

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“ESTILOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES
DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA, ESCUELA
PRIVADA ALAS DE ÁNGEL EN EL DEPARTAMENTO
DE SOLOLÁ.”**

SANDRA MARIBEL TUN PALAX

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

GUATEMALA, OCTUBRE 2024

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

**“ESTILOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE AUXILIARES DE
ENFERMERÍA, ESCUELA PRIVADA ALAS DE ÁNGEL EN
EL DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ.”**

*Estudio cuantitativo, descriptivo, de corte transversal realizado durante los meses
de agosto y septiembre de 2024.*

SANDRA MARIBEL TUN PALAX
Carné 201114834

ASESORA: MAGÍSTER ENMA JUDITH PORRAS MARROQUÍN
REVISORA: MAGÍSTER MARÍA EUGENIA DE LEÓN JOACHÍN

Tesis

*Presentada ante las Autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas – USAC -
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*

Previo a optar el grado de Licenciada en Enfermería

GUATEMALA, OCTUBRE 2024



CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO (CUM)
 FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
 ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA
 6 Avenida 3-55 zona 11, Teléfonos 2440-4477, 2440-8592, 2472-1392
 E-mail direccioneneg@gmail.com Guatemala, C.A.



LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD DE SAN
 CARLOS DE GUATEMALA A TRAVÉS DE
 LA DIRECCIÓN DE LA ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE
 GUATEMALA

AUTORIZA LA IMPRESIÓN DEL TRABAJO DE TESIS
 TITULADO

**“ESTILOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
 LOS ESTUDIANTES DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA, ESCUELA PRIVADA
 ALAS DE ÁNGEL EN EL DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ.”**

Presentado por la estudiante: Sandra Maribel Tun Palax
 Carné: 201114834
 Trabajo Asesorado por: Magíster Enma Judith Porras Marroquín
 Y Revisado por: Magíster María Eugenia De León Joaquín

Quienes lo avalan de acuerdo al Normativo de Tesis y Exámenes Generales, Grado Académico de
 LICENCIATURA DE ENFERMERÍA. PUNTO NOVENO, INCISOS 9.1 Y 9.2 del ACTA 32-2004.

Dado en la ciudad de Guatemala a los dieciocho días del mes de octubre del año dos mil veinticuatro.


 Magíster Rafael Antonio Martínez Ruano
 DIRECTOR



Vo.Bo.


 Dr. Alberto García González
 Decano en funciones





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Unidad de Tesis



Guatemala, 16 de octubre de 2024

Enfermera Profesional
Sandra Maribel Tun Palax
Presente.

Se le informa que el trabajo de tesis titulado:

“ESTILOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA, ESCUELA PRIVADA ALAS DE ÁNGEL EN EL DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ.”

Ha sido REVISADO Y CORREGIDO y al establecer que cumple con los requisitos exigidos por esta Unidad, se le autoriza a continuar con los trámites correspondientes para someterse a su examen general público.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

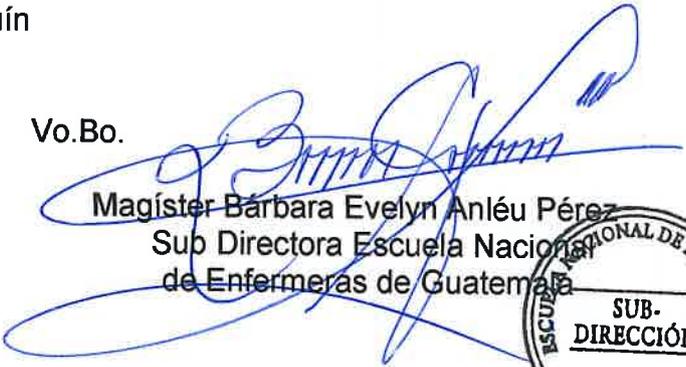
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Magíster Enma Judith Porras Marroquín
Coordinadora
Unidad de Tesis



c.c. archivo

Vo.Bo.


Magíster Bárbara Evelyn Anléu Pérez
Sub Directora Escuela Nacional
de Enfermeras de Guatemala





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Médicas
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala



Guatemala 16 de octubre de 2024

Profesores
UNIDAD DE TESIS
Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala
Presente.

Se les informa que la Enfermera:

Sandra Maribel Tun Palax

Ha presentado el Informe Final de su trabajo de tesis titulado:

**“ESTILOS DE VIDA QUE INFLUYEN EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE
LOS ESTUDIANTES DE AUXILIARES DE ENFERMERÍA, ESCUELA PRIVADA
ALAS DE ÁNGEL EN EL DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ.”**

Del cual el autor se hace responsable por el contenido, y el asesor y revisor damos la aprobación de la metodología, confiabilidad y validez de los datos y resultados obtenidos, así como de la pertinencia de las conclusiones y recomendaciones expuestas.


AUTOR


Magíster Enma Judith Porras Marroquín
ASESORA


Magíster María Eugenia De León Joaquín
REVISORA



RESPONSABILIDAD

Solamente el Autor es responsable de los conceptos y opiniones expresados en el contenido del trabajo de tesis. Su aprobación en manera alguna implica responsabilidad para la Universidad de San Carlos de Guatemala.

ACTO QUE DEDICO

A DIOS: En primer lugar, por darme la vida, la sabiduría, por darme la oportunidad de dar a conocer que él es el dueño de toda la ciencia, sobre todo mostrarme muchos milagros, por él he llegado hasta donde estoy ahora.

A MIS PADRES: Lucas Tun Guarcax y Ana Palax Cumes por estar siempre conmigo en las buenas y en las malas, por darme sus ejemplos de luchar por los sueños, metas y sobre todo servir a Dios. Educarme, darme la oportunidad de formarme profesionalmente a pesar de que ellos ni la primaria terminaron. Por ellos estoy donde estoy.

A MIS HERMANOS: Ismael Elías, Ofelia Leticia, Yovany Andrés, Tun Palax por darme siempre ánimos, y sobre todo el apoyo Espiritual que siempre me brindaron a través de sus oraciones y que nunca me han dejado sola cuando más los he necesitado.

A MI CUÑADO: Silvestre Mendoza que siempre me ha apoyado como hermanos en lo Material y Espiritual.

A MI SOBRINO: Dylan Abel por hacerme reír siempre con sus travesuras.

A MIS TIOS Y PRIMA: Miguel Pérez, Petrona Tun y mi prima María Florinda que siempre han estado conmigo, por sus oraciones y consejos.

A MI ASESORA Y REVISORA: Magister Enma Porras y Magister Eugenia de León por confiar en mí, por guiarme y sobre todo por su valioso tiempo y por compartir sus conocimientos a lo largo del proceso de investigación.

A LA UNIDAD DE TESIS: Magister Enma Porras y Magister Irma Vallejos por sus Palabras de ánimo y el apoyo recibido para culminar este proceso.

ÍNDICE

RESUMEN	PAG
I. INTRODUCCIÓN	1
II. DEFINICIÓN y ANÁLISIS DEL PROBLEMA	3
2.1. Antecedentes del problema	3
2.2. Definición del problema	7
2.3. Delimitación del problema	8
2.4. Planteamiento del problema	8
III. JUSTIFICACIÓN	9
IV. OBJETIVOS	11
General	11
V. MARCO TEÓRICO	12
5.1. Estilos de vida saludable	12
5.2. Mensajes principales de la OMS	12
5.3. Demasiado sedentarismo puede ser malsano	12
5.4. Los 6 pilares del estilo de vida saludable	13
5.5. Alimentación saludable	14
5.6. El sueño	18
5.7. Sobrecarga académica	20

5.8. Enfermería	21
5.9. Escuela Privada Alas de Ángel	23
VI. MATERIAL Y MÉTODOS	24
6.1. Tipo de estudio	24
6.2. Unidad de análisis:	24
6.2.1. Población y muestra:	24
6.3. Definición y Operacionalización de la variable	25
6.4. Descripción detallada de técnicas, procedimientos e instrumentos	27
6.5. Alcances y límites de la investigación	27
6.5.1. Criterios de inclusión	27
6.5.2. Criterios de exclusión	27
6.6. Aspectos éticos de la investigación	27
6.6.1. Autonomía	27
6.6.2. Beneficencia	27
6.6.3. Justicia	27
6.6.4. Permiso Institucional	27
6.7. Consentimiento informado	28
VII. PRESENTACIÓN y ANÁLISIS DE RESULTADOS	29
VIII. CONCLUSIONES	52
IX. RECOMENDACIONES	53

ANEXOS

RESUMEN

El presente estudio titulado "Estilos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes de auxiliares de enfermería de la escuela privada "Alas de Ángel", en el departamento de Sololá". Tiene como objetivo principal describir los estilos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, realizado en el mes de octubre 2024, la muestra estuvo constituida por 25 estudiantes, de estos 3 estudiantes no participaron por no contar con Internet en el lugar de su área de práctica, quedando 22 estudiantes como sujetos de estudio a quienes se les aplicó como instrumento un cuestionario con 21 ítems de respuestas abiertas y cerradas, basadas en los indicadores de la variable a estudiar, el cual fue enviado de manera digital, utilizando la herramienta de Google Forms. Entre los resultados obtenidos al finalizar el estudio de investigación, se concluyó que los estilos de vida son influyentes en el rendimiento académico pudiendo mencionar entre ellos: una alimentación, la hidratación, la actividad física, el descanso, el estrés y las relaciones interpersonales, entre otros, se evidenciaron deficiencias en el consumo de frutas, líquidos y del descanso.

