento académico. Este trabajo servirá como aporte al Ministerio de Salud en materia de promocionar la salud mental de los escolares. Así mismo a las instituciones educativas en la formación de escolares para incluir en el plan educativo institucional, acciones de capacitación a padres de familia, gobiernos locales y regionales para la constitución de políticas públicas, diseño de estrategias de disminución de rendimiento académico, así detectar oportunamente los estilos de vida y estrés de escolares.

Es por esta problemática que el presente trabajo de investigación buscó reportar la relación del estilo de vida y estrés en el rendimiento académico en los escolares de las instituciones seleccionadas.

## **MÉTODO**

El trabajo de investigación es cuantitativo de tipo transversal, descriptivo y analítico.

### **Población y muestra**

El presente trabajo de investigación se realizó en la Institución Educativa María Auxiliadora Secundaria - Puno, Perú. La población estuvo constituida por 1070 estudiantes de la

Actas del Congreso Internacional de Innovación, Ciencia y Tecnología (INUDI – UH, 2022)

**-238-** cap. XVI (2022), pp. 235-246

Esta obra está bajo una licencia Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0)



mencionada institución. Se recurrió al muestreo probabilístico, trabajando finalmente con 286 estudiantes.

### Instrumentos

Para medir el Estilo de Vida; Se utilizó el Cuestionario de perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender, empleado para evaluar hábitos relacionados con el cuidado de la salud. Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca = 1; a veces = 2; frecuentemente = 3; rutinariamente = 4); siendo el valor mínimo 50 y el máximo 192, la mayor puntuación refiere estilo de vida saludable. Este instrumento se divide en seis categorías; Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en la salud, Manejo de estrés, Soporte interpersonal y Auto actualización.

Para medir el nivel de estrés se utilizó el cuestionario de Estrés Académico de Arturo Barraza Macías, en base al Inventario de Estrés Académico (SISCO) creado por Hernández, Polo y Poza, evalúa el estrés académico con base a tres constructores esenciales: una escala de preocupación, un listado de situaciones académicamente estresantes y síntomas de estrés, cuenta con 23 ítems con formato de Likert, cuyos valores asignados van de 1 a 5, donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = a veces, 4 = casi siempre y 5 = siempre; el autor afirma que puntajes de 81 a 115 representa un nivel alto de estrés académico, puntajes de 41 a 80 representa un nivel medio o medianamente alto, y puntajes de 24 a 40 representa un nivel bajo.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 1**

*Estilos de vida en los adolescentes de la Institución Educativa analizada*

| Nivel de Estilo de Vida |     | Nº % |
|-------------------------|-----|------|
| Saludable               | 16  | 6    |
| Moderadamente saludable | 234 | 82   |
| No saludable            | 36  | 13   |
| Total                   | 286 | 100  |

Podemos visualizar que el 82% de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida moderadamente saludable; donde las conductas o comportamientos pueden ser saludables, pero no presentan consistencia en el tiempo. El 13 % de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora, muestran un estilo de vida no saludable; donde las conductas o comportamientos de su vida cotidiana no son saludables y pueden convertirse en un riesgo para la salud. Finalmente, el 6% muestran un estilo de vida saludable; se posee conductas o comportamientos saludables en su vida cotidiana de manera consistente en el tiempo y se constituye en elementos protectores de la salud, es así donde los modelos de promoción de la salud de Pender (1996), muestra la naturaleza multifásica de las personas interactúan con su entorno en buena salud.

Sin duda las cifras que muestran los estilos de vida saludable en el estudio desarrollado en los estudiantes incluyen una amenaza para el bienestar físico y psicológico que acarrear directamente consecuencias negativas para la salud, comprometiendo seriamente aspectos del desarrollo del estudiante. La presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar por lo cual deben ser vistos como un proceso dinámico que no solo se compone de acciones o comportamientos individuales sino también de acciones de naturaleza social (Cartwright y Kmetz, 1995).

Los estilos de vida predisponen a la presencia de trastornos gastrointestinales en los alumnos podemos concluir que el estilo de vida propio de los sujetos deportistas analizados, caracterizado por una elevada práctica deportiva, menor consumo de ocio sedentario, debido al horario irregular de alimentación (Capdevila y Bellmunt, 2015).

