

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Los Hábitos de Vida Como Influencia en el Desempeño
Académico de los Estudiantes de la Universidad San
Francisco de Quito**

Proyecto de investigación.

Doménica Alexandra Burneo Álvarez

Psicología Clínica

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Psicóloga Clínica

Quito, 11 de mayo de 2016

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Los Hábitos de Vida Como Influencia en el Desempeño Académico de los
Estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito**

Doménica Alexandra Burneo Álvarez

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Mariel Paz y Miño, P.h.D.

Firma del profesor

Quito, 11 de mayo de 2016

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Doménica Alexandra Burneo Álvarez

Código: 00109019

Cédula de Identidad: 1104248214

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2016

RESUMEN

Este trabajo de investigación trata sobre los temas de hábitos de vida y desempeño académico de estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. Se intentó abarcar la relación e influencia que tienen los hábitos de estudio, los hábitos de manejo de tiempo, los hábitos de alimentación y actividad física, y los hábitos de sueño de los estudiantes en el desempeño académico universitario. Si es que este estudio fuera aplicado se lo mediría al desempeño académico por medio del GPA (promedio global), y los hábitos de vida se los mediría por medio de entrevistas personales a 200 participantes hombres y mujeres estudiantes de cualquier año de una carrera de pregrado que dure de 4 a 5 años, de los cuales 100 participantes corresponderían a estudiantes con un GPA igual o mayor a 3.4 y los otros 100 participantes corresponderían a estudiantes con un GPA menor a 3.4. En base a la revisión de la literatura se esperaba que los estudiantes que tienen hábitos positivos de estudio, manejo de tiempo, de alimentación y de sueño tengan mejor desempeño académico, mientras que los estudiantes con malos hábitos tengan peor desempeño académico. Para futuras investigaciones se recomendaría hacer el estudio en más universidades, con un mayor número de participantes y utilizando otros métodos de recolección de información.

Palabras clave: *hábitos, desempeño académico, estudio, manejo de tiempo, alimentación, actividad física, sueño, GPA*

ABSTRACT

This research is about the issues of lifestyle and academic performance of students from the Universidad San Francisco de Quito. It tried to cover the relationship and influence between study habits, time management habits, eating and physical activity habits, and sleep habits and university student's academic performance. If this study were applied it would measure the academic performance through GPA (global average), and living habits would be measure through personal interviews of 200 male and female participants, that were students of any year of an undergraduate degree of last 4 to 5 years, of which 100 participants would correspond to students with a GPA equal or greater than 3.4 and the other 100 participants would correspond to students with a lower GPA 3.4. Based on the literature review it would be expect that students who have positive study, time management, food and sleep habits have better academic performance, while students with bad habits have poorer academic performance. For future research it would be recommended to apply this study in more universities, with a larger number of participants and using other methods of gathering information.

Key words: *habits, academic performance, study, time management, diet, physical activity, sleep, GPA*

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA.....	3
Antecedentes.....	4
El problema.....	6
Pregunta de investigación	7
El significado del estudio.....	7
Resumen.....	8
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	9
Fuentes.....	9
Formato de la revisión de la literatura.....	9
Tema 1: Hábitos.....	10
Tema 2: Desempeño académico.....	11
Tema 3: Hábitos de sueño y el desempeño académico.....	14
Tema 4: Hábitos de manejo de tiempo y el desempeño académico.....	20
Tema 5: Hábitos de alimentación y actividad física, y el desempeño académico... 	23
Tema 6: Hábitos de sueño y el desempeño académico.....	29
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	32
Justificación de la metodología seleccionada.....	33

Herramientas de la investigación utilizadas.....	34
Descripción de los participantes.....	35
Reclutamiento de los participantes.....	35
Consideraciones éticas.....	37
RESULTADO ESPERADOS.....	39
Discusión.....	42
Limitaciones.....	46
Recomendaciones para futuros estudios.....	47
REFERENCIAS.....	49
ANEXO A: Carta para reclutamiento de participantes.....	57
ANEXO B: Formulario de Consentimiento Informado.....	58
ANEXO C: Herramientas para levantamiento de información	61

INTRODUCCIÓN

Este trabajo habla sobre los hábitos de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito y su influencia en el desempeño académico. Los hábitos de vida son considerados comportamientos que en un momento dado fueron irregulares o eventuales y por medio de la repetición a través del tiempo se comienzan a volver frecuentes y regulares en la vida de la persona (Grove, Zillich, & Medic, 2014), muchos de estos son esenciales para el funcionamiento del ser humano, mientras que otro entorpecen su desarrollo a través de las circunstancias de la vida (Newlin & Strubler, 2007). Por otro lado, el desempeño o rendimiento académico universitario es considerado el nivel de satisfacción de las demandas académicas por parte de los estudiantes (Sadler, 2009). Es importante mencionar que el desempeño académico en esta investigación se lo va a medir por medio del GPA (Grade Point Average) alcanzado por los participantes durante sus estudios universitarios, este porcentaje provee información sobre el promedio de las notas de los estudiantes, según Bailey, Rosenthal, y Yoon (2014), las notas son importantes para los estudiantes no solo porque les afecta de manera afectiva y dentro de los logros académicos, sino también porque de eso depende mucho su futuro y oportunidades.

Esta investigación resulta relevante porque en el Ecuador no se ha realizado anteriormente un estudio que abarque los distintos hábitos de vida como; hábitos de estudio, de manejo de tiempo, de alimentación y actividad física, y de sueño en estudiantes universitarios. Además, resulta interesante conocer lo que realmente está afectando al desempeño académico de los universitarios ya que la educación resulta ser el centro de atención para autoridades, padres, e hijos, según Zhou, Zhao, Li, Wa, Peng, Yang, y Ou (2014), conociendo los factores que influyen directa e indirectamente en el desempeño académico de los estudiantes universitarios ayuda a que las entidades educativas puedan brindar servicios de

apoyo con el fin de promover éxito en las carreras universitarias. Es por eso que esta investigación va a abarcar estos temas de gran importancia para el beneficio de todas las personas involucradas con el ámbito académico. A continuación se va a identificar la problemática y la importancia de estudiar este tema.

INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA

El desempeño académico estudiantil se ha convertido en una meta de suma importancia no solo para los estudiantes y educadores, sino también para los padres, psicopedagogos y psicólogos, que están interesados en el logro de los estudiantes y el aprendizaje de ellos. En la sociedad de hoy en día hay una presión creciente hacia los jóvenes para que obtengan niveles más altos de desempeño académico, esto está relacionado con el incremento del nivel de competencia para estudiar una carrera específica o para obtener mejores oportunidades (Stelnicki, Nordstokke, & Saklofske, 2015). Es de gran influencia el éxito o fracaso que se tenga durante los estudios universitarios ya que estos van a ser de gran importancia cuando se incursione en el ámbito laboral y profesional (Gonzalez, 2013). La vida universitaria representa un periodo importante de transición, ya que los estudiantes experimentan muchas cosas por primera vez, tales como hacer amigos, ajustarse a un nuevo sistema y ritmo, tomar retos, compartir diferentes formas de pensar y de la misma manera se enfrentan a una cantidad de estrés universitario en el que los estudiantes lo manejan de diferentes maneras, unos mejor que otros (DeBerard, Spielmans, & Julka, 2004). Se ha encontrado que la obtención de un mejor o peor desempeño académico está influenciado por el género y la etnicidad (Taylor, Vathauer, Bramoweth, Ruggero, & Roane, 2013).

Este trabajo está centrado en los factores que influyen en el desempeño académico que consigan los estudiantes universitarios durante sus estudios. Los estudiantes tienen diferentes hábitos en su vida diaria en donde hacen muchas más actividades que estudiar, muchos realizan actividades que se relacionan con un alto o bajo rendimiento académico. Para muchos estudiantes resulta un gran problema tener buenas calificaciones en el ámbito académico y para

otros resulta mucho más fácil. Debido a que el bajo desempeño académico de los estudiantes impacta de manera individual, institucional, y en general al ámbito social y económico de toda la sociedad (Pecka, 2011), resulta importante conocer los factores que influyen en obtener logros académicos como; los hábitos de vida de los estudiantes universitarios.

Antecedentes

La historia del desempeño académico: una breve reseña.

Dentro de la trayectoria universitaria que cursan los estudiantes hay ciertas fases que tienen que completar, comenzando por el acceso o incorporación a la universidad, la permanencia en el sistema educativo, el desempeño académico o reconocimiento otorgado al estudiante por sus esfuerzos y el resultado o título obtenido por culminar el proceso educativo (Bernasconi, 2015). Un buen desempeño académico de los estudiantes resulta esencial para poder alcanzar un reconocimiento en los estudios universitarios, este tema ha sido estudiado desde diferentes perspectivas, como; los factores que influyen a tener éxito o fracaso, las componente personales, sociales y económicas que los resultados obtenidos durante la época universitaria dejan y traen a las vidas de estas personas, así también, se ha estudiado las habilidades cognitivas de las personas que se destacan académicamente, la importancia y riesgos del desempeño académico. Algunos estudios han demostrado que hay ciertas características socio-demográficas y psicosociales, como por ejemplo; edad, sexo, creencias propias, metas a futuro y expectativas (Zhou, y otros, 2014), cualidades personales y desempeño académico antes de entrar a la universidad que son predictores del desempeño universitario futuro (Ruesga & da Silva, 2014), además, en estudios sociológicos y económicos se ha encontrado que los antecedentes familiares juegan un rol importante en las expectativas

y aspiraciones de los estudiantes sin importar la edad de ellos (Christofides, Hoy, Milla, & Stengos, 2015). También se ha encontrado que la disciplina académica, el optimismo, el desempeño del curso, y terminar un curso completo se relaciona con la obtención de mejores calificaciones académicas, mientras que, personas que tienen bajos recursos académicos, que procrastinan actividades, y que se distraen con mayor frecuencia son personas que tienen puntajes más bajos en su promedio universitario (Stelnicki, Nordstokke, & Saklofske, 2015). Estudios han mostrado que tanto los amigos cercanos y las familias influyen en las aspiraciones para la universidad, las notas, la asistencia y la terminación de los estudios (Christofides, Hoy, Milla, & Stengos, 2015). Por otro lado, para poder determinar el nivel de desempeño académico de los estudiantes se utiliza la evaluación, esta puede ser sumativa o final, la misma que va a permitir conocer si es que los estudiantes han alcanzado las metas de aprendizaje propuesta en una planificación y sistema académico (Doménech , 2011).

Todo lo mencionado anteriormente es lo que ya se conoce sobre el desempeño académico universitario, es por eso que en el presente trabajo se va a enfocar en una variable diferente e importante que podrían resultar características de los estudiantes universitarios de la Universidad San Francisco de Quito. Al conocer los factores que influyen directa e indirectamente en el desempeño académico de los estudiantes universitarios es más fácil para las entidades educativas poder brindar servicios de apoyo con el fin de promover éxito en las carreras universitarias (Zhou, y otros, 2014), además, el conocer a fondo si factores como los hábitos de vida que llevan los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito influyen de diferentes maneras en el desempeño académico serviría para que los estudiantes, profesores, padres y personas interesadas en el aspecto educativo, puedan reconocer, prevenir, ayudar y mejorar aspectos importantes del desempeño de los universitarios. El mundo globalizado trae

presiones sociales, económicas y políticas que desafían principalmente a las universidades para que preparen profesionales aptos, y a los estudiantes para enfrentarse con sus capacidades y aprendizajes a las diferentes oportunidades y retos (Iriarte, 2008), es por eso que es relevante estudiar el sistema educativo y a sus estudiantes, la manera en la que ellos se están desarrollando en el proceso.

El problema

A pesar de que existe bastante información en torno al tema, este es el primer estudio que abarca este factor primordial; hábitos de vida, como posible influyente en el desempeño académico de estudiantes universitarios de la Universidad San Francisco de Quito. La idea de esta investigación es lograr conceptualizar ciertos aspectos que permitan predecir un buen y mal rendimiento académico durante la universidad para así mejorar los promedios estudiantiles, en donde se ven reflejados los conocimientos, destrezas y aprendizajes obtenidos durante el proceso. La educación es una razón de suma importancia, ya que consiste en el capital humano que dirige al desarrollo económico, político, social y civil de un país, además, promueve una sociedad en donde las oportunidades son más equitativas e iguales entre los habitantes (Thieme, Prior, Giménez, & Tortosa-Ausina, 2011).

Muchos estudiantes cuando comienzan sus estudios universitarios se encuentran mal equipados para afrontar los retos, lo que aumenta el riesgo que fracasen académicamente (Heddy, Sinatra, Seli, Taasobshirazi, & Mukhopadhyay, 2016). El fracaso académico como consecuencia termina muchas veces en el abandono de los estudios universitarios, este es un gran problema a nivel social y económico del país, es por eso que resulta primordial identificar a tiempo lo que sucede con las personas que tienden a fracasar académicamente y las que

tienden a tener éxito en este proceso, para que de esta forma se pueda prevenir el fracaso académico y se pueda reforzar las debilidades que se encuentren (Gonzalo & Nieto, 2009). Además, el abandono de estudios universitarios no solo trae consecuencias a corto plazo, sino también a largo plazo, ya que se conoce que el nivel de estudio de los padres tiene una fuerte relación con las aspiración y éxito o fracaso académico de sus hijos (Christofides, Hoy, Milla, & Stengos, 2015), si es que se promueve el desempeño académico en la actualidad probablemente esto traerá frutos para las próximas generaciones, en donde los mismos padres inciten a un rendimiento académico adecuado para obtener un título universitario.

Pregunta de investigación

¿Cómo y hasta qué punto los hábitos de vida influyen en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito?

El significado del estudio.

Este estudio resulta útil para todas las personas que se preocupen de la economía y desarrollo de un país, ya que la educación resulta la base firme para desenvolverse en un mundo globalizado como el del siglo XXI. De la misma forma, este estudio permite a estudiantes actuar de manera preventiva y obtener resultados positivos en la universidad. Los profesores, psicopedagogos, psicólogos, padres y demás personas que estén involucradas directamente con la educación van a conocer los aspectos en los que pueden brindar soporte a estudiantes universitarios durante sus estudios. Este estudio es único en el Ecuador y en la Universidad San Francisco de Quito porque pretende analizar áreas que no han sido abarcadas en un mismo estudio anteriormente, y encontrar la influencia que estas tienen en el rendimiento académico de estudiantes universitarios.

