



RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA, EL DESEMPEÑO ACADÉMICO Y LA  
DESERCIÓN DE UN ESTUDIANTE EN EDUCACIÓN SUPERIOR EN EL MUNICIPIO DE  
GUADALAJARA BUGA– 2023

María Fernanda Cardona Sánchez

Juan David Solís Vasquez

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Guadalajara de Buga (Valle del Cauca)

Programa Trabajo Social

noviembre de 2023

Relación entre el estilo de vida, el desempeño académico y la deserción de un estudiante en  
educación superior en el municipio de Guadalajara Buga– 2023

María Fernanda Cardona Sánchez

Juan David Solis Vasquez

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Trabajador Social

Asesor(a)

Diana Cristina López Arboleda

Magister en Salud Publica

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sur Occidente

Sede Guadalajara de Buga (Valle del Cauca)

Programa Trabajo Social

noviembre de 2023

### **Dedicatoria y agradecimiento**

María Fernanda Cardona: Dedicado a mis padres, a mis abuelos, a mis compañeros y a la asesora de tesis. Agradeciéndoles por ser parte del proceso de mi carrera universitaria, de ayudarme, darme ánimos y explicarme con paciencia.

Juan David Solis: Dedicado a mi familia, a mis compañeros, y a la asesora de tesis. Agradeciéndoles por su apoyo, orientación, darme impulsos, consejos y escucharme cuando fue necesario.

## Contenido

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
1 1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1 1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
2 2. JUSTIFICACIÓN.....	13
3 3. ESTADO DE ARTE.....	15
4 4. APROXIMACIÓN AL MARCO CONCEPTUAL.....	18
5 5. APROXIMACIÓN DEL MARCO TEÓRICO.....	22
6 6. OBJETIVOS.....	31
6.1 6.1 Objetivo general.....	31
6.2 6.2 Objetivos específicos.....	31
7 7. ESTRATEGIA METODOLÓGICA.....	32
7.1 7.1 Tipo de investigación.....	32
7.2 7.2 Método.....	32
7.3 7.3 Técnicas de recolección de datos.....	32
7.4 7.3 Tipo de entrevista.....	33
7.5 7.4 Universo poblacional.....	33
7.6 7.5 Criterios de selección.....	33
7.7 7.6 Categorías de análisis.....	34
8 8. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	34
8.1 8.1. Mis reglas, mis cambios y los resultados.....	34
8.2 8.2. Un proyecto de vida no culminado.....	41
9 9. CONCLUSIONES.....	49
10 BIBLIOGRAFÍA.....	52

## Resumen

En las últimas tres décadas, a nivel mundial y en Colombia, se ha dado gran importancia a la adquisición de los estilos de vida saludables como parte del cuidado de la salud de las personas y sus efectos en determinados tiempos de vida. Es así, que se reconoce en diferentes investigaciones su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de educación superior, y, por ende, en la deserción universitaria. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es dar a conocer cómo los estilos de vida influyen en el rendimiento académico y pueden trascender a la deserción de estudiantes en la educación superior universitaria. El método de investigación es cualitativo, usado como tipo de investigación exploratorio, con la finalidad de examinar la problemática poco estudiada en el municipio de Buga, obteniendo los datos a través de la historia de vida de un joven que desertó de la educación superior. Se analizó cómo el estilo de vida influye en el rendimiento académico y en la deserción del estudiante de la educación superior.

*Palabras clave:* Estilos de vida, rendimiento académico, deserción estudiantil en educación superior.

### **Abstract**

In the last three decades, worldwide and in Colombia, great importance has been given to the acquisition of healthy lifestyles as part of people's health care and their effects on certain life spans. Thus, its influence on academic performance in higher education students, and, therefore, on university dropout, is recognized in different research. Therefore, the objective of this research is to reveal how lifestyles influence academic performance and can transcend student dropout in university higher education. The research method is qualitative, used as a type of exploratory research, with the purpose of examining the understudied problem in the municipality of Buga, obtaining data through the life history of a young man who dropped

*Keywords:* Lifestyles, academic performance, student dropout in higher education.

## Introducción

La presente investigación surge de la cotidianidad en el mundo universitario, siendo testigos oculares, sobre cómo y por qué algunos compañeros al iniciar la carrera profesional no lograban terminarla y no regresaban de nuevo al claustro universitario.

El interés se incrementó cuando se empezó a comprender que los estilos de vida como la alimentación, el consumo de alcohol, tabaco, y la actividad física, podrían influir en el bajo rendimiento académico y por ende en un alto índice de deserción universitaria.

La evidencia sugiere que existe una relación significativa entre la forma de vida cotidiana, es decir, las costumbres adquiridas, y el rendimiento académico en jóvenes universitarios en Colombia. Los hábitos poco saludables pueden tener un impacto negativo en la capacidad cognitiva y la concentración de los estudiantes, lo que se refleja en un rendimiento académico más bajo y por ende la deserción en la educación superior. Por otro lado, otros hábitos pueden mejorar la capacidad cognitiva y el bienestar emocional de los estudiantes, lo que se traduce en un mejor rendimiento académico.

En este contexto ha sido de gran interés focalizar la presente investigación en el énfasis de la problemática que están viviendo los estudiantes universitarios, frente a la elección de sus estilos de vida, y cómo estos pueden ocasionar un bajo rendimiento académico, para posteriormente causar la deserción o el abandono de sus estudios superiores; siendo de gran importancia tomar como muestra poblacional la historia de vida de un estudiante que no logró la culminación en la preparación de su educación superior, residente del municipio de Guadalajara de Buga.

En los hallazgos se presentan dos capítulos. En el primero, se expone la influencia del estilo de vida en el bajo rendimiento académico; y en el segundo cómo el bajo rendimiento académico ocasiona la deserción universitaria.

En la conclusión, se evidencia la importancia del aporte de Trabajo Social en el abordaje de acompañamiento a los estudiantes que están cursando su educación superior, mostrando una nueva visión sobre las problemáticas que estos viven, y el cómo los trabajadores sociales pueden implementar nuevas estrategias dando solución a los acontecimientos sociales encontrados. [OBJ]

## 1 1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, se han presentado avances científicos frente al cuidado de la salud de las personas. Según la OMS (2022) la salud es: "...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Después de la economía, este es un tema de importancia relacionado con el bienestar y la vida plena de las personas, que influye, además, en la fomentación de los hábitos y su influencia en el desempeño académico de los estudiantes de la educación primaria, secundaria y superior.

Se reconoce que la etapa universitaria es un período de transición a la autonomía, donde los jóvenes comienzan a tomar decisiones sobre sus vidas, incluyendo su salud. Los estilos de vida son particularmente importantes en esta etapa, ya que pueden ayudar a los jóvenes a adaptarse a los nuevos desafíos y responsabilidades, aunque, por otro lado, mal asimilados, pueden desembocar en efectos contraproducentes tanto físico, intelectual, moral y académico.

Investigaciones realizadas por Díaz *et al.*, (2016) con estudiantes universitarios en España, refleja el alto consumo de alcohol desde tempranas edades, incrementando la ingesta en la etapa universitaria y aumentando las posibilidades de desarrollar enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

Posteriormente Cecilia, Atucha y García (2016), confirman en sus estudios que los jóvenes universitarios, tienden a adoptar comportamientos nocivos para la salud, dado que se encuentran en la etapa de la vida en la cual presentan una transición que les permite adquirir una mayor autonomía sobre su vida y

decisiones, alcanzando cierto nivel de independencia y aumentando los riesgos de adquirir estilos de vida que perjudican sus procesos de cambio y posiblemente afectando su aprendizaje académico.

Investigaciones de la Universidad Oberta de Catalunya-España hacen énfasis en otro factor que no aporta a los hábitos saludables y es la mala alimentación por reemplazar los alimentos saludables tales como vegetales, frutas y hortalizas, por productos altamente procesados, cuya relación directa da como resultado problemas de salud como: la diabetes, la hipertensión, argumentando que la adopción de estas prácticas afecta tanto niños como adultos, en una nueva epidemia de obesidad. (Sánchez y Gamero, 2019).

Cabe anotar que en la universidad los jóvenes tienen mayor libertad para elegir sus hábitos alimenticios, sus horarios de sueño, el consumo de alcohol, tabaco y actividad física. Sin embargo, esta libertad también puede conducir a la adopción de estilos de vida poco saludables, asumiendo comportamientos de riesgo en su vida sexual, control de peso, consumo de sustancias legales e ilegales, entre otras, que pueden afectar su rendimiento académico y ocasionar la no continuidad de los estudios académicos superiores. (Sánchez y Gamero, 2019).

En el contexto latinoamericano, desde la perspectiva de la Organización panamericana de la Salud (OPS, 1986), se argumenta que las poblaciones de jóvenes cumplen un rol primordial en la construcción de la nueva sociedad, pero no se le ha dado una importancia necesaria en las políticas de cuidado, a pesar de que estos representan las nuevas generaciones de profesionales las que se encargaran de sobrellevar el futuro de la sociedad.

Un estudio realizado por Ceballos *et al.*, (2010), en México, mencionan que las nuevas generaciones no tienen acceso a espacios adecuados que les permitan desarrollar un patrón correcto de estilos de vida, especialmente en la actividad física, la recreación y el deporte, pues los sitios destinados para este tipo de actividades están inoperativos o subutilizados, sumando a la falta de programas recreativos y de integración hacia actividades físicas. (p, 29)

En Colombia, un estudio de Lema *et al.*, (2011) con 598 universitarios de la ciudad de Santiago de Cali, reveló que el 77% realizaba poco ejercicio o práctica corporal durante al menos 30 minutos, con una frecuencia de tres veces a la semana, siendo el sedentarismo una de las principales problemáticas que afecta a los jóvenes universitarios, generando consecuencias negativas en su estado de salud y aunado a otros estudios coinciden que el sedentarismo puede provocar problemas en el rendimiento académico.

En contraste con el estudio anterior, un estudio realizado por Ramírez, *et al.*, (2017) encontró que los estudiantes universitarios en Colombia que llevaban un estilo de vida saludable, que incluía hábitos como una dieta equilibrada y la práctica regular de actividad física, tenían un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que no seguían estos hábitos saludables. Los autores sugieren las formas saludables de vida mejoran la capacidad cognitiva y el bienestar emocional de los estudiantes, siendo este aspecto primordial tenerlo en cuenta en el área de bienestar universitario.

Un estudio realizado por Rodríguez *et al.* (2023) encontró que los estudiantes universitarios en Colombia que tenían estilos de vida poco saludables, como el consumo de tabaco y la falta de actividad física, tenían un rendimiento académico más bajo que aquellos que llevaban un estilo de vida saludable. Los autores sugieren que esto puede deberse a la influencia negativa de estos hábitos en la capacidad cognitiva y la concentración de los estudiantes. Esta investigación resalta la importancia de promover estilos de vida en la población universitaria, no solo para mejorar su salud física, sino también para mejorar su rendimiento académico.

Aunado a esto, se encontró que un estudio realizado por la Universidad Santo Tomás (De Souza, 2023) el consumo de licor, la ingesta de alimentos procesados y los hábitos de vida sedentarios son factores que pueden contribuir a la deserción universitaria. El estudio encontró que los estudiantes que consumen licor con frecuencia tienen un 30% más de probabilidades de abandonar sus estudios que los que no lo hacen. Los estudiantes que consumen alimentos procesados con frecuencia tienen un 20%

más de probabilidades de abandonar sus estudios que los que no lo hacen. Y los estudiantes que tienen hábitos de vida sedentarios tienen un 15% más de probabilidades de abandonar sus estudios que los que no lo hacen.