Palabras clave: Estilos de vida, rendimiento académico, estudiantes

I. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estima que aproximadamente el 60% de las enfermedades está relacionado con estilos de vida no saludables. El 25% de los adultos y el 81% de los adolescentes del mundo, no cumplen con las recomendaciones mínimas acerca de los estilos de vida saludable, tales como: alcanzar hábitos de la práctica de ejercicios, una alimentación adecuada y saludable, el disfrutar del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, entre otras. Un estilo de vida poco saludable como consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes es causante de numerosas enfermedades como la obesidad, el estrés, enfermedades respiratorias, etc.

La mayoría de los sujetos de estudio están en su última etapa de la adolescencia, la cual es importante para el desarrollo de una persona, en este periodo de vida el individuo se prepara para el trabajo y para asumir la vida adulta con todas sus responsabilidades, ya que implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes. Por otra parte, dentro de esta se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, entonces se considera que dicha etapa es la mejor para promover la salud y generar estilos de vida saludables. Cuando se sigue una dieta rica en alimentos integrales, frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, se está proporcionando al cerebro los combustibles necesarios para un rendimiento óptimo.

Los principales beneficios de una dieta saludable y equilibrada es la capacidad para mejorar la concentración, la atención y la memoria. Entonces se puede decir que la conexión entre la alimentación y el rendimiento académico es indiscutible.

Al consultar diversas literaturas mencionan que el cerebro es uno de los órganos que consume más energía metabólica, ya que se nutre del consumo de glucosa, porque al empezar el día se necesita una alta concentración en sangre, lo que si no es obtenida a través del desayuno disminuirán las habilidades de atención como también la capacidad de solución de problemas simples en el estudiante.

Esta investigación se fundamenta a través de la Teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Orem quien indica que el autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma intencional y continúa en el tiempo, de acuerdo con las necesidades de la persona en las distintas etapas de su crecimiento y desarrollo, por lo tanto, los estilos de vida saludable corresponden a las acciones que toda persona debe realizar para lograr un estado óptimo de salud y el logro de objetivos.

II. DEFINICIÓN Y ANÁLISIS DEL PROBLEMA

2.1 Antecedentes del problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estilo de vida es el resultado de un conjunto de hábitos que permiten disfrutar de un equilibrio entre bienestar físico, mental y social. Así como la Organización Panamericana de Salud (OPS), define que el estilo de vida saludable se comienza a transformar con una visión de curso de vida, desde un enfoque que contribuya a un cambio de diseño en la construcción de la salud. Para aumentar la esperanza de vida, es importante evaluar varios factores no solo relacionados con la enfermedad, sino con los estilos de vida saludable, quienes enmarcan condiciones de salud favorable, si estos son realmente cumplidos en forma positiva, por ejemplo, una alimentación adecuada, horas de sueño satisfactorias, no consumo de bebidas dañinas para salud. Además de buscar estrategias que permitan un desarrollo positivo.

La OMS estima que aproximadamente el 60% de las enfermedades está relacionado con estilos de vida no saludables. El 25% de los adultos y el 81% de los adolescentes del mundo, no cumplen con las recomendaciones mínimas del estilo de vida saludable. El sedentarismo, obesidad, el consumo de tabaco, consumo de alcohol y la alimentación carente de nutrientes, está contribuyendo a que esta última generación se vea afectada por el aumento de enfermedades Crónicas no Transmisibles, como: Diabetes, Cáncer, Insuficiencia Renal, Trastornos Hormonales, Enfermedades Autoinmunes como la Artritis, el Lupus y la hipertensión arterial entre otras. (Nueva, 2024)

Las enfermedades crónicas son un problema muy importante de salud pública en todo el mundo. La OMS estima que en 2030 la proporción total mundial de defunciones debidas a enfermedades crónicas llegará al 70 por ciento. El mayor incremento se producirá en África y el Mediterráneo Oriental. La combinación de

factores de un estilo de vida saludable –mantener un peso adecuado, no consumir alcohol, hacer ejercicio físico regularmente, seguir una dieta saludable y no fumar– está asociado a una reducción de hasta un 80 por ciento de riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Los profesionales sanitarios deben desarrollar acciones para fomentar estos hábitos de vida saludable entre la población. (saludable, 2024)

Al revisar estudios relacionados al tema de investigación se encontraron los siguientes:

Santiago Lara Inga en el año 2023 escribió el artículo denominado “Relación entre los estilos de vida y el rendimiento académico en estudiantes universitarios” El objetivo de este artículo fue determinar la relación que existe entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de 8vo. semestre de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad Central del Ecuador, se mencionan algunas conclusiones a las que llegó en su artículo:

- Al aplicar las pruebas estadísticas encontró un valor de $P < 0,05$ lo que se interpreta que existen evidencias estadísticas que los estilos de vida que practica se relacionan significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes quedando demostrada la hipótesis de investigación.
- Los estilos de vida saludables mejoran el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes universitarios, haciendo que lleven un aspecto físico adecuado y su aprendizaje en el aula sea significativo. (Inga, 2023)

Rodríguez (2023) realizó un estudio titulado “Estilos de vida y rendimiento académico de los estudiantes de ciencias e Ingenierías físicas y formales de una Universidad Privada Peruana”, estudio correlacional de corte transversal, con una

muestra de 320 estudiantes. Los resultados revelaron una correlación moderada positiva entre los estilos de vida de los estudiantes y su rendimiento académico en las cinco carreras estudiadas, respaldada por una P igual 0.426 en la prueba estadística de r de Pearson, con un nivel de confianza del 95%. (Rodríguez, 2023)

Cano-Cañada, Tapia-Serrano, Llanos-Muñoz, realizaron el estudio de “Cómo afecta el estilo de vida saludable en el rendimiento académico”. El objetivo del estudio fue examinar la relación entre el estilo de vida saludable con el rendimiento académico.

- Los resultados resaltan la importancia de promover la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea para conseguir un mayor compromiso hacia los estudios.
- También se ha comprobado que los adolescentes que consumen menos tiempo de pantalla y tienen una mayor adherencia al patrón mediterráneo mostraron un mayor rendimiento académico. (Cano Cañada, Tapia-Serrano, & Llanos-Muñoz, 2024).

Se puede decir que los estilos de vida, llevados en una forma adecuada o idónea, tienen una influencia positiva en el rendimiento académico de los estudiantes.

Chali, (2023), realizó un estudio titulado: Factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en Enfermería en la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Cuyo objetivo es describir los factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes, realizado el mes de septiembre de 2023 se mencionan algunas de ellas:

- Los aspectos sensoriales de olor, sabor y textura es el principal factor biológico que determina los hábitos alimenticios, entre los estudiantes

encuestados.

- El factor económico si influye porque no todos los estudiantes consumen frutas y verduras diariamente que son fuentes principales de energía, los factores sociales repercuten de manera importante en la selección de alimentos, en este sentido resalta el conocimiento, el entorno social como los horarios académicos, la influencia de amigos o compañeros de estudio y los principales factores psicológicos son el estrés y estado de ánimo modificando el apetito ya sea aumentándolo o disminuyéndolo. (Chali, 2023)

En un artículo elaborado por Muñoz Alonzo, H. M., Linares Sinay, S. S., Meza Santa María, K. E., Morales, M., & González Aguilar, D. W. con el nombre de “calidad de vida y estrés académico en estudiantes de la Universidad Pública de Guatemala” cuyo objetivo fue determinar la asociación entre los niveles de calidad de vida y los niveles del estrés académico en estudiantes de psicología de la universidad pública de Guatemala. se obtuvo la siguiente ecuación: Calidad de vida = 127.053 - .777 (estrés académico), el modelo fue significativo, $F(1, 481) = 183$ $p = < .001$, lo cual representa el $R = 52.50\%$ de la variación.

- Conclusión: el estrés puede afectar negativamente la calidad de vida de los estudiantes, los resultados no son determinantes, pero ayudarán a la generación de teoría contextualizada. (Muñoz Alonzo, 2024)

Se tomó en cuenta este estudio porque dentro los estilos de vida está el saber manejar el estrés que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

2.2 Definición del problema

La Escuela Privada para Auxiliares de Enfermería avalada por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social “Alas de Ángel”, ubicado en el departamento de Sololá, cuenta con una misión; “Formar profesionales capacitados con competencias laborales en auxiliares de enfermería, brindado cuidado integral en salud al individuo, familia y la comunidad promoviendo la prevención, curación y rehabilitación, mejorando la calidad de vida de la población, con responsabilidad, aplicando los principios y valores; apoyados por un equipo profesional capacitado e idóneo, comprometido con el trato humanizado de calidad y calidez, lo cual conlleva a los estudiantes hacia la excelencia”. y con la visión de “Ser una Escuela reconocida en el departamento como en lugares aledaños para seguir formando a profesionales en el ámbito de la salud, con ética y valores sin perder la pertinencia cultural del pueblo; apoyar a la población Sololteca en no migrar a lugares lejanos para buscar una educación y formación como auxiliares de enfermería”.