Resumen

El tema de factores que influyen al desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito resulta relevante y merece una investigación literaria profunda para conocer cada detalle dentro del tema, es por eso que a continuación se encuentra la Revisión de la Literatura, la misma que se encuentra dividida en subtemas que expliquen de manera más profunda la relación entre diferentes hábitos y el desempeño académico de los estudiantes universitarios, de esta forma es posible abarcar la temática de manera más efectiva y clara. Más adelante se encuentra la metodología de investigación aplicada, el análisis de datos encontrados, las conclusiones y la discusión del estudio.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Revisión de literatura

Fuentes.

Para realizar este estudio se decidió investigar y utilizar información fiable y académica relacionada con los temas de hábitos de vida y desempeño académico. Toda la información fue proveniente de revistas indexadas (*peer review journals*), artículos académicos y libros populares especializados en el tema. La mayoría de estas fuentes fueron obtenidas de recursos electrónicos de la Universidad San Francisco de Quito, en especial de; *PROQUEST, EBSCO, DIGITALIA, EBRARY, SPRINGER LINK* y *TAYLOR&FRANCIS*, de la misma forma se obtuvieron de recursos electrónicos de libre acceso como *DIALNET, PUBMED, RESEARCHGATE, EERJ, SAGEPUB, SCIENCE PUB, GOOGLE BOOKS* y *GOOGLE SCHOLAR*. La gran mayoría de las fuentes utilizadas en esta investigación son de los últimos 5 años.

Formato de la revisión de la literatura

El diseño de este trabajo investigativo se lo organizó por temas que expliquen mejor los hábitos de vida y el desempeño académico, el primer tema corresponde a los hábitos, el segundo tema al desempeño académico, el tercer tema al estudio y el desempeño académico, el cuarto tema corresponde al manejo de tiempo y el desempeño académico, el quinto tema corresponde a los hábitos de alimentación y actividad física, y el desempeño académico, y el sexto tema corresponde a los hábitos de sueño y el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Tema 1: Hábitos

Los hábitos consisten en comportamientos que anteriormente fueron irregulares o eventuales y por medio de la repetición a través del tiempo se comienzan a volver frecuentes y regulares en la vida de la persona, es decir se vuelven habituales (Grove, Zillich, & Medic, 2014). Los hábitos son esenciales para el funcionamiento del ser humano a través de las circunstancias de la vida, algunos son esenciales para la supervivencia, mientras que otros en absoluto no lo son (Newlin & Strubler, 2007). El desarrollo de hábitos comportamentales positivos de cierta forma permite hacer la vida más simple y fácil para adaptarse en el mundo globalizado en el que vivimos, sin hábitos en la vida diaria tendríamos que aprender a hacer las cosas de manera distinta todos los días y probablemente esto retrasaría o entorpecería el ritmo en el que las cosas están diseñadas o esperadas para hacerse (Newlin & Strubler, 2007). Para desarrollar hábitos se necesita de tiempo, compromiso, perseverancia y más que todo, esfuerzos conscientes hasta lograr incorporarlo en nuestro día a día y que funcione de manera automática (Grove, Zillich, & Medic, 2014), es decir, los hábitos se dan por aprendizaje y comportamientos (Newlin & Strubler, 2007). Si es que una persona quiere crear un hábito tiene que repetirlo varias veces en un contexto estable, esto va a reforzar mentalmente la asociación del contexto con el comportamiento, por ejemplo; el contexto es la noche y el comportamiento es leer, si es que la persona lee siempre que es de noche esto se va a convertir en un comportamiento habitual que con el tiempo no va a necesitar de mayor esfuerzo para hacerlo (Gardner, Sheals, Waedle, & McGowan, 2014).

El tiempo que una persona dedica a una actividad está más influenciada por los hábitos que por la motivación que tenga (Wohn, 2012), sin embargo, para poder comenzar a hacer un hábito se necesita que la persona este motivada a que este se convierta en una acción automática

en su vida (Gardner, Sheals, Waedle, & McGowan, 2014). En el estudio realizado por Grove, Zillich y Medic (2014) se encontró que los hábitos tenían relación con comportamientos saludables y los efectos de estos se daban a nivel cognitivo, motivacional y afectivo, sin embargo, también existen hábitos negativos y no saludables, como por ejemplo el consumo de drogas o hábitos alimenticios perjudiciales para la salud (Newlin & Strubler, 2007). Además, se ha encontrado que las personas reportan que los hábitos ya adquiridos se vuelven flexibles cuando se encuentran en vacaciones o tienen algún evento en donde tienen que sacrificar sus actividades habituales, sin embargo expresan que cuando el contexto diario vuelve a la normalidad pueden reincorporarse fácilmente a sus hábitos (Gardner, Sheals, Waedle, & McGowan, 2014).

En conclusión se puede decir que los hábitos son comportamientos que se repiten varias veces hasta que se conviertan en parte de la vida diaria de la persona, estos pueden ser positivos o negativos, y se necesita que la persona quiera hacer un hábito de un comportamiento para que sea posible crearlo, sin embargo una vez creado no se necesita hacer mayor esfuerzo para realizarlo.

Tema 2: Desempeño Académico.

El desempeño académico ha sido bastante utilizado en la literatura pero muy poco definido, sin embargo se lo podría entender como el nivel éxito del estudiante en alcanzar o cumplir ciertos logros dentro del ambiente de académico (Sadler, 2009). Es muy común medir el desempeño académico por medio de notas, este tipo de evaluación es considerada sumativa, ya que por medio de evaluaciones o pruebas se evalúan los conocimientos y herramientas que tienen los estudiantes (Thorsen & Cliffordson, 2012). La evaluación sumativa permite medir

de una manera más objetiva el aprendizaje de los estudiantes, incluso los estudiantes se pueden motivar de manera indirecta para lograr un puntaje más alto por medio de las diferentes herramientas que utilice el profesor para evaluar lo aprendido (Klapp, 2015). Las notas son importantes para los estudiantes no solo porque les afecta de manera afectiva y dentro de los logros académicos, sino también porque de eso depende mucho su futuro y oportunidades (Bailey, Rosenthal, & Yoon, 2014). Además de los estudiante, las notas también son de interés para los profesores, departamentos académicos, e instituciones, ya que las decisiones y programaciones académicas van a depender de las mismas (Sadler, 2009).

A las notas normalmente se las expresa por medio del GPA (Grade Point Average), que significa el promedio de calificación del estudiante de un periodo específico o de todos sus estudios (Bailey, Rosenthal, & Yoon, 2014). En el estudio realizado por Caskie, Sutton, y Eckhardt (2014) se encontró que el reportar el puntaje correcto de GPA cuando este está bajo depende de las características individuales de los estudiantes y de su autoeficacia académica, lo cual está principalmente moderado por la diferencia de género, por ejemplo, las mujeres en promedio reportan un puntaje mayor al que realmente tienen, mientras que los hombres tienden a decir un puntaje más bajo al real. Además, Bailey, Rosenthal, y Yoon (2014) han encontrado que dependiendo de la carrera universitaria el GPA varía, hay carreras a las que se las considera más fáciles y en donde la media del GPA es mayor comparado con carreras que son consideradas más difíciles. Una debilidad de calificar los conocimientos por medio del GPA es que algunos profesores tienden a dar mejores puntajes que otros y que algunos cursos tienen contenido más fácil que otros, entonces se podría decir que a pesar de que el GPA indica mucho y permite clasificar, organizar y tener una idea del desempeño académico estudiantil, aún está olvidando ciertos factores importantes que podrían estar haciendo la diferencia (Bailey,

Rosenthal, & Yoon, 2014), ya que una nota puede cambiar las oportunidades de trabajo y éxito futuro de una persona (Sadler, 2009). Así también, Klapp (2015) encontró en su estudio que las notas afectan a cada estudiante de manera distinta dependiendo de su habilidad cognitiva y su género. Algunos autores y educadores sugieren que la evaluación debería cambiar el enfoque de una evaluación sumativa basada en notas, a una evaluación formativa, en donde se toma en cuenta el proceso de aprendizaje de cada estudiante, y se califica de acuerdo al progreso y desempeño del estudiante durante el aprendizaje y no solo en un final (Stanca, Mina, Olteanu, & Georgescu, 2015).

Cuando los estudiantes universitarios comienzan sus estudios se ven influenciados por diferentes razones para hacerlo, hay que tomar en cuenta que todos esos factores van a influenciar de alguna manera en el desempeño que logren tener durante el proceso, por ejemplo; muchas veces los estudiantes universitarios están estudiando una carrera no porque se encuentran motivados a hacerlos, sino porque alguien de su familia los obligó a hacerlo (Smith, Pym, & Ranchhod, 2012). Uno de los factores que influye en el desempeño académico de los estudiantes es el ambiente de estudio en donde se ha visto que la interacción positiva con los compañeros influye en el procesamiento cognitivo de los estudiantes creando un ambiente propicio para estudiar (Smith & Peterson, 2007). Así también en el estudio realizado por Smith, Pym, y Ranchhod (2012), encontraron que el desempeño académico de los estudiantes en el primer año de universidad se ve influenciado por el nivel de motivación y la asistencia regular a clases. Además, los mismos autores sugieren que los estudiantes que perciben a sus padres como más relajado y menos estrictos en la disciplina tienen mejor desempeño académico en la universidad ya que desarrollan una mejor agencia personal (Smith, Pym, & Ranchhod, 2012).

En conclusión se puede decir que el desempeño académico se refiere a los logros altos y bajos que los estudiantes consiguen en base a las expectativas de un sistema educativo. Por medio de notas se puede medir de una manera objetiva los conocimientos y aprendizajes de los estudiantes, ya que es una forma eficaz de evaluar, por ejemplo, el GPA que permite conocer de manera integral y global un promedio del desempeño del estudiante. Finalmente, el desempeño académico está influenciado por diferentes factores en la vida y situaciones de los estudiantes universitarios que se deberían tomar en cuenta.

Tema 3: Hábitos de estudio y el desempeño académico.

Los hábitos de estudio son las maneras que los estudiantes estudian o hacen sus actividades académicas, hay ciertos hábitos que resultan más eficaces que otros, se ha visto que tener hábitos eficientes de estudio promueve un alto rendimiento académico, mientras que tener métodos ineficientes promueve un bajo rendimiento (Ibanga, 2015). Existen algunas herramientas de estudio que están relacionadas con un buen desempeño académico, como por ejemplo; proponerse metas realistas, tomar notas puntuales y realizar los exámenes correctamente, organizar el tiempo, escoger hábitos de estudio útiles, ubicarse en un ambiente propicio para estudiar, y manejar la ansiedad (Lei, 2015), en especial el poder manejar la ansiedad frente a la tensión de las actividades académicas es importante en el desempeño académico, los estudiantes con menores niveles de ansiedad tienden a tener mejor promedio académico que los que tienen mayores niveles de ansiedad (Arshad, Imran, & Mahmood, 2015). Por otro lado, en el estudio realizado por Çakiroglu (2014) se encontró que los estudiantes que tienen un estilo de aprendizaje divergente, es decir, que aprenden mejor por sentimientos de motivación y estimulación visual, y los que tienen un estilo acomodador, es

decir, que aprenden mejor por sentimientos de motivación y practicando, obtuvieron un desempeño académico más alto que los estudiantes que tenían un estilo de aprendizaje diferente. De manera más específica, en el estudio realizado por Yu (2011), se encontró que el leer con anticipación el material de las clases, realizar los deberes, y participar en clases eran los principales hábitos que tenían los estudiantes universitarios con un mejor desempeño académico, así también la asistencia regular a clases es un factor importante para el éxito académico (Ella, Akpabio, & Samson-Akpan, 2015). A muchos estudiantes les va mal en sus estudios no porque no tienen la habilidad, sino porque no tienen los hábitos de estudio correctos (Afful-Broni & Hogrey, 2010). Otro resultado del estudio de Çakiroglu (2014) sugiere que el desempeño académico mejora conforme los estudiantes incrementan buenos hábitos de estudio. Sin embargo, en el estudio realizado por Cerna y Pavliushchenko (2015), se encontró que a pesar de que hay una relación positiva entre los hábitos de estudio y el desempeño académico, los hábitos de estudio tienen características que difieren culturalmente en algunos países, es por eso que es importante tomar en cuenta este aspecto.

Por otro lado se ha encontrado que muchos estudiantes se ven influenciados y distraídos por los aparatos tecnológicos durante el tiempo de estudio, lo que está relacionado con un bajo promedio académico, por eso se recomienda que los estudiantes universitarios dejen de lado distractores tecnológicos y enfoquen toda la atención al momento de estudiar para obtener mejores resultados académicos (Bellur, Nowak, & Hull, 2015). De la misma forma Çakiroglu (2014) encontró en su estudio que la concentración de los estudiantes está relacionada con el aprendizaje y desempeño, incluso en cursos dictados en línea. Las personas que realizan varias actividades al mismo tiempo están relacionadas con estudiantes que consiguen un bajo desempeño académico y son personas que además de necesitar más tiempo para completar la

misma actividad que personas que solo se enfocan en una actividad, tienen resultados más bajos (Bellur, Nowak, & Hull, 2015).