En general los hábitos de no saludables se dan en mayor proporción en niveles socioeconómicos bajos, es decir entre más bajo sea el nivel socioeconómico más alto es la presencia de hábitos no saludables, sin resultados positivos en relación a todos los niveles de estilos de vida (Valderrama, 2004).

## Tabla 2

### *Nivel de estrés en los adolescentes de la Institución Educativa analizada*

| <b>Nivel de Estrés</b> | <b>Nº</b> | <b>%</b> |
|------------------------|-----------|----------|
| Alto                   | 0         | 0        |
| Medio                  | 137       | 48       |
| Bajo                   | 149       | 52       |
| Total                  | 286       | 100      |

Se observa que ningún participante de la muestra se encuentra en altos niveles de estrés. Es importante destacar que otras investigaciones detallaron alumnos con un alto nivel de estrés, esto puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. Este proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipan a las demandas y presiones del próximo futuro. Este estrés es estimulante y excitante a pequeñas dosis, pero demasiado es agotador (Aldwin, 2000). Los síntomas más comunes son: Desequilibrio emocional: una combinación de ira o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés. Problemas musculares entre los que se encuentra el dolor de cabeza tensión, el dolor de espalda, el dolor de mandíbula y las tensiones musculares que producen contractura y lesiones en tendones y ligamentos. Problemas digestivos con molestias en el estómago o en el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones y dolor torácico. Este estrés puede aparecer en cualquier momento de la vida, es fácilmente tratable y tiene una buena respuesta al tratamiento. Estresantes agudos limitados en el tiempo. Como



por ejemplo un salto en paracaídas o una intervención quirúrgica (Sanchez, 1996; Appley y Trumbull, 1967).

Se identificó un 48% de estudiantes con nivel medio de estrés. Estos estudiantes reaccionan en forma descontrolada, muy emocional, están irritables, ansiosos y tensos. A menudo se describen a sí mismo como personas que tienen “mucho energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, tienden a ser bruscos y a veces su irritabilidad se convierte en hostilidad, las relaciones interpersonales se deterioran rápidamente cuando los demás reaccionan con hostilidad real. El lugar de trabajo se convierte en un lugar muy estresante para ellos. Secuencias estresantes o series de acontecimientos que ocurren durante un periodo prolongado de tiempo. Son el resultado de un acontecimiento inicial desencadenante. Por ejemplo: pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un familiar. Puede compararse con los resultados de Monat y Lazarus (1991).

### Tabla 3

*Rendimiento académico en los adolescentes de la Institución Educativa analizada*

| <b>Rendimiento</b> | <b>Nº</b> | <b>%</b> |
|--------------------|-----------|----------|
| Muy bueno          | 0         | 0        |
| Bueno              | 158       | 55       |
| Regular            | 128       | 45       |
| Deficiente         | 0         | 0        |
| Total              | 286       | 100      |

Ningún estudiante presenta un rendimiento académico muy bueno, ya que no evidencian el logro de los aprendizajes previstos demostrando incluir un manejo solvente y muy satisfactorio en todas las tareas propuestas como estudiantes.

El 55% evidencia el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado (nivel bueno). Mientras que el 45% de los estudiantes están en el camino de lograr los aprendizajes previstos, por lo que requieren acompañamiento y tutoría para el logro de sus tareas previstas.

Ningún alumno muestra un rendimiento deficiente, ya que no evidencian grandes dificultades para el desarrollo de sus actividades ni requieren de acompañamiento especializado.

Los resultados son comparables con investigaciones como las de Méndez (2012) que encontró diversos niveles de rendimiento académico en estudiantes en Colombia no logrando asociar factores específicos a su rendimiento. Por otro lado, Oyarzun (2012) encontró asociación entre las habilidades personales y el género, lo que indicarían que las habilidades interpersonales positivas se asocian al rendimiento académico particularmente en el caso de las mujeres. Las evidencias son discutidas entorno al potencial impacto de los roles de género sobre la adaptación académica. Por su parte Ferragut y Fierro (2012) manifiestan que existe

una asociación del rendimiento académico de los escolares tradicionalmente se ha asociado a la capacidad intelectual previa que permitiera la posibilidad de obtener buenas calificaciones. Actualmente se considera que el equilibrio personal es un factor clave para lograr un mejor rendimiento. En este sentido, conocer las propias emociones y saber restaurarlas ante las dificultades serán aspectos de importancia.

