



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES Y AUTOESTIMA EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PEDAGOGÍA DE
UNA UNIVERSIDAD DE SANTIAGO DE CHILE**

SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE
EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

INTEGRANTES:

Javiera Ignacia Castro Cornejo
Catalina Paz González Armijo
Araceli Margarita Morales Marín
Claudia Andrea Pérez Cisterna

PROFESOR GUÍA:

Luis Marcel Valenzuela Contreras

Santiago, Chile

2023

Dedicatoria

A mi familia, mi apoyo incondicional, quienes han creído firmemente en mí e incentivado mi crecimiento tanto personal como académico. Dedico también a mi compañero de vida por escucharme y sostenerme en los momentos de incertidumbre. Además, dedico a mis amigas de universidad quienes han sido protagonistas de este proceso y con quienes he compartido cada tristeza y alegría. Finalmente, se lo dedico a las almas más puras que me acompañan, mi eterna Matilda y Mike. Desde aquí al cielo, termino por dedicar a mi abuelita, quien partió al comienzo de este largo proceso universitario.

Javiera Castro Cornejo

Dedicado a mis padres Cecilia y Jorge quienes son mi sostén y no dejaron que me rindiera. Así mismo, se lo dedico a mi hermano Ricardo, mis amigas de la vida Yamila y Bárbara, y a mi pareja Rodrigo por cada consejo y contención, de igual forma a mi madrina Gloria por recibirme en su hogar para poder terminar este periodo de estudios. Por último, se lo dedico a mi perrita Pepi, por su compañía incondicional en cada momento y quienes me acompañan día a día desde el cielo, Mami Nina, Tata Nene, Abuelita Coco y perrito Charlie.

Catalina González Armijo

El siguiente trabajo se lo quiero dedicar a mis padres, por ser un pilar fundamental durante todo mi proceso universitario, también a mi mejor amiga Catalina y a mis compañeras y amigas de tesis, por ser mi soporte emocional cada vez que lo necesité durante estos 5 años. Y por último, a mi gatita Gary, por estar siempre a mi lado.

Araceli Morales Marín

La presente tesis la quiero dedicar a mi marido Francisco quien día a día me acompañó y brindó su apoyo incondicional en cada momento importante sin importar las circunstancias. Así mismo quisiera dedicarla a mis mascotas Oddie y Molly quienes son un pilar fundamental, acompañándome cada día y noche de desvelo. También quiero dedicarle esta tesis a mi abuela Patricia quién ha partido este año, pero fue y será lo más importante en mi vida. Y por último, pero no menos importante a mi Familia quienes estuvieron presente en todo momento.

Claudia Pérez Cisterna

Agradecimientos

Agradezco a todos quienes han sido parte de este proceso formativo, a mis docentes, compañeros/as y especialmente a mis amigas. Destaco a nuestro docente guía Luis Valenzuela, quien nos ha guiado y aconsejado en pro de nuestro desarrollo. Además, agradezco al docente Rodrigo Villaseca, quien colaboró generosamente con nuestro proceso de investigación. Finalmente agradezco la calidad humana de todos quienes me acompañaron, sin duda grandes personas desempeñaron un papel fundamental tanto en mi formación profesional como personal.

Javiera Castro Cornejo

Agradezco a todos los y las docentes que fueron parte de mi proceso de formación académico y por sobre todo aquellos que trascendieron en mi vida personal entregando consejo y contención en momentos difíciles, en especial a la profesora Patricia Bravo, profesor Marcelo Álamos y Hugo Martínez, quienes me entregaron la confianza para tomar diferentes desafíos profesionales y por sus enseñanzas desde la experiencia y emocionalidad. De igual manera agradezco al profesor Luis Valenzuela y Rodrigo Villaseca por guiarnos en este último proceso de seminario de grado. Finalmente agradezco a mi grupo de trabajo que es mucho más que eso, son grandes amigas y profesionales las cuales hicieron que toda esta etapa estuviera llena de diferentes emociones y aprendizajes en todos los ámbitos.

Catalina González Armijo

Quisiera agradecer a todos los docentes que me acompañaron durante este proceso universitario por brindarme las herramientas necesarias para llegar hasta este punto, por resolver cada duda que pudo existir y por estar presentes no solo en el ámbito académico, sino también en lo emocional, asimismo quisiera agradecer a mi grupo de trabajo por hacer que esta etapa final fuese mucho más amena de lo que pensé, haciendo que cada reunión de trabajo se transformara en una instancia de aprendizaje y contención.

Araceli Morales Marín

En primera instancia quisiera agradecer a todas y todos los docentes que fueron parte de este proceso universitario, donde me entregaron conocimientos y herramientas para convertirme en una profesional de lo que tanto me apasiona, pero en especial quisiera agradecer al profesor Hugo Martínez quien más allá de ser un excelente docente es una gran persona brindando su apoyo y ayuda más allá de su vocación. También acentuar el compromiso y ayuda del profesor Luis Valenzuela y Rodrigo Villaseca por ser parte de este proceso de seminario de grado. Finalmente agradecer a mis colegas de tesis Catalina, Javiera y Araceli por su gran amistad y compañerismo en este proceso y a lo largo de estos 5 años de universidad, haciendo de cada momento los mejores.

Claudia Pérez Cisterna

Resumen

La presente investigación trata sobre los Hábitos de Vida Saludables (HVS) y la Autoestima, en donde los HVS son conductas que propician una mejor calidad de vida y la Autoestima se define como la valoración de sí mismo. Se define como objetivo, determinar la relación existente entre los HVS respecto de la actividad física (AF), el consumo de alcohol, drogas y tabaco con los niveles de Autoestima en estudiantes de primer año de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. Esta investigación tiene una metodología correspondiente a un paradigma positivista, enfoque cuantitativo, tipo correlacional, diseño no experimental transversal, se aplicarán dos test a la muestra, la cual estará representada por estudiantes universitarios de 8 pedagogías diferentes y los instrumentos a utilizar serán el cuestionario de Hábitos de Vida Saludable para estudiantes de pedagogía y el Test de Rosenberg. Como resultados se obtuvo que en AF un 68,44% realiza una vez por semana, un 9,34% de manera regular y un 31,54% no realiza AF semanal. En consumo de Alcohol un 85% de los estudiantes no serían consumidores. En el consumo de drogas un 75% no consumiría mientras que por el contrario un 22% consume frecuentemente. En el consumo Tabaco existe un 74% que no sería consumidor mientras que un 25% mantiene un consumo constante. Por último, en Autoestima se evidenció que Pedagogía en Artística es quien presenta menos niveles de Autoestima mientras que Pedagogía en Educación Física, Matemáticas y Diferencial presentarán un Autoestima más alto. Concluyendo que mientras más AF se realiza mayores niveles de Autoestima, sumado a esto se determinó que quienes realizan AF presentan menos consumo de Alcohol, Drogas y Tabaco, y que estas tres sustancias están relacionados entre sí, es decir, el consumo de una de ellas incita al consumo de las otras.

Palabras Claves: Hábitos de Vida Saludables, Autoestima, Universitarios, Pedagogías.