Dentro de hábitos de estudio se encontró que la lectura y la escritura son claves para un desempeño universitario positivo. La lectura y escritura forman parte importante del desarrollo del ser humano, ya que permiten un aprendizaje óptimo y que las personas sean capaces de relacionarse y comunicarse socialmente (Uribe & Carrillo , 2014). Desarrollar un hábito de lectura es cuando una persona de manera inconsciente realiza una actividad muchas veces hasta que esta se convierte en parte de su vida, hay como tener hábitos buenos y malos, en el caso de la lectura se ha visto que tener hábitos malos está relacionado con bajo rendimiento académico (Owusu-Acheaw & Larson, 2014). La lectura es fundamental no solo para el éxito en los estudios, sino también para triunfar en diferentes ámbitos de la vida (Gallik, 1999), como por ejemplo, la lectura ayuda a formar la personalidad de los estudiantes y ayuda a desarrollar un pensamiento crítico con nuevas y diferentes ideas (Owusu-Acheaw & Larson, 2014). Se ha encontrado que tener un hábito de lectura es esencial para el desarrollo profesional de una carrera universitaria y para el desenvolvimiento en el campo laboral (Gallik, 1999). Por otro lado, la escritura también forma parte importante del aprendizaje y conocimientos de los estudiantes universitarios, ya que les permite crear y plasmar conocimientos (Arciniegas & López, 2012). Los estudiantes que tienen una destreza positiva en la lectura y escritura tienden a tener mejor autorregulación, lo mismo que les ayuda a tener mejor rendimiento académico (Dill, y otros, 2014), además, los estudiantes universitarios necesitan tener un alto nivel de lectura y escritura para poder entender los materiales impartidos por los educadores y para poder realizar deberes, ensayos e investigaciones con una buena redacción (Uribe & Carrillo , 2014).

Se esperaría que los estudiantes universitarios tengan conocimientos y herramientas de lectura y escritura que les permita desenvolverse correctamente en el ámbito académico, sin embargo, se ha visto que muchos no están preparados para afrontar el nivel académico de la universidad y presentan grandes dificultades que se ven reflejadas en su promedio y finalmente en el abandono de los estudios de pregrado (Uribe & Carrillo , 2014), lo mismo que abarca problemas más grandes a nivel social y económico de las personas y del país en general. Es por eso que resulta atractivo poder utilizar los hábitos de estudiantes que han tenido o tienen mejores resultados en los estudios universitarios como un ejemplo o sugerencias que los demás estudiantes puedan duplicarlos. Se ha encontrado que los estudiantes que leen regularmente por lo general tienen ciertas estrategias que utilizan con frecuencia, entre estas; el identificar la forma en la que está estructurado el texto, entender la organización de los párrafos, tomar notas relevantes de la lectura, y leer algunas veces la misma lectura hasta que quede claro el mensaje (Dill, y otros, 2014). Un hábito de estudio importante en donde hay la integración de la lectura y escritura para lograr un desempeño académico positivo es cuando los estudiantes toman notas, algunos estudiantes mencionan que primero subrayan la información más sobresaliente y después transcriben o escriben un resumen de lo resaltado, mientras que otros estudiantes mencionan que les funciona bastante bien escribir notas a un lado de la lectura o escribir las notas en un documento a parte que les permita recopilar mayor información (Laing-Yi, Cheng-Yu, Dong-Wei, Gwo-D, & Gwo-Dong, 2015). Los mismos autores indican que estos métodos que funcionan para muchos universitarios tienen mucho sentido, ya que cuando el estudiante subraya la información de un texto está estimulándose visualmente y marcando una guía a los puntos más importantes de la lectura por si es que quisiera volver a revisar, lo que sería más eficaz en cuestión de tiempo (Laing-Yi, Cheng-Yu, Dong-Wei, Gwo-D, & Gwo-Dong, 2015).

También se encontró que mientras los estudiantes realizan notas no están incrementando sus habilidades de lectura, se cree que es debido a las distracciones como el detener la lectura para escribir o subrayar (Laing-Yi, Cheng-Yu, Dong-Wei, Gwo-D, & Gwo-Dong, 2015), sin embargo, esto no quita la importancia de la lectura y escritura en el aprendizaje del contenido, la consolidación de conocimientos de los estudiantes universitarios y su influencia en el desempeño académico positivo. Además, la lectura y la escritura son la base del desarrollo del pensamiento de los estudiantes, a nivel universitario se aspira que se gradúen profesionales creativos, que indagan y promueven ideas diferentes (Uribe & Carrillo , 2014).

Hay personas que dedican su tiempo a leer porque necesitan hacerlo para lograr un requerimiento de estudio o trabajo, y así también hay personas que disfrutan de la lectura por recreación. La lectura es bastante beneficiosa, y en especial se ha encontrado que la lectura por recreación mejora la comprensión de la misma, el estilo de escritura, el vocabulario, la pronunciación y el desarrollo gramatical, al mismo tiempo es una actividad muy practicado por estudiantes que tienen mejores promedios académicos (Gallik, 1999). Se ha encontrado que el 75% de los estudiantes leen cuando tienen que pasar un examen o resulta ser un requisito, mientras que, solo el 18% dice que lee novelas o material de ficción por gusto (Owusu-Acheaw & Larson, 2014), en otro estudio se encontró que sólo el 38% de los estudiantes reportaron que leían por placer, mientras que el 58% reportó que rara vez o nunca leían por placer (Gallik, 1999), en un estudio más actual realizado por El-Massah (2015), se encontró que el 66% de los estudiantes universitarios reportaron que leen por gusto. Por otro lado, en el estudio realizado por Owusu-Acheaw y Larson (2014) se encontró que el 62.5% de estudiantes universitarios están conscientes de la importancia de leer y los beneficios que trae la lectura, como el expresarse con más facilidad. En varios estudios mencionados por Gallik (1999) (Blackwood

et al.; McCreath, 1975; Witty, 1961) se encontró que las mujeres leen más que los hombres, sin embargo, Chen (2007) en un estudio más reciente encontró que no existe una diferencia significativa entre hombres y mujeres y el tiempo que dedican a la lectura. En otro estudio se comparó el tiempo de lectura recreacional con la carrera que estudiaban, se encontró que estudiantes universitarios que estudiaban una carrera relacionada con humanidades dedicaban más tiempo a la lectura que estudiantes de otras carreras (Gallic, 1999). El leer por placer ayuda a los estudiantes a tener amplios conocimientos sobre diferentes temas y tener más posibilidad de discutir con más personas y sobre más temáticas (Owusu-Acheaw & Larson, 2014). En el estudio de Gallic (1999) se encontró que el 63% de los estudiantes reportaron pasar menos de dos horas a la semana en lectura por placer. Se podría decir que dentro de los hábitos de estudio la lectura y escritura permiten a los estudiantes tener mayor comprensión y producción efectiva de las lecturas o material asignado, lo mismo que genera aprendizaje y promueve un mejor desempeño académico en los estudiantes universitarios, lo que como consecuencia ayuda a que menos estudiantes abandonen sus estudios universitarios (Uribe & Carrillo, 2014)

En base a la información la revisión bibliográfica previa sobre los hábitos estudio se podría decir que el nivel de atención que los estudiantes prestan mientras hacen actividades de la universidad y los métodos de aprendizaje que utilizan, son bastante importantes en relación al desempeño académico que logren. Además, se encontró que dentro de los hábitos de estudio es fundamental que los estudiantes tengan hábitos positivos de lectura y escritura, ya que la práctica frecuente de la lectura y escritura ayuda a los estudiantes a que se desenvuelvan de una mejor manera en sus estudios de pregrado, ya que les permiten entender y aprender mejor los contenidos impartidos que como consecuencia les permite lograr mejores resultados en el desempeño académico universitario.

Tema 4: Manejo de tiempo y el desempeño académico.

El lograr éxito en los estudios universitarios va a requerir de cuidado y efectividad en cuanto al manejo del tiempo (Lei, 2015). El manejo de tiempo hace referencia a un conjunto de hábitos o comportamientos aprendidos que le permiten al estudiante cumplir con sus actividades curriculares, extracurriculares e incluso actividades de recreación y ocio, de manera efectiva y organizada (Dill, Justice, Minchew, Moran, Wang & Weed, 2014). El tener la capacidad de manejar eficazmente las actividades que demanda el estudio de una carrera universitaria, como por ejemplo, el hacer deberes, preparar presentaciones, estudiar para exámenes y pruebas, escribir ensayos, resolver problemas, responder preguntas, entre otros, se relaciona con la calidad de desempeño académico del estudiante (Lei, 2015). Cuando se habla de un manejo del tiempo efectivo no solo se refiere al tiempo en horas o minutos que los estudiantes necesitan para cumplir con sus obligaciones, sino también se refiere a que tan efectiva es la persona realizando ciertas actividades en un tiempo determinado (Nonis & Hudson, 2010). Se ha encontrado que hay diferentes factores que influyen en la forma en que los estudiantes manejan el tiempo para sus actividades, como los resultados académicos pasados, la habilidad académica, técnicas de estudio, las expectativas y motivación del estudiante frente a los estudios que está cursando (Lei, 2015). Dentro de técnicas de estudio se ha encontrado que estudiantes que toman notas adecuadas de los temas de estudio tienden a tener mejor desempeño académico, ya que al revisar estas van a ser más efectivos al estudiarlas o entenderlas (Nonis & Hudson, 2010). También se ha visto que los estudiantes tienden a crear una especie de rituales diarios que los repiten cada vez que tienen que hacer una actividad académica (Lei, 2015). En el estudio realizado por Nonis y Hudson (2010) se encontró que la cantidad de tiempo de entrega a los estudios no garantiza necesariamente un desempeño

académico positivo, sin embargo cuando el estudiante se encuentra concentrado y prestando atención si se generan resultados positivos, es decir, la concentración y atención juegan un papel importante para que el tiempo dedicado a los estudio sea eficiente. Además, es sumamente importante que los estudiantes estén conscientes de tres factores antes de estudiar o realizar algún trabajo, tienen que escoger un lugar adecuado, tienen que determinar el tiempo que van a dedicarle a esa actividad y tienen que escoger adecuadamente el momento del día o de la noche que van a estudiar (Newport, 2007). En el estudio realizado por Willman, Lindén, Kaila, Rajala, Laakso, Salakoski (2015), se encontró que los estudiantes que tienden a estudiar o hacer trabajos durante la noche rinden menos durante el día, además, esto puede ser una clara señal que el estudiante tiene problemas para manejar el tiempo y organizar sus actividades.

Hay factores que los profesores universitarios difícilmente pueden manejar, como la automotivación y la autodisciplina, es por eso que esto tiene que venir por parte del estudiante (Lei, 2015), en el caso que los estudiantes universitarios no tengan motivación ni disciplina es posible que tengan un mal manejo del tiempo, lo mismo que provoca consecuencias negativas, como; no hacer los trabajos en la fecha establecida, malas notas en exámenes, hacer actividades incompletas, no cumplir con los requerimientos básicos para una clase y lo más importante provoca altos niveles de estrés y bajo rendimiento académico en estas personas (Dill, y otros, 2014). Según Newport (2007) como seres humanos nos vemos orientados y motivados con mayor facilidad a las actividad que son a corto plazo que a las de largo plazo, es por eso que muchos estudiantes se sienten desmotivados de terminar un trabajo a tiempo y tienen problemas para manejar sus actividades.

Por otro lado, hay resultados contradictorios que hablan sobre las actividades que se hacen con anticipación o se dejan para último momento. En el caso de Nonis y Hudson (2010) encontraron que los estudiantes que dejaban sus actividades para último momento tenían igual o mejor desempeño académico en comparación a los estudiantes que estructuraban su agenda de actividades con anticipación, de la misma forma, Willman et al. (2015) encontraron en su estudio que no hay una relación significativa entre hacer los trabajos cerca de las fechas de entrega y tener peores notas. Mientras que, Yu (2011) encontró en su estudio que los estudiantes universitarios que prepararon sus actividades o estudiaron con una semana de anticipación tuvieron mejor desempeño académico que los que prepararon todo el día anterior. Además, en el estudio realizado por Balkis (2011) se encontró que la eficacia académica de los estudiantes afecta a la procrastinación de las actividades académicas, lo que conlleva a alterar el desempeño en los estudios, es decir, mientras menos autoeficacia tienen los estudiantes tienen más probabilidad a procrastinar y a tener un bajo rendimiento universitario, el manejo del tiempo resulta de suma importancia para lograr un promedio adecuado, en especial para estudiantes que estudian a medio tiempo, ya que tienen que manejar más actividades y obligaciones (Dill, y otros, 2014). El manejar un lista de tareas por hacer es bastante útil para estudiantes que tienen problemas con procrastinar actividades, se ha encontrado que revisar la lista todas las mañanas y actualizarla si es necesario, ayuda a que los estudiantes cumplan con más facilidad sus actividades manejando el tiempo del día y noche de manera adecuada (Newport, 2007). Además, los estudiantes universitarios que tienen más confianza en ellos mismos y en sus capacidades de ser exitosos tienden a procrastinar menos las actividades y tienen mejor desempeño académico (Balkis, 2011). También se ha encontrado que los estudiantes que se dedican largas horas de estudio acumuladas en un solo día o noche, tienen

peores resultados que los que distribuyen poco tiempo en diferentes días, incluso el cargar muchas actividades en un solo periodo de tiempo provoca malestar físico y psicológico, lo que disminuye la capacidad cognitiva para aprender y el rendimiento académico decae (Newport, 2007). Finalmente se puede concluir en base a las investigaciones anteriores que el manejo de tiempo en los estudiantes universitarios juega un rol primordial para obtener resultados académicos positivos, los estudiantes que mejor organizan sus actividades y las realizan de manera más efectivas tienen mejores promedios que los estudiantes que tienden a procrastinar.

Tema 5: Hábitos de alimentación y de actividad física y el desempeño académico

Los hábitos alimenticios y la actividad física son importantes para un desarrollo integral que influye en el bienestar y salud de la persona (Shaw, Gomes, Polotskaia, & Jankowska, 2015). Los hábitos alimenticios se comienzan a desarrollar desde los primeros días de nacidos, los bebés no tienen hábitos y comienzan a desarrollarlos cuando la madre les enseña a comer, este entrenamiento de horarios y procesos son importantes para el desarrollo integral del bebe hasta que este aprenda y logre hacerlo de manera más independiente (Newlin & Strubler, 2007). En este trabajo se van a analizar los hábitos de alimentación en cuanto al tipo de comida que la persona ingiere, las cantidades, y el momento del día o noche que come (Wen, Tchong, & Ching, 2015). Además, los hábitos de actividad física hacen referencia a las actividades que involucran el movimiento del cuerpo que se realiza con cierta frecuencia, los mismos que están relacionados con el bienestar de la persona (Airasca, 2011). Los hábitos para realizar actividad física están caracterizados por acciones que son automáticas, es decir que no requieren de muchos procesos cognitivos para realizarlos, son actividades que siguen patrones de respuestas y que generan malestar cuando no se los realiza (Grove, Zillich, & Medic, 2014), además,

existen diferencias culturales en cuanto a la práctica de diferentes deportes, diferencias de género y su frecuencia (Al-Kandari & Vidal, 2007). Los hábitos alimenticios y de actividad física en los estudiantes universitarios están caracterizados por ser actividades que se realizan de manera más autónoma y por decisión propia que en etapas anteriores (Plotnikoff, Costigan, Williams, Hutchesson, Kennedy, Robards, Allen, Collins, Callister & Germov, 2015).