Según el estudio de la Universidad Javeriana señala, que la tasa de deserción es más alta en las IES (Instituciones de Educación Superior) oficiales que privadas. Señalando En promedio, las IES ubicadas en La Guajira, Bogotá y Putumayo son las que registran tasas de deserción más altas. Las IES ubicadas en Cundinamarca y Norte de Santander registraron las tasas de deserción más bajas.

Complementariamente, los programas con mayor deserción promedio son aquellos en áreas del conocimiento relacionadas con bellas artes, economía, administración, contaduría y afines, agronomía, veterinaria y afines. (Palomares, 2023).

Berrospi (2020) sobre el bienestar y salud mental en estudiantes universitarios, nos habla sobre los desafíos que enfrentan los estudiantes universitarios por lo que, es importante abordar este tema, ya que la salud física e incluso emocional de los estudiantes tiene un impacto directo en su capacidad para aprender y tener éxito en la universidad. Si un estudiante no se alimenta adecuadamente, no se ejercita regularmente o consume frecuentemente alcohol, puede tener dificultades para la concentración en clase, retener información y completar trabajos de manera efectiva. Además, el no tener hábitos adecuados puede ser perjudicial para la salud emocional, provocando una disminución de la creatividad y motivación; afectando negativamente el rendimiento académico y posiblemente esto es una de las muchas causales para que el estudiante universitario presente un alto nivel de deserción estudiantil. De manera que, fomentar estilos de vida en estudiantes puede mejorar su bienestar general y en última instancia, su desempeño académico.

Según el modelo de Villa y Barriga (2010) los hábitos cotidianos pueden ser un gran determinante ante la deserción estudiantil, ya que los estudiantes que llevan estilos de vida poco saludables o muy demandantes pueden tener más probabilidades de sentirse aislados o desconectados

de la vida universitaria, disminuyendo su compromiso con esta, y aumentando el riesgo de la deserción estudiantil. Los estilos de vida están estrechamente relacionados con el desempeño de un estudiante en su etapa escolar y ayuda a la contribución de las dificultades como la falta de concentración, de aprendizaje, y de manejo institucional con tareas como la correcta aplicación de la rutina universitaria y compromisos con esta, provocando una mayor propensión de desertar de la universidad.

Retomando a Ramírez *et, al.* (2017) “Se cree pertinente, concentrar los esfuerzos en el mundo de la educación superior y en el mundo universitario donde se sobreponen de un modo u otro el sistema educacional y la formación laboral.”, siendo de gran importancia para el Trabajo Social, contar con este tipo de investigaciones que aporte a su quehacer profesional en el ámbito de la educación superior y universitaria, en miras de promover en los jóvenes y demás población universitaria la adopción de estilos de vida saludables que contribuyan al bienestar integral y puedan alcanzar su máximo potencial académico y logren culminar satisfactoriamente sus estudios de formación profesional.

## 1.1 **1.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo los estilos de vida pueden influir en el rendimiento académico y este puede influir en la deserción estudiantil de la educación superior universitaria de un joven en el municipio de Guadalajara de Buga?

## 2 2. JUSTIFICACIÓN

La Promoción de la Salud constituye un proceso político y social global que abarca acciones dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de favorecer su impacto positivo en la salud individual y colectiva, según la Carta de Ottawa (OPS, 1986).

Cabe anotar que los estilos de vida saludables incluyen hábitos alimenticios saludables, actividad física regular y descanso adecuado. Estas disciplinas pueden ayudar a los jóvenes a tener más energía, concentración y motivación, lo que puede facilitar el aprendizaje y la retención de información. Además, los hábitos saludables pueden ayudar a los jóvenes a reducir el estrés y el agotamiento, que pueden ser factores que contribuyen a la deserción estudiantil.

En relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios es un tema de interés para el Trabajo Social en el sector educativos y especialmente desde el área de bienestar universitario, donde puede contribuir a mejorar los estilos de vida saludables en miras de mejorar el bienestar físico, mental y social de los jóvenes, lo que genera un impacto positivo en su rendimiento académico y culminación en su carrera universitaria.

En este sentido, con la investigación realizada, pueden surgir nuevas estrategias o formas de abordar el problema en el Trabajo Social, tales como: el estudio completo de los estilos de vida y como estos pueden influir a nivel universitario, para así crear nuevas intervenciones que pueden ayudar a los jóvenes universitarios a mejorar su salud y rendimiento académico. Por otro lado, esto podría contribuir a la prevención, tratamiento de problemas de salud mental y física relacionados con el estrés y la sobrecarga de trabajo que se pueden experimentar en la carrera.

Desde Trabajo Social, se vela por el bienestar de la población, en este caso, por los estudiantes de educación superior, siendo prioritario el aporte de esta investigación a bienestar universitario, dado, que los resultados permiten generar propuestas de intervención oportuna de manera conjunta con el equipo interdisciplinario, que facilita la identificación de estilos de vida que incidan en el bajo

rendimiento académico, interfiera en la adaptación a la vida universitaria y afecte el proyecto de vida en miras de reducir los índices de deserción.

### 3 3.ESTADO DE ARTE

Los estilos de vida, el bajo rendimiento académico y la deserción en la educación superior, son temáticas poco abordadas en su conjunto, evidenciándose en las investigaciones un abordaje parcial, sin la articulación de estos tres factores como parte importante para tener en cuenta dentro del bienestar universitario.

Es así, que, a nivel mundial, se encuentra el estudio de Papier *et,al.* (2015) investigó el impacto del estrés y los comportamientos alimentarios en estudiantes universitarios de primer año en Australia, con un enfoque específico en las diferencias de género. El estudio incluyó a 728 estudiantes de primer año de una universidad australiana, y se les pidió que completaran una encuesta que incluía preguntas sobre su nivel de estrés, comportamientos alimentarios, estilo de vida y datos demográficos.

Los comportamientos alimentarios se evaluaron utilizando el *Cuestionario de frecuencia de Consumo de alimentos*, que mide la ingesta de diferentes grupos de alimentos, como frutas, verduras, granos integrales, carnes magras, lácteos, alimentos altos en grasas y azúcares añadidos. Los resultados mostraron que los estudiantes que reportaron niveles más altos de estrés también reportaron un consumo más bajo de alimentos saludables, como frutas, verduras y granos integrales, y un mayor consumo de alimentos menos saludables, como aquellos altos en grasas y azúcares añadidos. Además, se encontró que las mujeres tenían comportamientos alimentarios más saludables que los hombres, pero también experimentaban niveles de estrés más altos.

Con relación al rendimiento académico, los investigadores encontraron una correlación positiva entre el consumo de alimentos saludables y el rendimiento académico. Los estudiantes que seguían una dieta más saludable mostraron un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos con una dieta menos saludable. Los autores sugirieron que el consumo de alimentos ricos en nutrientes puede mejorar la función cognitiva y la concentración en actividades académicas, lo que a su vez puede influir en el rendimiento académico.

En este estudio se destaca la importancia de abordar tanto el estrés como los comportamientos alimenticios en estudiantes universitarios, ya que ambos pueden afectar el rendimiento académico. Esta investigación nos dice de la importancia de sobrellevar una buena práctica en la alimentación en el impacto de los estudiantes universitarios, relacionando de manera positiva el buen consumo de alimento con el rendimiento académico.

También podemos observar a los autores Mosconi y Lejuez (2016), en su artículo titulado: *“Making the brain matter in assessing and treating adolescent substance use – a commentary on Conrod and Nikolaou”* en la universidad de Kansas EEUU que estudiaron la relación entre el consumo de alcohol y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, destacando en su investigación que el uso frecuente de bebidas embriagantes puede tener un efecto negativo en el rendimiento académico, describen como el consumo puede afectar las capacidades cognitivas y cambiar el funcionamiento cerebral.

Por otro lado, Sans (2020) en su estudio investigativo titulado *“Prevención del deterioro cognitivo mediante la dieta mediterránea”* encontró que los estudiantes que realizaban ejercicio físico regularmente tenían un mejor rendimiento académico en comparación con aquellos que no lo hacían.

Los autores utilizaron la escala de actividad física IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) para evaluar los niveles de actividad física de los estudiantes. Los resultados mostraron que aquellos estudiantes que cumplían con las recomendaciones de actividad física, al menos 150 minutos de actividad moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana, obtenían calificaciones más altas que aquellos que no cumplían con estas recomendaciones. Por otro lado, se menciona en un estudio realizado por Marques, *et al.*, (2018) que llevaron una revisión sistemática donde se menciona que realizar una actividad física constante mejora en la calidad de vida del estudiante y se asocia con un mejor desempeño en ámbito estudiantil, beneficiando los aspectos cognitivos y emocionales.

En Colombia se ha llevado a cabo los diferentes estudios de estilos de vida en universitarios, un ejemplo de ello es cuando Paez y Castaño, (2010) elaboran un estudio sobre estilos de vida y salud en estudiantes de la facultad de Psicología de la Universidad de Barranquilla teniendo como resultado una muestra de 172 alumnos de primer décimo semestre del programa. La información se recolectó por un cuestionario en el transcurso del segundo semestre del 2008 arrojando como respuesta que :

El 29.7% de los alumnos encuestados son fumadores esporádicos, el 34.6 % presenta problemas con el alcohol, el 65% manifiesta protegerse contra ETS y el 87.2% se protege contra el embarazo, también se encontró que para esta población la red de apoyo es la familia con la cual se encontró relaciones estrechas. (p. 23)

Se resalta una investigación reciente en Colombia, en la cual, se realizó un estudio observacional descriptivo llamado "*Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia*" (Vargas et al., 2023) en el cual se incluyó una muestra poblacional de personas entre las edades de 18 y 29 años de edad pertenecientes a la Universidad de Boyacá, siendo así un total de 248 estudiantes que participaron en este estudio y donde se pudo encontrar que la mayoría de encuestados no practican una buena rutina de hábitos, argumentando que esta etapa de la vida se convierte en un factor de riesgo a futuro, ya que presentan desequilibrios en su dieta alimentaria.

Un alto porcentaje de estudiantes consumen desde temprana edad productos como el tabaco alcohol y marihuana y el ejercicio es casi inexistente, mostrando la importancia de promover mejores estilos de vida.

#### 4 4. APROXIMACIÓN AL MARCO CONCEPTUAL

Para el desarrollo de esta investigación, se fundamenta en los conceptos de Lita (2023) para quien los estilos de vida saludables son:

El conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Este se va conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales. (p. 43)

La ley No 2120 del 2021 define los estilos de vida saludables como los índices corporales adecuados (masa corporal, grasa, entre otros), la actividad adecuada, la buena higiene personal y un ambiente limpio que influye en la salud humana. Adopta criterios relacionados con un peso corporal saludable asociado a los índices corporales adecuados y la mantención del balance energético, así como la obtención de un buen estado físico, realizando actividad física adecuada en forma regular. Incorpora criterios de protección contra los agentes que causan enfermedades. (Función Pública, 2021).

Los hábitos alimenticios para Cervera *et al.*, (2004), son, en definitiva, aquellos procesos por el cual un individuo selecciona sus alimentos, de acuerdo con la disponibilidad y al aprendizaje obtenido de su entorno, influenciados a su vez por factores socioculturales, psicológicos, geográficos y socioeconómicos.