En la escuela privada “Alas de Ángel” para auxiliares de enfermería los estudiantes deben cumplir los siguientes requisitos: Contar una buena salud; Diploma de tercero básico; Aprobar los 10 meses de formación y ser mayor de edad La investigadora como parte del cuerpo docente de la escuela de auxiliares de enfermería Alas de Ángel, ha observado que la mayoría de los estudiantes tiene un rendimiento académico bajo, especialmente en los meses de exámenes , logrando únicamente alcanzar la nota mínima exigida por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (71 puntos), algunos de ellos no alcanzan los resultados esperados , este bajo desempeño puede afectar la calidad educativa de los futuros auxiliares de enfermería que en el futuro tendrán la responsabilidad de la salud de la población guatemalteca.

Al platicar con los estudiantes, refieren que les afecta no tener una alimentación adecuada, tiempo de descanso inadecuado, demasiado estrés por tener dos actividades, (trabajo y estudio) entre otros. Los factores anteriores influyen

en gran manera en el rendimiento académico de este grupo de estudiantes.

2.3 Delimitación del problema

Los ámbitos que delimitan la siguiente información son los siguientes:

Ámbito Geográfico: 3ra. Calle 1-30 zona 1 Barrio San Antonio, Sololá.

Ámbito institucional: Escuela "Alas de Ángel".

Ámbito personal: Estudiantes de Auxiliares de Enfermería

Ámbito Temporal: agosto y septiembre 2024.

2.4 Planteamiento del problema

¿Cuáles son los estilos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes para auxiliares de enfermería, de la Escuela Alas de Ángel, de Sololá, durante los meses de agosto y septiembre 2024?

III. JUSTIFICACIÓN

El estilo de vida hace referencia al conjunto de actitudes y comportamientos que son adoptados y desarrollados por las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar un óptimo desarrollo personal. Los estilos de vida, ya sean saludables o no saludables influyen en las actividades cotidianas del individuo, en el caso de estudiantes, marcan una gran diferencia dependiendo si son saludables o no saludables.

El estilo de vida que la persona adopta tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica y en otras actividades desarrolladas por esa persona, como el rendimiento escolar, relaciones interpersonales y otros. Entre los estilos de vida saludables se pueden mencionar los hábitos como realizar ejercicio, ingerir una alimentación adecuada y saludable, disfrutar del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. Por el contrario, un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés, así como otras enfermedades crónicas no transmisibles; incluye hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes, las malas relaciones interpersonales, entre otros.

Es de suma importancia obtener una visión integral de los estilos de vida de los estudiantes para proponer estrategias efectivas que puedan fomentar un mejor bienestar y rendimiento académico. Este estudio es novedoso, porque no existe otro estudio relacionado al tema en el departamento de Sololá.

Su trascendencia radica en que puede servir de base a otros estudios en departamento y es factible, porque se cuenta con la autorización de las autoridades de la institución formadora y la unidad de análisis es una población cautiva.

Esta investigación se fundamenta en el modelo de Enfermería de la teórica Dorothea Elizabeth Orem, quien indica que el autocuidado debe aprenderse y aplicarse de forma intencional y continúa en el tiempo, de acuerdo con las

aplicarse de forma intencional y continúa en el tiempo, de acuerdo a las necesidades de la persona en las distintas etapas de su crecimiento y desarrollo, por lo tanto, los estilos de vida saludable corresponden a las acciones que toda persona debe realizar para lograr un estado óptimo de salud y el logro de objetivos.

IV. OBJETIVOS

Objetivo general

Describir los estilos de vida que influyen en el rendimiento escolar de los estudiantes de auxiliares de Enfermería de la Escuela Privada Alas de Ángel” en el departamento de Sololá.

V. MARCO TEÓRICO

5.1 Estilos de vida saludable:

Es un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. Un estilo de vida saludable implica de forma positiva en la salud. Alcanzar hábitos de la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrutar del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. Así como un estilo de vida poco saludable es causante de numerosas enfermedades como la obesidad, el estrés, así como también incluye el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes, (primaria, 2024)

5.2 Mensajes principales de la OMS para mantener estilos de vida saludables

La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60

minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

Toda actividad física cuenta, esta última puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas. Las personas mayores (a partir de 65 años) deberían incorporar actividades físicas que den prioridad al equilibrio y la coordinación, así como al fortalecimiento muscular, para ayudar a evitar caídas y mejorar la salud.

5.3 Demasiado sedentarismo puede ser malsano.

Puede incrementar el riesgo de cardiopatías, cáncer y diabetes de tipo 2. Limitar el tiempo sedentario y mantenerse físicamente activo es bueno para la salud. todas las personas pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios, en particular las mujeres embarazadas y en puerperio y las personas con afecciones crónicas o discapacidad. (OMS, 2020).

5.4 Los 6 pilares del estilo de vida saludable

The American College of Lifestyle Medicine define los 6 pilares más importantes para tener un estilo de vida saludable son los que a continuación se mencionan:

Un patrón de alimentación saludable, ejercicio físico rutinario, sueño reparador, reducción del estrés, conexión social positiva, evitar el abuso de sustancias nocivas al organismo como drogas y medicamentos farmacéuticos.

Nuestra contribución sería agregar un 7mo pilar al estilo de vida saludable óptima, y es trabajar con Medicina Preventiva, enfocándonos en prevenir enfermedades y promover la salud en lugar de tratar enfermedades una vez que ya se han desarrollado e incluso complicado. (Nueva, 2024)

El 25% de los adultos y el 81% de los adolescentes del mundo, no cumplen con las recomendaciones mínimas del estilo de vida saludable.

El sedentarismo, obesidad, el consumo de tabaco, consumo de alcohol y la alimentación carente de nutrientes está contribuyendo a que esta última generación se ve afectado por el aumento de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, siendo todos estos los principales factores detonadores de enfermedades como: Infartos, Diabetes, Cáncer, Enfermedades del Hígado, Insuficiencia Renal, Trastornos Hormonales, Enfermedades Autoinmunes como la Artritis y el Lupus, entre otras. (Nueva, 2024).

5.4.1 Alimentación saludable

La relación entre la nutrición y el rendimiento académico es un tema de creciente interés y estudio en el ámbito educativo y de la salud. La idea de que «somos lo que comemos» cobra un significado particular cuando consideramos cómo la alimentación afecta nuestra capacidad para concentrarnos, aprender y retener información.

5.4.1.1 Beneficios de una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada y nutritiva proporciona al cuerpo los nutrientes esenciales que necesita para funcionar de manera óptima. Esto incluye vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Cuando seguimos una dieta rica en alimentos integrales, frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, estamos proporcionando a nuestro cerebro los combustibles necesarios para un rendimiento óptimo.

5.4.1.1.1 Mejora de la concentración y la atención

Uno de los principales beneficios de una buena alimentación es su capacidad para mejorar la concentración y la atención. Los alimentos ricos en ácidos grasos

omega-3, como el salmón, las nueces y las semillas de chía, han demostrado mejorar la función cognitiva y la concentración. Del mismo modo, los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los cereales integrales, proporcionan energía de liberación sostenida, lo que ayuda a mantener niveles estables de glucosa en sangre y evita los picos y caídas de energía que pueden afectar la concentración.

5.4.1.1.2 Apoyo a la memoria y el aprendizaje

Una alimentación saludable también puede respaldar la memoria y el aprendizaje. Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como las bayas, las espinacas y los tomates, protegen las células del cerebro del daño oxidativo y promueven la salud cerebral a largo plazo. Además, ciertos nutrientes como la colina, presente en alimentos como los huevos, y las vitaminas del complejo B, que se encuentran en alimentos como los vegetales de hojas verdes y los frijoles, son fundamentales para la formación de neurotransmisores y el funcionamiento cognitivo.

5.4.1.1.3 Estabilidad emocional y bienestar mental

Una buena alimentación no solo afecta al rendimiento académico a nivel cognitivo, sino que también influye en la estabilidad emocional y el bienestar mental. Los alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas trans, pueden contribuir a cambios de humor, fatiga y dificultades para concentrarse. Por otro lado, una dieta equilibrada que incluya alimentos frescos y nutritivos puede ayudar a mantener un estado de ánimo más estable y promover la salud mental en general.

En resumen, la conexión entre la alimentación y el rendimiento académico es innegable. Una dieta saludable y equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para alimentar tanto el cuerpo como la mente, mejorando la concentración, la atención, la memoria y el bienestar emocional. Al hacer elecciones conscientes sobre lo que comemos, podemos optimizar nuestro rendimiento académico y

maximizar nuestro potencial de aprendizaje. En última instancia, adoptar hábitos alimenticios saludables no solo beneficia nuestra salud física, sino que también nos ayuda a alcanzar nuestras metas educativas y a florecer en el ámbito académico y más allá. (Beca, 2024).