Abstract

This research focuses on Healthy Lifestyle Habits (HLS) and Self-Esteem, where HLS are behaviors that promote a better quality of life, and Self-Esteem is defined as self-appreciation. The objective is to determine the relationship between HLS, specifically physical activity (PA), alcohol, drugs and tobacco consumption, with levels of Self-Esteem in first year Pedagogy students at a university in Santiago, Chile. The methodology follows a positivist paradigm, quantitative approach, correlational type, non-experimental cross-sectional design. Two tests will be applied to the sample, represented by students from 8 different pedagogy disciplines, using the Healthy Lifestyle Habits survey for pedagogy students and the Rosenberg Test. Results show that 68.44% engage in physical activity once a week, 9.34% regularly, and 31.54% do not engage weekly. Regarding alcohol consumption, 85% of students are non-consumers. In drug consumption, 75% do not use, while 22% use frequently. For tobacco, 74% do not use, and 25% maintain constant use. Finally, in Self-Esteem, Art Education presents lower levels, while Physical Education, Mathematics, and Special Education show higher levels. In conclusion, higher levels of PA are associated with high Self-Esteem, and those engaging in PA have lower alcohol, drug, and tobacco consumption. Additionally, these substances are interrelated, meaning the use of one encourages the use of others.

Keywords: Healthy Lifestyle Habits, Self-Esteem, University Students, Pedagogies.

Índice

Dedicatoria	2
Agradecimientos	3
Resumen.....	4
Abstract	5
Índice.....	6
INTRODUCCIÓN.....	9
1. CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1 Planteamiento del problema.....	11
1.2 Pregunta de investigación	13
1.3 Justificación de la investigación.....	14
1.4 Objetivos.....	15
1.4.1 Objetivo general.....	15
1.4.2 Objetivo específico	15
1.5 Hipótesis	16
2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	17
2.1 Hábitos de Vida Saludables.....	17
2.1.1 Actividad física.....	20
2.1.2 Consumo de alcohol	21
2.1.3 Consumo de drogas.....	21
2.1.4 Consumo de tabaco.....	22
2.2 Autoestima.....	23
3. CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	26
3.1 Paradigma	26

3.2 Enfoque.....	26
3.3 Tipo de investigación	26
3.4 Diseño de investigación.....	26
3.5 Población y muestra	27
Tabla 1	27
Tabla 2.....	27
Tabla 3.....	28
Tabla 4.....	28
3.6 Procedimiento	29
3.7 Instrumento	29
3.8 Consideraciones éticas.....	30
4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	31
Objetivo Específico N°1.....	31
Tabla 5.....	31
Tabla 6.....	32
Tabla 7.....	33
Tabla 8.....	33
Tabla 9.....	34
Objetivo Específico n°2.....	35
Tabla 10.....	35
Objetivo Específico n°3.....	35
Tabla 11.....	35
5. CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN	37
5.1 Discusión	37

5.2 Limitaciones.....	38
5.3 Conclusiones.....	39
6. REFERENCIAS.....	41
7. ANEXOS.....	44
Anexo I.....	44
Anexo II.....	45
Anexo III.....	48
Anexo IV.....	49
Anexo V.....	51
Anexo VI.....	58
Anexo VII.....	59

INTRODUCCIÓN

Investigar siempre es un reto, que nos ofrece la posibilidad de profundizar algunos caminos conocidos y nos ayuda a descubrir otras sendas desconocidas, lo cual nos permite contribuir a la generación de nuevos conocimientos o la remirada de lo ya descubierto.

El presente estudio tiene como propósito describir, comparar e indagar la relación entre los Hábitos de Vida Saludables (HVS) y los niveles de Autoestima en estudiantes de pedagogía de primer año de Pedagogía en Castellano, Pedagogía en Historia y Geografía, Pedagogía en Educación Artística, Pedagogía en Matemática e Información Educativa, Pedagogía en Educación Básica, Educación Parvularia, Pedagogía en Educación Diferencial y Pedagogía en Educación Física, considerando estudiantes de ambos géneros y pertenecientes a un rango etario entre los 16 y 25 años de edad.

Los Hábitos de Vida Saludables, de acuerdo con Valenzuela et al. (2020), señalan que son rutinas y conductas adquiridas que presentan las personas durante su día a día. Entre ellos se considera la alimentación, la actividad física, las horas de sueño, privación y/o consumo de sustancias ilícitas, enfrentamiento al estrés y cabe destacar que para fines de esta investigación se considerarán los HVS correspondientes a la realización de actividad física y los factores de riesgo para la salud como el excesivo consumo de alcohol, drogas y tabaco.

Por otro lado, se destaca el concepto de Autoestima, a partir del cual Vargas y Vásquez (2019) hacen referencia a Rosenberg (1965) y concluyen que la Autoestima tiene relación con un aspecto y/o sensación positiva o negativa de uno mismo, considerando características y sentimientos de satisfacción o insatisfacción según corresponda.

La autoestima es un constructo psicológico que ha sido ampliamente estudiado en la literatura científica, sin embargo, la relación entre los niveles de autoestima y la actividad física, el consumo de tabaco, alcohol y drogas es un tema poco explorado en la sociedad, aún más si de estudiantes de pedagogía se trata.

Es por ello que resulta importante indagar en dicha muestra, debido a que al ser estudiantes de primer año de pedagogía adquieren otra peculiaridad, ya que son quienes, al comenzar su etapa universitaria, manifiestan una serie de conductas diferentes a las que presentaban en la etapa de escolaridad, caracterizadas principalmente por la independencia y la autonomía. Ello conlleva a que sus hábitos relacionados especialmente a la alimentación, la actividad física, las horas de sueño y el consumo de sustancias presenten diversas alteraciones.

En este sentido, y sumado a lo anterior, se destaca que esta población adquiere gran relevancia debido a que son quienes al momento de egresar tendrán un impacto directo en las aulas de clases, ya que al ejercer como docentes y agentes educativos, recae en ellos una gran responsabilidad social y emocional con sus estudiantes.

En vista de lo planteado, y a modo de organizar el contenido del presente Seminario de Grado, se han contemplado cinco capítulos, un apartado bibliográfico y los anexos correspondientes, los cuales se distribuirán de la siguiente manera:

- Capítulo I: “Planteamiento del problema”. Este apartado consistirá en la presentación de los antecedentes necesarios para entender y contextualizar en primera instancia lo que abordará este seminario de grado, debido a que aquí se definirán las variables de HVS, contemplando la Actividad Física, el Consumo de alcohol, drogas y tabaco y la Autoestima. También se planteará la pregunta de investigación y se ahondará en la problemática que dio pie a la investigación. Por otro lado, se expondrá la justificación del estudio tanto en el ámbito disciplinar, como en el pedagógico, social y político. Llegando al final de este capítulo se presentarán los objetivos tanto generales como específicos y finalmente la hipótesis a tratar a lo largo de este escrito.
- Capítulo II: “Marco Teórico”. Este capítulo tendrá por objetivo entregar un sustento teórico sobre la temática del estudio, exponiendo investigaciones que tratan las variables de HVS, Actividad Física, Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco y Autoestima, en la población de estudio o similares, teniendo una base empírica en cuanto a definiciones y contextos para entender el comportamiento de estas variables en escenarios tanto nacionales como internacionales.
- Capítulo III: “Marco Metodológico”. En esta sección se presentarán los principios por los cuales se desarrolló el seminario de grado, mencionando el paradigma que rige el estudio, así como el tipo de investigación, el diseño, la muestra, el procedimiento, el plan de análisis y las consideraciones éticas con las que se llevará a cabo la investigación.
- Capítulo IV: “Resultados y Análisis de la información”. Dentro de este capítulo se exhibirán en primer lugar, los resultados obtenidos por medio de la aplicación de los dos instrumentos escogidos para la recopilación de los datos. Para esto se utilizarán tablas donde se expondrán los distintos valores numéricos obtenidos tanto en el Cuestionario de HVS como en el Test de Rosenberg. En segunda instancia, se abordará el análisis correspondiente de dichos datos y la presentación de las tablas en favor de los cumplimientos de los objetivos específicos indicados en el capítulo I.
- Capítulo V: “Conclusión”. En este punto se expondrá la discusión que existe entre los resultados y los análisis de este seminario en contraparte con las investigaciones que han sido consideradas dentro del marco teórico. Finalmente, se entregarán las conclusiones obtenidas en referencia al objetivo general y a los objetivos específicos, planteando además las consideraciones futuras que pudiesen transformarse en un aporte y traducirse en posibles planes de intervención para la población estudiada.
- Referencias: En esta sección se señalan los artículos y la información bibliográfica a partir de la cual se basó nuestra investigación, la cual estará representada por artículos científicos validados.
- Anexos: En este apartado, se incluirá información y documentación adicional utilizada en el estudio, la que corresponde específicamente al consentimiento informado, el test de Hábitos de Vida Saludables para estudiantes universitarios y el test de Rosenberg.

1. CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

A continuación, se presentan antecedentes y conceptos claves a considerar sobre la problemática principal de esta investigación, la cual busca establecer la relación existente entre los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima en estudiantes de Pedagogía de primer año de una universidad de Santiago de Chile.

En este sentido, se considera una problemática debido a que se manifiesta una ausencia de estudios suficientes respecto de cómo se relacionan los niveles de Autoestima con los Hábitos de Vida Saludables en estudiantes de primer año de pedagogía, considerando la frecuencia con la que realizan actividad física, el consumo de tabaco, drogas y alcohol. Esto nos ha llevado a plantearnos la interrogante sobre si es que los niveles de autoestima influyen en tener buenos o malos hábitos de vida saludable específicamente en la población mencionada anteriormente, debido a que, considerando antecedentes recopilados en investigaciones tanto nacionales como internacionales, se evidencia una relación significativa entre el consumo de drogas con el bajo rendimiento académico, la percepción negativa que los estudiantes tienen de sí mismos, entre otros; pudiendo desprenderse de aquello que al no llevar una vida asociada a los HVS, estarían más propensos a tener problemas en relación al autoestima, lo que traería consigo consecuencias tanto a nivel académico como social, emocional e incluso en el ámbito laboral.

En este contexto, como se indica en la introducción, Valenzuela et al. (2020), señalan que los Hábitos de Vida Saludables (HVS) se definen como las costumbres y formas de comportarse de las personas durante la vida cotidiana, abocados al bienestar, la salud y la nutrición. Entre ellos destacan la alimentación adecuada, la actividad física regular, las horas suficientes de sueño, abstinencia de sustancias ilícitas y/o consumo moderado de estas, la capacidad de hacer frente al estrés, etc. En este sentido, se desprende entonces que los HVS se relacionan principalmente con conductas que propician una mejor calidad de vida y un bienestar integral, teniendo influencia en todas las dimensiones del individuo.

Tal como se planteó anteriormente, los HVS son capaces de repercutir tanto de manera física como psicológica, siendo esta última dimensión la más relevante para efectos de esta investigación, debido a que desde aquí surge el concepto de Autoestima, el que según la RAE (2023) se define como la valoración positiva de uno mismo. En cambio, Vargas y Vásquez (2019) hacen referencia a Rosenberg (1965), donde la Autoestima se relaciona con una postura y/o creencia favorable o desfavorable de sí mismo, considerando sus particularidades propias. Por tanto, se puede decir que la Autoestima tiene relación con la perspectiva y valoración que tiene una persona de sí misma según las características que lo identifican.

En vista de lo planteado, es necesario exponer antecedentes que relacionen los conceptos abordados con anterioridad y es por ello que se destacan especialmente dos investigaciones. En primer lugar, se distingue una investigación de carácter nacional realizada por Valenzuela et al. (2020), la cual pretende determinar las diferencias existentes en los HVS en estudiantes de una universidad de Santiago de Chile y arrojó como resultado que, en relación a los HVS, la mayoría de la muestra no

realizaba actividad física, consumía alcohol y en menor cantidad admitían un consumo de sustancias como tabaco y drogas. La importancia de este estudio, es que hace distinción de acuerdo a la carrera que estudia cada uno de los encuestados, en donde se destaca como una de las carreras con una mayor adquisición de HVS la carrera de Pedagogía en Educación Física. Sin embargo, no hace mención alguna sobre la Autoestima como algún factor que tenga relación con los resultados.

En segundo lugar, se destaca una investigación de carácter internacional realizada por Vargas y Vásquez (2019), la cual tuvo como objetivo determinar el nivel de Autoestima que poseen los estudiantes del primer ciclo de la Universidad Señor de Sipán - Chiclayo, Perú. Este estudio es de tipo descriptivo y se utilizó como instrumento la escala de Autoestima de Rosenberg (1965) aplicado a una muestra de 130 estudiantes que bordeaban los 17 a 20 años de edad y pertenecían a diferentes facultades como: Ciencias de la Salud, Ingeniería, Humanidades, Arquitectura, Derecho y Ciencias Empresariales. Como resultados se obtuvo que un 91,54% de ellos tenían una Autoestima normal, mientras que el porcentaje restante equivalente a un 8,46% poseía una Autoestima baja, por lo que se determinó realizar posibles planes de acción que fomentaran el aumento de la Autoestima, ya que esto les ayudaría con su desarrollo personal y el desempeño en la carrera profesional. Para finalizar se concluyó que 1 de cada 11 estudiantes presentó una baja Autoestima y se sugirió que sería necesario determinar las causas de esta problemática para tomar las acciones necesarias y así mejorar la Autoestima de los estudiantes.

Respecto a la Actividad Física, podemos señalar que la práctica regular de ejercicio físico ha sido asociada con una mejora en los niveles de autoestima. Cuando una persona se ejercita, libera endorfinas, hormonas que generan sensaciones de bienestar y felicidad. Además, el ejercicio físico puede mejorar la apariencia física, lo cual puede tener un impacto positivo en la autoimagen y la autoestima. En relación a ello, un estudio realizado por Smith et al. (2018), encontró que las personas que realizaban ejercicio regularmente tenían niveles más altos de autoestima en comparación con aquellas que llevaban una vida sedentaria.