Por otro lado, el ejercicio físico hace referencia al deterioro de la salud evidenciado en poblaciones con falta de actividad física diaria, según el director general de la OMS, “la actividad física es fundamental para la salud y el bienestar, ya que puede ayudar a añadir años a la vida y vida a los años”, esto, mejorando condiciones físicas y evitando las cardiopatías y trastornos mentales como la depresión y la ansiedad. El ejercicio físico tiene un impacto inmediato en la salud de las personas que decide n

practicarlo día a día activamente, mejorando su condición física y dando beneficios en la psiquis del individuo (Andrades *et al.*, 2022)

En el artículo 52 de la Constitución Política, el ejercicio físico se define como:

Manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas que tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. (Secretaría Senado, 2000).

El consumo de alcohol para la OMS es un estado psíquico y habitualmente también físico resultado del consumo de alcohol, caracterizado por una conducta y otras respuestas que siempre incluyen compulsión para ingerir alcohol de manera continuada o periódica, con objeto de experimentar efectos psíquicos o para evitar las molestias producidas por su ausencia. (González *et al.*, 2020).

El consumo de tabaco es un factor de riesgo y a la vez una adicción compleja con componentes físicos, psicológicos y sociales. Adicción es la necesidad compulsiva de volver a consumir una droga para experimentar sus efectos, en el caso la nicotina, estimulación, euforia, placer, aumento de la atención concentración y memoria, además de disminución de la ansiedad, estrés y apetito. (Corvalán, 2017)

El rendimiento académico según Obando y Calero (2017) es una “medida” del aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación: la calificación expresada en la nota académica expresa el rendimiento del alumno. No obstante, el rendimiento académico en su aspecto dinámico responde a los estímulos percibidos por el aprendiz, ya que este ligado a la neuro plasticidad que tiene el evaluado, es decir la capacidad que tiene el cerebro del estudiante para adaptarse y rehacerse a nuevas situaciones, con una influencia tanto actitudinal y de aptitudes.

La investigadora Himmel (2002) se refiere a la deserción, como:

Un abandono prematuro de un programa de estudios antes de alcanzar el título o grado, y considera un tiempo suficientemente largo. Respecto de la deserción, es necesario distinguir, además, entre la deserción voluntaria y la involuntaria. La deserción voluntaria puede adoptar la forma de renuncia a la carrera por parte del estudiante o del abandono no informado a la institución de educación superior. La deserción involuntaria, en cambio, se produce como consecuencia de una decisión institucional, fundada en sus reglamentos vigentes, que obliga al alumno a retirarse de los estudios. En este último caso, la deserción puede estar fundamentada en un desempeño académico insuficiente o responder a razones disciplinarias de diversa índole. (p. 17).

La deserción estudiantil de educación superior es entendida como el abandono de la formación académica, siendo esta una decisión personal del estudiante sin ser forzado por la universidad. Esta acción puede alterar positiva como negativamente al desertor. (Paramo y Correa, 1999).

La juventud, de acuerdo en la ley 375 de 4 de julio de 1997, Capítulo 1 artículo 3 y 4, se entiende por joven la persona entre 14 y 26 años dotado de una considerable influencia en el presente y en el futuro de la sociedad, que puedan asumir responsabilidades y funciones en el progreso de la comunidad colombiana." (MinEducación, 1997).

En los fundamentos del trabajo social aportados por Bello (2012), se habla sobre los problemas sociales que van acorde con las necesidades individuales del ser humano. Este investigador agrupa estas necesidades en tres ámbitos: corporal, afectiva y cultural. En la corporal se desglosa hacia el concepto de la nutrición que, para Edgar Malagón (citado por Rojas, 2017) entre los objetivos más satisfactorios de la nutrición se encuentran los alimentos.

Con un propósito ilustrativo sobre las diferencias entre la necesidad de nutrición y los objetos

satisfactorios, se puede agregar que una clasificación muy conocida de los alimentos, basada en la función nutritiva principal que cumplen en el cuerpo, los divide en energéticos, constructores

y reguladores. Los alimentos energéticos suministran la potencia que demanda el cuerpo para la realización de actividades físicas como caminar o trabajar. (p. 45)

También mencionaba el ejercicio físico el cual, cuando se realiza con constancia se incrementa el número de vasos capilares, lo que a su vez ayuda a que llegue una mayor cantidad de nutrientes al núcleo del sistema nervioso. Cuando el cerebro recibe una adecuada oxigenación y un mejor flujo sanguíneo, se genera, a la vez, un estado físico y psíquico que permite facilita y estimula el desarrollo de la inteligencia.

Por otra parte, el ejercicio es una excelente catarsis que ayuda a reducir el estrés cotidiano, lo que se traduce en una mejor actitud, mayor resistencia a la fatiga y mayor capacidad de descanso al dormir. El ejercicio, además, estimula la producción de algunos neurotransmisores, como la serotonina, y los analgésicos naturales llamados endorfinas o morfina internas. Las endorfinas son sustancias bioquímicas analgésicas segregadas por el cerebro, cien veces más poderosas que la morfina. Se pueden considerar agentes bioeléctricos transmisores de energía vital. Influyen en el estado de ánimo, pues, además de producir euforia y bienestar, aumentan la autoestima. (Bello, 2012).

## 5. APROXIMACIÓN DEL MARCO TEÓRICO

Para la presente investigación que es acerca de la identificación de la relación entre estilo de vida, el desempeño académico y la deserción en la educación superior de un estudiante, en el municipio de Buga, se fundamentará por medio de referentes teóricos que aportaran para el análisis de la información obtenida a partir de la entrevista.

Es así, que se presenta el Modelo Multinivel de Whitehead y Dahlgren (2006), quienes explica las desigualdades sociales en salud en diferentes niveles, siendo estas representadas mediante varias capas, iniciando con el individuo, las conductas personales y estilos de vida, donde se centra el interés de esta investigación y como estas son influenciadas por lo social, los servicios de salud, las condiciones de vida y de trabajo. Secuencialmente prosigue el nivel del contexto económico, cultural y medioambiental de la sociedad, tal como se evidencia en la figura 1.

**Figura 1**

*Niveles socioeconómicos*



Whitehead y Dahlgren (2006)

Además, se adiciona que este Modelo Multinivel de Dahlgren y Whitehead proporciona un enfoque integral con el fin de abarcar los determinantes sociales de la salud, buscando de esta forma, contribuir con políticas, programas e identificación de los puntos de intervención.

Aunado a lo anterior, se toma el aparte expuesto por Max Weber, (citado por Álvarez, 2012) en su texto economía y sociedad, en la cual, plantea un debate sobre los estilos de vida y el estatus social:

Para Weber una clase social se refiere a personas que comparten los mismos gustos materiales

similares, así como prestigio, educación e influencia política y sus miembros comparten un estilo de vida similar. De hecho, un particular estilo de vida es lo que realmente diferencia a un grupo de otro. Weber también hizo la distinción en cuanto a que los estilos de vida no se basan en lo que la persona produce, sino en lo que usa o consume; por lo tanto, los estilos de vida no están basados en la relación con los medios de producción sino con los de consumo. (Párr, 3).

### **Rendimiento académico**

Con respecto al rendimiento académico se tendrá en cuenta el proceso de aprendizaje del individuo a lo largo de su vida, y cómo este influyen posteriormente en su rendimiento académico, Jean Piaget (1896- 1980), en su teoría del desarrollo cognitivo, menciona que para el individuo era fundamental los primeros años de vida, ya que en estas etapas se desarrolla el crecimiento de la inteligencia como un papel activo y vital, la teoría se centra en la adaptación y manipulación del entorno. (Linares, *s,f*).

Piaget pensaba que el conocimiento es dinámico, y está definido por dos condiciones que se definen en sistemas dinámicos, argumentando que el desarrollo implica transformaciones y etapas, comprendiendo las transformaciones como lo que un individuo puede experimentar, y las etapas como las condiciones en el que se encuentra la persona. Las etapas son las siguientes:

- Etapa sensorio motor

Esta se extiende desde el nacimiento hasta el inicio del lenguaje. En esta etapa se construyen progresivamente el conocimiento sobre el mundo mediante las experiencias, por medio de la vista y el oído, aunado a la interacción con lo material o físico, en esta etapa sucede la permanencia del objeto, que, según Piaget, es el reconocimiento sobre lo material aun cuando este no se encuentra en alcance, ya que el individuo comprende que los objetos siguen existiendo sin necesidad de atención.

- Etapa preoperacional

Esta es la segunda etapa que se inicia cuando el niño comienza el aprendizaje del habla. En esta etapa aun no presentan la capacidad de razonar lógicamente e interpretar la información mentalmente. Aquí se inician los juegos simples, ya que la capacidad de tener diferentes puntos de vista está limitada, en esta etapa el aprendizaje es simbólico.

- Etapa de operaciones concretas

Esta etapa iniciada, de los 7 a 11 años, se descubre la lógica y se realizan operaciones cognitivas concretas, sin embargo, aún no se desarrolla el pensamiento abstracto. En esta etapa Piaget determina que los individuos son capaces de incorporar el razonamiento inductivo, involucrando inferencias a partir de lo que se observa.

- Etapa de las operaciones formales

Esta etapa comienza desde los 12 años en adelante, se desarrolla en la adolescencia hacia la etapa adulta. Esto se conoce como el estadio de las operaciones formales porque, en esta se forma el razonamiento hipotético y deductivo, tomando la capacidad de pensar conceptos abstractos, esta etapa tiene tres componentes los cuales se desarrollan de la siguiente forma:

- Pensamiento abstracto, este surge cuando se comienza a considerar los posibles resultados y las consecuencias de las acciones.
- Metacognición, esta es la capacidad de razonar sobre el pensamiento.

- La resolución de problemas, esta se centra en resolver un problema de forma sistémica con el ensayo y error.

La cualidad del pensamiento en esta etapa se encuentra en el nivel de las operaciones formales demostrando la habilidad verbal de la resolución de problemas, utilizando el razonamiento hipotético y deductivo y desarrollando mejores conjeturas. En esta etapa se comprenden cosas como el amor, o las escalas de grises.

Desde otro punto de vista, según la teoría del aprendizaje social Bandura (citado por Vergara, 2023), hasta hace poco se pensaba que la conducta humana se centraba en fuerzas motivacionales que se traducen en necesidades, pensando que el comportamiento venía desde dentro. Esto ha sido juzgado de tal manera en la que los teóricos ponen en duda que el comportamiento humano venga por fuerzas internas, sino que las fuerzas externas influyen en comportamientos impulsivos. Asimismo, influyen con las conductas destructivas o de logro, reforzando las respuestas del individuo.

Otra crítica realizada por los autores es que no se tiene en cuenta la complejidad individual a la hora de responder a los impulsos externos. Todo esto se observa dependiendo de las variables que motivan un individuo, y más que el impulso propio, son los antecedentes que motivan las acciones individuales. Acciones que pueden ser antecedentes que motivan, los beneficios percibidos, y otros factores externos que podrían tener cierto nivel de gratificación, o no. Los cambios en la conducta esta adscritos a determinantes en los cuales se producen cambios físicos, en donde el individuo modifica sus acciones, pero a su vez también su conducta.

Los individuos adquieren sus conductas por experiencia directa o por la observación, y a medida que este las aprende se va propugnando el hecho de que es algo innato en el ser humano nacer con conductas predeterminadas más que impulsos breves por supervivencia. El aprendizaje es una herramienta basada en la experiencia directa. Experiencia adscrita al comportamiento cotidiano. Por un lado, obteniendo respuestas placenteras, y por el otro recibiendo como respuesta un castigo,

seleccionando las exitosas y descartando las otras, en su mayoría de veces y esto suele describirse como un proceso mecánico.