5.5 Hidratación

El agua es el solvente que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales. El agua juega muchos papeles importantes en el organismo. El agua es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de las células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones.

5.5.1 Beneficios de la hidratación al organismo

El agua es un requisito para la salud, y es esencial para la vida misma. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de desecho. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

- Beneficios para el cerebro

Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando la persona está adecuadamente hidratada, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo.

- Beneficios para las células

La hidratación del cuerpo es importante para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, así como oxígeno, a

las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo. Además, la hidratación facilita la eliminación de residuos o sustancia de deshecho de las células producidas en los procesos metabólicos, permitiendo una función química celular adecuada.

- Beneficios para el tracto digestivo

La hidratación juega un papel importante en la digestión de la comida y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. El agua es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células. Una hidratación insuficiente hará que el proceso digestivo sea más lento y una mala hidratación crónica puede producir estreñimiento, ya que se lentifica la velocidad del paso de las heces a través del tracto intestinal.

- Beneficios para el corazón

Los líquidos son importantes para el funcionamiento del corazón y una buena regulación del balance de agua es esencial para mantener la tensión arterial dentro de unos límites saludables. La deshidratación reduce el rendimiento cardiaco, lo cual puede aumentar la tasa cardiaca y causar una bajada de tensión. El sistema circulatorio abastece de una cantidad constante de oxígeno al cerebro, a los músculos y al resto de tejidos.

- Beneficios para los riñones

El consumo adecuado de agua es esencial para que los riñones funcionen bien, ayudándolos a eliminar residuos y nutrientes innecesarios a través de la orina. Los riñones regulan los niveles de agua del cuerpo aumentando o reduciendo el flujo de orina. Los riñones también controlan los niveles normales de sodio y otros electrolitos. Los riñones de una persona sana hidratada de forma adecuada filtran aproximadamente 180 litros de líquidos cada día: evidentemente la mayor parte de esta agua debe ser reabsorbida para evitar que el cuerpo pierda cantidades

excesivas.

- Beneficios para los músculos y articulaciones

El agua actúa como un lubricante para los músculos y las articulaciones: ayuda a proteger a las articulaciones y a que los músculos funcionen correctamente. Los músculos y las articulaciones, junto con los huesos, son necesarios para estar de pie, para sentarse, moverse y realizar todas las actividades diarias. Entre un 70 y un 75% del músculo está compuesto de agua. El mantenimiento de un balance adecuado de agua es esencial para un funcionamiento óptimo de los músculos y un buen rendimiento físico.

- Beneficios para la piel

La piel constituye una barrera contra agentes patógenos y contribuye a prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y alérgicos. Existe la creencia de que una adecuada hidratación ayuda a humedecer los tejidos del cuerpo y a preservar la elasticidad, suavidad y color de la piel, aunque esto no se ha investigado en profundidad.

- Temperatura

El agua corporal juega un papel importante como termorregulador, regulando la temperatura global del cuerpo mediante la disipación del calor. Si el cuerpo se calienta demasiado, pierde agua a través del sudor y la evaporación de éste en la superficie de la piel disipa el calor del cuerpo. El sudor es la forma más efectiva de prevenir el sobrecalentamiento del cuerpo. (avanzados, 2016)

5.6 El sueño

El sueño es una parte importante de la vida diaria de un estudiante. Es una parte fundamental de la salud y el bienestar y tiene un efecto directo en el rendimiento académico. El sueño puede ayudar a los estudiantes a mejorar su memoria, concentración, motivación y productividad. Por lo tanto, es importante

para los estudiantes entender la importancia del sueño para el rendimiento académico.

5.6.1 Los beneficios del sueño para el rendimiento académico

El sueño ayuda a los estudiantes a mejorar su memoria, concentración y motivación. Esto es porque durante el sueño, el cerebro se dedica a procesar información, consolidar la memoria y aumentar la capacidad de aprendizaje. Cuando los estudiantes duermen, sus cerebros están trabajando para procesar y almacenar la información que han aprendido durante el día. Esto significa que cuando los estudiantes se despiertan, tendrán una mejor comprensión y memoria de los temas que están estudiando. Además, el sueño también ayuda a los estudiantes a mejorar su concentración y motivación, lo que les ayuda a rendir mejor en los exámenes y tareas.

5.6.1.1 Consejos para obtener un buen descanso

Los estudiantes deben tratar de dormir lo suficiente para obtener los beneficios del sueño para el rendimiento académico. Esto significa que los estudiantes deberían tratar de obtener al menos 8 horas de sueño cada noche. Además, los estudiantes deben tratar de evitar los dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que estos pueden afectar la calidad del sueño. Los estudiantes también deben tratar de mantener un horario de sueño regular para ayudar a su cuerpo a adaptarse al nuevo horario de sueño. También es importante que se relajen antes de acostarse para ayudar a su cuerpo a relajarse y prepararse para el sueño.

Consejos para mejorar el rendimiento académico

Además de obtener suficiente sueño, hay algunas cosas que los estudiantes pueden hacer para mejorar su rendimiento académico. Esto incluye:

Organizar el estudio

Los estudiantes deben tratar de organizar su tiempo de estudio para aprovechar al máximo el tiempo disponible. Esto significa hacer un horario de estudio y seguirlo de manera consistente.

5.7 Sobrecarga académica

Uno de los principales inconvenientes de estudiar y trabajar es la posible sobrecarga académica. Mezclar las tareas del curso con las responsabilidades del trabajo puede ser muy exigente, lo que provoca estrés y reduce el rendimiento académico.

5.7.1 Limitaciones de tiempo

Los trabajos de medio tiempo para estudiantes pueden consumir una cantidad significativa del día, dejando a los jóvenes con oportunidades limitadas para actividades extracurriculares, socialización y relajación personal. Por lo que se hace necesario e importante que los estudiantes organicen su tiempo para optimizarlo de la mejor manera.

5.7.2 Agotamiento

Los constantes malabarismos entre los estudios y el trabajo pueden llevar al agotamiento. A los estudiantes les puede resultar difícil mantener un equilibrio saludable entre trabajo y vida privada, lo que provoca agotamiento físico y mental.

5.7.3 El estrés

Es una respuesta física y emocional ante desafíos o demandas. En el contexto académico, puede ser provocado por la presión de las tareas, los exámenes y las expectativas de éxito. Ahora bien, este estrés académico puede manifestarse en síntomas como dificultades para dormir, dolores de cabeza, ansiedad y una disminución en la capacidad de concentración y memorización. Y desafortunadamente, todas estas cuestiones son perjudiciales en la vida de

cualquier estudiante. (ccnatacion.com, 2024)

5.7.4 Concentración limitada

Cuando los estudiantes dividen su atención entre estudiar y trabajar, su capacidad para sumergirse completamente en cualquiera de las dos tareas puede verse comprometida. Esto puede obstaculizar su capacidad para sobresalir académicamente y progresar en sus carreras. (Toukoumidis, 2023)

5.7.5 Mantenerse motivado

Los estudiantes deben tratar de mantenerse motivados para estudiar. Esto significa hacer una lista de metas y recompensas para ayudar a mantenerse motivado.

5.7.6 Tomar descansos

Los estudiantes deben tratar de tomar descansos regulares durante el estudio para ayudar a su cuerpo y mente a descansar y recargar energía. (nuerolearningec.com, 2023)

5.8 Enfermería

Según la OMS “es la profesión que abarca el cuidado autónomo y colaborativo de personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos y en todos los entornos.” (fronteras, 2023)

5.8.1 Personal de enfermería

Las enfermeras y los enfermeros son actores clave en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades y la columna vertebral de los sistemas de atención sanitaria en todo el mundo. Trabajan en la primera línea de la prevención de enfermedades, la promoción de la salud y la gestión de la salud, y a menudo son los héroes olvidados en los servicios de salud y en la respuesta a las emergencias.

Debido al papel fundamental que desempeñan en la atención de la salud, son necesarias inversiones en términos de educación, empleo, liderazgo y prestación de servicios del personal de enfermería. (paho, 2024).

5.8.1.1 Profesional en enfermería

Los licenciados en enfermería tienen una formación universitaria y están capacitados para realizar diagnósticos de enfermería, planificar y ejecutar planes de cuidados completos, y supervisar a auxiliares y técnicos. Además, están bajo la capacidad de realizar investigaciones y aplicar conocimientos avanzados en el cuidado de los pacientes. Su rol también incluye funciones como la gestión y la educación en sector salud, tanto para pacientes como para el personal. (Universidades Online, 2024)

El profesional de enfermería está autorizado para ofrecer una amplia gama de servicios en atención en salud entre los cuales están. Tomar la historia clínica del, llevar a cabo un examen físico y ordenar procedimientos y pruebas de laboratorio.

Diagnosticar, tratar y manejar enfermedades. Suministrar recetas y coordinar remisiones. Ofrecer folletos sobre la prevención de enfermedades y estilos de vida saludables. (medlineplus, 2019)

5.8.1.2 Personal auxiliar de enfermería

La formación y capacitación de enfermeros y auxiliares de enfermería, corresponde a las Instituciones reconocidas y autorizadas por el Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Instituto Guatemalteco de Seguridad Social y entidades privadas, cuyos pensum de estudios estén autorizadas por el Ministerio Educación en coordinación con el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. (ley de enfermería 7/2007, 2007).