Asimismo, referente al consumo de alcohol se establece que un consumo excesivo de este puede tener efectos negativos en la autoestima. Si bien en un primer momento el alcohol genera una sensación de euforia y confianza, a largo plazo puede afectar la percepción que una persona tiene de sí misma. También podría llevar a comportamientos irresponsables, arrepentimientos y sentimientos de culpa, lo cual puede disminuir la autoestima. Por ejemplo, un estudio realizado por García et al. (2019), encontró que los jóvenes que consumían alcohol de manera excesiva tenían niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que no lo consumían o lo hacían de manera moderada.

En relación al consumo de drogas y tabaco, se considera que también podrían tener un impacto negativo en los niveles de autoestima. Por su parte las drogas pueden generar dependencia y afectar el funcionamiento cognitivo y emocional de una persona, lo cual conlleva a una disminución de la autoestima. Además, el consumo de tabaco puede afectar la apariencia física, generando manchas en los dientes y mal aliento, lo cual tendría un impacto negativo en la autoimagen y la autoestima, tal como plantea un estudio realizado por López et al. (2020), quienes determinaron que los adolescentes que consumían drogas y tabaco tenían niveles más bajos de autoestima en comparación con aquellos que no lo hacían.

Teniendo en cuenta los antecedentes expuestos y comprendiendo con mayor profundidad las variables que aborda esta investigación, las cuales están representadas por los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima, es posible establecer la problemática principal vinculada a este estudio, en donde se pretende relacionar e identificar ambos conceptos en una población específica.

Se considera la importancia de abordar esta problemática debido a que como ha sido planteado con anterioridad, los HVS tienen repercusión tanto de manera física como psicológica en el ser humano, siendo esta última dimensión la más relevante para la investigación, debido a que desde esta surge el concepto de Autoestima y por ello resulta interesante la vinculación con estudiantes de primer año de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.

1.2 Pregunta de investigación

A raíz de lo expuesto anteriormente sobre las variables a tratar en esta investigación, se define la siguiente pregunta de investigación o problema de estudio:

¿Existe relación entre los Hábitos de Vida Saludables respecto de la actividad física, del consumo de alcohol, drogas y tabaco con los niveles de Autoestima en estudiantes de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile?

1.3 Justificación de la investigación

Al investigar acerca de los HVS y su relación con la Autoestima, se establece que, al recopilar información sobre ambos conceptos, existirían aportes tanto en lo pedagógico, como en lo social, lo político y lo metodológico.

En relación al ámbito pedagógico, se señala que esta investigación resulta significativa, debido a que marca un precedente respecto a lo que se ha indagado en estudiantes de primer año en las carreras de pedagogía. Ello contribuirá a que puedan tomarse decisiones específicas respecto de la formación que se entrega por parte de las casas de estudio, ya que los futuros docentes son quienes el día de mañana tendrán un rol formativo dentro de las salas de clases, desde donde exista una educación que sea capaz de atender no solo aspectos referidos a los contenidos de cada asignatura, sino que también pueda contemplar aspectos psicológicos como lo es la autoestima. Además, considerando el ámbito psicológico y emocional, se fundamenta en que esta también sea abordada desde la formación de una manera mucho más relevante, ya que a lo largo de los años ha tomado mucha más fuerza la importancia social que tiene este concepto. Por lo mismo, estimamos pertinente conocer temas de contingencia, para así tener las herramientas y los conocimientos necesarios para abordar las diversas problemáticas, más aún en estudiantes de Pedagogía, entendiéndolo que como futuros docentes trabajarán con personas y con la integridad de cada una de ellas.

Desde un punto de vista social, el aporte más relevante de este estudio será la concientización en relación a lo importante que son los Hábitos de Vida Saludables y como un pequeño cambio en la vida cotidiana en relación al consumo de sustancias lícitas como ilícitas o la realización periódica de actividad física pueden traer consigo grandes beneficios tanto en el ámbito físico como también en el psicológico, social y emocional.

En cuanto a lo político, con este estudio se entregarán los primeros indicios para que en un futuro se logren mejorar las políticas públicas relacionadas con la educación en cuanto a la formación docente, buscando promover la entrega de mejores herramientas a los futuros pedagogos para poder asegurar así un proceso de enseñanza/aprendizaje mucho más íntegro, abordando de manera más óptima temas relacionados con el Autoestima y los HVS.

Por otra parte, desde lo disciplinar, el aporte se relaciona con entregar información para tomar medidas sobre la importancia de inculcar los HVS en los estudiantes de Pedagogía, debido que a lo largo de la formación docente no se abordan de manera íntegra en las cátedras y en las que logran tener relación con estos hábitos, no se ahonda en profundidad, viéndose solo como contenido de enseñanza, pero no haciendo hincapié en la importancia de vivenciar estos HVS para su propio bienestar, ya que de esta forma podrían enseñarlos desde su propia vivencia y experiencia. De esta manera, esta investigación buscaría promover los HVS desde la formación académica y especialmente dentro de la carrera de Pedagogía en Educación Física, ya que es aquí donde se contemplan diversos hábitos que se ven plasmado en el OA 9 del Currículum Nacional:

Practicar actividades físicas en forma segura, demostrando la adquisición de hábitos de higiene, posturales y de vida saludable, como lavarse las manos y la cara después de la clase, mantener una correcta postura y comer una colación saludable antes y luego de la práctica

de actividad física. (MINEDUC, 2023, p. 6)

Es por ello, la importancia de abordar los HVS durante toda la etapa escolar y no solo en la Educación Básica, debido a que es el único periodo en donde se considera el OA9 dentro de los objetivos basales, ya que desde 7mo a 4to medio forman parte de los objetivos de aprendizaje transversales. Es por eso que se considera importante contar con este OA dentro de los objetivos basales durante los 12 años de escolaridad, entregando mayor información acerca de los aportes que brinda el llevar una buena alimentación y tener una vida activa, debido a que proporciona beneficios tanto en el ámbito físico, como psicológico y emocional. De esta forma se buscaría tomar en cuenta la relevancia que adquiere día a día la práctica de HVS, intentando fomentar una vida activa y saludable durante toda la etapa escolar e incluso proyectando estos hábitos tanto en la adultez como la vejez, convirtiéndolos en una forma de vivir para todos los individuos considerando beneficios que no solo contribuyan con la percepción física de las personas, sino que también impulsen una salud física y mental.

Y, por último, en relación a la novedad científica de este estudio, es que a pesar de que ambas variables ya han sido estudiadas de manera conjunta, ninguna investigación ha utilizado la muestra usada en este estudio, en la cual todos los estudiantes encuestados se encuentran en primer año de pedagogía.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo general.

Determinar la relación existente entre los Hábitos de Vida Saludables respecto de la actividad física y del consumo de alcohol, drogas y tabaco con los niveles de Autoestima en estudiantes de primer año de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.

1.4.2 Objetivo específico

- Establecer un diagnóstico sobre los Hábitos de Vida Saludables respecto de la actividad física y el consumo de alcohol, drogas y tabaco y los niveles de Autoestima de los estudiantes de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.
- Comparar los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima entre las carreras de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.
- Correlacionar los niveles de Autoestima y la actividad física, el consumo de alcohol, drogas y tabaco en una muestra de estudiantes de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile.