Las consecuencias de los estímulos adquiridos por el individuo, como proporcionar información, su función motivadora, y la capacidad de fortalecer las respuestas automáticamente, ayudando a mejorar la comprensión de cómo se aprende a través de las consecuencias.

### **Función informativa**

El aprendizaje de los individuos, no solo efectúan respuestas, sino que también se puede observar las respuestas para identificar hipótesis sobre la manera más apropiada de responder a estos estímulos, teniendo un efecto desfavorable o de éxito dependiendo de este, a diferencia del enfoque mecanicista, donde las respuestas a estímulos negativos o positivos son instantáneas.

En esta función se toma en cuenta todos los factores externos, tomando decisiones por medio de la lógica y razón para obtener los resultados beneficiosos y evitar los punitivos, por ende, cuando un individuo no tiene conciencia de las acciones reforzadas, las consecuencias no suelen cambiar.

### **Función motivacional**

Los humanos poseen capacidades anticipatorias que permiten ser motivados por estímulos esperados, por la experiencia pasada creando la expectativa de que ciertos estímulos o comportamientos que el mismo catalogue como beneficioso o valioso. Transformando las consecuencias convirtiéndolas en motivaciones o en restricciones en gran parte por el control sobre lo que se espera recibir.

### **Función reforzante**

La función reforzante difiere del aprendizaje sin estímulos, o sin tomar conciencia sobre los comportamientos, sus beneficios o contrariedades, sin embargo, al referir las respuestas correctas de las incorrectas, el estímulo es más fácil de seguir. Sin embargo, se encontró que las consecuencias de

refuerzo eran ineficientes si el individuo no logra identificar cuáles son los comportamientos que pueden recibir gratificación, por lo tanto, se debe tener conciencia a la hora del aprendizaje de lo contrario esto sería lento y totalmente ineficaz.

El aprendizaje por modelos es muy laborioso ya que en su mayoría los seres humanos basan sus comportamientos y conductas en una unidad de elementos, tomando como mayor elemento de aprendizaje la observación que tiene una serie de elementos tales como la observación, empero, la observación no puede ser un elemento útil si no se atienden los rasgos de la conducta.

Seguida por la teoría del aprendizaje sociocultural desarrollado por **Lev Vygotsky (citado por Lucci, 2006)**, refieren que el aprendizaje se crea a través de la interacción social “para que el individuo se desarrolle en su plenitud, el desarrollo de las funciones psicológicas superiores dependerá del aprendizaje que ocurre en un determinado grupo cultural, por las interacciones entre sus miembros”. (p. 10).

En esa perspectiva, el aprendizaje es contemplado como un proceso que antecede al desarrollo, ampliándolo y posibilitándolo. En otras palabras, los procesos de aprendizaje y desarrollo tienen influencias mutuas, generando condiciones en las que a mayor aprendizaje mayor desarrollo y viceversa.

En los estudios de Vygotsky, las relaciones entre desarrollo y aprendizaje ocupan un lugar destacado, principalmente, en la educación. Él pondera que, aunque el niño inicie su aprendizaje antes de frecuentar la enseñanza formal, el aprendizaje escolar introduce elementos nuevos en su desarrollo.

Él considera la existencia de dos niveles de desarrollo. Uno corresponde a todo aquello que el niño puede realizar solo y el otro a las capacidades que están construyéndose; es decir, se refiere a todo aquello que el niño podrá realizar con la ayuda de otra persona que sabe más. Esta última situación es la que mejor traduce, según Vygotsky, el nivel de desarrollo mental del niño. Entre esos

dos niveles, hay una zona de transición, en la cual la enseñanza debe actuar, pues es por la interacción con otras personas que serán activados los procesos de desarrollo. Esos procesos serán interiorizados y formarán parte del primer nivel de desarrollo, convirtiéndose en aprendizaje y abriendo espacio para nuevas posibilidades de aprendizaje. (Lucci, 2006).

### **Deserción Educación superior**

Entrelazando lo anterior, ante la deserción de la educación superior se tomará para el análisis de la presente investigación el Modelo de interacción por Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010), quien explica que: “el proceso de permanencia en la educación superior como una función del grado de ajuste entre el estudiante y la institución, adquirido a partir de las experiencias académicas y sociales”. (p, 13).

Donde se afirma que los estudiantes actúan de acuerdo con la teoría de intercambio en la construcción de su integración social y académica, es decir, si el estudiante percibe que los beneficios de permanecer en la universidad son mayores que los costos personales, entonces el estudiante permanecerá en la institución. En el sentido contrario, si percibe que otras actividades son percibidas como fuentes de recompensas más altas, el estudiante tenderá a desertar. (Peralta, 2008).

Es así como Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010) propone su modelo de cinco etapas las cuales son:

- **Primera etapa:** el ingreso donde el estudiante cuenta sobre su vida personal, y la adaptación de este en su nuevo entorno.
- **Segunda etapa:** donde el estudiante desarrolla estrategias de estudio, se traza expectativas y su compromiso con la institución.
- **Tercera etapa:** el estudiante vive experiencias que lo acercan, tanto en la institución como con sus docentes y compañeros.
- **Cuarta etapa:** integración social y académica que logra el alumno a partir de las experiencias que ha vivido en la etapa anterior.

Según el autor Tinto, estima que un estudiante con buen rendimiento y que interactúa positivamente con sus profesores, se sentirá integrado en el ámbito académico y disminuirá sus probabilidades de desertar. Asimismo, un alumno con una red importante de amistades y que participa además de otras instancias universitarias (deportivas, extracurriculares) se sentirá socialmente integrado a la institución, disminuyendo también la posibilidad de deserción. Por el contrario, un alumno poco integrado social y/o académicamente, tendrá mayor probabilidad de abandonar la carrera, inscribiéndose en otra universidad o bien desertando definitivamente del sistema.” (Saldaña Villa & Barriga, 2010)

- **Quinta etapa:** para el autor, la integración en el ámbito académico afecta directamente al compromiso con las metas académicas, y la integración en el ámbito social afecta al compromiso con la institución. En este punto, Tinto argumenta que los compromisos externos también pueden jugar un rol significativo en la decisión final de desertar o no de la universidad. (Villa y Barriga, 2010).

Por otro lado, se encuentra a Patiño y Cardona (2012) quienes realizan un análisis de los posibles determinantes de la deserción estudiantil, arrojando luz sobre una serie de factores individuales que se han identificado como elementos de riesgo significativos en el abandono de los estudios universitarios. Entre estos factores, destacan tres aspectos fundamentales que merecen una atención especial: la falta de motivación, el consumo de sustancias psicoactivas y el bajo rendimiento académico.

**En primer lugar,** la falta de motivación se presenta como un desafío crítico en el contexto universitario. Cuando los estudiantes carecen de un sentido claro de propósito y metas académicas, es más probable que se sientan desinteresados y desmotivados para asistir a clases, participar activamente en el proceso educativo y perseverar en sus estudios. La pérdida de la motivación puede llevar al abandono, ya que los estudiantes pueden cuestionar la relevancia y el valor de su educación.

**En segundo lugar**, el consumo de sustancias psicoactivas, como el alcohol y las drogas ilícitas representa un factor de riesgo adicional. El abuso de estas sustancias puede tener un impacto perjudicial en la salud mental y física de los estudiantes, lo que a su vez puede afectar su rendimiento académico y su bienestar general. Además, el uso indebido de sustancias puede contribuir a comportamientos irresponsables, ausencias frecuentes y problemas de adaptación social, todos los cuales pueden aumentar la probabilidad de abandonar la universidad.

**En tercer lugar**, el bajo rendimiento académico es un indicador crítico de riesgo de deserción. Cuando los estudiantes enfrentan dificultades en sus cursos y obtienen calificaciones insatisfactorias de manera constante, es natural que sientan frustración y desánimo. La falta de habilidades académicas sólidas y la incapacidad para mantenerse al día con las demandas del programa de estudios pueden generar un ciclo negativo que finalmente lleva a la decisión de abandonar la universidad.

Haciendo cierre de la aproximación del marco teórico, se toma la perspectiva del autor Zygmunt Bauman (2003) en su libro *Modernidad Líquida*, menciona que esta es una figura de cambio donde se degradan todos los mercados, con la precariedad de los vínculos humanos en una sociedad que cada vez es más individualista.

El impulso modernizador conlleva la crítica compulsiva de la realidad y en los individuos nace una perpetua falta de autoestima, creciendo la autocrítica, siendo un ser individual, apropiándose de todas y cada una de sus desdichas. Vivir en una sociedad donde el desprecio es algo implícito no es sencillo, por lo cual los individuos se centran en su propio rendimiento, y por lo tanto desviados de su entorno en general, ya que en el entorno es donde nacen las contradicciones de lo individual y que son producidas de manera colectiva.

Los individuos que participan de la sociedad se ven obligados a disminuir la complejidad de sus asuntos para así lograr que las causas de sus desgracias sean algo intangible y tratable, por medio de simples acciones o disminuyendo su complejidad. (Hernández, 2015).

## 6 6. OBJETIVOS

### 6.1 6.1 Objetivo general

Analizar la influencia del estilo de vida en el rendimiento académico y cómo este puede influir en la deserción de la educación superior de un joven en el municipio de Guadalajara Buga.

### 6.2 6.2 Objetivos específicos

- Indagar la relación entre el estilo de vida y su influencia en el rendimiento académico en su proceso de formación universitaria.
- Identificar la relación entre el rendimiento académico y la deserción universitaria.

## 7. ESTRATEGIA METODOLOGÍA

### 7.1 Tipo de investigación

Para la presente investigación en su abordaje de tipo descriptivo que busca describir las situaciones o eventos de un estudiante universitario que desertó de su educación superior universitaria, en el cual, se indagará aspectos en su estilo de vida y posible bajo rendimiento que influyeron en su paso por la vida universitaria y qué conllevó a su proceso de deserción.

La investigación descriptiva permitirá abordar cada uno de estos segmentos para así determinar qué aspectos de la vida diaria del estudiante puede llevarlo a tomar estas decisiones. (Sampieri *et al.*, 1997).

### 7.2 Método

El método para la presente investigación es la cualitativa, la cual comprende y desarrolla ideas a partir de la información recogida de las personas, sea escritas u orales, además de observar las conductas de los individuos. (Quecedo y Castaño, 2002)

El método cualitativo es el idóneo para el abordaje de este trabajo debido que el objetivo de la investigación es recopilar la información necesaria y pertinente de los datos de un estudiante que ha desertado de la educación superior universitaria, valorando la riqueza, calidad y profundidad de los datos (Sampieri *et al.*, 1997).

### 7.3 Técnicas de recolección de datos

La herramienta que se utilizará en este trabajo investigativo es la historia de vida, ya que esta hace parte del método cualitativo que consiste en realizar un análisis sobre los acontecimientos y vivencias del entrevistado. Esta se realizará con una entrevista semiestructurada que nos permitirá comprender los aspectos que han llevado al estudiante universitario a la deserción de su educación

superior, identificando factores personales y rasgos sociales, donde se intentará hallar los periodos críticos para tomar esta decisión, tomando en cuenta eventos significativos y que hayan marcado periodos de antes y después. (Núñez, 2023).

Se tomará el concepto de los investigadores Bolívar *et al.*, (1998) sobre el relato de vida como una expresión oral de la propia vida o de unos fragmentos de ella, normalmente a requerimiento del investigador; de la autobiografía que es espontánea, y suele adoptar una forma escrita. Aunque la narración puede adoptar otras formas (sonora o fílmica), fundamentalmente adquiere dicho carácter bajo forma escrita, de ahí la necesidad de transcripción. (p. 56).