En cuanto a la alimentación, el desayuno es una la comida más importante del día ya que es la oportunidad de comenzar a cumplir con los requisitos nutricionales que el cuerpo necesita diariamente (Durá Travé, 2013), especialmente se ha encontrado que componentes alimenticios importantes son ingeridos durante el desayuno, y difícilmente se pueden compensar en otra comida del día (Fernández , Aguilar, Mateos, & Martínez, 2008). El consumo de un desayuno balanceado y rico en nutrientes y vitaminas representa un importante rol en las capacidades cognitivas de los estudiantes (Durá Travé, 2013), en especial se ha encontrado un aumento significativo en la actividad de la memoria de corto plazo (Acham, Kikafunda, Malde, Oldewage-Theron, & Egal, 2012), mayor concentración y atención (Fernández , Aguilar, Mateos, & Martínez, 2008), y una mejoría en el funcionamiento de la memoria espacial de los estudiantes universitarios (Trockel, Barnes, & Egget, 2000). Al contrario, si es que los estudiantes no ingieren los nutrientes diarios suficientes tienen menos energía, más síntomas de hambre, problemas psicosociales y bajo desempeño académico (Kleiman, Hall, Green, Korzec-Ramirez, Patton, Pagano, Murphy, 2002). En base al estudio realizado por El-Massah (2015), se encontró que el 49% de los estudiantes comen el desayuno antes de ir a la universidad, además, según los resultados del estudio realizado por Wen, Tchong, y Ching (2015) los estudiantes universitarios desayunan en promedio cinco veces a la semana, o solo cuando tienen tiempo, además, Trockel, Barnes y Egget (2000) sugieren que el

desayunar está influenciado por los hábitos de sueño que tengan las personas, ya que muchos estudiantes reportan que deciden no desayunar porque prefieren dormir. De la misma forma, los estudiantes universitarios ingieren comidas de manera irregular durante el día, de las cuales solo dos son comidas principales, es decir; desayuno, almuerzo o cena (Al-Retethaiaa, Fahmy, & Al-Shwaiyat, 2010), las mujeres son las que más se saltan las comidas principales (Zuman, Isa, & Danis, 2012), esto puede explicarse con la razón de que las mujeres tienden a reportar que se preocupan más por sus hábitos alimenticios, por sus actividades de ejercicio y por el peso corporal en comparación a los hombres universitarios (Gruber, 2008).

Por otro lado, en la investigación realizada por Wen, Tchong, y Ching (2015) se encontró que en promedio los estudiantes universitarios comen un snack tres veces a la semana, ya sea una bebida o comida que se ingiera fuera de las comidas principales (Al-Retethaiaa, Fahmy, & Al-Shwaiyat, 2010), por lo general los snacks que consumen los universitarios son papas, galletas, helados, tortas, y frecuentemente son considerados altos en calorías y tienen un bajo nivel nutricional (Downes, 2015). Por lo contrario, si es que los snacks son saludables y en pequeñas cantidades (Al-Retethaiaa, Fahmy, & Al-Shwaiyat, 2010), como por ejemplo frutas y vegetales (Ogunsile, 2012), estos resultan beneficiosos para controlar el peso corporal, evitar la obesidad (Al-Retethaiaa, Fahmy, & Al-Shwaiyat, 2010), y además, su consumo está relacionado con un desempeño académico positivo (Ogunsile, 2012), de la misma forma el estudio de Panton y Marzigliano (2008) sugiere que los estudiantes que comen vegetales todos los días tienen mejores resultados académicos. Sin embargo, los estudiantes universitarios en promedio consumen vegetales solo una vez a la semana, frutas cuatro veces a la semana, pescado dos veces a la semana, sopa casi cuatro veces a la semana y postres dos veces a la semana (Wen, Tchong, & Ching, 2015), las mujeres son las que consumen más vegetales en

su dieta diaria y semanal (Panton & Marzigliano, 2008). Adicionalmente, se encontró en el estudio realizado por Durá Travé (2013) que por lo general los estudiantes universitarios durante la mañana y media mañana cuando comen el desayuno y un posible snack, no ingieren los nutrientes y calorías suficientes sugeridas para una dieta saludable y balanceada, según los resultados del estudio realizado por El-Massah (2015), el 28% de los estudiantes universitarios reportan que llevan una alimentación sana, mientras que el 72% reportan malos hábitos alimenticios. Además, los estudiantes que dicen estar en dieta tienden a consumir más en restaurantes de la universidad, en donde consumen bebidas azucaradas o papas fritas con gran frecuencia, se encontró que este tipo de hábitos alimenticios están relacionados con un bajo promedio académico (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2013), así también se ha encontrado una relación entre el consumo de comida grasosa y tendencia a tener un bajo rendimiento en los estudios (Zuman, Isa, & Danis, 2012).

En cuanto a la frecuencia y cantidades de comida que ingieren los estudiantes universitarios, Wen, Tchong, y Ching (2015) sugieren que el grupo de amigos tiende a influenciar bastante, de la misma forma Gruber (2008) encontró en su estudio que las mujeres universitarias tienden a tener más conversaciones y ser más apoyadas o criticadas sobre su peso corporal y actividad física por parte de sus compañeros y amigos, mientras que los hombres no, sin embargo, cuando los hombres tienen un grupo de compañeras y amigas bastante significativo resultan ser más sensibles a estos temas. Además, los hábitos alimenticios de las personas tienden a estar relacionados con los comportamientos y actitudes (Wen, Tchong, & Ching, 2015), las personas que son más disciplinadas en sus hábitos alimenticios por lo general también lo son en sus estudios universitarios (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2013). Los estudiantes que tienen una dieta balanceada y saludable tienden a tener mejor

desempeño académico, asistir más a clases y tener mejores notas que los estudiantes que tienen una dieta más irregular (Ogunsile, 2012). Además, en el estudio realizado por Acham, Kikafunda, Malde, Oldewage-Theron, y Egal (2012) se encontró que los estudiantes que tenían mayores recursos económicos se alimentaban mejor que los que tenían menores recursos, y además, se encontró que los estudiantes que tenían más recursos económicos y se alimentaban mejor tenían mejores calificaciones en exámenes en comparación a los demás estudiantes. Por otro lado, se encontró que los estudiantes que sobre incrementan su peso durante el primer semestre de universidad, no realizan actividad física y llevan una dieta no saludable tienden a tener un bajo desempeño académico (Deliens, Clarys, De Bourdeaudhuij, & Deforche, 2013).

En cuanto a peso corporal y actividad física, el 50% de los estudiantes universitarios desean bajar su peso corporal, aunque solo el 30% de ellos están en sobre peso o obesos (Downes, 2015), por lo general las mujeres universitarias se ejercitan y hacen el doble de dietas que los hombres con el propósito de perder peso, mientras que los hombres hacen casi tres veces más ejercicio en general que las mujeres y con propósitos de prepararse para deportes (Gruber, 2008). En un estudio realizado por El-Massah (2015), se encontró que el 58% de los estudiantes universitarios realizaban algún tipo de actividad física, además, en el estudio realizado por Downes (2015) se encontró que los estudiantes que más se ejercitaban tenían más motivación que los que estudiantes que no hacían ejercicio, incluso estos niveles de motivación eran mayores cuando estos estudiantes aumentaban a su dieta diaria más frutas y vegetales. Además, Al-Drees, Abdulghani, Irshad, Baqays, Al-Zhrani, Abdullah, e Ibrahim, (2016) encontraron que en estudiantes universitarios de medicina la obesidad y la inactividad física se relacionan con un bajo desempeño académico. Sin embargo, Shaw, Gomes, Polotskaia, y Jankowska (2015), sugieren que se han realizado muchas investigaciones sobre la relación

directa entre la actividad física y el desempeño académico de los estudiantes y no se han encontrado resultados consistentes que indiquen una correlación positiva, de la misma forma Al-Kandari y Vidal (2007) concluyeron en su estudio que no hay ninguna correlación entre la práctica de actividad física de los estudiantes y el desempeño académico universitario. Así también, Bellar. D, Judge, Petersen, Bellar. A, y Bryan (2014) encontraron en su estudio que no necesariamente los estudiantes que realizan actividad física de manera regular tienen mejor desempeño académico que los que no, ya que hay otros factores están influenciando para que el estudiante tengan mejor o peor promedio académico, sin embargo, el realizar actividad física regularmente y tener una dieta balanceada son factores importantes que permiten que el estudiante se encuentre sano y tenga mayor posibilidad de realizar sus estudios universitarios en comparación a personas que se encuentran enfermas. Entonces, la actividad física no es un determinante del promedio académico de los estudiantes universitarios, pero si es un determinante del bienestar y salud de la persona (Corder, Atkin, Bamber, Brage, Dunn, Ekelund, Owens, van Sluijs, & Goodyer, 2015), además, se ha encontrado que el nivel de educación universitaria no es un factor de motivación para que los estudiantes sean más activos físicamente, por lo que se encuentra más sedentarismo que actividad física en esta población (Deng, Guan, Castro, & Bridges, 2005), es por eso que Buckworth y Nigg (2004) sugieren que es importante que las universidades promuevan la actividad física con el propósito de reducir el sedentarismo en estudiantes y promover su salud.

Finalmente, los estudiantes universitarios tienden a tener más hábitos de alimentación pobre en comparación con otras poblaciones y su actividad física decae con el paso del tiempo (Plotnikoff, y otros, 2015). En base a la revisión de la literatura existente se podría concluir que los hábitos de alimentación de los estudiantes universitarios son por lo general bastante

desordenados y deficientes, sin embargo, el tener hábitos alimenticios positivos está relacionado con un buen desempeño académico. Por otro lado, los hábitos de actividad física son más importante para la salud del estudiante que para su desempeño académico, y los estudios sugieren que no necesariamente el practicar deportes y tener una vida menos sedentaria va a favorecer a un promedio académico positivo. Sin embargo, si las entidades universitarias promueven los hábitos sanos de los estudiantes es más probable que estas personas mantengan la práctica de estos hábitos para toda la vida y tengan una mejor salud (Mull & Tietjen-Smith, 2014).

Tema 6: Hábitos de sueño y el desempeño académico.

El sueño tiene una función importante en el aprendizaje y en el desempeño académico de los estudiantes (Hershner & Chervin, 2014). Cuando se habla de sueño normal se refiere a un proceso fisiológico que involucra cambios reversibles en el organismo, además, la persona recarga energías, refresca memorias y consolida conocimientos a través de las horas de sueño. (Ortuño, 2010) Los estudiantes universitarios se ven en gran parte influenciados por las dificultades de sueño (Buboltz, Brown, & Soper, 2001), la mayoría de los estudiantes reportan que privarse de dormir les afecta tanto en su desempeño académico como a su estado de ánimo (Al-Fakhri, Sarraj, Kherallah, Kuhail, Obeidat, Abu-Zaid, 2015), sin embargo, muchos estudiantes aún no están conscientes de esto (Buboltz, Brown, & Soper, 2001). La mayoría de los estudiantes reportan tener bastante cansancio durante el día (Billings & Berg-Cross, 2014), en especial durante la mañana, tanto hombres y mujeres reportan tener la misma dificultad (Buboltz, Brown, & Soper, 2001). Los estudiantes universitarios por lo general duermen un promedio de seis horas por noche y se demoran en promedio veinte y dos minutos en quedarse

dormidos (Billings & Berg-Cross, 2014), los estudiantes que se quedan más rápido dormidos (Taylor, Vatthauer, Bramoweth, Ruggero, & Roane, 2013) y se van a dormir más pronto tienen mejores promedios académicos (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011). La mayor parte de los estudiantes reportan que los periodos en los que menos duermen son las semanas de exámenes de medio y de final de semestre (Al-Fakhri, y otros, 2015), de la misma forma, Flueckiger, Lieb, Meyer, y Mata (2014) encontraron que el sueño es un factor importante para un buen desempeño académico cuando los estudiantes se encuentran en épocas de exámenes y bajo mucho estrés, sin embargo no se encontró relación significativa entre el sueño y el desempeño académico en un día de normal clases, además, los estudiantes universitarios duermen mejor cuando no tienen estrés (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011). Por otro lado, se encontró que la cantidad y calidad de sueño son importantes predictores del desempeño académico de los estudiantes universitarios (Allen, Tavares, & Azevedo, 2011), en especial, las horas de irse a dormir y de despertarse son más importante que la cantidad de horas de sueño (Eliasson, Lettieri, & Eliasson, 2010), sin embargo, los estudiantes que duermen pocas horas también tienen bajo rendimiento académico (Hershner & Chervin, 2014). En el estudio realizado por Pilcher y Walters (2010), se encontró que los estudiantes que fueron privados de sueño durante veinte y cuatro horas tuvieron definitivamente un peor desempeño en actividades cognitivas, baja capacidad para concentrarse, se encontraban más cansados y confundidos en comparación a los estudiantes que si durmieron durante la noche.

Por otro lado, en cuestiones de diferencia de género, las mujeres tienden a sacrificar más sus horas de sueño para cuestiones de estudio y consiguen mejores promedios académicos en comparación a los hombres (Al-Fakhri, y otros, 2015), así también, las mujeres reportan tener más dificultades para quedarse dormidas, molestias durante el sueño, despertarse durante

la noche, y en general una mala calidad de sueño en comparación a los hombres (Buboltz, Brown, & Soper, 2001). En los primeros semestres de universidad las mujeres duermen menos que los hombres, sin embargo, conforme pasan los años de estudio las mujeres tienden a aumentar la cantidad de sueño a cuarenta y cuatro minutos en promedio y los hombres a disminuir veinte y dos minutos de sueño en promedio (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011). Un hábito de sueño que se encuentra en los estudiantes que tienen mejores promedios académicos es el hacer regularmente siestas cortas (Eliasson, Lettieri, & Eliasson, 2010), sin embargo, también se ha encontrado que tener hábitos de irse a dormir tarde, despertarse tarde, y hacer muchas siestas durante el día está relacionado con un bajo promedio académico (Taylor, Vatthauer, Bramoweth, Ruggero, & Roane, 2013). Los estudiantes que viven sin sus padres reportaron dormir en promedio cuarenta minutos más tarde y despertarse cincuenta y cinco minutos más tarde que los que viven en casa de sus padres, sin embargo no hay diferencia en la calidad de sueño entre los que viven con y sin sus padres (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011).