En la investigación de Ramírez et al., (2011) hallaron que el alto rendimiento escolar es un resultado de resiliencia cuyo significado va más allá de las altas calificaciones; implica también, el crecimiento y madurez intelectual para tomar decisiones acertadas, trascendentales en su vida. A pesar de las polémicas estrategias de enseñanza y fines educativos que tiene la escuela, las jóvenes descubrieron la oportunidad que se les ofreció, proveerles de un ambiente de equidad social y de formación integral para alcanzar alto rendimiento escolar.

#### Tabla 4

*Nivel de estilos de vida y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa analizada*

| NIVEL DE ESTILO DE VIDA | RENDIMIENTO |   |     |    |     |    |    |   |       |     |
|-------------------------|-------------|---|-----|----|-----|----|----|---|-------|-----|
|                         | MB          |   | B   |    | R   |    | D  |   | TOTAL |     |
|                         | Nº          | % | Nº  | %  | Nº  | %  | Nº | % | Nº    | %   |
| Saludable               | 0           | 0 | 7   | 2  | 9   | 3  | 0  | 0 | 16    | 6   |
| Moderadamente           | 0           | 0 | 130 | 45 | 104 | 36 | 0  | 0 | 23    | 82  |
| No saludable            | 0           | 0 | 21  | 7  | 15  | 5  | 0  | 0 | 36    | 13  |
| Total                   | 0           | 0 | 158 | 55 | 128 | 45 | 0  | 0 | 28    | 100 |

El análisis estadístico según la prueba ji-cuadrada es  $\chi^2 = 1,003$  y su probabilidad es  $p = 0,606$ ; que es mayor que el nivel de significancia  $\alpha = 0.05$ , la prueba estadística no es significativa; es decir, no existe relación entre el rendimiento académico y el nivel de estilo de vida de los estudiantes. El coeficiente de contingencia ( $C = 0.059 \approx 0,1$ ); según Elorza, existe una correlación positiva muy débil.

Estos resultados nos indican que sería conveniente que los estudiantes consideren que el ser humano requiere un régimen alimentario mixto compuesto de sustancias animales y vegetales, puesto que no hay producto alimenticio alguno que contengan todos los elementos indispensables para la perfecta nutrición, las vitaminas y algunas sales sirven como reguladoras de la actividad de los tejidos, de modo que si aún las vitaminas no son propiamente, ni reparadoras, ni calóricas, la nutrición de los tejidos es defectuosa si estos elementos no están presentes dentro del régimen alimenticio. Se conoce muchas afecciones que aparecen por falta de vitaminas y pueden ser curadas solo con proveer que dichas vitaminas estén incorporadas al régimen.





Las prácticas en alimentación y nutrición son determinadas por un conjunto de factores dependientes de aspectos biológicos, psicológicos, entorno familiar, cultura y valores a nivel familiar, así como por aspectos del medio ambiente.

El tipo de alimentación consumida se encuentra íntimamente ligada a la información que las personas reciben, la disponibilidad de alimentos saludables, los recursos para conseguirlos y los patrones culturales aprendidos.

El organismo no solo necesita nutrirse, sino también liberar las toxinas y desechos, por lo que se aconseja evitar alimentos procesados y refinados así tomar varios vasos de agua al día el consumo de líquidos es esencial para el mantenimiento de la homeostasis celular, contribuyendo en el transporte de los componentes de la sangre, disuelve y traspasa los nutrientes desde la sangre a las células y ayuda a la eliminación de desechos del organismo.

La alimentación que normalmente tiene un estudiante en nuestro departamento no es la más adecuada pues, desconoce mucho de la educación alimentaria, la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria, teniendo una alimentación un poco sobrecargada de carbohidratos, sin mayor control de lípidos y poco consumo de vegetales sobre todo frescos y considerable consumo de productos procesados y refinados.

Es fundamental promover en los estudiantes estilos de vida saludable y dentro del mismo resaltar el papel crítico que juega la nutrición y el evitar hábitos tóxicos, principalmente tabaquismo, para llegar a la adquisición de pico óptimo de masa ósea al final del crecimiento y con ello atenuar los fenómenos osteoporóticos de la vida adulta.