1.5 Hipótesis

Hipótesis: Existe relación entre un mayor nivel de Autoestima y la práctica de Actividad Física con un menor consumo de Alcohol, Drogas y Tabaco.

Hipótesis nula: No existe relación entre un mayor nivel de Autoestima y la práctica de Actividad Física con un menor consumo de Alcohol, Drogas y Tabaco.

2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

En el siguiente capítulo se expondrán diferentes investigaciones tanto nacionales como internacionales, con el fin de entregar un sustento y contextualizar sobre las diferentes perspectivas relacionadas a las variables de la investigación, siendo en este caso la Autoestima y los Hábitos de Vida Saludables, especialmente los hábitos referidos a la actividad física, el consumo de alcohol, drogas y tabaco.

2.1 Hábitos de Vida Saludables.

Según Torres et al. (2019), los Hábitos de Vida Saludable (HVS) abarcan una serie de ámbitos en los cuales se desarrolla el ser humano, considerando la alimentación de este, la actividad física que realiza en el día a día y el autocuidado que se da a sí mismo.

A partir de esta definición, Valenzuela et al. (2020), indican que los HVS corresponden a las costumbres y conductas de las personas durante la vida cotidiana, abocados al bienestar, la salud y la nutrición. Entre ellos destacan la alimentación adecuada, la actividad física regular, horas suficientes de sueño, abstinencia de sustancias ilícitas, etc. En este contexto, los autores realizaron una investigación que tuvo como objetivo determinar las diferencias existentes en los HVS en estudiantes de diversas carreras de la Facultad de Educación de una Universidad privada de Santiago de Chile, en la cual utilizaron una metodología cuantitativa, en donde la muestra seleccionada estuvo compuesta por 588 estudiantes de diversas carreras de pedagogía, siendo el 68.9% de los estudiantes encuestados de sexo femenino y el 31.1% de sexo masculino. Respecto al instrumento empleado para la investigación, se destaca el *Cuestionario de hábitos de vida saludable*, el cual contempló 56 preguntas distribuidas en 5 ejes temáticos: 1. Perfil sociodemográfico de los encuestados, 2. Práctica de actividad física y deporte, 3. Consumo de tabaco, alcohol y drogas, 4. Escala Breve de Beber Anormal (EBBA) y 5. Promoción y prevención de los factores de riesgo de la salud. Además, calcularon el IMC de la muestra por medio de una balanza mecánica y la categorización del IMC se realizó según los parámetros de la OMS (2018). Como resultado se obtuvo que, de acuerdo al IMC, la mayoría de los encuestados se encontraba en un rango normal, también existía un alto porcentaje de la muestra que no realizaba actividad física o algún deporte y en donde el sexo femenino se posiciona como el sexo más sedentario. Asimismo, menos de la mitad de los participantes confesó consumir tabaco mientras que más de la mitad admitió un consumo de alcohol, lo que en algunos casos fue clasificado como un consumo riesgoso. En cuanto al consumo de tabaco y drogas, menos de la mitad de la población realiza un consumo regular de dichas sustancias. Finalmente, se concluyó que los estudiantes de Educación Física presentan el mayor porcentaje de práctica de actividad física, siendo los estudiantes de educación parvularia, básica, diferencial y artística quienes presentaron los índices más bajos. Respecto al consumo de sustancias como tabaco y alcohol, el estudio arrojó que es similar entre damas y varones, además, no existirían diferencias significativas entre las carreras encuestadas.

Así también Ibarra et al. (2019), realizaron una investigación sobre cómo un estilo de vida saludable implica grandes beneficios y se considera un agente protector frente a enfermedades crónicas. Esta tuvo como objetivo principal analizar los hábitos de vida saludables de actividad física, alimentación,

sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. Este estudio transversal y descriptivo, consideró una muestra aleatoria de 2116 adolescentes chilenos de los cuales 830 eran hombres y 1286 mujeres. Se les aplicó un cuestionario como el IPAQ corto y otro cuestionario sociodemográfico en 19 centros de 5 regiones del país. Se incrementó un análisis descriptivo aplicando tablas de contingencia con prueba de Chi – cuadrado, obteniendo como resultados en primera instancia que un 20,8% de la muestra tiene un nivel de actividad física alto y un 19,5% bajo, siendo mayor en los hombres que en las mujeres. También se apreció que los estudiantes permanecen un promedio de 7 horas al día sentados y solo el 13.5% va a la escuela caminando o en bicicleta. El 43.5% duerme menos de 8 horas mientras que en lo que conlleva a consumo de sustancia ilícitas un 26.4% consume alcohol y 18,7% afirma fumar. Por último, un 41% no desayuna, donde se logró observar diferencias significativas en los hombres, en quienes la costumbre de desayunar se relaciona a un mayor nivel de actividad física alto. Para finalizar se concluye que los resultados demuestran un estilo de vida inadecuado para la edad de la población. Por consiguiente, se determinó que es necesario tomar medidas de prevención que estén enfocadas a promover la actividad física y los buenos hábitos de vida.

Por último, Bastías et al. (2014), abordó un estudio realizado por dos enfermeras de la Universidad de Concepción, efectuado con estudiantes universitarios iberoamericanos. Este tiene por objetivo indagar acerca de los estilos de vida que tienen los alumnos, poniendo énfasis en cómo los avances tecnológicos nos han permitido avanzar como sociedad aumentando la esperanza de vida, pero también entendiendo que a su vez han ido introduciendo distintos problemas de salud relacionados con los hábitos de vida. En los últimos años se ha visto un incremento en las enfermedades crónicas no transmisibles y problemas relacionados con estilos de vida. Por último, se hace hincapié en la necesidad de la realización de estudios que exploren factores físicos, sociales y psicológicos que influyen en los estilos de vida y generen propuestas de intervención específicas.

Considerando investigaciones internacionales, Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos (2015), tuvieron por objetivo conocer los Hábitos de Vida Saludables de la población universitaria. Para llevar a cabo la investigación, seleccionaron estudios publicados en bases de datos electrónicas, teniendo como criterios de inclusión los años 2002 y 2014 y que pertenecieran a jóvenes universitarios. Fueron seleccionados 25 artículos para el análisis y se consideraron las siguientes dimensiones respecto de los hábitos de vida saludables: alimentación, ejercicio físico, tabaco, alcohol y otras drogas, sexualidad y accidentes de tráfico. Tras la indagación de datos, se obtuvo que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen conocimiento sobre hábitos de vida saludable, sin embargo, existe una discrepancia en su actuar, debido a que presentan conductas de riesgo y prácticas no saludables. De igual modo se identificó que las mujeres manifiestan una mayor conciencia respecto de los hábitos saludables en comparación a los hombres, especialmente en el ámbito de la alimentación. En este sentido, se sugiere una mayor atención al rango etario universitario, debido a que se consideran una población altamente vulnerable a desarrollar problemas de salud en el largo plazo debido a las conductas que mantienen en su diario vivir, haciendo un especial llamado a las instituciones universitarias para implementar programas de prevención y promoción de la salud.