Muchos estudiantes universitarios tienen problemas con el sueño porque se duermen tarde y se despiertan antes de cumplir con las necesidades de sueño que su cuerpo precisa para poder funcionar correctamente (Hershner & Chervin, 2014), uno de los procesos principales es el ritmo circadiano, ya que este juega un rol importante en los estudiantes, es por eso que los horarios de universidad que son más flexibles que la escuela o colegio permiten que los estudiantes tengan más oportunidad de administrar sus actividades y su tiempo para descansar (Eliasson, Lettieri, & Eliasson, 2010), el ritmo circadiano en adolescentes y adultos jóvenes se encuentra más activado durante la noche y muchas veces esta es la razón por la que esta población reporta irse a dormir más tarde y tener dificultad para despertarse en la mañana

(Hershner & Chervin, 2014). Posiblemente las universidades que ofrecen más horarios y flexibilidad, tienen más estudiantes con un mejor rendimiento académico que otras entidades que tienen horarios más rígidos (Eliasson, Lettieri, & Eliasson, 2010). Por otro lado, en el estudio realizado por Peltzer y Pengpid (2015), se encontró que los estudiantes que tienen problemas con el sueño y un bajo desempeño académico también son personas que tienen un estatus económico bajo, mucho estrés, una salud mental deficiente, altos riesgos de comportamiento y poco apoyo social. Además, los resultados del estudio realizado por Billings y Berg-Cross (2014) sugieren que los factores que más interrumpen las horas y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios son el uso de aparatos electrónicos como; televisión, internet, computadoras, entre otros, y actividades de socialización, deberes, y la práctica de deportes extracurriculares, además, el consumo de sustancias energizantes y depresoras alteran los horarios y la calidad de sueño de los estudiantes (Hershner & Chervin, 2014), por ejemplo, el consumo de alcohol aumenta el tiempo de quedarse dormidos (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011), y el café y tabaco también alteran la higiene del sueño (Sierra, Jiménez-Navarro, & Martín-Ortiz, 2002).

En conclusión, se puede decir que los hábitos de sueño juegan un rol importante en la capacidad de concentración, desarrollo de actividades cognitivas y el desempeño académico de los estudiantes universitarios. La cantidad de horas de sueño y la calidad de estas influyen en la capacidad de los estudiantes para desenvolverse positivamente en el ámbito académico.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Las tres principales categorías de diseño en la investigación son cualitativas, cuantitativas y un método híbrido, mixto (Neuman, 2005). El tipo de pregunta de investigación que se realiza determinará el tipo de metodología que el investigador utilizará (Creswell, 2003). Explica qué metodología utilizarás, justificando por qué tu pregunta de investigación será contestada de la mejor manera a través de la metodología propuesta. Esta sección puede incluir de dos a cinco páginas, con los siguientes elementos:

Justificación de la metodología seleccionada

En este trabajo se considera necesario realizar una metodología de investigación cualitativa para poder responder de la mejor manera la pregunta de investigación. Este tipo de investigación tiende a enfocarse de manera profunda en los fenómenos de interés y se obtienen los significados por medio de los datos en lugar de las estadísticas (Hernández-Samperi, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2010), en relación al estudio sobre los hábitos de vida de los estudiantes universitarios va a ser primordial poder profundizar en los datos y medirlos de manera cualitativa. Además, se considera interesante utilizar esta metodología de investigación ya que permite profundizar y amplificar los significados en donde se pueden dar grandes interpretaciones como conceptualizaciones de los factores estudiados (Hernández-Samperi, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2010), es justamente lo que se necesita en este trabajo para que así la pregunta de investigación; “¿Cómo y hasta qué punto los hábitos de vida influyen en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito?”, pueda ser contestada con información enriquecedora obtenida de los participantes.

En cuanto al diseño de la muestra de la investigación se decidió hacer por medio de un proceso no probabilístico de voluntarios, en donde los participantes se autoseleccionan para ser

parte de la investigación, es decir, al conocer que se está necesitando participantes con características que ellos cumplen acuden de manera voluntaria (Hernández-Samperi, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2010). Para reclutar a los participantes se colocaría en el campus de la Universidad San Francisco de Quito y en redes sociales el anuncio de reclutamiento para participantes con las indicaciones necesarias del estudio.

Además, tomando en cuenta que no existen estudios anteriores que abarquen todas las variables de hábitos de vida que en este estudio se llevaría a cabo, y tampoco existen estudios similares realizados en el Ecuador o en la ciudad de Quito, el método cualitativo es fundamental ya que permite investigar sobre temas únicos que necesitan expansión y sobre temas generales en una población determinada (Hernández-Samperi, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2010). Por otro lado, en los métodos cualitativos los investigadores pueden utilizar diferentes métodos de recolección de información no necesariamente establecidos anteriormente (Hernández-Samperi, Fernández-Collado, & Baptista-Lucio, 2010), es por eso que en este estudio los datos de esta investigación se pretenderían recolectar por medio de una entrevista realizada por la investigadora y formulada a partir de la información obtenida por medio de la revisión literaria anterior. A continuación por medio de las herramientas utilizadas, la descripción y reclutamiento de los participantes, y las consideraciones éticas de esta investigación se va a profundizar y explicar sobre la metodología de investigación utilizada.

Herramientas de investigación utilizadas

Debido a que este trabajo investigativo se considera cualitativo, la herramienta que se utilizó fue una entrevista, la misma que está compuesta de 12 preguntas abiertas que fueron formuladas por el investigador en base a la información relevante obtenida de la revisión de la

literatura, se intentó hacer de 2 a 5 preguntas por subtema de acuerdo a la cantidad y relevancia de la información de la revisión de la literatura. La entrevista estuvo compuesta por dos preguntas sobre los hábitos de estudio, dos preguntas sobre los hábitos de manejo de tiempo, dos preguntas sobre los hábitos de lectura y escritura, cinco preguntas sobre los hábitos de alimentación y actividad física, dos preguntas sobre los hábitos de sueño y dos preguntas sobre los hábitos de consumo de drogas o alcohol.

Descripción de los participantes

Este estudio se conformaría por 200 participantes hombres y mujeres, estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito que están estudiando actualmente una carrera de pregrado de 4 o 5 años en modalidad presencial, y que la carrera universitaria que están cursando sea la primera y la única por el momento. Del total de participantes la mitad, es decir 100 participantes serían estudiantes con un GPA mayor a 3.4 y la otra mitad, es decir los otros 100 participantes serían estudiantes con un GPA menor a 3.4. Se utilizaría el GPA global de cada estudiante obtenido hasta el momento de la investigación. En la inclusión de participantes no se tomaría en cuenta el nivel socioeconómico.

Reclutamiento de los participantes

Se reclutaría a los participantes por medio de anuncios en redes sociales como; Facebook, Twitter, Instagram, Email, WhatsApp, por medio de plataformas de la Universidad San Francisco de Quito, como el D21 y correo institucional, y por medio de afiches físicos publicados alrededor de la Universidad San Francisco de Quito en diferentes puntos estratégicos de gran flujo de estudiantes, como; oficinas, baños, corredores, y aulas. Los estudiantes interesados se podían comunicar por teléfono fijo, teléfono móvil o vía correo

electrónico. Una vez comunicados se revisaría el GPA global de cada participante por medio del Banner, que es la plataforma de la universidad, y por medio de la página del Senecyt se comprobaría que la persona no tiene ningún otro título de pregrado obtenido en el Ecuador. Después de comprobar que el participante cumpla con los requisitos para el estudio se le entregaría un consentimiento informado en donde se expliquen los objetivos y condiciones del estudio, el participante tendría tiempo para decidir si participa o no en el estudio. Si es que decidiera participar, se establecería la fecha y hora en la que se realizaría la entrevista a cada participante. Todas las entrevistas serían realizadas en un mismo consultorio de Sistemas Médicos de la Universidad San Francisco de Quito, en donde no habría interrupción alguna. La entrevista se realizaría de manera individual y todas serían realizadas por el mismo evaluador, en el consultorio solo se encontraría el participante y el investigador y se grabarían los audios de la entrevista para asegurar toda la información obtenida. El participante se sentaría en un sillón y el evaluador en otro, antes de comenzar se le explicaría al participante el método de la entrevista, que es libre de terminar la entrevista en el momento que él o ella considere necesario y que si tuviese alguna pregunta se sienta libre de preguntar. El evaluador leería cada pregunta y al mismo tiempo le mostraría al participante la pregunta escrita en letras negras en una página blanca de Power Point con letra Times New Roman tamaño 16 (esto se haría para asegurar que el paciente entienda la pregunta y que pueda revisarla varias veces si no quedo claro), se le daría el tiempo que el participante necesitara para responder, el evaluador debería tener hojas de papel en donde podría hacer notas importantes de la entrevista, además, antes de comenzar se le preguntaría al participante si tiene algo que añadir y a lo largo de la entrevista se le preguntara cómo se siente, se harían estas preguntas para asegurar que el participante no esté cansado, nervioso, aburrido o esté sucediendo algo que altere los resultados

de la entrevista. Al terminar las 12 preguntas de la entrevista se le agradecería al participante por su colaboración, se le informaría que cualquier duda o pregunta que tuviese sobre la investigación se podría comunicar a los números de contacto disponibles el consentimiento informado o vía correo electrónico para que estas sean respondidas. Finalmente, la investigadora pagaría la participación voluntaria del estudiante con cinco dólares.

Cuando se obtenga la información de todos los 200 participantes se procedería a revisar las grabaciones de audio de cada participante para complementar la información de las notas del evaluador realizadas durante cada entrevista. Al juntar toda la información se separaría las entrevistas de las personas por el GPA global mayor y menor a 3.4, se analizaría la información de cada grupo y se realizaría un análisis tanto general y específico de los datos. Después de tener toda la información de las encuestas se realizaría un análisis temático de los temas comunes que los participantes comparten sobre sus hábitos de vida, por medio de esto se podrían dar conclusiones del estudio.

Consideraciones éticas

En esta investigación se respetarían todas las consideraciones éticas relacionadas con un estudio aplicado en personas, para esto se proveería un consentimiento informado a cada participante previamente a su participación y se le diera el tiempo que necesiten para decidir, en este se explicaría claramente el objetivo y desarrollo del estudio, la confidencialidad que se mantendría, y también la libertad de los participante en decidir no participar o retirarse del estudio en el momento que ellos consideren necesario y que esto no implicaría ninguna condición negativa a nivel laboral o personal si es que así lo deciden. Además, con el fin de guardar anonimato de los participantes y confidencialidad de la información otorgada se

pretende no utilizar nombres de los participantes durante el proceso y para esto se asignaría un código a cada participante, la numeración comenzaría desde el número uno al doscientos conforme el orden de las entrevistas.

Por otro lado, a pesar de que no se conoce ningún efecto secundario en personas que se someten a ser entrevistados individualmente, es importante tomar en cuenta que este proceso podría implicar cambios fisiológicos, emocionales y/o psicológicos, tales como; ansiedad, angustia, nervios, cansancio, agitación cardíaca, sudoración, o cualquier otra reacción ante una situación nueva y en la que se podría percibir como demandante, ya que los participantes serían entrevistados por una persona que posiblemente no conozcan y estarían respondiendo preguntas que pueden resultar personales para algunos personas. De la misma forma hay que considerar que puede resultar incómodo para los participantes el saber que están siendo grabados, es por eso que es importante explicarles que las grabaciones serían utilizadas únicamente con el fin de obtener toda la información de la entrevista y que una vez logrado esto se eliminarían con el fin de guardar total confidencialidad, mientras que durante el proceso las grabaciones y notas realizadas durante la entrevista estarían guardada en un lugar seguro en donde nadie más tenga acceso. Finalmente, con el propósito de evitar riesgos en los participantes se explicará desde un principio de la entrevista que si es que la persona tiene la necesidad de hacer una pregunta, tomarse un descanso o simplemente abandonar el lugar por cualquier razón, es totalmente libre de hacerlo. Además, se preguntará varias veces durante el proceso de la entrevista sobre el estado de la persona, con el fin de ir monitoreando el bienestar del participante, de la misma forma, se ofrecerían descansos entre las preguntas si es que lo necesitarían y se les recordaría regularmente que pueden hacer cualquier pregunta que deseen conocer.

RESULTADOS ESPERADOS

Si es que se llevara a cabo esta investigación se esperaría encontrar una amplia gama de información que ayude al desarrollo de la literatura en el ámbito de la educación. La información disponible hasta el momento indica que los hábitos de vida son importantes en una persona y que estos pueden ser tanto positivos como negativos. Además, se encontró en la revisión de la literatura anterior que el desempeño académico es un tema relevante no solo para los estudiantes, sino que para toda la población en general, debido a que hoy en día la educación y el aprendizaje prometen un desarrollo económico sostenible y creciente. En primer lugar, en cuanto a los hábitos de estudio se esperaría que en este estudio exista una relación significativa con el desempeño académico, ya que según Afful-Broni y Hogrey (2010) los hábitos de estudio están directamente relacionados con el desempeño académico, y de la misma forma Çakiroglu (2014) sugiere que los estudiantes con buenos hábitos de estudio son los mejores estudiantes en cuando a GPA. Además, se esperaría que los estudiantes que tengan hábitos de estudio constantes como el administrar el lugar, las actividades y sus responsabilidades de manera positiva sean los que obtengan un GPA mayor a 3.4, ya que según Lei (2015); el proponerse metas realistas, tomar notas puntuales, realizar los exámenes correctamente, organizar el tiempo, escoger hábitos de estudio útiles, ubicarse en un ambiente propicio para estudiar, manejar la ansiedad, y según Yu (2011), leer con anticipación el material de las clases, realizar los deberes, y participar en clases son hábitos que practican los estudiantes universitarios con un mejor desempeño académico. Por otro lado, se esperaría encontrar que los estudiantes con un GPA mayor son personas con estilo de aprendizaje divergente o acomodador, ya que como encontró Çakiroglu (2014), los estudiantes que aprenden mejor por sentimientos de motivación y estimulación visual, y los que aprenden mejor por sentimientos de motivación y práctica,

obtienen un mejor desempeño académico. Finalmente, se esperaría encontrar que los estudiantes con mejor desempeño académico tienden a hacer tareas académicas sin distracciones, ya que según los resultados de la investigación realizada por Bellur, Nowak, & Hull (2015) se encontró que las distracciones durante el estudio son un mal predictor del desempeño académico positivo. Por otro lado, se esperaría que los estudiantes que leen regularmente y disfrutan leer en su tiempo de ocio son personas que consiguen un mejor GPA que los que no lo hacen, ya que el identificar la forma en la que está estructurado el texto, entender la organización de los párrafos, tomar notas relevantes de la lectura, y leer algunas veces la misma lectura hasta que quede claro el mensaje son algunas estrategias utilizadas por estudiantes con rendimientos académicos superiores (Dill, y otros, 2014).