5.9 Escuela privada Alas de Ángel

Es un establecimiento privado con el fin de formar profesionales de la salud en el departamento de Sololá, ya que los jóvenes migran a otros departamentos con el fin de estudiar ser auxiliar de enfermería, lo cual se pensó que debería haber una escuela legal y autorizada en dicho departamento; por lo que es la primera escuela a nivel departamental autorizada por el ministerio de salud pública y asistencia social.

En el año 2023 el 2 de marzo se fundó la escuela privada Alas de Ángel teniendo la autorización del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social el día 3 de abril del 2023. La cobertura poblacional de la Escuela está dirigida a todos los municipios que integran el departamento de Sololá, así como a las comunidades aledañas a los límites departamentales, como Tecpán. Desde su creación la cantidad de estudiantes para auxiliares de enfermería ha ido aumentando progresivamente, se ha buscado la manera de mejorar y modernizar la temática del curso. Actualmente la escuela cuenta con oficina de dirección, laboratorio, y la sala de clases. Cuenta con área verde y recreativa interna para los alumnos.

5.9.1 Estudiante para auxiliar de enfermería

Son hombres y mujeres que deciden estudiar un curso por 10 meses, de acuerdo con la normativa vigente establecida por el Ministerio de Salud de Guatemala, deben tener como mínimo cursado el tercer año básico de educación.

Los estudiantes de la Escuela Alas de Ángel en su mayoría son de lugares aledaños al departamento de Sololá, en su mayoría son mujeres y hablan un idioma maya.

VI. MATERIAL Y METODOS

6.1 Tipo de estudio

Este estudio es de tipo descriptivo porque a través de él se describirán los estilos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes, su enfoque es cuantitativo porque la información que recabada es numérica y transversal porque se realizó en tiempo determinado de agosto a octubre del presente año.

6.2 Unidad de análisis

La unidad de análisis fueron los estudiantes de la Escuela Privada Alas de Ángel, Sololá

6.3 Población y muestra

Población:

La población está constituida por 25 estudiantes de auxiliares de enfermería de Escuela Privada Alas de Ángel Sololá. Participaron 22 estudiantes.

6.4 Definición y Operacionalización de la variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Instrumento
Estilos de vida que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de auxiliar de enfermería alías de Ángel de Sololá.	Conjunto de comportamientos o actitudes diarias que realizan las personas, para mantener su salud física, mental y social en óptimas condiciones.	Patrón de conducta en la vida diaria de las personas conformado por alimentación, actividad física, consumo de drogas, manejo del estrés, relaciones personales, sueño.	Alimentación Actividad física Rendimiento Académico Consumo de drogas (legalesy no legales) Manejo del estrés Relaciones interpersonales Sueño Sobrecarga académica	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 17, 19, 22, 12, 13, 7, 14, 18, 20; 21 15, 16

6.5 Descripción detallada de técnicas, procedimientos e instrumentos utilizados

Después de la selección del tema y de que este fuera aprobado por la Unidad de Tesis, se inició la elaboración del protocolo de investigación, para lo cual fue necesario consultar estudios previos y literaturas relacionadas al tema, posteriormente se obtuvo la aprobación de la Unidad de Tesis.

Se realizó el estudio en la Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la ciudad de Guatemala, con previa autorización de la dirección de dicha Escuela, porque los sujetos de estudio tienen las características similares con la unidad de análisis del estudio. Los resultados del estudio piloto permitieron identificar la necesidad de agregar algunos ítems que respondieran al rendimiento relacionado con los estilos de vida.

Tanto para el estudio piloto como para el trabajo de campo, se solicitó el permiso a la dirección de ambas instituciones, seguidamente a través de la plataforma de Google Forms, se hizo llegar el instrumento compuesto de 22 preguntas de respuestas abiertas y cerradas, el cual fue elaborado por la investigadora, con base a los indicadores de la variable. La Dirección de la Escuela Nacional de Auxiliares de Guatemala y la Secretaría de la Escuela para Auxiliares "Alas de Ángel" brindaron su valioso apoyo compartieron el link para responder el instrumento.

6.6. Alcances y límites de la investigación

Criterios de inclusión

Estudiantes de auxiliar de enfermería de la escuela Alas de Ángel que acepten participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Estudiantes de auxiliares de enfermería que no acepten participar en el estudio. En este caso 3 estudiantes no respondieron, por no contar con servicio de internet

6.7 Aspectos éticos de la investigación

6.7.1 Autonomía

Este principio indica que el sujeto de estudio tiene derecho a decidir y controlar su destino. En este caso se le indicó al estudiante que su participación es voluntaria y que podía retirarse si así lo deseaba.

6.7.2 Beneficencia

En este principio consiste en la obligación de no causar daño y de asegurar el bienestar de los sujetos de la investigación, los objetivos de estudio consisten en recolectar información sobre el estilo de vida utilizando con fines académicos.

6.7.3 Justicia

Respetar los derechos de los sujetos involucrados, tratarlos con el mismo respeto y consideración se les respetó con cortesía a todos los participantes de la investigación.

6.7.4 Permiso Institucional

Se realizaron cartas de solicitud dirigidas a las autoridades de la Escuela Nacional de Auxiliares de Enfermería de la ciudad Capital. Como también autorización a la directora administrativa, de la Escuela Privada Alas de Ángel para llevar a cabo el estudio de campo.

6.7.5 Consentimiento informado

Se les brindó información sobre el estudio, el tiempo que llevó, quienes pueden participar, los objetivos de la investigación, los datos proporcionados por cada participante son confidencial únicamente se utilizó para fines de investigación, y si ellos quieren retirarse durante el proceso de investigación se le respetó su decisión.

VII. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla 1

¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	De 2 a 3 veces al día	19	86%
2	De 4 a 5 veces al día	3	14%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada “Alas de Ángel”

El 86% de los estudiantes solo realizan entre dos a tres tiempos de comida, mientras un 14% logran realizar entre 4 a 6 tiempos de comida. Lo que significa que la mayoría no están cumpliendo los 5 tiempos de comida que pide la Organización Mundial de la Salud, por lo que no realizarlos conlleva a un alto riesgo de enfermedades gástricas y otras enfermedades crónicas, lo cual puede afectar a los estudiantes provocando la ausencia en las clases, por lo tanto, influye en el rendimiento académico.

La relación entre la nutrición y el rendimiento académico es un tema de creciente interés y estudio en el ámbito educativo y de la salud. La idea de que «somos lo que comemos» cobra un significado particular cuando consideramos cómo la alimentación afecta nuestra capacidad para concentrarnos, aprender y retener información. (Beca, 2024)

Por lo tanto, es importante que los estudiantes del curso para Auxiliares de Enfermería tomen conciencia de la importancia de mejorar sus hábitos alimenticios y en la medida posible realizar los tiempos de comida indicados, considerando los alimentos que deben incluir diariamente en su dieta.

Tabla 2

¿Cuántas veces consumes frutas y verduras a la semana?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Dos veces al día	4	18%
2	4 a 6 veces a la semana	6	27%
3	Toda la semana	12	55%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada “Alas de Ángel”

El 18% de los estudiantes consumen frutas y verduras dos veces al día, 27% las consumen entre 4 a 6 veces a la semana y un 55% consumen todos los días, por lo que esta tabla indica que la mayoría de los estudiantes consumen frutas y verduras lo que es muy importante para el funcionamiento del organismo por los nutrientes que contiene las frutas y verduras.

Cuando se sigue una dieta rica en alimentos integrales, frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, estamos proporcionando a nuestro cerebro los combustibles necesarios para un rendimiento óptimo. Los antioxidantes presentes en frutas y verduras, como las bayas, las espinacas y los tomates, protegen las células del cerebro del daño oxidativo y promueven la salud cerebral a largo plazo. Además, ciertos nutrientes como la colina, presente en alimentos como los huevos, y las vitaminas del complejo B, que se encuentran en alimentos como los vegetales de hojas verdes y los frijoles, son fundamentales para la formación de neurotransmisores y el funcionamiento cognitivo. (Beca, 2024)

Al tener una alimentación saludable ayuda a tener un buen rendimiento académico, porque los nutrientes que provienen de los diversos alimentos como las vitaminas del complejo B, ayudan a la concentración y en el aprendizaje.

Tabla 3

¿Considera que sus hábitos de alimentación influyen en su rendimiento académico?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	19	86%
2	No	3	14%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 86% de los estudiantes considera que los hábitos alimenticios influyen en su rendimiento académico y un 14% indica que la alimentación no afecta el rendimiento. Por lo tanto, estos porcentajes dan a conocer la mayoría de los estudiantes si consideran que los hábitos alimenticios influyen en el rendimiento académico. La inadecuada alimentación puede ocasionar problemas dificultades para concentrarse en clase, cansancio que les impida continuar con el proceso de aprendizaje, problemas de comportamiento, propensos a faltar clases por causa de alguna enfermedad relacionada con la nutrición.