Así mismo Jiménez y Hernández (2016), tuvieron por objetivo determinar si, como médicas y médicos en formación, las y los estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica cumplen

con las recomendaciones nacionales e internacionales en componentes claves de un estilo de vida saludable. Para ello se aplicaron cuestionarios anónimos a 206 estudiantes de primero a quinto año. A través de dichos documentos se recolectaron variados datos personales como información acerca de hábitos de tabaquismo, ingesta de alcohol, frecuencia y cantidad de consumo de frutas y vegetales, y actividades físicas practicadas. Como resultado se obtuvo que un 52,91 % de los participantes ingiere bebidas alcohólicas, mientras que un 3,39 % se considera tabaquistas activos. También se pudo determinar que, si bien los estudiantes cumplían con las recomendaciones nacionales e internacionales de consumo de frutas y vegetales, un 40% no realiza ningún ejercicio físico y quienes lo hacían a diario el 68,93% destinaban en promedio 7,78 minutos a dicha actividad. A modo de cierre, se establece que es de urgencia crear estrategias de promoción del ejercicio en la población universitaria, para evitar que estos futuros profesionales de la salud desarrollen trastornos como el sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas.

De igual forma, Morales et al. (2018), tuvieron por objetivo dentro de su investigación describir el estilo de vida saludable de los estudiantes de enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de México. Para esto se realizó un estudio de carácter cuantitativo, descriptivo de corte transversal en una muestra de 833 estudiantes de enfermería, de ambos sexos y con una edad promedio de 21 años. Para el estudio se utilizó el cuestionario de Estilo de Vida Saludable y Salud en Estudiantes Universitarios versión 3 (EVISAUN) el cual aborda preguntas relacionadas con la práctica de actividad física, salud y condición física, horas de sueño, medidas antropométricas, estrés, alimentación y consumo de tabaco y alcohol. Dentro de los principales resultados se destacó una predominancia importante de mujeres dentro de la carrera. Por otro lado, se obtuvieron resultados bastante alarmantes en cuanto a problemas con los hábitos alimenticios relacionados con la falta de tiempo, los que a su vez arrojaron como respuesta altos niveles de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, los niveles de consumo de alcohol y tabaco resultaron bajos. Por ende, se concluye que los estudiantes de enfermería presentan altos niveles de sobrepeso y obesidad, malos hábitos alimentarios y poca práctica de actividad física, lo que deja en evidencia que no por ser estudiantes de una carrera relacionada con la salud no presentarán comportamientos de riesgos, enfatizando en el rol que tiene la universidad para promover los hábitos de vida saludables y la importancia de incorporarlos en el día a día.

Por otra parte, Merced et al. (2022), realizan un estudio en la Universidad de Ciencias Informáticas de La Habana - Cuba, que tuvo como objetivo proponer una estrategia de intervención en la formación de hábitos y estilo de vida saludables en estudiantes universitarios cubanos. Utilizaron una metodología cuantitativa, con instrumentos de revisión documental relacionada a la Cultura Física en el contexto de formación universitaria, realización de entrevistas y encuestas para indagar sobre la importancia que se le atribuye a la formación de hábitos y estilos de vida saludables en universitarios. Obteniendo como principales resultados que no se abordan aspectos como la valoración de la imagen corporal, la lucha contra adicciones, la formación de hábitos y estilos de vida saludable en la población universitaria, además se establece que la mayor educación y participación regulada por los estudiantes fue en clases de Educación Física y que las principales causas de la no incorporación de los estudiantes a las actividades físicas son; la poca motivación y la escasa cultura sobre los beneficios de la actividad física. Concluyendo, se establece la necesidad en la atención a la Cultura Física como medio para el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables

en estudiantes universitarios, que la propuesta de intervención debe comprender el desempeño de los agentes como la institución, profesores y el propio estudiantado, considerando los diversos criterios sobre cómo promover los hábitos y estilos de vida saludables pero que la mayoría de los estudios hacen alusión al ejercicio físico y la actividad física.

Por último, la siguiente investigación realizada por Chalapud - Narváez et al. (2022), tuvieron por objetivo identificar los estilos de vida de estudiantes y docentes universitarios de tres universidades de la ciudad de Popayán, la cual fue un estudio descriptivo - correlacional de un diseño no experimental en el año 2019. La muestra estuvo compuesta por 524 personas, siendo 342 estudiantes y 182 profesores, con un promedio de edad entre los 17 y 18 años. El instrumento utilizado para identificar los estilos de vida fue el Cuestionario de perfil de estilos de vida (PEPS-I) el cual está compuesto por 48 ítems en formato de escala de Likert, dichos ítems evalúan los aspectos de nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización. Dentro de los resultados principales, se clasificaron los estilos de vida en tres categorías teniendo 13 personas (2,5%) hábitos personales deficientes, 389 personas (74,2%) suficientes y 122 personas (23,3%) saludables. Finalmente se entrega como hallazgo la evidencia de que es necesario generar programas de educación nutricional y promoción de la actividad física, ya que estas dimensiones son las más inadecuadas dentro de la muestra.

Cabe señalar que para la elaboración de esta investigación, a pesar de encontrarnos con una gran variedad de hábitos de vida saludables, se considerarán sólo los hábitos relacionados a la actividad física y el consumo de alcohol, drogas y tabaco, lo cuales se definen de la siguiente manera:

2.1.1 Actividad física

Según Correa (2010), la actividad física es una palabra que tiene más de un significado, siendo entendida de manera más específica como la acción humana en donde el cuerpo se expresa en el movimiento o actividad individual y/o colectiva. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (2023) se refiere a la actividad física, como el movimiento corporal que producen los músculos, existiendo un gasto de energía, haciendo referencia incluso a movimientos cotidianos como los desplazamientos.

Teniendo en cuenta la definición anterior, nos encontramos con la siguiente investigación realizada en la Universidad de Cartagena, por Puerta et al. (2019), la cual se llevó a cabo con una muestra de 329 alumnos de pregrado y tuvo por objetivo relacionar los niveles de Actividad Física en estudiantes universitarios, realizando distinción por género y por el programa académico al que pertenecían. El estudio en cuestión, pertenece a un enfoque de corte transversal, de tipo analítico-correlacional y el instrumento que se utilizó para la medición de Actividad Física fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual está compuesto por 7 preguntas acerca de la frecuencia, la duración y la intensidad de la actividad física que realizan; además incluye preguntas sobre la cantidad de tiempo dedicada a caminar y a mantenerse sentado dentro de su jornada de trabajo. Los resultados obtenidos indicaron que la gran mayoría de los estudiantes universitarios son sedentarios, sin embargo, las mujeres presentan mayor inactividad en relación a los hombres y referente a esto, se presentó una diferencia significativa en la realización de actividad física en relación a la carrera de Licenciatura en Educación Física respecto de las demás carreras que participaron en el estudio,

siendo las carreras del área de la salud las más sedentarias. Finalmente, se concluyó que la Actividad Física está vinculada directamente con el rendimiento académico, demostrando mejores resultados en quienes son más activos por sobre los estudiantes sedentarios.