Por otro lado, en cuanto a los hábitos de manejo de tiempo y el desempeño académico se esperaría encontrar que las personas que obtienen un mejor desempeño académico son estudiantes que organizan sus actividades académicas con anticipación y tienen la capacidad para administrar tiempo para la universidad y para su vida personal, ya que según Nonis y Hudson (2010) el tiempo que se dedica a los estudios no implica necesariamente un mejor o peor rendimiento académico, ya que la efectividad del estudiante es más importante. Con esto se esperaría que los estudiantes con un mayor GPA sean personas que a pesar de tener una agenda larga de actividades no tienen dificultad en manejarla.

En cuanto a la alimentación y la actividad física se esperaría encontrar que los estudiantes con un mejor desempeño académico son personas que son organizadas en su alimentación, especialmente en la calidad y cantidad de alimentos que ingieren, como el consumo regular de todas las comidas, incluidos snacks entre estas. Ya que como menciona,

Zuman, Isa, y Danis (2012) el consumo de comida grasosa es un hábito común en estudiantes con un bajo rendimiento académico, además, según Ogunsile (2012) el tener una dieta balanceada y saludable es un hábito de estudiantes con un alto desempeño académico. Sin embargo, en el caso de la actividad física no se esperaría encontrar una relación significativa, ya que según la poca literatura disponible no existe tal.

Por otro lado, en referencia a los hábitos de sueño se esperaría encontrar un relación significativa con el desempeño académico, ya que según las investigaciones realizadas anteriormente se ha encontrado que el hábito de quedarse más rápido dormido (Taylor, Vatthauer, Bramoweth, Ruggero, & Roane, 2013) e irse a dormir más pronto son practicados por estudiantes con mejores promedios académicos (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011). Es por eso que se esperaría que los estudiantes con buenos hábitos de sueño tengan una mejor capacidad de concentración, desarrollo de actividades cognitivas y el desempeño académico que los estudiantes universitarios que tienen hábitos en donde sacrifican las horas y calidad de sueño.

En base a la información sobre los resultados que se esperarían en esta investigación se podría decir que si se llevara a cabo este estudio se encontraría una relación significativamente positiva entre las variables de hábitos de sueños y desempeño académico, hábitos de manejo de tiempo y desempeño académico, hábitos de alimentación y desempeño académico y hábitos de sueño y desempeño académico, mientras que se esperaría no encontrar ninguna relación significativa entre los hábitos de actividad física y el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. Se hizo una especulación sobre los posibles resultados de esta investigación en base a la información obtenida en la revisión de la literatura

debido a que se seleccionaron estudios en donde se evaluaban estudiantes universitarios y de diferentes carreras profesionales, lo que podría dar una idea de que en esta muestra sean los mismos resultados, sin embargo no se podrían concluir definitivamente ya que la población que asiste a la Universidad San Francisco de Quito posiblemente es diferente a la población de las otras universidades estudiadas.

Discusión

Este trabajo de investigación trató sobre la influencia de los hábitos de vida de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito y su desempeño académico. Para responder a la pregunta de este estudio correspondiente a; ¿cómo y hasta qué punto los hábitos de vida influyen en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito?”, se realizó un método de investigación cualitativo en donde se diseñó una entrevista que sería aplicada de manera individual a 200 participantes con el fin de recolectar la información necesaria, la mitad de los voluntarios tendrían un GPA mayor a 3.4 y la otra mitad un GPA menor a 3.4. A pesar de no haber aplicado el estudio se podría decir que se esperaría encontrar una relación positiva entre la mayoría de las variable de este estudio, ya que en base a la revisión de la literatura se encontró que si hay tal relación.

Con el fin de responder a la pregunta de investigación, se podría decir que los hábitos de vida correspondientes a hábitos de sueño, manejo de tiempo, alimentación y sueño de los estudiantes universitarios influirían de manera positiva en el desempeño académico demostrado por medio del GPA. En cuanto a los hábitos de estudio según Ibanga (2015) los hábitos eficientes de estudio son promotores de un alto rendimiento académico en estudiantes universitarios, mientras el practicar hábitos ineficientes promueve un bajo desempeño.

Además, según Çakiroglu (2014) la concentración de los estudiantes está relacionada con el aprendizaje y desempeño, incluso en cursos dictados en línea, es por eso que como resultados de esta investigación se esperaría encontrar que los estudiantes que tienen mejores hábitos de estudio en donde no se distraen fácilmente con aparatos electrónicos, sean los que consiguen los promedios más altos. Estos resultados se esperarían ya que en la Universidad San Francisco de Quito el uso de aparatos electrónicos, ya sea de celulares, computadoras, *tablets*, entre otros, resulta bastante común. Es por eso que sería interesante investigar quienes son los que realmente pueden controlar estas distracciones y tentaciones mientras hacen actividades académicas. Además, en el caso de la lectura y escritura de los estudiantes universitarios, se esperaría que los que mejor promedio académico obtienen sean los que tienen mayor capacidad para identificar la forma en la que está estructurado un texto, entender la organización de los párrafos, tomar notas relevantes de la lectura, y leer algunas veces la misma lectura hasta que quede claro el mensaje, ya que estas habilidades se han encontrado en estudiantes que logran tener un buen rendimiento académico por medio de la lectura y escritura constante (Dill, y otros, 2014).

En cuanto a los hábitos de manejo de tiempo y desempeño académico se esperarían resultados positivos, ya que la revisión de la literatura demuestra que estudiantes con hábitos negativos en el manejo de tiempo no logran sobresalir en el desempeño académico, principalmente porque el no manejar las actividades de manera equilibrada y razonable genera estrés y angustia en los estudiantes, lo que empeora su capacidad para concentrarse y rendir positivamente. Mientras que al contrario, los estudiantes que pueden manejar efectivamente sus actividades académicas y personales son personas que no necesariamente pasan más tiempo haciendo actividades para la universidad y son personas más asertivas (Nonis & Hudson,

2010). Estos resultados se esperarían que sean iguales con la muestra de esta investigación, ya que por lo general los estudiantes universitarios manejan diariamente mucha carga académica y al mismo tiempo están en una edad en donde el socializar, realizar actividades extracurriculares y demás, es bastante común.

Por otro lado, en cuanto a los hábitos de alimentación y desempeño académico también se esperarían encontrar resultados significativos. Ya que según la literatura los estudiantes que tienen un mejor hábito de manejar y comer todas sus comidas, de preferir comida variada a comida chatarra y en general a ser más conscientes sobre la importancia de la alimentación balanceada son personas que logran un GPA más alto que personas que deciden hacer lo contrario. Resulta importante considerar que la alimentación puede verse en gran parte influenciado por la cultura, y que para algunas culturas el comer ciertas comidas o cantidades sea considerado normal y saludable, mientras que para otras resulte un hábito negativo. Además, es importante tomar en cuenta la manera en la que se recolectó la información sobre el consumo de comida de los participantes, ya que las personas que auto reportan su consumo pueden no tener un conocimiento claro sobre las porciones o cantidades, porque lo se podría reportar menos o más. En este caso se podría considerar más conveniente utilizar métodos de observación en donde se estandaricen mejor los resultados. Por otro lado, en el caso de la práctica de actividad física no se encontró una relación positiva con el desempeño académico, sin embargo sería importante evaluar este factor en los estudiantes de la Universidad San Francisco ya que normalmente los estudiantes necesitan tomar como mínimo dos clases de deportes durante su carrera universitaria para poder graduarse, y además, constantemente se promueven clubes de diferentes deportes, es por eso que podrían encontrarse resultados diferentes en esta población que en las anteriores, por ejemplo, se podría buscar si la práctica

deportiva motiva a los estudiantes a desempeñarse mejor académicamente o por lo contrario les perjudica en su rendimiento.

Finalmente, en el caso de los hábitos de sueño y el desempeño académico se esperaría que sí exista una relación positiva y significativa entre los hábitos de sueño y el desempeño académico de estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. En base a la revisión de la literatura se encontró que el sueño tiene una función importante en el aprendizaje y en el desempeño académico de los estudiantes (Hershner & Chervin, 2014), y que los estudiantes que se quedan más rápido dormidos (Taylor, Vathauer, Bramoweth, Ruggero, & Roane, 2013) y se van a dormir más pronto tienen mejores promedios académicos (Galambos, Vargas, Howard, & Maggs, 2011). En general se esperaría que los estudiantes que tengan mejores hábitos en cuanto al sueño y menos trastornos de sueño, tendrían mayor capacidad de concentración y mejor rendimiento académico. Se podría considerar que el sueño es una necesidad biológica instintiva y universal, por lo que es muy probable encontrar los mismos resultados en estudiantes de la muestra de esta investigación.

Hay que tomar en cuenta que la mayoría de las investigaciones realizadas anteriormente sobre el tema han sido hechas principalmente en Estados Unidos, en países europeos y en otros lugares del mundo, de los cuales ninguna investigación tomó lugar en Ecuador. Es por eso que a pesar de haber encontrado resultados similares en diferentes poblaciones, los resultados en el Ecuador podrían resultar distintos, ya que es un país que se considera por su población multicultural. Además, la división de los participantes en dos grupos, uno compuesto por estudiantes con un GPA mayor a 3.4 y el otro con un GPA menor a 3.4, se lo decidió con el fin de poder dar características más generales en las que se consideraría al primer grupo como estudiantes con un desempeño académico alto y al segundo grupo con un desempeño

académico bajo en relación al primero, ya que en la Universidad San Francisco de Quito un GPA de 3.4 ya se lo puede considerar para algunos beneficios. Sin embargo, esta investigación también daría la oportunidad de tomar en cuenta características más específicas de estudiantes con un GPA específico, es por eso que el método que se propone para esta investigación es cualitativo, para que haya mayor libertad de abarcar información. Además, las consideraciones que se tomaron en cuenta en las anteriores investigaciones sobre el GPA pudieron haber dado una consideración diferente a los diferentes valores, por ejemplo, para algunos países, universidades o investigadores un GPA mayor a 3 ya se considera bueno, mientras que para otros esto se considera regular. Por otro lado, también es importante mencionar que posiblemente los diferentes métodos de reclutamiento de participantes, de recolección de información y de análisis de resultados en las diferentes investigaciones pueden cambiar los resultados que posiblemente se encontrarían en esta investigación si se llevara a cabo con el método cualitativo descrito anteriormente.

Limitaciones del estudio

Dentro de las limitaciones de esta investigación se puede considerar que el número de participantes seleccionados no serían suficientemente grande en relación a la gran población de estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito. Además, no se consideraría ni el colegio de estudio ni la carrera a la que los estudiantes pertenezcan cuando se realice la selección de participantes. De la misma forma, este estudio se limitaría a evaluar el desempeño académico de los estudiantes universitarios solamente por el GPA total obtenido hasta el momento que se realizaría la entrevista, así también, solo se limitaría a dos grupos, participantes con un GPA mayor a 3.4 y menor a 3.4. Por otro lado, esta investigación sería

realizada en la Universidad San Francisco de Quito que es una universidad privada de Quito-Ecuador y es considerada de alto nivel educativo, por lo que se limitarían los resultados a este grupo de personas.

En cuanto a la metodología de investigación también se podrían considerar ciertas limitaciones, primeramente porque la entrevista fue realizada por la investigadora en base a la información obtenida de la revisión literaria de este trabajo y no es un instrumento estandarizado. Además, las respuestas de la entrevista serían de auto reporte no se sabría cuán sinceros son los participantes, ni tampoco se sabría de qué manera perciben la información los diferentes participantes. A pesar de los beneficios que se obtendrían al utilizar una entrevista durante la recolección de información, muchos de los datos obtenidos podrían estar sesgados por la manera en la que los participantes entiendan y respondan las preguntas, la manera en la que el encuestador formule las preguntas y entienda las respuestas de los encuestados, por el lugar en el que se realice la entrevista y el tiempo que tome abarcar todas las preguntas de la entrevista.

Recomendaciones para futuros estudios

Para futuras investigaciones se recomendaría tomar en cuenta las diferentes carreras de estudio y realizar una comparación entre los estudiantes que pertenecen a distintas profesiones, esto podría dar una idea más clara si es que el estudiar una u otra carrera influye en tener diferentes hábitos de vida y si es que esto influye en tener un mejor o peor desempeño académico durante la vida universitaria. Así también, sería interesante ampliar la población y realizar investigación en universidades públicas u otras universidades privadas del Ecuador. De la misma manera, resultaría interesante abarcar los mismos hábitos de vida que se

analizaron en esta investigación y profundizar con una comparación entre estudiantes hombres y mujeres. Otra recomendación para futuras investigaciones sería utilizar un método diferente al GPA para considerar el desempeño académico de los estudiantes universitarios como bueno o malo, puede ser un estudio en donde se tome en cuenta el desempeño académico de los estudiantes evaluado por profesores o personas de la institución, así también resultaría interesante realizar una clasificación más específica de estudiantes con diferentes promedios académicos, es decir, abarcar estudiantes con un GPA muy bajo, bajo, normal, bueno y sobresaliente, de esta forma se podrían obtener conclusiones importantes sobre la diferencia de hábitos de vida de cada grupo de estudiantes. Además se recomendaría para próximas investigaciones utilizar otros métodos de recolección de información que reemplacen o complementen a las entrevistas, por ejemplo, resultaría interesante realizar entrevistas y observaciones de los hábitos de estudio, manejo de tiempo, alimentación y actividad física, y sueño de los estudiantes universitarios, o también realizar cuestionarios en donde se busque información más específica. Además, en futuras investigaciones sería importante realizar estudios profundos de un solo hábito de vida para poder obtener mayor información dentro de cada factor, por ejemplo, investigar solamente la influencia del sueño en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.