A partir de la revisión bibliográfica se tomará el concepto de García (1995), cuando este se refiere a la historia de vida como una técnica de investigación cualitativa que consiste básicamente en el análisis y transcripción que efectúa una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su propia vida. A través de una metodología fundamentada en entrevistas y charlas entre investigador y protagonista, sobre los sentimientos, la manera de entender, comprender, experimentar y vivenciar el mundo y la realidad cotidiana. (p. 143).

Además, comprendiendo que las entrevistas permiten “recoger informaciones (datos, opiniones, ideas, críticas) sobre temas y situaciones específicos, así como la interpretación que le dan los entrevistados”. (Arango y Rodríguez, 2009).

#### 7.4 **7.3 Tipo de entrevista**

Entrevista semiestructurada

#### 7.5 **7.4 Universo poblacional**

Estudiante desertor de la educación superior universitaria del municipio de Buga.

#### 7.6 **7.5 Criterios de selección**

- Estudiante desertor de la educación superior en el último año 2023.

- Estudiante que haya presentado bajo rendimiento académico.
- Residente en el municipio de Buga.

## 7.7 7.6 Categorías de análisis

Para la presente investigación se tomarán las siguientes categorías de análisis, en miras de contar con la claridad en los conceptos abordados y así evitar confusiones en la información recolectada y analizada:

**Estilo de vida:** Para la presente investigación se define estilos de vida saludable como las conductas y prácticas que una persona adquiere en su vida cotidiana, que pueden ser favorables o perjudicial, a su salud, tomándose como indicadores los hábitos de alimenticios, consumo de alcohol, consumo de tabaco, actividad física.

**Rendimiento académico:** El rendimiento académico se traduce en notas, evaluaciones o actividades que se encuentran previamente establecidas, para evaluar la apropiación del conocimiento del estudiante de la educación superior.

**Deserción de la educación superior universitaria:** Es entendida como el abandono de la formación académica superior, siendo esta una decisión personal del estudiante sin ser forzado por la universidad. Puede estar fundamentada en un rendimiento académico insuficiente o responder a razones disciplinarias de diversa índole.

## 8 8. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 8.1 8.1. Mis reglas, mis cambios y los resultados

Hace más de cuarenta años en “después de Lalonde: la creación de la salud” de Carol Buck (1996), se ha dado importancia a los estilos de vida, haciendo referencia a que son el conjunto de

decisiones que toma el individuo hacia su salud y que ejerce cierto control sobre la misma, lo cual, genera la adquisición de hábitos, cuyos resultados pueden influir en el rendimiento académico.

Los estilos de vida de los estudiantes universitarios tienen una incidencia marcada en su rendimiento académico. Dahlgren y Whitehead (2006) proponen un Modelo Multinivel para explicar cómo los factores sociales, culturales y ambientales influyen en la adquisición de estos estilos de vida, ya sean saludables o perjudiciales. En el resultado de la entrevista, se logra identificar, la relación entre la cultura, factores sociales, ambientales y el estilo de vida.

**Entrevistado:** "...Estilo de vida, es como una decisión que tiene que tomar cada uno porque el estilo de vida se conforma muchas veces en base a lo que vivimos y a lo que crecemos, y cada persona tiene un estilo de vida diferente, por eso existen muchas culturas diferentes".

Ante lo anterior, se identifica como la cultura es un determinante importante del comportamiento humano y este influye en la decisión personal en la adquisición de un estilo de vida. La autora Carol Buck (1996) refiere que solo es posible adoptar un estilo de vida sano, cuando se cuenta con los conocimientos, oportunidades y la voluntad para hacerlo. Un entorno precario crea obstáculos para la adquisición de estos hábitos saludables.

Se reconoce como hábitos dentro de los estilos de vida saludable, mencionados por Guerrero y León (2010) refiriéndose, al ejercicio físico como el sentido más específico, dándose a entender como el conjunto de comportamientos que suelen ser saludables, cuando se toma de manera correcta y contribuye a la salud del individuo, tanto mental como física, ante esto, el entrevistado menciona.

**Entrevistado:** "En cuanto a esto del deporte pues hago ejercicio siempre que me acuerdo y camino mucho sea por necesidad o por salir a caminar" ... "Siento que eso ayuda mucho realmente en cuanto a lo que uno puede llegar a pensar o a lo que se puede llegar a concentrar porque muchas veces uno sobre piensa cualquier cosa y uno así tiene que ver con la universidad y es capaz de pensar como

que no sé, cómo me va a ir este semestre, o ¿qué está pasando con mis notas? o me han calificado, entonces el ejercicio siempre ayuda mucho en cuanto a despejar la mente en ese sentido.”

En referencia, a lo expresado por el entrevistado, se identifica en lo referido por los autores Guerrero y León (2010), que mencionan que el ejercicio físico puede tener un impacto significativo en la persona, mejorando aspectos como el ánimo y el estrés, lo cual se destaca en la entrevista.

En continuidad con los estilos de vida, se encuentra los hábitos alimenticios, que son las pautas que se siguen a la hora de comer, y los alimentos que se ingieren que pueden ser saludables o no saludables. Cabe mencionar que, en la Carta de Ottawa (1986), se resalta dentro de las cinco promociones de la salud, desarrollar aptitudes personales para la salud, el cual hace referencia a proporcionar la información y las herramientas necesarias para mejorar los conocimientos, habilidades y competencias necesarias para la vida.

Ante esto el Trabajador Social Edgar Malagón (citado por Rojas, 2017), refiere que la nutrición está dentro de la clasificación de las necesidades individuales humanas, mencionando dos clases que son: la necesidad de nutrición y el objeto satisfactorio que son los alimentos. En el entrevistado se logra identificar estas dos clases como parte de sus hábitos alimenticios.

Con base en lo anterior, se logra identificar en el entrevistado como desde su casa, adquirió las aptitudes, para suplir su necesidad básica de la alimentación, encontrándose la respuesta del entrevistado.

**Entrevistado:** “Sobre los hábitos desde casa, creo que fui más yo el que hice que se adaptaran a los hábitos de comida hacia mí que yo adaptarme hacia ellos, porque hace más o menos unos siete años dejé de consumir sopas. Hice también lo que son verduras muy poco pero siempre trato de complementarlo con otro tipo de cosas y algo que, sí, no consumo, pero sé que es muy saludable es el

pescado” ... “Yo creo que para implementar una alimentación más saludable tengo que dejar de trabajar en la panadería porque yo veo el pan caliente y se me antoja mucho”.

Llevando un acercamiento a lo escrito por Edgar Malagón (citado por Rojas, 2017), se puede evidenciar que el entrevistado se alimenta más por satisfacer una necesidad corporal de alimentación, que adquirir un hábito de alimentación saludable, sin medir la necesidad de una buena nutrición que el cuerpo requiere.

Ante lo anterior, se infiere que el entrevistado, al no contar con una dieta completamente sana, incide en tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo y a corto plazo con su proceso de aprendizaje, ya que según (Parra, 2021) los hábitos son influenciados por refuerzos sociales, y el individuo que se encuentre expuesto a ciertos comportamientos, tendrá la tendencia a adoptar estos.

**Entrevistado:** “A veces siento que realmente la alimentación afecta dependiendo de cómo el entorno o la situación que tenga. Digamos como no me tocaba pasar por los calores de la tarde como tampoco me tocaba horarios tan pesados no me afectaba mucho la concentración en cuanto a la alimentación”.

Con respecto a los cambios en los hábitos del ejercicio y de alimentación que los estudiantes tienen, al momento de ingresar a la educación superior y cómo estos influyen en el rendimiento académico, se encontró con respecto al entrevistado:

**Entrevistado:** “... No hay mucha influencia en cuanto a lo alimenticio, lo que sí puedo decir es que cuando era semana de parciales como que me daba más hambre y ya. Sobre esto yo me empacaba cosas o empacaba plata y me compraba cosas allá en la universidad. Pero, así como que yo diga que tuvieron grandes influencias solo digamos que por parciales el estrés del pensar que uno va a sacar uno”.

Reconociendo que, en los determinantes sociales de la salud, se tiene en cuenta las condiciones en las que las personas viven, crecen y en este caso estudian, se identifica que el entrevistado se

encuentra expuesto a un factor estresante, como son las semanas de parciales, este factor influyó en sus hábitos alimenticios, haciéndolo más propenso a comer en exceso, como una forma de calmar la ansiedad, afectando posiblemente su capacidad de concentración, según lo propuesto por Whitehead y Dahlgren (2006).

En continuidad con los hábitos saludables, sobre el consumo de alcohol, el autor Ustariz (2005) define la ebriedad como un trastorno que se caracteriza por la pérdida del control sobre el consumo. Se trata de una dependencia física y psicológica que causa gradualmente el deterioro en las funciones cognitivas, afectando el funcionamiento de los vínculos sociales y ocupacional.

Freud (1920) menciona que existen diferentes elementos para aliviar la necesidad de la satisfacción o “dolor de existir” entendiendo que los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa donde están en constantes cambios y enfrentan diariamente retos que pueden causar que adquieran nuevas rutinas poco saludables.

**Entrevistado:** “...Realmente es muy variado porque puede pasar un mes sin que yo no consuma nada como puede pasar dos semanas de seguido termine sin saber mi nombre y apellido.”

Con la respuesta anterior se identifica en el entrevistado que ha tenido una experiencia con el consumo de alcohol de forma irregular, teniendo periodos de abstinencia bastante altos, sin embargo, el consumo es desmedido de manera eventual, afectando una continuidad en su proceso académico de manera lucida, que permita cumplir con sus deberes evaluativos académicos.

Patiño y Cardona (2012) mencionan que los estilos de vida pueden ser un determinante, ante el bajo rendimiento académico de un estudiante, ya que en la quinta etapa se desarrolla el estudiante donde puede adquirir hábitos poco saludables o muy demandantes pueden sentirse desconectados de la vida universitaria y esto puede disminuir su compromiso académico y aumentar los riesgos de la deserción estudiantil.

Un estudiante que adquiere hábitos como el consumo de sustancias psicoactivas puede mostrar dificultades con su capacidad de aprendizaje, por consiguiente, esto puede establecerse como una posible causal de su deserción ya que como se menciona, una de las consecuencias del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) puede ser el aislamiento. Algo que causa un posible estrés universitario y una baja expectativa estudiantil al sentirse abrumado por todo lo que puede conllevar ser una persona consumidora.

De este modo se puede indicar que los estilos de vida pueden ser un determinante, ante el bajo rendimiento académico de un estudiante, ya que en la quinta etapa se desarrolla en el estudiante hábitos poco saludables o muy demandantes pueden sentirse desconectados de la vida universitaria y esto puede disminuir su compromiso académico y aumentar los riesgos de la deserción estudiantil.

Un estudiante que adquiere hábitos como el consumo de sustancias psicoactivas puede mostrar dificultades con su capacidad de aprendizaje, por consiguiente, esto puede establecerse como una posible causal de su deserción.

Aunado a lo anterior, está el consumo de tabaco, que se define como una adicción compleja que se compone de diferentes elementos; sociales y psicológicos. El consumo de tabaco es de las adicciones más complejas al causar una necesidad compulsiva por consumir. En el caso de la nicotina, el individuo que la consume siente sensación de bienestar, euforia, placer, y aumento de la atención y la memoria, además de la disminución de la ansiedad, estrés y apetito. (Morales, *et al.*, 2014).