2.1.2 Consumo de alcohol

El alcoholismo como concepto en 1990 el Ministerio de Salud chileno, lo modifica a lo que hoy se usa como bebedor problema con o sin dependencia (SENDA 2023). A raíz de esto, el concepto de bebedor problema con dependencia es semejante a lo tradicional de la palabra alcoholismo. Ochoa (2009), se refiere de igual manera que una persona sufre de alcoholismo, cuando el consumo del alcohol altera su conducta tanto social como fisiológica, provocando la incapacidad de gestionar el consumo de esta sustancia y la continuación de la ingesta a pesar de experimentar resultados negativos. Por otra parte, la OMS (2023), hace referencia al consumo nocivo de alcohol, lo cual es uno de los factores de más de 200 enfermedades y lesiones, entendiendo que el alcohol es una sustancia tóxica y psicoactiva con las facultades de generar esta dependencia, además de contribuir los 3 millones de muertes de cada año en el mundo y la responsabilidad del 5,1% de la morbilidad mundial.

Expresado lo anterior, se destaca un estudio internacional realizado por Sifuentes et al. (2022), el cual buscó determinar la relación entre los rasgos de personalidad y el consumo de alcohol en estudiantes universitarios de una ciudad de México, utilizando una metodología de carácter cuantitativo, no experimental, descriptivo correlacional y transversal, aplicado en una muestra de 238 estudiantes universitarios del área de la salud. Para obtener información acerca de los rasgos de personalidad se utilizó el instrumento NEO FFI, el cual evalúa cinco rasgos de personalidad; neuroticismo, extraversión, apertura, amabilidad y conciencia, proporcionando una puntuación para cada dimensión. En el caso del consumo de alcohol, se utilizó la prueba AUDIT, un cuestionario realizado por la Organización Mundial de la Salud, el cual compuesto por 10 preguntas relacionadas con la cantidad, la frecuencia de consumo, la dependencia y los problemas relacionados con el consumo de esta sustancia, otorgando una puntuación para determinar si el consumo de la persona encuestada puede ser perjudicial para la salud. Dentro de los principales resultados se evidenciaron relaciones entre el consumo de alcohol y algunos rasgos de personalidad, el neuroticismo y la extroversión fueron quienes presentaron un mayor consumo de alcohol y en el caso de la conciencia, esta estuvo asociada a un menor consumo de alcohol. En relación a los datos obtenidos se determinó que es importante comprender los rasgos de personalidad para identificar los factores de riesgo en cuanto al consumo de alcohol, teniendo como propósito realizar intervenciones que promuevan los hábitos de vida saludable y limite el consumo de alcohol u otras sustancias nocivas para la salud.

2.1.3 Consumo de drogas

Según Barrionuevo (2013), indica que la drogadicción es un estado psicofísico provocado por la relación de un organismo vivo con un fármaco o sustancia, el cual se caracteriza por la transformación del comportamiento, generalmente a causa de un estímulo incontenible por consumir una droga en forma constante, con el fin de experimentar sus sensaciones psíquicas. Por otra parte, Pons (2008), nos indica que todo consumo de drogas lleva asociado la presencia de un individuo que

ejecuta una decisión conductual, pero así mismo requiere una especial reacción del organismo frente a la acción de una sustancia química.

El estudio a continuación realizado en Colombia por Suárez et al. (2023), tuvo por objetivo determinar los factores de riesgo que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios en tiempos de COVID-19, considerando drogas como alcohol, marihuana, cocaína y drogas sintéticas como LSD y éxtasis. Para esto se utilizó un enfoque cuantitativo, descriptivo, en una muestra de 271 estudiantes de Enfermería en una universidad de Barranquilla. El instrumento utilizado en esta investigación fue una encuesta virtual dividida en 5 secciones, las cuales se dividían en datos de identificación y sociodemográficos, factores individuales, socioculturales, familiares y psicológicos. Dentro de los principales resultados se observó una relación significativa entre el consumo de las sustancias mencionadas anteriormente y variables como el estrato socioeconómico, edad y género, siendo el alcohol la sustancia más consumida, teniendo como causa factores psicológicos, familiares y socioculturales. Con este estudio, se obtuvo el siguiente análisis estadístico: predominó el sexo femenino con un 69%, y el rango de edad de 17-20 años con 74%. El 79% afirmaba que sí había consumido sustancias psicoactivas y un 58% indicó que el tipo de sustancia psicoactiva que había consumido por primera vez era el alcohol. Se concluyó que es sumamente importante implementar estrategias tanto educativas como de prevención dentro de las universidades, para contener y/o evitar el consumo de sustancias nocivas para la salud, haciendo énfasis en la importancia de desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes.

2.1.4 Consumo de tabaco

Según Corvalán (2017), el tabaquismo es un factor de riesgo y a la vez una complicada adicción compuesta de elementos físicos, psicológicos y sociales. Mientras que Fernández et al. (2023), indica que el tabaquismo es la adicción al tabaco provocado por la nicotina, el cual incrementa enfermedades cardiovasculares siendo una de las principales causas de morbilidad y mortalidad de enfermedades crónicas no transmisibles. De igual modo el Ministerio de Salud de Argentina (2023) define el tabaquismo como una afección de larga duración causada por la dependencia a la nicotina y la exposición continua a más de 7,000 compuestos químicos, incluyendo numerosas sustancias nocivas y carcinogénicas para la salud.

En relación a la definición antes mencionada, nos encontramos con el estudio nacional realizado por Barra et al. (2015), donde el principal objetivo fue diagnosticar la situación del consumo de tabaco entre los estudiantes de pregrado en la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV). Para esto se utilizaron metodologías cuantitativas y cualitativas, recopilando datos sobre la prevalencia de consumo de tabaco, las motivaciones para fumar, la disposición para dejar de fumar y la percepción de los estudiantes acerca de la Ley de Tabaco vigente en Chile. La recolección de datos se realizó enviando una encuesta a 11.770 alumnos, a la cual solo respondieron 1.008 estudiantes. Dicha encuesta contenía preguntas acerca de los datos sociodemográficos, las áreas de estudio, la percepción de la ley del tabaco y los hábitos de fumador, utilizando criterios establecidos por la OMS para clasificar a los fumadores en diferentes categorías. Dentro de los principales resultados que se obtuvieron fue que alrededor del 35.7% de los estudiantes son fumadores. Respecto a las motivaciones para fumar, se determinó que estas tuvieron relación con aspectos sociales y con el

manejo de emociones como la ansiedad y el estrés. Finalmente se concluye que, a pesar de no haber encontrado diferencias significativas en el consumo en relación al sexo, la edad o los años de estudio, si se evidenció que el área Científica presenta menor consumo de tabaco en comparación al área Humanista y Matemática, además se identificó que una gran cantidad de estudiantes tendrían la intención de dejar de fumar.

2.2 Autoestima

Conforme a la RAE (2023), la Autoestima es comúnmente la estimación positiva de uno mismo. Por el contrario, Vargas y Vásquez (2019) alude a Rosenberg (1965), indicando que la Autoestima divide un aspecto o sensación positiva o negativa de uno mismo, contemplando sus características y sentimientos de satisfacción o insatisfacción propias. Así mismo Cacho y Castillo (2017), señala que la Autoestima se edifica con los pensamientos, sentimientos, experiencias y vivencias que una persona tiene a lo largo de su vida, pero sobre todo durante la infancia y la adolescencia. Por tanto, se puede decir que la Autoestima, tiene relación con la perspectiva y valoración que se entrega una persona de sí misma considerando su propio contexto y vivencias.