. Es importante llevar una alimentación saludable para poder rendir en el aprendizaje. Los alimentos contienen propiedades que ayudan al cerebro y por lo tanto influyen en el aprendizaje y en la concentración. La conexión entre la alimentación y el rendimiento académico es innegable. Una dieta saludable y equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para alimentar tanto el cuerpo como la mente, mejorando la concentración, la atención, la memoria y el bienestar emocional. Al hacer elecciones conscientes sobre lo que comemos, podemos optimizar nuestro rendimiento académico y maximizar nuestro potencial de aprendizaje. En última instancia, adoptar hábitos alimenticios saludables no solo beneficia nuestra salud física, sino que también ayuda a alcanzar nuestras metas educativas y a florecer en el ámbito académico y más allá. (Beca, 2024)

La evidencia muestra que la tendencia que mientras mejor sea la calidad de alimentación mayor será el rendimiento académico de los estudiantes y por el contrario mientras que la calidad alimentaria sea poco saludables, menores los resultados obtenidos en la variable rendimiento académico.

Por lo tanto, es necesario que los estudiantes realicen cambios en la calidad de su alimentación para mejorar su rendimiento académico y evitar padecer enfermedades y tener más probabilidades de vivir saludable.

Tabla 4

¿Cuántos vasos de agua ingiere al día?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	De 1 a 3 litros	5	23%
2	De 4 a 6 vasos	8	36%
3	De 7 a 9	9	41%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

Un 23% de los estudiantes ingiere 1 a 3 litros de agua al día, el 36% consume de 4 a 6 vasos al día, mientras que el 41% consume de 7 a 9 vasos al día. En esto se refleja que la mayoría de los estudiantes se hidratan bien. Esto es muy importante, al hidratarse ayuda al buen funcionamiento del organismo. Según la OMS, pide ingerir mínimo 8 vasos de agua diaria, esto es esencial para el organismo especialmente para el buen funcionamiento del cuerpo tiene un 80% de líquido que de masa. Esto indica que más que los estudiantes en su mayoría si están en consumiendo el agua necesaria, porque ingieren entre 7 a 9 vasos al día de agua y lo recomendado es por lo menos 2 litros.

. El agua juega papeles importantes en el organismo. Es el componente mayoritario de las células del cuerpo (excepto en el caso de las células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y las articulaciones. El agua transporta los nutrientes a las células del cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de desecho. También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor.

La hidratación del cuerpo es importante para transportar hidratos de carbono,

proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como oxígeno a las células, y estas últimas son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del cuerpo. Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando la persona esta adecuadamente hidratada, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo. (avanzados, 2016)

Por lo anteriormente expuesto, el grupo de personas que indica ingerir un litro de agua, debe complementar la cantidad sugerida diariamente. Los estudiantes deben de tomar bastante agua para mantener el cuerpo hidratado y poder rendir bien en los quehaceres especialmente en el rendimiento académico.

Tabla 5

¿Practica algún deporte?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	11	50%
2	No	11	50%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 50% practican algún deporte y el 50% no practican ninguno, esto da a conocer que los estudiantes solo un 50% practican y el resto no, al practicar algún deporte ayuda a despejar la mente, y sobre todo el buen rendimiento en el estudio ayuda a concentrarse mejor en las clases, la actividad física beneficia la salud corporal y mental de las personas por ello su impacto en diversos aspectos psicológicos como la baja autoestima, el estado de ánimo y los niveles de estrés, la actividad es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Según en la revisión sistemática encontraron que hay correlación positiva entre realizar actividad física y el rendimiento académico. Por lo tanto, si los estudiantes realizan deportes están contribuyendo a su salud de manera positivas.

La Organización Mundial de la Salud recomienda la práctica de actividad física, ya que esto mejora la salud y el bienestar. (Nueva, 2024)

Tabla 6

Considera que la actividad física influye en su rendimiento académico

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	18	82%
2	No	4	18%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 82% de los estudiantes si conocen que la actividad física influye en el rendimiento académico, y el 18% considera que la actividad no influye en el rendimiento académico. estos porcentajes son de suma importancia que la actividad física influye en el rendimiento académico, como también influye en el funcionamiento del organismo, manejo del estrés. Porque según la investigación que se realizaron la actividad influye en el rendimiento a académico.

Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes. la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanta más, mejor. (OMS, 2020)

Tabla 7

¿Qué tipo de actividad recreativa realiza?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Actividades deportivas	9	41%
2	Cocinar	2	9%
3	Leer	5	23%
4	Nada	6	27%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 9% de los estudiantes realiza algún tipo de actividad recreativa, el 9% se dedica a cocinar que lo toman como otra actividad recreativa, el 23% se dedica a leer para despejar la mente, mientras que un 27% no realiza ningún tipo de actividad recreativa, por lo que es muy importante realizar actividades recreativas para manejar el estrés, tener una vida saludable y mejorar el rendimiento académico.

Alcanzar hábitos de la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrutar del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta. (primaria, 2024)

La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas. (OMS, 2020)

Tabla 8

¿Durante sus estudios en el curso para auxiliar de enfermería, ¿ha reprobado algún examen?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	No	13	59%
2	Si	9	41%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 59% de los estudiantes no han reprobado cursos, pero el 41% si dicen que han reprobado cursos, lo que preocupa porque los estudiantes que han reprobado han tenido que realizar exámenes extras. Es importante mencionar que la nota mínima de aprobación que exige el Ministerio de Salud y Asistencia Social en Guatemala es de 71 puntos, por lo que los estudiantes deben esforzarse para obtener por lo menos esta nota.

Una buena alimentación no solo afecta al rendimiento académico a nivel cognitivo, sino que también influye en la estabilidad emocional y el bienestar mental. Los alimentos procesados, ricos en azúcares añadidos y grasas trans, pueden contribuir a cambios de humor, fatiga y dificultades para concentrarse. Por otro lado, una dieta equilibrada que incluya alimentos frescos y nutritivos puede ayudar a mantener un estado de ánimo más estable y promover la salud mental en general. (Beca, 2024)

Tabla 9

Si durante su tiempo de estudio reprobó algún examen, indique cuales fueron los motivos.

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Dificultad para concentrarse	5	56%
2	No estudiar lo suficiente	4	44%
	Total	9	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

De los que han reprobado examen 56% es porque tiene dificultad para concentrarse durante los tiempos de estudio, el 44% porque no tienen el tiempo suficiente para estudiar ya que la mayoría de ellos trabajan y estudian, por lo que no dedican lo suficiente tiempo para concentrarse. Esto influye en su rendimiento académico. A pesar de que tiene dificultad para concentrarse, no tiene el tiempo suficiente. Como también la alimentación la ingesta de líquidos, el ejercicio, las actividades recreativas influyen en el rendimiento académico.

Algunas cosas que los estudiantes pueden hacer para mejorar su rendimiento académico. Esto incluye: Organizar el estudio, mantenerse motivado, tomar descansos. Deben tratar de organizar su tiempo de estudio para aprovechar al máximo el tiempo disponible. Esto significa hacer un horario de estudio y seguirlo de manera consistente, tratar de mantenerse motivados para estudiar. Esto significa hacer una lista de metas y recompensas para ayudar a mantenerse motivado, tomar descansos regulares durante el estudio para ayudar a su cuerpo y mente a descansar y recargar energía. (nuerolearningec.com, 2023)

Tabla 10

¿Cuál ha sido su nota, durante sus estudios para auxiliares de enfermería en este año?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	De 71 a 75	9	41%
2	De 76 a 80	6	27%
3	De 81 a 85	7	32%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 41% de los estudiantes solo han llegado a la nota mínima que exige el Ministerio de Salud y Asistencia Social de Guatemala, un 27% tienen un promedio de 75 a 80 puntos, solo un 32% tienen un puntaje de 80 a 85 puntos, esto indican que la mayoría de los estudiantes solo logran llegar a la nota mínima que exige el ministerio.

Los estudiantes deben tratar de organizar su tiempo de estudio para aprovechar al máximo el tiempo disponible, pueden hacer un horario de estudio y seguirlo de manera consistente. deben tratar de mantenerse motivados para estudiar. Esto significa hacer una lista de metas y recompensas para ayudar a mantenerse motivado. deben tratar de tomar descansos regulares durante el estudio para ayudar a su cuerpo y mente a descansar y recargar energía (nuerolearningec.com, 2023).

Tabla 11

¿Consumes cigarrillos?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	0	0%
2	No	22	100%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

Es satisfactorio que el 100% de estudiantes hayan respondido que no consumen cigarrillos, lo que es bueno para su salud ya que el consumo de estos provoca enfermedades respiratorias.

Al no consumir cigarrillos ayuda a disminuir enfermedades pulmonares especialmente como cáncer de pulmón. El consumo de tabaco, consumo de alcohol y la alimentación carente de nutrientes está contribuyendo a que esta última generación se vea afectada por el aumento de Enfermedades Crónicas no Transmisibles, siendo todas principales factores detonantes para sufrir de infartos, cáncer, enfermedades del hígado. (Cínica Biomédica Vida Nueva, 2024) (Nueva, 2024).