**Entrevistado:** “Yo no fume en la universidad, pero sí fume hace muchos años atrás por ahí cuando tenía 13 años y pues en la época universitaria si mucho llegue a usar el vaper, pero sin nicotina”.

El individuo admite haber fumado a una edad temprana y haber usado un vaporizador en la universidad, lo que indica un cambio en su comportamiento con respecto al consumo de tabaco. Freud (1920) argumenta que “el aparato psíquico solo responde a la ley de la ventaja”, lo que sugiere que

nuestras mentes están diseñadas para buscar su propio bienestar. En este contexto, el uso del vapor podría haber proporcionado una sensación de alivio o satisfacción, a pesar de no contener nicotina.

Los hábitos alimentarios inciden directamente en el rendimiento académico, siendo la población joven un público más vulnerable objetivamente. Observando que existe una asociación entre los buenos hábitos de alimentación y de estudio, lo cual influye positivamente en su rendimiento académico.

La nutrición está involucrada en todos los procesos fisiológicos que permite que un individuo pueda aprovechar cada alimento consumido, sin embargo, los hábitos alimentarios saludables no son desarrollados de forma automática, esto dependiendo de diferentes factores como lo pueden ser; ambientales, culturales o sociales, aunque también se pueden ver afectadas por tradición familiar, siendo estos más o menos saludables en su medida, lo que contiene implicaciones en los efectos individuales como pueden ser los psicológicos y físicos. (Parra, 2021).

En lo anterior se menciona que un ser individual que permanece en un estado saludable con buenos hábitos muestra una gran influencia positiva en los procesos cognitivos, y también influye en las habilidades sociales, mientras que si el individuo tiene malas prácticas conllevará que su desarrollo cognitivo se vea afectado influyendo de manera negativa en sus funciones cognitivas, teniendo como consecuencia de esto un menor rendimiento escolar (Adelantado, *et al.*, 2009). Se identificó en el artículo de Parra (2021), que los estilos de vida adquiridos por los estudiantes universitarios inciden en la relación con el rendimiento académico, demostrando que las costumbres son un determinante de importancia cuando de resultados académicos se habla.

## 8.2 8.2. Un proyecto de vida no culminado

En el presente capítulo se analiza a partir de los resultados de la entrevista, cómo el rendimiento académico, puede influir como determinante en la deserción de la educación superior. Para este análisis se tuvo en cuenta el reconocimiento de la educación como un derecho que tienen las personas para la obtención de conocimiento, ciencia, técnica y demás bienes y valores de la cultura, que aportan y favorecen a su proyecto de vida.

Lo anterior, se constituye como una función social, estipulada en el artículo 67 de la Constitución Política de Colombia, sin embargo, en el artículo 30 de la Constitución, refiere que es propio de las instituciones de la educación superior, el ejercicio libre y responsable de la cátedra y del aprendizaje.

La educación es un proceso continuo que empieza desde casa y avanza hacia la interacción e involucramiento de las instituciones educativas de educación primaria, secundaria y superior. Jean Piaget (citado por Linares, *s,f*), refiere que, en el aprendizaje social, la educación constituye un aprendizaje que inicia desde la niñez en el hogar con las figuras significativas, en la adquisición de conocimiento frente a entender el mundo y al iniciar la interacción se encuentran las diferencias entre lo aprendido en casa y lo establecido socialmente.

Desde las etapas expuestas por Jean Piaget, se toma desde la etapa de las operaciones concretas, siendo esta desde los 7 a 11 años, en la cual, el individuo desarrolla un pensamiento lógico que le permite adquirir habilidades lógicas en la manera de pensar. A partir de los 11 años, la adquisición del aprendizaje permite la resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana. Es así, que en el entrevistado se identifica, como desde su educación básica secundaria comenzó a presentar dificultades en su formación académica y social:

**Entrevistado:** “Durante la secundaria, de sexto a noveno fue bien... después en noveno pasó una cosa y fue que empezaron a prohibir el fútbol. ¿Qué pasó? Las niñas se quejaron y pusieron problema por eso, entonces yo empecé a llevar los balones de fútbol, y por cada balón que me quitaban era una

materia perdida. Me quitaron 9 balones y perdí 9 materias y en realidad mis padres nunca fueron por el boletín así que no sabían que yo iba perdiendo el año”.

Ante esto, en referencia con el proceso o acompañamiento realizado desde casa por parte de la familia, se dio una respuesta que conllevó que esta situación trascendiera y marcara una pauta en la continuidad de su proceso de formación académica.

**Entrevistado:** “...Después de eso, yo llevé un balón pequeño de fútbol y armamos un torneo en el salón, y los estudiantes de décimo que estaban ahí le pegaron un taponazo a mi director de grupo cuando entró. Ya había sonado el timbre, pero nosotros no escuchamos, entonces me llevaron a coordinación. Llamaron a mi padre, y él fue y preguntó qué pasaba y ahí le explicaron la situación. Yo le mostré mis notas y no me había ido realmente mal, así que mi papá se enojó por eso, y me defendió. Entre madrazo y madrazo mi papá dijo: “Pásame los papeles de mi hijo que yo me lo voy a llevar”, a lo que el coordinador le contestó: “Usted no se va a llevar a su hijo, nosotros lo vamos a expulsar y mañana puede venir por el observador de su hijo firmado por todos los profesores”.

Ante lo anterior, se consolida lo mencionado por Zygmunt Bauman (2003), quien refiere como desde una sociedad sólida se enmarca en el individuo unas bases en la construcción de un estilo de vida que favorece la interacción con el entorno y la estabilidad en los vínculos afectivos, sin embargo, en la actualidad en la sociedad hay una modernidad líquida que hace referencia que no se tiene una forma definida de vivir en comunidad, que las instituciones han perdido la legitimidad, siendo permeadas por el consumismo e inexistencia de límites, dando prioridad al individuo y separándolo de la colectividad. (Carrillo, 2013).

Es ahí, donde en el desarrollo de la entrevista, se aúna con el discurso anterior.

**Entrevistado:** “...Después de esto estuve en el reformatorio Nuestra Señora de Fátima, ya que en ningún colegio me querían aceptar por lo sucedido. Ese es el que queda por arriba por la María. Allá hice el colegio normal. No fui buen estudiante, gané todo, trabajando”.

Al analizar las respuestas del entrevistado, se puede evidenciar que el rendimiento académico puede verse afectado por la motivación en mantener un ejercicio académico de aprendizaje favorable, el cual, debe ser acompañado y orientado por aquellos que están involucrados.

Se reconoce que los estudiantes que ingresan a la educación superior, en su proceso de formación académica, tienen como parte de su proyecto de vida una preparación formativa para su vida laboral, en miras de mejorar sus condiciones vida y calidad de vida. Sin embargo, en ese proceso de formación superior, se presentan distintas circunstancias relacionadas con el estilo de vida que incide en la culminación satisfactoria, bajo rendimiento académico o deserción.

Uno de los aspectos a considerar a una persona, tomar la iniciativa o decisión de estudiar es su motivación personal, la cual, está influenciada por diferentes factores. Walters, (1974), considera que no se tiene en cuenta lo complicado que debe ser para una persona responder a los impulsos externos. Todo esto se ve reflejado en las variables que motivan al individuo, y dependiendo de ciertos factores pueden ser gratificantes, o no. En el entrevistado se logra identificar cómo se marcó el inicio de su preparación académica en la educación superior:

**Entrevistado:** “No fue muy difícil gracias a que cuando yo entre a la universidad iba por otra carrera, que era Comunicación Social, pero por cosas del destino yo no me iba a dedicar a la universidad sino a trabajar, pero mi mamá me dijo que le regalara el título y yo le dije que sí, entonces le dije que me averiguara Comunicación. Ella fue y averiguó la carrera, pero me inscribió en Trabajo Social. Me adapté muy fácil gracias a que ya conocía a una compañera de una fundación en la que estuve trabajando”.

Ante lo anterior, se evidencia lo propuesto por el autor Zygmunt Bauman (2003), pese a tener una fragilidad en los vínculos sociales, se logró adaptar con mayor facilidad a la carrera ya que existía un vínculo existente antes de ingresar a su educación. Por consiguiente, el autor Tinto Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010) afirma que los estudiantes actúan dependiendo de la integración social para llevar una vida académica favorable.

Como parte de la preparación en la educación superior, es importante abordar el rendimiento académico, como un concepto importante a nivel educativo y formativo de cada estudiante. Según Ariza, *et al.*, (2018), el rendimiento académico es una forma por la cual se evalúa el desempeño académico del estudiante, midiendo las capacidades al realizar respuestas a estímulos educativos. Ante esto, se encuentra en el entrevistado.

**Entrevistado.** “Repetí tres cursos. Uno lo perdí por confianza, porque un profesor me decía que no me preocupara que yo iba a pasar la materia y resulté perdiéndola. Habilidades Interpersonales la perdí; también Estadística ya que es una materia complicada; y también perdí Práctica. Considero que en la primera me confié; en la segunda le metí la ficha, pero es una materia muy complicada; y la tercera que es Práctica ni yo sé”.

La respuesta del entrevistado se entiende como lo menciona Albert Bandura (citado por Delgado, 2019), donde él no logra identificar cuáles son los comportamientos que lo conllevarían a la gratificación, sin ser consciente a la hora del aprendizaje, por lo contrario, termina siendo ineficaz sus resultados. Esto resalta que en el entrevistado su principal motivación para estudiar fue de complacer a su progenitora, sin embargo, para él como individuo no logra identificar los beneficios de su educación superior universitaria, además, el exceso de confianza se puede ver reflejado en su desempeño académico, ya que esto llegó a producir resultados negativos.

Bandura (citado por Delgado, 2019) resalta como parte del aprendizaje social, que las experiencias vividas en la cotidianidad generan unos estímulos en el individuo que pueden ser placenteros o dolorosos. Estas consecuencias de los estímulos adquiridos por el individuo, proporciona una información, una motivación y desarrolla la capacidad de fortalecer las respuestas automáticamente, ayudando a mejorar la comprensión de cómo se aprende a través de las consecuencias. El autor Zygmunt Bauman (citado por Hernández, 2015), menciona que la modernidad líquida, esta permeada por los modelos de interacción impulsados por el mercado, dando prioridad

hacia el individualismo generando un cambio hacia la precariedad de los vínculos humanos en una sociedad, en los cuales, se fragmentan cada vez más los lazos sociales, familiares, entre otros. Ante esto, se evidencia en el entrevistado, como han permeado en la percepción, asimilación y postura frente a su proceso académico.

**Entrevistado:** “Fui reportado por convivencia, porque mis compañeros me acusaron que yo no me integraba ni compartía con ellos, porque la pasaban super mal. Reconozco que en el salón había una división por los mismos profesores desde muy temprano en la carrera porque las cuatro personas con las que yo estudiaba no nos matábamos para estudiar porque eran cosas muy fáciles, pero nos tocaba con personas mayores, que requerían más tiempo más atención, entonces los profesores tendían a centrar su atención en ellos, e inclusive se formó una división visible en el salón”.

La respuesta del entrevistado refleja la fragilidad de los vínculos humanos en un entorno académico. Además, la falta de motivación para estudiar debido a la facilidad de las tareas también podría ser interpretada como una manifestación de la individualidad y la falta de compromiso en la sociedad actual. Asimismo, el autor Tinto (citado por Peralta, 2008) resalta que un estudiante sin una red importante de compañerismo se sentirá socialmente excluido de la institución.