Los estudiantes requieren conocer a mayor profundidad los beneficios de realizar ejercicios como: reducción de niveles de ansiedad, brinda más tranquilidad, ayuda a afrontar problemas, mejora la autoimagen, produce endorfinas (neurotransmisores a nivel cerebral), facilita el control del estrés, sensibiliza los receptores de adrenalina, disminuye riesgos de hipertensión arterial. Es importante la practica regular de ejercicio de intensidad moderada (ejercicio aeróbico): caminar, nadar, bailar, montar bicicleta, hacer ejercicio de 30 a 60 minutos al día y al menos de tres a cinco días por semana es saludable.

Los resultados nos reflejan que los estudiantes aun no tienen la responsabilidad suficiente del cuidado de su salud, sobre todo en el control periódico y carecen de programas de bienestar cultural y recreativo. Ello implica una serie de acciones que deben realizar los estudiantes para promover su salud y prevenir complicaciones en el futuro, como para ser desarrollo del estudiante.

A pesar del bajo coeficiente de contingencia en esta dimensión se suman efectos directos e indirectos de la nutrición y el ejercicio en los estilos de vida y rendimiento académico.

En el estudio realizado por Capdevila et al. (2004) muestra que los sujetos deportistas tienen mejor rendimiento académico, mejores hábitos de estudio y dedican menos tiempo al ocio

sedentario; además, dentro de los hábitos de estudio, los sujetos deportistas planifican mejor su tiempo libre y presentan mejor actitud frente a los estudios.

**Tabla 5**

*Nivel de estrés y rendimiento académico de los adolescentes de la Institución Educativa analizada*

| NIVEL DE ESTRÉS | RENDIMIENTO |          |            |           |            |           |          |          | TOTAL     |            |
|-----------------|-------------|----------|------------|-----------|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|
|                 | MB          |          | B          |           | R          |           | D        |          |           |            |
|                 | N°          | %        | N°         | %         | N°         | %         | N°       | %        | N°        | %          |
| Alto            | 0           | 0        | 0          | 0         | 0          | 0         | 0        | 0        | 0         | 0          |
| Medio           | 0           | 0        | 75         | 26        | 62         | 22        | 0        | 0        | 137       | 48         |
| Bajo            | 0           | 0        | 83         | 29        | 66         | 23        | 0        | 0        | 149       | 52         |
| <b>TOTA</b>     | <b>0</b>    | <b>0</b> | <b>158</b> | <b>55</b> | <b>128</b> | <b>45</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>28</b> | <b>100</b> |

El análisis estadístico según el coeficiente de correlación de Pearson entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, es de  $r = -0,054 \approx -0,1$  y su probabilidad es  $p = 0,367$ ; que es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , la prueba estadística es significativa; es decir, no existe correlación entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes, según Elorza, existe una correlación negativa muy débil entre el rendimiento académico y el nivel de estrés de los estudiantes.

Estos resultados nos muestran que se tiene mayor porcentaje que el nivel de estrés es bajo en los estudiantes en relación al rendimiento académico medio, por lo tanto nos indica que fisiológicamente no son muy afectados a nivel de estrés en relación con el rendimiento por las obligaciones que deben realizar, ello también nos señala que las exigencias de los profesores las normas disciplinarias no afectan quienes disponen de tiempos y espacios necesarios para evidenciar la saturación y entrar en fatiga tanto física como psicológica, así como guardar de manera conveniente las relaciones sociales entre ellas, con los profesores y con sus familiares y amigos, los que en resumen podríamos indicar que se debe intervenir de manera adecuada evitando mayores dificultades (Rodrigo et al., 2004).

Ferragut y Fierro (2012) hallaron correlaciones significativas entre bienestar e inteligencia emocional, así como entre rendimiento académico y bienestar, no así entre inteligencia emocional y rendimiento académico. Además, el análisis de regresión múltiple muestra una recta de regresión donde el único predictor para nota media es el bienestar.