Tabla 12

¿Ingiere algún tipo de bebidas alcohólicas?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	No	19	86%
2	Si	3	14%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 86% de los estudiantes no ingiere ningún tipo de bebidas alcohólicas, este dato es importante para conocer el estilo de vida que manejan los estudiantes y saber que habrá profesionales responsables para mantener su salud y como consecuencia se disminuirá el ausentismo laboral. El 14 % consume o ingiere algún tipo de bebidas alcohólicas aunque es un porcentaje mínimo debería buscarse estrategias para evitar el consumo.

El 25% de los adultos y el 81% de los adolescentes del mundo, no cumplen con las recomendaciones mínimas del estilo de vida saludable. El consumo de alcohol y otras sustancias dañinas a la salud ha aumentado en los jóvenes, lo que los expone a enfermedades crónicas no transmisibles, como a conductas de riesgo que pueden ocasionar daño a su vida y a la vez causan problemas a nivel social, económico y académico ya que se relaciona con el ausentismo a clase y por ende el bajo rendimiento académico. (Cossio Vargas & Duarte Canas, 2020)

Por lo que es un factor protector para los estudiantes que no consumen alcohol tendrán mayores posibilidades de mejorar su rendimiento académico igualmente de cuidar su salud.

Tabla 13

¿Asiste a actividades sociales?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	No	19	68%
2	Si	3	32%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

En este caso, un 68% de los estudiantes no acostumbra asistir a las actividades sociales, solo un 32% si asiste a dichas actividades, lo que les ayudaría a un buen manejo del manejo del estrés. Al estar mucho tiempo en las pantallas, o en las diferentes plataformas y las redes sociales, se disminuye el tiempo para socializar con otras personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". Un estilo de vida saludable implica de forma positiva en la salud. Alcanzar hábitos de la práctica habitual de ejercicio, una alimentación adecuada y saludable, el disfrutar del tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc. Así como un estilo de vida poco saludable es causante de numerosas enfermedades como la obesidad, el estrés, así como también incluye el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, la exposición a contaminantes.

Tabla 14

Además de estudiar, ¿trabaja?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	No	19	86%
2	Si	3	14%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 86% de los estudiantes aparte de estudiar trabaja, esto afecta el rendimiento académico por el tiempo porque el tiempo que les queda libre es poco. Solo el 14% responde que no trabaja. Por lo que se deduce que se dedica especialmente a estudiar.

Uno de los principales inconvenientes de estudiar y trabajar es la posible sobrecarga académica. Mezclar las tareas del curso con las responsabilidades del trabajo puede ser muy exigente, lo que provoca estrés y reduce el rendimiento académico. Cuando los estudiantes dividen su atención entre estudiar y trabajar, su capacidad para sumergirse completamente en cualquiera de las dos tareas puede verse comprometida. Esto puede obstaculizar su capacidad para sobresalir académicamente y progresar en sus carreras. (Toukoumidis, 2023)

Tabla 15

¿Si usted trabaja, le queda tiempo para realizar sus tareas y estudiar?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	14	64%
2	No	8	36%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

Al 64% de los estudiantes si les queda tiempo para realizar sus tareas y estudiar, mientras que el 36% menciona que no les queda tiempo para realizar sus trabajos y estudiar. Lo anterior hace necesario buscar estrategias como método de estudio para tener un mejor rendimiento académico.

Tomando en cuenta la carestía de la vida actual se hace necesario contar con un trabajo que permita costear los estudios, por lo que se deben buscar estrategias que permitan aprovechar al máximo el tiempo libre con se cuente, para cumplir exitosamente con tareas y estudiar, además de descansar física y mentalmente.

Tabla 16

¿Considera que el estrés es un factor que influye en su rendimiento académico?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	14	77%
2	No	8	23%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 77% de los estudiantes consideró que el estrés es un factor que les afecta en el rendimiento académico y solo un 23 % mencionó que no les afecta, por lo que es necesario buscar estrategias para disminuir el nivel de estrés que manejan los estudiantes.

El estrés es una respuesta física y emocional ante desafíos o demandas. En el contexto académico, puede ser provocado por la presión de las tareas, los exámenes y las expectativas de éxito. Ahora bien, este estrés académico puede manifestarse en síntomas como dificultades para dormir, dolores de cabeza, ansiedad y una disminución en la capacidad de concentración y memorización. Y desafortunadamente, todas estas cuestiones son perjudiciales en la vida de cualquier estudiante. (ccnatacion.com, 2024)

Tabla 17

¿Mantiene una relación cordial con sus compañeros?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	21	96%
2	No	1	4%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

Es satisfactorio que el 96% de los estudiantes mantenga una relación cordial con sus compañeros, La buena relación entre compañeros es importante, porque ayuda a un mejor trabajo estudiantil y a vivir satisfechos. El 4% menciona que mantiene una relación no adecuada con sus compañeros, lo que lleva a la búsqueda de soluciones, para hacer que este porcentaje mínimo (4%) se adapte de mejor manera al grupo y obtenga buenos resultados.

El mantener una relación cordial con sus compañeros, mejora su autoestima, alcanzar sus objetivos y la posibilidad de trabajar en equipo lo cual les ayudará a optimizar los recursos disponibles, también puede fortalecer los trabajos de manera colaborativa.

Tabla 18

¿Considera que las relaciones interpersonales con su grupo de compañeros y superiores influye en su rendimiento académico?

No.	RESPUESTA	TOTAL	%
1	Si	14	64%
2	No	8	36%
	total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 64% indica que las relaciones interpersonales influyen en el rendimiento académico, mientras que el 36% indica que no les afecta.

Las relaciones interpersonales son un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (Gerencia Asistencial de Atención Primaria, s.f.)

Tabla 19

¿Cuántas horas duerme al día?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	2 a 5 horas al día	10	45%
2	De 6 a 8 horas	12	55%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 45% logra dormir entre 2 a 5 horas, que no son suficientes para lo recomendado por la OMS, que deberían de ser de mínimo 8 horas para poder recuperar energías. Un 55% duerme entre 6 a 8 horas, lo cual es de beneficio para la salud.

El porcentaje de estudiantes que no duerme lo necesario, puede ver afectado su bienestar y su rendimiento académico, por lo tanto, deben tratar de dormir lo suficiente para obtener los beneficios del sueño. Esto significa que los estudiantes deberían tratar de obtener al menos 8 horas de sueño cada noche. Además, los estudiantes deben tratar de evitar los dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que estos pueden afectar la calidad del sueño. Los estudiantes también deben tratar de mantener un horario de sueño regular para ayudar a su cuerpo a adaptarse al nuevo horario de sueño. También es importante que los estudiantes se relajen antes de acostarse para ayudar a su cuerpo a relajarse y prepararse para el sueño. (nuerolearningec.com, 2023)

Tabla 20

¿Las horas que duerme al día son suficientes para usted?'

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Si	12	55%
2	No	10	45%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

Como puede observarse en la tabla anterior el 55% indica que no son suficientes las horas que duerme al día, lo cual podría considerarse como un factor que puede influir negativamente en su rendimiento académico.

Las horas de sueño efectivas ayudan a los estudiantes a mejorar su memoria, concentración y motivación. Esto es porque durante el sueño, el cerebro se dedica a procesar información, consolidar la memoria y aumentar la capacidad de aprendizaje. Cuando los estudiantes duermen, sus cerebros están trabajando para procesar y almacenar la información que han aprendido durante el día. Esto significa que cuando los estudiantes se despiertan, tendrán una mejor comprensión y memoria de los temas que están estudiando. Además, el sueño también ayuda a los estudiantes a mejorar su concentración y motivación, lo que les ayuda a rendir mejor en los exámenes y tareas. (nuerolearningec.com, 2023)

Tabla 21

Si el tiempo que duerme al día no es suficiente, ¿Cómo influye en su rendimiento académico?

No.	RESPUESTA	TOTAL	PORCENTAJE
1	Dificultad para concentrarse	16	73%
2	Le da sueño el estudio en clase	6	27%
	Total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 100% (22 personas) de estudiantes, menciona que el tiempo que dedica al sueño, si influye en su rendimiento académico, donde el 73 % menciona la dificultad para concentrarse al momento de estudiar y el 27% menciona que le da sueño en clase, tanto la falta de concentración como el dormirse en clase, no permiten un aprendizaje significativo y un rendimiento académico aceptable.

Además de obtener suficiente sueño, hay algunas cosas que los estudiantes pueden hacer para mejorar su rendimiento académico. Esto incluye: Organizar el estudio, los estudiantes deben tratar de dormir lo suficiente para obtener los beneficios del sueño para el rendimiento académico. Esto significa que los estudiantes deberían tratar de obtener al menos 8 horas de sueño cada noche. Además, los estudiantes deben tratar de evitar los dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que estos pueden afectar la calidad del sueño. Los estudiantes también deben tratar de mantener un horario de sueño regular para ayudar a su cuerpo a adaptarse al nuevo horario de sueño. También es importante que los estudiantes se relajen antes de acostarse para ayudar a su cuerpo a relajarse y prepararse para el sueño. (nuerolearningec.com, 2023).