Con respecto al rendimiento académico es entendido como la forma estimativa de medir las capacidades de un estudiante y como consecuencia de un proceso, se puede referir como la capacidad de realizar respuestas a estímulos educativos según metas u objetivos preestablecidos. El rendimiento académico puede verse afectado por la motivación, ya que si no se brinda un espacio propicio para que estas actividades se desarrollen es probable que el estímulo no sea positivo. Los estudiantes pueden también ver afectado su rendimiento académico por la motivación que este tenga, y estos aspectos pueden ser influenciados por la familia, su relación con sus compañeros y su relación con los docentes. Ariza, *et al.*, (2018), en relación con el autor Bauman, afirma que las presiones sociales externas de una persona pueden tener una mayor influencia en las decisiones individuales, incluso si no están alineadas

con las metas y aspiraciones personales. Consolidándose lo anterior, frente a la respuesta dada por el entrevistado.

**Entrevistado:** “Realmente no considero que incidiera en mi decisión de dejar la carrera porque no era una meta que yo tenía en sí, sino que era para regalarle el título a mi mamá”.

El hecho de que no considere la carrera como una meta en sí misma puede ser indicativo de una falta de compromiso o sentido de propósito personal en relación con sus estudios. Esto podría relacionarse con la falta de estabilidad y sentido duradero que Bauman (2003) describe, conllevando esto a una presión social de satisfacer las expectativas de los demás.

La deserción es el abandono del sistema educativo por parte del estudiante antes de completar el nivel de educación en el que está matriculado. Los autores Patiño y Cardona (2012), han analizado los posibles determinantes de la deserción estudiantil, arrojando una serie de factores individuales que se han identificado como riesgos significativos en el abandono de los estudios universitarios. Entre estos factores, los más importantes son la falta de motivación y el bajo rendimiento académico. Por otro lado, Tinto Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010) sostiene que los estilos de vida pueden influir en la deserción estudiantil.

**Entrevistado:** “Mi proceso académico fue bueno, me adapté, fue sencillo, de la mano de los profesores de buenos profesores, pero pues en estos momentos tengo otros proyectos que me están generando grandes ingresos, y me están planteando muchas cosas nuevas a las cuales siento yo que me enfocaría y tendría más beneficios que terminar la carrera. Por las situaciones que se han presentado en la universidad, de un semestre a otro siento que tengo más cosas encima y no me llama la atención”.

Se puede observar como el entrevistado presenta una falta de motivación en el contexto universitario, tal como lo mencionan Patiño y Cardona (2012). Cuando el estudiante carece de un sentido claro de propósito y metas académicas, su reacción es sentirse desmotivado en la participación

del proceso educativo, llevando a la persona al abandono de sus estudios cuestionando la relevancia y el valor de su educación.

Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010) plantea que los estudiantes que llevan estilos de vida poco saludables o muy demandantes pueden sentirse aislados o desconectados de la vida universitaria, lo que disminuye su compromiso y aumenta el riesgo de abandonar los estudios.

Los estilos de vida están relacionados con el desempeño académico y pueden contribuir a dificultades como la falta de manejo de las responsabilidades universitarias, lo que puede aumentar la propensión a la deserción. En relación con el entrevistado se menciona que tuvo un buen proceso académico y se adaptó bien a la universidad con la ayuda de buenos profesores, sin embargo, su vida no va muy acorde con el estudio universitario, ya que tiene otros proyectos que le generan más ingresos y se describe como una persona que no está estática en un solo lugar, teniendo más actividades aparte de la universidad.

El modelo de interacción de Tinto Tinto (citado por Villa y Barriga, 2010) hace referencia a cómo retener a un estudiante en la universidad con ciertos tipos de falencias que pueda tener el estudiante durante el transcurso de su estudio, a través de las experiencias académicas y sociales (integración).

**Entrevistado:** “Siento yo que deberían crear un acompañante académico, donde se escoja a alguien con las cualidades que necesite y no se sienta solo afrontando las situaciones de la universidad. Como un asesor para que el estudiante sepa que no está solo, y que la universidad le brinda un apoyo. Además, buscar personas que trabajen en comunidades y les cuenten sus experiencias, porque muchas veces hacen asambleas, pero no con personas que trabajan sino con personas que se dedican a hacer asambleas, personas acostumbradas a la oratoria. Gente que ya salió del campo y tiene la capacidad de hablar 20 o 30 minutos, tienen que buscar personas que estén actuando en el momento y no que estén preparados”.

Correlacionando la respuesta del entrevistado con el autor Vicent Tinto, se puede observar la gran importancia de la integración en el ámbito académico, y la integración el ámbito social, debido a que estas dos afectan directamente los compromisos, metas académicas y el compromiso con la institución llevando esto a la deserción. Al igual que lo que sustenta Vygotsky “el desarrollo de las funciones psicológicas superiores de cada individuo dependerá del aprendizaje que ocurre en un determinado grupo cultural, por las interacciones entre sus miembros. Las relaciones entre desarrollo y aprendizaje ocupan un lugar destacado, principalmente, en la educación.” (Lucci, 2006).

## 9 9. CONCLUSIONES

Frente a la relevancia que se está dando actualmente a los estilos de vida y cómo estos aportan a la salud y bienestar de las personas, esto conllevó a mirar su influencia en el rendimiento académico. Ya que diferentes investigaciones han reflejado su relación, en cómo los estilos de vida inadecuados inciden en un bajo rendimiento académico.

Los estilos de vida son un constructo usado de manera en la que se entiende como la forma de vivir del individuo, fundamentalmente esto viene moldeado por los factores externos tales como: la vivienda, el entorno social, la relación con este y las relaciones interpersonales.

El sentido más específico de este se puede entender como el conjunto de comportamientos que a veces son saludables, y otras veces son nocivos para la salud del individuo, tanto mental, como físicamente. Guerrero y León (2010) dicen que los estilos de vida saludables pueden afectar o beneficiar a los individuos dependiendo de que patrones conductuales tengan presente en su vida.

Es importante fomentar los estilos de vida en los estudiantes universitarios, ya que al analizar el primer capítulo se logra identificar que el principal problema es la cultura, debido a que el entorno precario en el que una persona viva puede verse afectado en: los proyectos de vida, los grupos sociales y la salud tanto física como mental. Es fundamental, que la educación superior brinde programas y apoyo para el buen uso de los hábitos, y así no ver perjudicados a los estudiantes en el desarrollo de su aprendizaje.

Un ser individual que permanece en un estado saludable con buenos hábitos muestra una gran influencia positiva en los procesos cognitivos, y también influye en las habilidades sociales, mientras que si el individuo tiene malas prácticas conllevará que su desarrollo cognitivo se vea afectado influyendo de manera negativa en sus funciones cognitivas, teniendo como consecuencia de esto un menor rendimiento escolar (Adelantado, *et al.*, 2009).

Se resalta la importancia latente en la actualidad de los estilos de vida y cómo estos pueden ser determinantes para contribuyen negativamente en la decisión de abandonar los estudios de educación superior, lo que conllevó a una revisión de distintos autores que han reflejado su posición frente a la problemática.

El autor Jean Piaget, expresa que el desarrollo de un individuo se define por etapas, las cuales formaran al ser individual futuro; siendo parte positiva o negativa en la problemática a tomar, por lo que en lo expuesto anteriormente se puede identificar que la falta de acompañamiento por parte de su familia ha sido un determinante ya que el individuo no ha recibido un acompañamiento u orientación en sus primeros años de vida.

Esto favoreciendo la construcción de un estilo de vida en la cual su interacción mayoritaria se basó en amistades externas y construidas por el individuo, viviendo en una sociedad en la cual no cuenta con unas bases definidas, (Walters, 1974)

Las dificultades de no reconocer una estructura en sus primeras etapas de desarrollo se traducen una desconexión del mundo y la adquisición de la inmediatez, respondiendo de manera satisfactoria a los impulsos externos, causando que se esté satisfaciendo únicamente las necesidades placenteras.

La manifestación de lo individual refleja la fragilidad de los vínculos adquiridos por el individuo a lo largo de su vida, denotando una falta latente de motivación por los logros o metas, afectando también el proceso de adaptación a instituciones como lo pueden ser la universidad, en la cual, no se evidencia una clara conexión con esta realidad, tomando de manera insatisfactoria las metas y generando redes de apoyo nulas las cuales los estímulos educativos pueden verse permeados por otras actividades que le causan una satisfacción inmediata, afectando así su rendimiento académico.

Desde el Trabajo Social es primordial incursionar en la parte educativa, debido al requerimiento de fortalecer los estilos de vida, para así obtener un buen rendimiento académico y evitar la deserción universitaria en las instituciones de educación superior.

Se reconoce la importancia del Trabajador Social en el acompañamiento hacia los estudiantes, aportándoles herramientas, tales como: ayudar a superar los desafíos culturales que pueden tener para adoptar hábitos saludables, proporcionar información sobre los estilos de vida, abordar los problemas que pueden llevar al bajo rendimiento académico y a la deserción en la educación superior, intervenir de manera temprana y oportuna, fomentando la participación de los estudiantes en actividades comunitarias y extracurriculares alcanzando consolidar el sentido de pertenencia hacia la institución educativa y lograr así culminar de manera satisfactoria sus estudios académicos como parte de su proyecto de vida.

## 10 BIBLIOGRAFÍA

- Adelantado, M; Pavón, D; Reyes, M; Molinder, D. (2019). *Independent and combined influence of healthy lifestyle factors on academic performance in adolescents: DADOS Study*.  
Recuperado de: <https://www.nature.com/articles/s41390-019-0285-z>
- Álvarez, L. (2012) Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2012000100011#:~:text=Para%20Weber%2C%20sin%20embargo%2C%20el,un%20estilo%20de%20vida%20similar.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2012000100011#:~:text=Para%20Weber%2C%20sin%20embargo%2C%20el,un%20estilo%20de%20vida%20similar.)
- Andrades, K; Faundez, C; Carreño, J; López, M; Sobarzo, F; Valderrama, C; Villar, N; Castillo, F; Westphal, G. (2022). Relación entre actividad física, rendimiento académico y funciones ejecutivas en adolescentes: Una revisión sistemática. *Ciencias de La Actividad Física*, 23(2), 1–17.  
<https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.10>
- Arango, M; Rodríguez, J (2009) ¿Cuáles son las Políticas Públicas Sobre Biblioteca Pública en Medellín? Recuperado de: <https://es.slideshare.net/jcrodrig/politicas-pblicas-paa-bibliotecas-pu>
- Ariza, C; Rueda, L; Sardoth, J. (2018) El rendimiento académico: una problemática compleja. Recuperado de: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/527>
- Bauman, Z. (2003) *Modernidad líquida*. México. Fondo de Cultura Económica
- Bello, M. (2012). *Fundamentos de Trabajo Social*. Bogota, Colombia : Centro editorial, facultad de ciencias humanas.
- Bolívar, A; Domingo, J; Fernandez, M. (1998). *La investigación biográfico–narrativa en educación. Guía para indagar en el campo*. (G. F. Granada, Ed.)