## CONCLUSIONES

Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentan un estilo de vida moderadamente saludable. Sin embargo, es mayor la proporción de estudiantes con un estilo no saludable que aquellos que tienen hábitos completamente saludables. Del mismo modo la mayor parte no

presenta niveles elevados de estrés y en rendimiento académico se encuentran entre bueno y regular

Al realizar la prueba de hipótesis con ji cuadrada se logró determinar que entre los estilos de vida y estrés no existe relación en el rendimiento académico, sin embargo, el coeficiente de contingencia según Elorza; existe una correlación positiva muy débil del rendimiento académico y el nivel de estilos de vida; en cuanto al rendimiento académico y el nivel de estrés existe una correlación negativa muy débil. Es importante fomentar hábitos saludables en los estudiantes, aunque este no condicione su rendimiento académico, es responsabilidad de las instituciones educativas fomentar la educación en autocuidado y salubridad personal.

## REFERENCIAS

- Aldwin, C. (2000). *Stress, Doping and Development: An Integrative Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Appley, H. & Trumbull, R. (1967). *Psychological Stress sigues in research*. New York. Appleton. Century. Crofts.
- Berrios, F. (2006). *Niveles de vulnerabilidad frente al estrés y los mecanismos de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la UNMSM*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1012>
- Boullosa, I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/4880>
- Cartwright, L. & Kmetz, C. (1995) What leads to good health in midlife women physicians? Some clues from a longitudinal study. *Psychosomatic Medicine*, 57(3). DOI: 10.1097/00006842-199505000-00010
- Capdevila, A., Bellmunt, H., y Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 27, 28-33. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>
- Córdoba, G., García, V., Luengo, L., Vizuite, M., y Feu, M. (2011) Determinantes socioculturales: su relación con el rendimiento académico en alumnos de Enseñanza Secundaria Obligatoria. *Revista de Investigación Educativa*, 29(1),83-96. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/45274>
- Díaz, S. Arrieta, K. Gonzales, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30 (2), 121-132. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81732428004>
- Ferragut, M. & Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preescolares. *Rev. Latinoamericana de Psicología*, 44 (3), 95-104. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80525022008>



- Jara, D. & Velarde, H. (2008). Factores Influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de Medicina. *Anales de la Facultad de Medicina*, 69 (3), 193-197. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37911354009>
- Lazarus, R. & Cohen, J. (1987). *Environmental stress*. In Altman, I. y Wohlwill. *Human Behavior and Environment*. DOI: 10.1007/978-1-4684-0808-9\_3
- Marrón, C. (2015). Estado nutricional, calidad nutricional del desayuno y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la institución educativa Nuestra Señora de Alta Gracia. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional del Altiplano.
- Mejía, F. & Gallegos, M.; (2015). *Alteraciones de estilos de vida en adolescentes de nivel secundaria*. Universidad Autónoma de Querétaro.
- Méndez, M. & Humberto, J., Rozo, C. (2012). Funcionalidad familiar, conductas externalizadas y rendimiento académico en un grupo de adolescentes de la ciudad de Bogotá. *Rev. Científica de América Latina*. 6(1), 155-166. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225770006>
- Meinchenbaum, D. (1983). *Copying with Stress*. New York. Facts on file Publications.
- Monat, A. & Lazarus, R. (1991). *Stress and Doping: An Antology*. New York. Columbia University Press.
- Oyarzun, G. Estrasa, C., Pino, E., Oyarzun, M. (2012). Habilidades sociales y rendimiento académico: una mirada desde el género. *Rev. Científicas de América Latina*, 15 (2), 21-28. <http://redalyc.org/articulo.oa?id=7982583601>
- Páez, M. & Castaño, J. (2010). *Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología*. Universidad de Manizales Colombia.
- Pender, J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. Third Edition Stanford: Con. Appleton & Lange.
- Ramírez, M.; Quiñones, D.; Ramón, E.; Salazar, L.; Ramón, A. (2011). Pobreza y rendimiento escolar: estudio de caso de jóvenes de alto rendimiento. *Educere*, 15 (52), 663-672. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35622379013>
- Rodrigo, J., Máiquez, L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., y Martín, J. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en adolescencia. *Psicothema*, 16 (2), 203-210. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72716205.pdf>
- Valderrama, C. (2004). *Algunos factores asociados a hábitos de vida n saludable en adolescentes de enseñanza media*. Valdivia – Chile.
- Sánchez, E. (1996). *Estrés académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Trujillo, propuesta pedagógica*. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Trujillo.