VIII. CONCLUSIONES

1. Los estilos de vida que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes son: alimentación, consumo de agua, actividad física, manejo del estrés, relaciones interpersonales adecuadas, descanso y sueño.
2. El descanso y sueño son influyentes en el rendimiento académico, debido a que, si no se está satisfecho con las horas de sueño y de descanso, no hay una concentración adecuada que favorezca el rendimiento académico.
3. El estrés si influye en el rendimiento académico de los estudiantes.
4. Las relaciones interpersonales tienen influencia en el rendimiento académico.

IX. RECOMENDACIONES

1. Socializar con las autoridades de la Escuela Privada Alas de Ángel y los participantes en el estudio los resultados de la presente investigación.
2. A las autoridades de la Escuela Alas de Ángel se le sugiere agregar dentro del programa de formación, metodologías de estudio, para favorecer el rendimiento académico y como consecuencia elevar el nivel educativo de la institución.
3. A las autoridades de la Escuela Alas de Ángel, implementar actividades extra aula, tales como danza, deportes y actividades lúdicas que ayuden al estudiante a manejar el estrés y favorezcan su concentración.
4. Que en la fase I del programa, se enseñe el autocuidado y la adopción de estilos de vida saludables como: alimentación adecuada, ejercicio, actividades recreativas y físicas.

X. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beca, f. (16 de 02 de 2024). *La buena alimentación como motor del rendimiento académico*. Obtenido de La buena alimentación como motor del rendimiento académico: <https://fundacionbeca.net/la-buena-alimentacion-como-motor-del-rendimiento-academico/>
- Cátedra Internacional de Estudios Avanzados (05 de 09 de 2016). *Hidratación*. Obtenido de <https://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>.
- Ccnatacion.com. (09 de 04 de 2024). *Cómo afecta el estrés en el rendimiento académico y cómo reducirlo*. Obtenido de Cómo afecta el estrés en el rendimiento académico y cómo reducirlo: https://www.ccnatacion.com/storage_prov/2024/04/09/como-afecta-el-estrés-en-el-rendimiento-académico-y-como-reducirlo/
- Chali, L. B. (2023). *Factores que determinan los hábitos alimenticios de los estudiantes del nivel técnico en enfermería de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala*. Guatemala.
- Clínica Vida Nueva, V. (4 de 09 de 2024). *php/blog*. Obtenido de php/blog: <https://www.vidanueva.mx/index.php/blog/item/50-60-de-las-enfermedades-están-relacionadas-a-un-inadecuado-estilo-de-vida>
- Cossio Vargas , A., & Duarte Canas, J. (2020). Consumo de alcohol y su asociación con el rendimiento académico . *Boletín semillero de Investigación en Familia* , 2(37-43).
- Enfermería, f. d. (6 de 09 de 2024). *Funciones y prohibiciones*. Recuperado el 22 de 2 de 2019, de Funciones y prohibiciones: http://www.auxiliar-enfermeria.com/funciones_auxenf.htm#marc01

- Enrique Cano-Cañada, M. Á.-S.-M. (2024). Influencia de los estilos de vida saludables en el compromiso hacia los estudios y el rendimiento académico en los adolescentes. <https://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/1116>, 1.
- Fronteras, m. s. (12 de 05 de 2023). *Día de la Enfermería, 12 de mayo*. Obtenido de Día de la Enfermería, 12 de mayo: [https://www.msf.org.ar/actualidad/dia-la-enfermeria-12-mayo-conoce-la-importante-labor-los-enfermeros-y-enfermeras-médicos/#:~:text=En%20el%20D%C3%ADa%20Mundial%20de,y%20en%2](https://www.msf.org.ar/actualidad/dia-la-enfermeria-12-mayo-conoce-la-importante-labor-los-enfermeros-y-enfermeras-medicos/#:~:text=En%20el%20D%C3%ADa%20Mundial%20de,y%20en%2)
- Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (10 de 09 de 2024). *Comunidad Madrid Hospitales*. Obtenido de comunidad Madrid hospitales: <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
- Ley de Regulación del Ejercicio Profesional. Diario de Centro América. Decreto 7-2007. Guatemala.
- Medlineplus. (28 de 1 de 2019). <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001934.htm>. Recuperado el 22 de 2 de 2019, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001934.htm>: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001934.htm>
- Muñoz Alonzo, H. M. (4 de 09 de 2024). *php*. Obtenido de [php](https://revistages.com/index.php/revista/article/view/135/201): <https://revistages.com/index.php/revista/article/view/135/201>
- Nuerolearningec.com. (17 de 06 de 2023). *Cómo el Sueño Afecta el Rendimiento Académico: La Importancia de Dormir Bien*. Obtenido de *Cómo el Sueño Afecta el Rendimiento Académico: La Importancia de Dormir Bien*: <https://www.neurolearningec.com/index.php/2023/06/17/la-importancia-del-sueno-en-el-rendimiento-academico/>
- OMS, D. D. (12 de 09 de 2020). DIRECTRICES DE LA OMS. *ACTIVIDAD FÍSICA*,

7. Obtenido de DIRECTRICES DE LA OMS:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Paho. (12 de 05 de 2024). *Día Internacional de las Enfermeras y los Enfermeros 2024*. Obtenido de Día Internacional de las Enfermeras y los Enfermeros 2024: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-internacional-enfermeras-enfermeros-2024>

Rodríguez, N. J. (2023). Estilos de Vida y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Ciencias e. *file:///C:/Users/pxndx/Downloads/8348-Texto%20del%20art%C3%ADculo-38795-1-10-20231120.pdf*, 7076.

Saludable, e. d. (4 de 09 de 2024). *adherencia-cronicidad-pacientes*. Obtenido de adherencia-cronicidad-pacientes: <https://www.adherencia-cronicidad-pacientes.com/cronicidad/estilos-de-vida-saludables-y-enfermedades-crónicas/>

Toukoumidis, G. (18 de 09 de 2023). *Hotcourses Latinoamérica*. Obtenido de Hotcourses Latinoamérica: <https://www.hotcourseslatinoamerica.com/study-abroad-info/careers-prospects/es-beneficioso-combinar-trabajo-y-estudio/>

Universidades Online. (5 de 09 de 2024). *Universidades de Guatemala*. Obtenido deUniversidades de Guatemala: <https://www.universidadesonline.com.gt/blog/cual-es-el-nivel-mas-alto-de-enfermería>

Tabla 18

¿Considera que las relaciones interpersonales con su grupo de compañeros y superiores influye en su rendimiento académico?

No.	RESPUESTA	TOTAL	%
1	Si	14	64%
2	No	8	36%
	total	22	100%

Fuente: Instrumento respondido por estudiantes de Auxiliares de Enfermería, Escuela Privada "Alas de Ángel"

El 64% indica que las relaciones interpersonales influyen en el rendimiento académico, mientras que el 36% indica que no les afecta.

Las relaciones interpersonales son un conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal. La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como "una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales". (Gerencia Asistencial de Atención Primaria, s.f.)

ANEXOS

Anexo 1

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE CIENCIA MÉDICAS

ESCUELA NACIONAL DE ENFERMERAS DE GUATEMALA

INVESTIGADORA: Sandra Maribel Tun Palax

CUESTIONARIO

OBJETIVO: Recolectar información que permita describir los estilos de vida que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de auxiliares de enfermería de la Escuela Privada "Alas de Ángel" en el departamento de Sololá.

INSTRUCCIONES: Lea detalladamente los enunciados que a continuación aparecen, luego responda lo que le solicita.

1. ¿Cuántos tiempos de comida realiza al día?
2. ¿Cuántas veces consume frutas y verduras a la semana?
3. ¿Considera que sus hábitos de alimentación influyen en su rendimiento

académico?

Si _____

No _____

Si su respuesta es sí, ¿Por qué?

4. ¿Cuántos vasos de agua ingiere al día?

5. ¿Practica algún deporte?

Sí ___ No _

Si su respuesta es Sí, indique cual.

6. Considera que la actividad física influye en su rendimiento académico

Si su respuesta es Sí, ¿Por qué?

7. ¿Qué tipo de actividad recreativa realiza?

8. Durante sus estudios en el curso para auxiliares de enfermería, ¿ha reprobado algún examen?

Si su respuesta es sí, ¿Cuál fue el examen que reprobó y cuál fue su nota?

Anexo 2

Universidad de san Carlos de Guatemala
Facultad de ciencias medicas
Escuela Nacional de Enfermería de Guatemala

Fecha_____

código_____

Consentimiento Informado

A través de la firma de este documento doy mi consentimiento para participar en la investigación científica “Estilo de vida que influye en el rendimiento académico de los estudiantes de auxiliares de enfermería de la Escuela Privada “Alas de Ángel” en el Departamento de Sololá, que está realizando la estudiante de la Licenciatura de Enfermería de la Escuela Nacional de Enfermería, Sandra Maribel Tun Palax.

He sido informada que la presente investigación es el producto esperado en la carrera de Licenciada en Enfermería de la Universidad de San Carlos.

Me han explicado que el estudio de la investigación es con fines académicos, que la información recolectada es confidencial y que mi identidad no será revelada y que estoy en pleno derecho de retirarme de la misma en el momento que lo desee.

Firma_____

Participante

Firma_____

Investigadora