Por otro lado, durante la investigación literaria hubo algunos temas de lo que no se encontró suficiente información y resultaría interesante estudiarlos en mayor profundidad, como por ejemplo; la calidad de escritura de los estudiantes universitarios y la ortografía, y, los métodos de estudio que más utilizan los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Acham, H., Kikafunda, J., Malde, M., Oldewage-Theron, W., & Egal, A. (14 de febrero de 2012). Breakfast, midday meals and academic achievement in rural primary schools in Uganda: implications for education and school health policy. *Food & Nutrition Research*, 56, pp. 1-14. doi:10.3402/fnr.v56i0.11217
- Afful-Broni, A., & Hogrey, M. (25 de marzo de 2010). Study habits as predictors of academic performance: a case study of students at Zion Girls Senior High School, Winneba; Ghana. *Global Journal of Educational Research*, 9(1&2), pp. 57-63.
- Airasca, D. (2011). *Actividad física, salud y bienestar*. Buenos Aires: Editorial Nobuko.
- Al-Drees, A., Abdulghani, H., Irshad, M., Baqays, A., Al-Zhrani, A., Abdullah, S., & Ibrahim, N. (17 de marzo de 2016). Physical activity and academic achievement among the medical students: A cross-sectional study. *Medical Teacher*, 38(1), pp. S66-S72. doi:10.3109/0142159X.2016.114251
- Al-Fakhri, L., Sarraj, J., Kherallah, S., Kuhail, K., Obeidat, A., & Abu-Zaid, A. (01 de diciembre de 2015). Perceptions of pre-clerkship medical students and academic advisors about sleep deprivation and its relationship to academic performance: A cross-sectional perspective from Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 8(1), pp. 740-749. doi:10.1186/s13104-015-1755-y
- Al-Kandari, F., & Vidal, V. (junio de 2007). Correlation of the health-promoting lifestyle, enrollment level, and academic performance of college of nursing students in Kuwait. *Nursing & Health Sciences*, 9(2), pp. 112-119. doi:10.1111/j.1442-2018.2007.00311.x
- Allen, A., Tavares, J., & Azevedo, M. H. (14 de noviembre de 2011). Sleep and academic performance in undergraduates: A multi-measure, multi-predictor approach. *Chronobiology International*, 28(9), pp. 786-801. doi:10.3109/07420528.2011.606518
- Al-Retethaiaa, A., Fahmy, A., & Al-Shwaiyat, N. (19 de septiembre de 2010). Obesity and eating habits among college students in Saudi Arabia: a cross sectional study. *Nutrition Journal*, 9(1). doi:10.1186/1475-2891-9-39
- Arciniegas, E., & López, G. (2012). *La escritura en el aula universitaria : estrategias para su regulación*. Calí: Colección Artes y Humanidades.
- Arshad, M., Imran, S., & Mahmood, K. (2015). Self-Esteem & Academic Performance among University Students. *Journal of Education and Practice*, 6(1), pp. 156-163. doi:ISSN 2222-1735

- Ashton, J. (septiembre de 2011). Vigorous physical activity, sports participation, and athletic identity: Implications for mental and physical health in college students. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), pp. 228-249.
- Bailey, M. A., Rosenthal, J., & Yoon, A. H. (03 de diciembre de 2014). Grades and incentives: assessing competing grade point average measure and postgraduate outcomes. *Studies in Higher Education*, pp. 1-15. doi:10.1080/03075079.2014.982528
- Balkis, M. (octubre de 2011). Academic efficacy as a mediator and moderator variable in the relationship between academic procrastination and academic achievement. *Eurasian Journal of Educational Research*(45), pp. 1-16.
- Bellar, D., Judge, L., Petersen, J., Bellar, A., & Bryan, C. (21 de febrero de 2014). Exercise and academic performance among nursing and kinesiology students at US colleges. *Journal of Education Health Promotion*, 3(9). doi:10.4103/2277-9531.127560
- Bellur, S., Nowak, K., & Hull, K. (diciembre de 2015). Make it our time: In class multitaskers have lower academic performance. *Computers in Human Behavior*, 53, pp. 63–70.
- Bernasconi, A. (2015). *La educación superior de Chile : transformación, desarrollo y crisis*. Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile .
- Billings, T., & Berg-Cross, L. (diciembre de 2014). Sleep competing activities and sleep problems in minority college students. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1(4), pp. 300-308. doi:10.1007/s40615-014-0037-z
- Buboltz, W., Brown, F., & Soper, B. (noviembre de 2001). Sleep habits and patterns of college students: A preliminary study. *Journal of American College Health*, 50(3), pp. 131-135. doi:10.1080/07448480109596017
- Buckworth, J., & Nigg, C. (2004). Physical activity, exercise, and sedentary behavior. *Journal of American College Health* , 53(1), pp. 28-34. doi:10.3200/JACH.53.1.28-34
- Çakiroglu, Ü. (septiembre de 2014). Analyzing the Effect of Learning Styles and Study Habits of Distance Learners on Learning Performances: A Case of an Introductory Programming Course. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 15(4), pp. 161-185.
- Caskie, G. L., Sutton, M. C., & Eckhardt, A. (mayo de 2014). Accuracy of Self-Reported College GPA: Gender- Moderated Differences by Achievement Level and Academic Self-Efficacy. *Journal of College Student Development*, 55(4), pp. 385-390. Obtenido de <http://search.proquest.com/docview/1545106676?accountid=36555>

- Cerna, M., & Pavliushchenko, K. (21 de julio de 2015). Influence of study habits on academic performance of international college students in Shanghai. *Canadian Center of Science and Education*, 5(4), pp. 42-55. doi:10.5539/hes.v5n4p42
- Chen, S. Y. (mayo de 2007). Extracurricular reading habits of college students in Taiwan: Findings from two national surveys. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 50(8), pp. 642-653.
- Christofides, L., Hoy, M., Milla, J., & Stengos, T. (2015). Grades, aspirations, and postsecondary education outcomes. 45(1), pp. 48-82.
- Corder, K., Atkin, A., Bamber, D., Brage, S., Dunn, V., Ekelund, U., . . . Goodyer, I. (04 de septiembre de 2015). Revising on the run or studying on the sofa: prospective associations between physical activity, sedentary behaviour, and exam results in British adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(106), pp. 1-8. doi:10.1186/s12966-015-0269-2
- DeBerard, M. S., Spielmans, G., & Julka, D. (marzo de 2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshmen: a longitudinal study. *College Student Journal*, 38(1), pp. 66-80.
- Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2013). Weight, socio-demographics, and health behaviour related correlates of academic performance in first year university students. *Nutrition Journal*, 12(162). doi:10.1186/1475-2891-12-162
- Deng, X., Guan, J., Castro, J., & Bridges, D. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*, 54(2), pp. 116-126. doi:10.3200/JACH.54.2.116-126
- Dill, A., Justice, C., Minchew, S., Moran, L., Wang, C., & Weed, C. (10 de octubre de 2014). The Use of the LASSI (The Learning and Study Strategies Inventory) to Predict and Evaluate the Study Habits and Academic Performance of Students in a Learning Assistance Program. *Journal of College Reading and Learning*, 45(1), pp. 20-34.
- Doménech, F. (2011). *Evaluar e investigar en la situación educativa universitaria. Un nuevo enfoque desde el EEES*. Castelló de la Plana : Universitat.
- Downes, L. (febrero de 2015). Physical activity and dietary habits of college students. *The Journal for Nurse Practitioners*, 11(2), pp. 192-198. doi:10.1016/j.nurpra.2014.11.015
- Durá Travé, T. (29 de julio de 2013). Análisis nutricional del desayuno y almuerzo en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(4), pp. 1291-1299. doi:10.3305/nh.2013.28.4.6597

- Eliasson, A. H., Lettieri, C., & Eliasson, A. H. (febrero de 2010). Early to bed, early to rise! Sleep habits and academic performance in college students. *Sleep Breath*, 14(1), pp. 71-75. doi:10.1007/s11325-009-0282-2
- Ella, R. E., Akpabio, I. I., & Samson-Akpan, P. E. (agosto de 2015). Influence of study habits on undergraduate nursing students' academic performance in University of Calabar, Nigeria. *American Journal of Nursing Research*, 1(3), pp. 1-7.
- El-Massah, S. (2015). The relation between students' productivity and lifestyle habits. *European International Journal of Science and Humanities*, 1(3).
- Fernández , I., Aguilar, M., Mateos, C., & Martínez, M. (01 de julio de 2008). Relación entre la calidad del desayuno y el rendimiento académico en adolescentes de Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutrición Hospitalaria*, 23(4), pp. 383-387.
- Flueckiger, L., Lieb, R., Meyer, A., & Mata, J. (01 de octubre de 2014). How health behaviors relate to academic performance via affect: An intensive longitudinal study. *Plos ONE* , 9(10), pp. 1-10. doi:10.1371/journal.pone.0111080
- Galambos, N., Vargas, D., Howard, A., & Maggs, J. (06 de diciembre de 2011). Who sleeps best? Longitudinal patterns and covariates of change in sleep quantity, quality, and timing across four universities years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), pp. 8-22. doi:10.1080/15402002.2011.596234
- Gallik, J. (marzo de 1999). Do they read for pleasure? Recreational reading habits of college students. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 42(6).
- Gardner, B., Sheals, K., Waedle, J., & McGowan, L. (diciembre de 2014). Putting habit into practice, and practice into habit: a process evaluation and exploration of the acceptability of a habit-based dietary behaviour change intervention. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(135). doi:10.1186/s12966-014-0135-7
- Gonzalez, J. (2013). El rendimiento escolar. Un análisis de las variables que lo condicionan. *Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e educación*, 8(7), pp. 247-258.
- Gonzalo, M., & Nieto, M. (2009). *Adaptación de los sistemas de prevención del fracaso académico al espacio europeo de educación superior*. Madrid: Dykinson .
- Grove, R., Zillich, I., & Medic, N. (31 de marzo de 2014). A process-oriented measure of habit strength for moderate-to-vigorous physical activity. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2(1), pp. 379-389. doi:10.1080/21642850.2014.896743
- Gruber, K. (otoño de 2008). Social support for exercise and dietary habits among college students. *Adolescence*, 43(171), pp. 557-575. Obtenido de <http://search.proquest.com.ezbiblio.usfq.edu.ec/docview/195946959?accountid=3655>

- Heddy, B., Sinatra, G., Seli, H., Taasobshirazi, G., & Mukhopadhyay, A. (09 de marzo de 2016). Making learning meaningful: facilitating interest development and transfer in at-risk college students. *Educational Psychology*, pp. 1-17.
- Hernández-Samperi, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F: Mc Graw Hill.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (23 de junio de 2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, pp. 73-84. doi:10.2147/NSS.S62907
- Hung-Jen, L., Chun-Hung, L., Tung-Hsing, L., & Peng-Fei, T. (octubre de 2014). The mediator effect of career development between personality traits and organizational commitment: the example of sport communication technology talents. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 13(4), pp. 137-143.
- Ibanga, I. (agosto de 2015). Influence of study habits on undergraduate nursing students' academic performance in University of Calabar, Nigeria. *American Research Journal of Nursing*, 1(3).
- Iriarte, A. (2008). *Cambios epocales y transformaciones en el sistema de educación superior. La universidad argentina y los nuevos desafíos*. Buenos Aires: Teseo .
- Klapp, A. (06 de enero de 2015). Does grading affect educational attainment? Alongitudinal study, *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 22(3), pp. 302-323. doi:10.1080/0969594X.2014.988121
- Kleiman, R., Hall, S., Green, H., Korzec-Ramirez, D., Patton, K., Pagano, M., & Murphy, J. (2 de enero de 2002). Diet, breakfast, and academic performance in children. *Annals of Nutrition & Metabolism*, pp. 4624-4630. doi:10.1159/000066399
- Laing-Yi, L., Cheng-Yu, F., Dong-Wei, H., Gwo-D, & Gwo-Dong, C. (05 de noviembre de 2015). The effects of the E-book system with the reading guidance and the annotation map on the reading performance of college students. *Journal of Educational Technology & Society*, 17(1), pp. 320-331. Obtenido de <http://search.proquest.com/docview/1502989140?accountid=36555>
- Lei, S. (01 de junio de 2015). Variation in study patterns among college students: A review of literature. *College Student Journal*, 49(2), pp. 195-198.
- Mull, H., & Tietjen-Smith, T. (2014). Physical activity and academic success: Links on a University Campus. *Focus of Colleges, Universities, and Schools*, 8(1), pp. 1-8.
- Newlin, D., & Strubler, K. (2007). The Habitual Brain: A "Adapted Habit" Theory of Substance Use Disorders. *Substance Use & Misuse*, 42(1), pp. 503-526. doi:10.1080/10826080601144606