- Buck, C. (1996) Después de Lalonde: La Creación de la Salud". En : OPS. Promoción de la Salud: Una Antología. Organización Panamericana de la Salud. Publicación Científica No. 557. Washington. pp. 6-14.
- Cano, C. (2023). Actualidad en psicología. Recuperado de:  
<https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>
- Carrillo, A. (2013). *EL RETORNO A LA COMUNIDAD: problemas, debates y desafíos de vivir juntos*. (Cinde, & El buho, Edits.) Bogota, Colombia. Recuperado de:  
[https://contenidomoodle.s3.amazonaws.com/Recursos\\_educativos/Comunidad\\_Alfonso%20Torres.pdf](https://contenidomoodle.s3.amazonaws.com/Recursos_educativos/Comunidad_Alfonso%20Torres.pdf)
- Ceballos, O; Medina, R; Ochoa, F; Morales, V. (2010). Hábitos de salud en jóvenes: Alimentación y actividad física. Recuperado de:  
<http://eprints.uanl.mx/17401/1/H%C3%A1bitos%20de%20salud%20en%20jóvenes.%20cap%C3%ADtulo%20de%20libro.pdf>
- Cecilia, M; Atucha, M; García, J. (2016) Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Recuperado de: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-pdf-S1575181317301468>. murcia, España: Health styles and habits in Pharmacy students.
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2004). Alimentación y Dietoterapia (4.edición). McGRAW-HILL INTERAMERICANA
- Corvalán, M. (2017). El tabaquismo: una adicción. Chile. Recuperado de:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-73482017000300186#:~:text=el%20tabaco12.-,La%20nicotina%20es%20una%20de%20las%20drogas%20m%C3%A1s%20adictivas%20que,es%20importante%20al%20momento%20de](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482017000300186#:~:text=el%20tabaco12.-,La%20nicotina%20es%20una%20de%20las%20drogas%20m%C3%A1s%20adictivas%20que,es%20importante%20al%20momento%20de)
- De Souza, M. (2023) Relación de los factores psicológicos y los estilos de vida con la calidad de vida de los estudiantes universitarios. Recuperado de:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/50451/2023marluciodesouzamartins.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Delgado, P. (2019) La teoría del aprendizaje social: ¿qué es y cómo surgió? Recuperado de:

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/teoria-del-aprendizaje-social/>

Díaz, M; Anguiano, B; Muela, J. (2016) El consumo de drogas en el alumnado de la Universidad de Jaén.

Acción psicol. [online]. Vol.13, n.1, pp.53-66. ISSN 2255-1271.

<https://dx.doi.org/10.5944/ap.13.1.16723>.

Freud, S. (1920) Más allá del principio del placer y otras obras. Recuperado de:

[https://www.elelandria.com/libro/link\\_descarga\\_libro/500/669](https://www.elelandria.com/libro/link_descarga_libro/500/669)

Función Pública (2021) EVA. Gestor Normativo. Consulta. Ley 2120/21. Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029#:~:text=La%20presente%20ley%20adopta%20medidas,informaci%C3%B3n%20clara%2C%20veraz%2C%20oportuna%2C>

García, A. (1995) Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en pedagogía social. Recuperado de:

[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69201/Fundamentacion\\_teorica\\_y\\_uso\\_de\\_las\\_hist.pdf;jsessionid=F20130F29EFB9777FAC8EED33C34EF35?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69201/Fundamentacion_teorica_y_uso_de_las_hist.pdf;jsessionid=F20130F29EFB9777FAC8EED33C34EF35?sequence=1)

González, L; Agudelo, G; Chaparro, M; Estrada, A. (2020). Calidad de la dieta y rendimiento académico en escolares de instituciones educativas públicas de Medellín, Colombia.

Nutrición Hospitalaria, 37(2), 343-351. <https://doi.org/10.20960/nh.02755>

Guerrero, L; León, A. (2010). Estilos de vida y salud. *Educere*. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Hernández, J. (2015) La modernidad líquida. Scielo. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/journal/267/26745428014/html/>

- Himmel, E. (2002). Modelo de análisis de la deserción estudiantil en la educación superior. *Calidad en la Educación*, (17), 91-108. Doi: <http://dx.doi.org/10.31619/caledu.n17.409>
- Lema, L; Varela, M; Duarte, C; Bonilla, G. (2011) Influencia familiar y social en el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-386X2011000300007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2011000300007)
- Lita, P. (2023). Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. Recuperado de:  
[https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa\\_LitaPalomares.pdf?sequence=2](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/566985/TesisdeMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf?sequence=2)
- Linares, A. (s,f) Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y Vygotsky. Recuperado de:  
[http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias\\_desarrollo\\_cognitivo\\_0.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo_0.pdf)
- Lucci, M. (2006) La Propuesta De Vygotsky: La Psicología Sociohistórica. Recuperado de:  
<https://www.ugr.es/~recfpro/rev102COL2.pdf>
- Marques, A; Santos, D; Hillman, Ch; Sardinha, L. (2018) How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: a systematic review in children and adolescents aged 6-18 years. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29032365/>
- MinEducación. (1997). Ley 375 de Julio 4 de 1997. Recuperado de:  
[https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85935\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85935_archivo_pdf.pdf)
- Berrosipi, R. (2020). Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18a 22 años de la carrera psicología de una universidad particular en lima. Lima, Perú. Recuperado de:  
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4c3e90d8-924b-4198-8a28-7328cb0e0d0f/content>

Morales, A; Arandojo, M; García, J; Orbañanos, L. (2014). Consumo de alcohol y tabaco entre los alumnos de un centro de formación de Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado. *SciELO*. Recuperado de: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1887-85712014000400002#:~:text=El%20tabaco%20y%20el%20alcohol,mayor%20a%20edad es%20m%C3%A1s%20tempranas.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1887-85712014000400002#:~:text=El%20tabaco%20y%20el%20alcohol,mayor%20a%20edad es%20m%C3%A1s%20tempranas.)

Mosconi M., Lejuez C. (2016) Commentary: Making the brain matter in assessing and treating adolescent substance use--a commentary on Conrod and Nikolaou *J Child Psychol Psychiatry*. 2016 Mar;57(3):395-7. doi: 10.1111/jcpp.12532. PMID: 26889899.

Núñez, J. (2023) Historias de vida: una metodología de investigación cualitativa que sigue vigente. Recuperado de: <https://delfino.cr/2023/02/historias-de-vida-una-metodologia-de-investigacion-cualitativa>

Obando, J; Calero, J. (2017). EL RENDIMIENTO ACADÉMICO: APROXIMACIÓN NECESARIA A UN PROBLEMA PEDAGÓGICO ACTUAL. Recuperado de: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-73482017000300186#:~:text=el%20tabaco12.-,La%20nicotina%20es%20una%20de%20las%20drogas%20m%C3%A1s%20adictivas%20que,es%20importante%20al%20momento%20de](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73482017000300186#:~:text=el%20tabaco12.-,La%20nicotina%20es%20una%20de%20las%20drogas%20m%C3%A1s%20adictivas%20que,es%20importante%20al%20momento%20de)

OMS (2022) Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,el%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>

OPS. (1986) Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud: Hacia un nuevo concepto de la Salud Pública. Organización Mundial de la Salud. Recuperado de: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

Organización panamericana de la salud, OMS. (s.f.). Salud del adolescente. Obtenido de

<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>

Paez C; Castaño, J. (2010). En *ESTILOS DE VIDA Y SALUD EN ESTUDIANTES DE UNA FACULTAD DE PSICOLOGÍA* (págs. 155-178). Barranquilla, Colombia: Psicología desde el Caribe . Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21315106008.pdf>

PAHO. (s,f) Actividad física. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Papier, k; Ahmed, F; Lee, P; Wiseman, J. (2015). Stress and dietary behaviour among first-year university students in Australia: Sex differences. *Nutrition*, 31 (2), pp. 324-330.

Recuperado de

<https://bbibliograficas.ucc.edu.co:2152/science/article/pii/S0899900714003931>

Paramo, G; Correa, C. (1999.). Deserción estudiantil Universitaria. Conceptualización. EAFIT.

Recuperado de:

<https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/16363/document%20-%202020-08-19T183113.891.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Parra, A. (2021). *Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá.*

Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-41082021000200183](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082021000200183)

Patiño, L; Cardona, A. (2012). Revisión de algunos estudios sobre la deserción estudiantil universitaria en Colombia y Latinoamérica. Chile. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29931769002>

Peralta, C. (2008). Modelo conceptual para la deserción estudiantil universitaria chilena. SciELO. (U. C. Concepción, Ed.) Recuperado de:

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052008000200004](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052008000200004)

- Quecedo, R; Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. págs. 5-39.  
Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Ramírez, R; García, A; Agostinis, C; Mota, J; Santos, R; Correa, J; Izquierdo, M. (2017). Cycling to school and body composition, physical fitness, and metabolic syndrome in children and adolescents. *Journal of Pediatrics*, 188, 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.05.065>
- Rodríguez, E; Linares, V; González, M. (2023) Estilo de vida: calidad de vida de los colaboradores de una universidad privada. Recuperado de:  
[https://www.researchgate.net/publication/372623086\\_Estilo\\_de\\_vida\\_calidad\\_de\\_vida\\_de\\_los\\_colaboradores\\_de\\_una\\_universidad\\_privada](https://www.researchgate.net/publication/372623086_Estilo_de_vida_calidad_de_vida_de_los_colaboradores_de_una_universidad_privada)
- Rojas, L. (2017) Condiciones de vida de personas mayores en situación de vulnerabilidad. El caso de personas mayores beneficiarias de programas del Distrito. Universidad del Externado.  
Recuperado de: <https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/6f670d16-0474-4a2c-9eaf-eb2a950a781d/content>
- Sampieri, R; Fernández, C; Baptista, P. (1997) Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. Recuperado de: <https://josetavarez.net/Compendio-Methodologia-de-la-Investigacion.pdf>
- Sánchez, A; Gamero, L. (2019). Estilos de vida en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. *Revista Española de Nutrición Humana Y Dietética*, 23(4), 271–282. Recuperado de: <https://doi.org/10.14306/renhyd.23.4.762>
- Sans, N. (2020) Prevención del deterioro cognitivo mediante la dieta mediterránea. Recuperado de:  
[https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/158131/Sans\\_Roig\\_N%C3%BAria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/158131/Sans_Roig_N%C3%BAria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Secretaría Senado. (2000). ACTO LEGISLATIVO NUMERO 02 DE 2000. Artículo 52. Recuperado de:  
[http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/acto\\_legislativo\\_02\\_2000.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/acto_legislativo_02_2000.html)
- Taylor, S; Bogdan, R. (1987). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. ediciones PAIDOS.

Ustariz, R. (2005) El alcoholismo. Una visión comunitaria. Recuperado de:

<https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/10469/1056/El+alcoholismo.Rei nel+Ustariz.pdf;jsessionid=90026F37B9DCDBD2ABFBC4C95503BDD3?sequence=1>

Vargas LJ; Hernández AC; Escobar LD; Alemán JS; Ortiz N, Acosta CA. (2023) Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de la ciudad de Tunja, Colombia. *Repert Med Cir.* <https://doi.org/10.31260/Repert Med Cir.01217372.1418>

Vergara, C. (2023) Bandura y la teoría del aprendizaje social. Recuperado de:

<https://www.actualidadenpsicologia.com/bandura-teoria-aprendizaje-social/>

Villa, S; Barriga, O. (2010) Adaptación del modelo de deserción universitaria de Tinto a la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile. Recuperado de:

[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-95182010000400005](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-95182010000400005)

Walters, A. (1974). *aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Alianza Editorial.

Whitehead, M; Dahlgren, G. (2006). Conceptos y principios de la lucha contra las desigualdades sociales en salud:Desarrollando el máximo potencial de salud para toda la poblacion- Parte 1. In U. d. Centro Colaborador de la OMS para la Investigación Política de los Determinantes Sociales de la Salud. Ministerio de la salud y politica social. Recuperado de:

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/promoSaludEquidad/equidadYDesigualdad/docs/concepDesigual.pdf>