- Newport, C. (2007). *How to become a straight-A student: The unconventional strategies real college students use to score high while studying less*. New York: Three Rivers Press.
- Nonis, S., & Hudson, G. (2010). Performance of college students: Impact of study time and study habits. *Journal of Education for business*, 85, pp. 229-238.
- Ogunsile, S. E. (26 de septiembre de 2012). The effect of dietary pattern and body mass index on the academic performance of in-school adolescents. *Canadian Center of Science and Education*, 5(6), pp. 65-72. doi:10.5539/ies.v5n6p65
- Ortuño, F. (2010). *Lecciones de Psiquiatría*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Owusu-Acheaw, M., & Larson, A. (05 de junio de 2014). Reading habits among students and its effect on academic performance: A study of students of Koforidua Polytechnic. *Library Philosophy and Practice*, pp. 1-22.
- Panton, P., & Marzigliano, C. (2008). Do students with healthy habits perform better in their academics? *Allied Academies International Conference. Academy of Educational Leadership. Proceedings*, 13(2), pp. 47-54.
- Pecka, W. (2011). Students with mental health issues in higher education: A survey of prevalence and fall-to-spring persistence rates in a community college environment.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (mayo de 2015). Nocturnal sleep problems among university students from 26 countries. *Sleep Breath*, 19(2), pp. 499-508. doi:10.1007/s11325-014-1036-3
- Pilcher, J., & Walters, A. (24 de marzo de 2010). How sleep deprivation affects psychological variables related to college students' cognitive performance. *Journal of American College Health*, 46(3), pp. 121-126. doi:10.1080/07448489709595597
- Plotnikoff, R., Costigan, S., Williams, R., Hutchesson, M., Kennedy, S., Robards, S., . . . Germov, J. (diciembre de 2015). Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. doi:10.1186/s12966-015-0203-7
- Ruesga, S., & da Silva, J. (28 de febrero de 2014). Estudiantes universitarios, experiencia laboral y desempeño académico en España. *Revista de Educación*(365), pp. 67-95.
- Sadler, D. R. (04 de septiembre de 2009). Fidelity as a precondition for integrity in gradind academic achievement. *Assessment & Evaluation in Higher Education*, pp. 727-743. doi:10.1080/02602930902977756
- Shaw, S., Gomes, P., Polotskaia, A., & Jankowska, A. (31 de marzo de 2015). The relationship between student health and academic performance: Implications for school psychologists. *School Psychology International*, 36(2), pp. 115-134. doi:10.1177/0143034314565425

- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (01 de diciembre de 2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental, 25*(6), pp. 35-44.
- Smith, L. C., Pym, J., & Ranchhod, V. (enero de 2012). Explaining the first-year academic performance of commerce academic development students: A statistical analysis. *South African Journal of Accounting Research, 26*(1), pp. 43-65. doi:10.1080/10291954.2012.11435163
- Smith, R. A., & Peterson, B. L. (julio de 2007). "Psst ... What Do You Think?" The Relationship between Advice Prestige, Type of Advice, and Academic Performance. *Communication Education, 56*(3), pp. 278-291. doi:10.1080/03634520701364890
- Stanca, C., Mina, S., Olteanu, A., & Georgescu, S. (01 de enero de 2015). Measures of transforming summative assessment in formative assessment in evaluation students activities in Constanta Maritime University. Considerations about formative feedback. *Analele Universitatii Maritime Constanta, 16*(23), pp. 181-188. ISSN: 15823601
- Stelnicki, A. M., Nordstokke, D. W., & Saklofske, D. H. (2015). Who Is the Successful University Student? An Analysis of Personal Resources. *Canadian Journal of Higher Education, 45*(2), pp. 214-228.
- Taylor, D., Vatthauer, K., Bramoweth, A., Ruggero, C., & Roane, B. (2013). The role of sleep in predicting college academic performance: Is it a unique predictor? *Behavioral Sleep Medicine, 11*(3), pp. 159-172. doi:10.1080/15402002.2011.602776
- Thieme, C., Prior, D., Giménez, V., & Tortosa-Ausina, E. (2011). Desempeño de los centros educativos: ¿un problema de recursos o capacidades organizativas? *Revista de Economía Pública, 81*-118.
- Thorsen, C., & Cliffordson, C. (febrero de 2012). Teachers' grade assignment and the predictive validity of criterion-referenced grades. *Educational Research and Evaluation, 18*(2), pp. 153-172. doi:10.1080/13803611.2012.659929
- Trockel, M., Barnes, M., & Egget, D. (24 de marzo de 2000). Health-related variables and academic performance among first-year college students implications for sleep and other behavior. *Journal Of American College Health: J Of ACH [serial online], 25*(3), pp. 125-131.
- Uribe, O., & Carrillo, S. (julio-diciembre de 2014). Relación entre la lecto-escritura, el desempeño académico y la deserción estudiantil. *Entramado, 10*(2).
- Wen, T.-H., Tchong, W.-L., & Ching, G. (febrero de 2015). A study on the relationship between college students' personality and their eating habits. *International Journal of Information and Education Technology, 5*(2), pp. 146-149. doi:10.7763/IJiet.2015.V5.492

- Willman, S., Lindén, R., Kaila, E., Rajala, T., Laakso, M., & Salakoski, T. (10 de agosto de 2015). On study habits on an introductory course on programming. *Computer Science Education*, 25(3), pp. 276-291. doi:10.1080/08993408.2015.1073829
- Wohn, D. Y. (13 de junio de 2012). The role of habit strenght in social network game play. *Communication Reseach Reports*, 29(1), pp. 74-79. doi:10.1080/08824096.2011.639912
- Yu, D. (diciembre de 2011). How much do study habits, skills, and attitudes affect student performance in introductory college accounting courses? *New Horizons in Education*, 59(3), pp. 1-15.
- Zhou, Y., Zhao, Z., Li, L., Wa, C., Peng, C., Yang, J., & Ou , C. (23 de abril de 2014). Predictors of first-year GPA of medical students: A longitudinal study of 1285 matriculates in china. *BMC Medical Education*, 14(87).
- Zuman, N., Isa, K., & Danis, A. (2012). Relationship between eating behaviors, self esteem and academic achievement among lower secondary school students in Meru Klang, Malaysia. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 4(4), pp. 132-141. doi:10.3923/ajcn.2012.132.141

ANEXO A: CARTA PARA RECLUTAMIENTO DE PARTICIPANTES**¿Estas interesado en participar en una investigación sobre la influencia de los hábitos de vida en el desempeño académico?**

Estudiante de Psicología Clínica de la Universidad San Francisco de Quito está buscando voluntarios que:

- Sean hombres o mujeres
- Sean estudiantes de cualquier carrera de pregrado de duración de 4 o 5 años en modalidad presencial en la Universidad San Francisco de Quito
- Que la carrera universitaria que estén estudiando sea la única y que no tenga ninguna otra obtenida anteriormente
- Que estén dispuestos a compartir con la investigadora su GPA

Información sobre el estudio:

Se hará una entrevista individual de 12 preguntas sobre: hábitos de estudio, de manejo de tiempo, de alimentación y actividad física, y de sueño

Duración aproximada: 20 minutos

Lugar: Sistemas Médicos de la Universidad San Francisco de Quito

Importante:

Se guardará completa confidencialidad de los participantes y la información dada.

Compensación:

Al finalizar la entrevista se pagará 5\$ al participante

Si estas interesado en participar por favor comunica al teléfono fijo; **(02) 6041865**, teléfono celular; **0994146277**, o al correo electrónico; **domeburneo@gmail.com**

ANEXO B: FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos
Universidad San Francisco de Quito
 El Comité de Revisión Institucional de la USFQ
 The Institutional Review Board of the USFQ

Formulario Consentimiento Informado

Título de la investigación: **Los Hábitos de Vida Como Influencia en el Desempeño Académico de los Estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito**

Organización del investigador **Universidad San Francisco de Quito**

Nombre del investigador principal **Doménica Alexandra Burneo Alvarez**

Datos de localización del investigador principal **026041865, 0994146277, domeburneo@gmail.com**

DESCRIPCIÓN DEL ESTUDIO
Introducción
<p>Este formulario incluye un resumen del propósito de este estudio. Usted puede hacer todas las preguntas que quiera para entender claramente su participación y despejar sus dudas. Para participar puede tomarse el tiempo que necesite para consultar con su familia y/o amigos si desea participar o no.</p> <p>Usted ha sido invitado a participar en un investigación sobre los hábitos de vida como influencia en el desempeño académico de los estudiantes de la Universidad San Francisco de Quito ya que usted cumple con los criterios de inclusión, como son; ser hombre o mujer, ser estudiante de tiempo completo de la Universidad San Francisco de Quito, estar cursando la primera carrera universitaria de pregrado que dure entre 4 a 5 años de estudio, y tener un GPA global menor o mayor a 3.4.</p>
Propósito del estudio
<p>A este estudio se lo llevará a cabo con el fin de determinar si es que los hábitos de vida (estudio, manejo de tiempo, alimentación y actividad física, y sueño) de los estudiantes universitarios influyen en el desempeño académico obtenido (puntaje de GPA). Se aplicará una entrevista de 12 preguntas a 200 estudiantes que cumplan con los requisitos anteriores mencionados, la mitad de los participantes deben tener un GPA menor a 3.4 y la otra mitad debe tener un GPA mayor a 3.4, además, la participación es totalmente voluntaria y no tiene ninguna implicación negativa si es que el participante opta abandonar el estudio.</p>
Descripción de los procedimientos
<p>Las personas interesadas en participar en este estudio deberán mostrar algo que compruebe su GPA (esto puede ser desde la plataforma Banner), así también deberían comprobar que no tienen ningún otro título universitario (esto se puede revisar a través de la página del Senecyt). Además, de acuerdo al orden de inscripción de los participantes a la investigación, se asignará un código con el fin de no revelar la identidad de los participantes y en base al puntaje del GPA se les asignará en uno de los dos grupos. Todos los participantes se someterán a una entrevista personal de 12 preguntas abiertas con una duración de aproximadamente 20 minutos (dependiendo de la longitud de las respuestas), esta entrevista será realizada</p>

por la investigadora, y se grabará el audio de la voz del participante e investigadora con el fin de tener toda la información importante. Finalmente, los datos serán analizados por la investigadora.

Riesgos y beneficios

A pesar de que en este estudio no se reconocen riesgos para los participantes, se podría considerar que el estar expuesto a una entrevista individual en algunas personas podría provocar cambios físicos, emocionales y/o psicológicos, como; ansiedad, angustia, nervios, cansancio, agitación cardíaca, sudoración, o cualquier otra reacción ante una situación nueva que se perciba presión. Es por eso que para reducir estos riesgos en los participantes, el participante es libre de hacer cualquier pregunta, tomarse un descanso o simplemente abandonar el lugar por cualquier razón durante la entrevista. Además, se preguntará varias veces durante la entrevista sobre cómo se siente el participante, con el fin de ir monitoreando su bienestar. Además, para algunos participantes se podría considerar un riesgo la revelación de información personal durante la entrevista, es por eso que para prevenir daños se guardará total confidencia del participante y las grabaciones de voz serán eliminadas una vez procesada la información en los resultados del estudio. Por otro lado, como beneficios de este estudio se ofrece a los participantes acceso principal a los resultados de la investigación cuando estos estén listos y el pago de 5 dólares al finalizar la entrevista.

Confidencialidad de los datos

Para la investigadora es muy importante mantener su privacidad, por lo cual se aplicarán las medidas necesarias para que nadie conozca su identidad ni tenga acceso a sus datos personales:

- 1) La información que nos proporcione se identificará con un código que reemplazará su nombre y se guardará en un lugar seguro donde solo la investigadora tendrá acceso.
- 2A) Las grabaciones y notas sobre la entrevista personal serán utilizadas solo para esta investigación y destruidas tan pronto termine el estudio.
- 3) Su nombre no será mencionado en los reportes o publicaciones.
- 4) El Comité de Bioética de la USFQ podrá tener acceso a sus datos en caso de que surgieran problemas en cuando a la seguridad y confidencialidad de la información o de la ética en el estudio.

Derechos y opciones del participante

Usted puede decidir no participar y si decide no participar solo debe decirselo a la investigadora principal. Además aunque decida participar puede retirarse del estudio cuando lo desee, sin que ello afecte los beneficios de los que goza en este momento.

Usted no tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio, y usted podrá ser remunerado con 5 dólares estadounidenses al terminar la entrevista.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0994146277 que pertenece a Doménica Burneo Alvarez, o envíe un correo electrónico a domeburneo@gmail.com

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. William F. Waters, Presidente del Comité de Bioética de la USFQ, al siguiente correo electrónico: comitebioetica@usfq.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Firma del participante

Fecha

Nombre del investigador que obtiene el consentimiento informado

Firma del investigador

Fecha

ANEXO C: HERRAMIENTAS PARA LEVANTAMIENTO DE INFORMACIÓN

Preguntas para la entrevista a participantes.

1. Describe cómo es el ambiente cuando estudias o haces trabajos para la universidad.
¿Haces algún otro tipo de actividades al mismo tiempo que el estudio?
2. Desde que estudias en la universidad ¿qué tanto lees libros y materiales para la universidad y por recreación? Si es que lees por recreación, ¿qué material lees y de dónde lo obtienes?
3. Desde que estudias en la universidad, ¿de qué manera estudias y haces deberes?
4. Desde que estudias en la universidad ¿cómo organizas tus actividades académicas?
¿Planificas las cosas que tienes que hacer?
5. Por lo general, ¿avanzas a terminar de estudiar y hacer los deberes, trabajos, actividades y/o proyectos para la universidad a tiempo? y ¿con qué tiempo de anticipación aproximadamente realizas las actividades académicas?
6. Desde que estudias en la universidad ¿te saltas comidas? Si es que es afirmativa la respuesta, ¿con qué frecuencia, qué comida (desayuno, almuerzo, cena) y cuál es la razón por la que dejas de comer?
7. Desde que estudias en la universidad ¿cuántas comidas comes al día, cuáles son (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena, otras) y a qué hora del día o noche las ingieres?
8. Desde que estudias en la universidad ¿qué tipo de comida ingieres normalmente (por ejemplo; carbohidratos, proteínas, frutas, vegetales, grasas)?
9. Desde que estudias en la universidad ¿prácticas algún deporte? Si es que la respuesta es afirmativa, ¿cuál deporte prácticas y con qué frecuencia?

10. Desde que estudias en la universidad ¿qué tan adecuado y saludable es tu peso corporal (por ejemplo: desnutrido, normal, sobre peso, obesidad, etc.)?
11. Desde que estudias en la universidad ¿cuántas horas en promedio duermes durante la noche y durante el día?, ¿a qué hora aproximadamente te duermes y te despiertas?
12. Desde que estudias en la universidad ¿tienes dificultades con el sueño? Si es afirmativa la respuesta describe qué dificultades