Respecto a las investigaciones nacionales realizadas sobre el concepto de Autoestima, tenemos la investigación realizada por Aranda y Cruz (2014), quienes tuvieron como objetivo determinar si los factores biológicos, psicológicos y socioculturales en estudiantes de Enfermería de la Universidad Adventista de Chile son predictores de las conductas promotoras de salud. Para ello, realizaron un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional de corte transversal, utilizando una muestra de 137 estudiantes de primero a quinto año de carrera, los cuales debieron responder un cuestionario semiestructurado relacionado a factores socioculturales, la Escala de Estilo de vida Promotor y Salud II (EVPS), la cual hace referencia a aspectos como el manejo del estrés, la actividad física y la nutrición entre otros. Asimismo, utilizaron la escala de Percepción de Autoeficacia, la escala de Autoestima de Rosenberg y la escala de Percepción del Estado de Salud. Los datos obtenidos, arrojaron que solo un 25,5% de la muestra mantenía conductas orientadas a niveles más altos de salud, mientras que cerca del 50% presentaba conductas promotoras de la salud de categoría media y correspondiendo a un 31,8% quienes presentaron hábitos promotores de salud asociados a un bajo nivel. Como conclusiones más relevantes, se destaca que un porcentaje significativo de la población encuestada presentó bajos niveles de conductas promotoras de salud y se observó, además, que la autoeficacia y la Autoestima pueden ser una potencial estrategia para mantener conductas saludables, especialmente en esta última en donde se establece que existe directa relación, ya que a mayor Autoestima se observa una mayor tendencia a conductas promotoras de la salud.

Por otra parte, Pérez et al. (2019), buscaron investigar la relación entre la Autoestima de estudiantes de primer año de la carrera de medicina y su rendimiento académico, en un contexto de enseñanza ABP (enseñanza basada en problemas), buscando determinar el impacto de su Autoestima con su rendimiento. Dentro de esta investigación se recalcó la importancia de tener una buena Autoestima en el ámbito educativo, ya que influye en la motivación, la autorregulación y el esfuerzo. A raíz de esto, se afirma que los estudiantes con una Autoestima positiva tienden a tener un mejor desempeño en lo académico, ya que sus expectativas de éxito son mayores, también suelen ser más autónomos y a presentar menos ansiedad frente a las tareas de aprendizaje. Para la medición de la Autoestima se

utilizó la “Escala de Autoestima de Rosenberg” y para evaluar la relación entre el desempeño de los alumnos en la asignatura y sus niveles de Autoestima se utilizó el “coeficiente r de Pearson”. Los resultados de este estudio determinaron que efectivamente la Autoestima de los estudiantes desempeña un papel importante en su rendimiento académico, sin embargo, se reconoce que son muchos los factores que influyen en este, siendo la Autoestima solo uno más de ellos.

En una investigación realizada por Muñoz - Albarracín et al. (2023), de enfoque cuantitativo, diseño transversal no experimental sobre “Salud mental, Autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile” tuvo por objetivo analizar la relación entre salud mental, Autoestima y satisfacción vital en estudiantes universitarios chilenos. La muestra fue de 452 personas, intencionada y no probabilística, considerando hombres y mujeres entre 18 y 24 años, de seis facultades de la universidad La Frontera. Se utilizaron como instrumentos los siguientes: la Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21); la Escala de satisfacción con la vida; la Escala de Autoestima de Rosenberg. Como principales resultados de esta investigación, se observa un nivel bajo de Autoestima, ubicándose entre los percentiles 10 y 20 de las puntuaciones normativas, además que las variables de satisfacción con la vida y Autoestima tienen una relación positiva, significativa y moderada, teniendo como significado que mientras las dimensiones de salud mental, satisfacción de vida y Autoestima se correlaciona positivamente. Por contraparte a medida que aumenta la depresión, ansiedad y estrés, disminuye la satisfacción con la vida y la Autoestima. Además, se evidenció que a medida que los estudiantes incrementan su edad directamente aumenta su Autoestima, debido a que el grupo de 23 años alcanzó las mayores puntuaciones a comparación de otros grupos. Las limitaciones de este estudio fueron respecto a la incidencia e implicación de los factores ambientales u otros antecedentes familiares. Se concluye con el estudio que este permite conocer el estado de salud mental, niveles de Autoestima y satisfacción con la vida de dicha población.

En lo que respecta a investigaciones internacionales nos encontramos con Álvarez et al. (2010), quienes realizaron un estudio en una facultad de enfermería en la ciudad de Querétaro, México, la cual tuvo como objetivo analizar la relación entre el nivel de Autoestima y el consumo de alcohol en los adolescentes, en una muestra de 109 adolescentes, entre 17 y 20 años, a través de la realización de un estudio descriptivo transversal, Para la obtención de los datos fueron aplicados dos instrumentos: AUDIT y Cuestionario de Autoestima de Rosenberg. obteniendo como resultado que la mayoría de los adolescentes participantes tuvieron la Autoestima elevada (94.5%) y ninguno presentó Autoestima baja. El 80.7% de los adolescentes del estudio no tiene riesgo de consumo de alcohol. Concluyendo que la mayoría de los adolescentes presentaron una elevada Autoestima y tuvieron riesgo bajo de consumo de alcohol. Por lo que se sugirió implementar programas preventivos con respecto al consumo de alcohol y factores protectores a fin de que los adolescentes continúen con un estilo de vida saludable.

Así mismo Helguera et al. (2018), investigó la relación entre el perfeccionismo y la Autoestima en estudiantes universitarios en Argentina, para esto utilizaron la escala “Almost Perfect Scale Revised”, esta incluye 23 ítems distribuidos en tres subescalas: “Altos Estándares”, “Orden” y “Discrepancia”; y posibilita distinguir perfiles desadaptativos y saludables de perfeccionismo y la escala de Autoestima de Rosenberg. Los resultados mostraron que el perfeccionismo desadaptativo estaba fuertemente relacionado con una baja Autoestima, mientras que el perfeccionismo adaptativo

se asoció con una Autoestima más alta. Además, se encontró que aquellos con altos estándares de perfección, pero sin una brecha significativa entre sus expectativas y su desempeño, tenían una Autoestima más saludable. Estos resultados sugieren que el perfeccionismo disfuncional puede tener un impacto negativo en la Autoestima de los jóvenes y resaltan la importancia de promover el perfeccionismo adaptativo como una forma de mejorar la Autoestima en contextos universitarios. En conclusión, se destaca la importancia de diferenciar entre el perfeccionismo adaptativo y desadaptativo al considerar su relación con la Autoestima. Mientras que el perfeccionismo adaptativo puede ser beneficioso y motivador, el perfeccionismo desadaptativo puede tener un impacto negativo en la Autoestima y, por ende, en la salud mental y el bienestar emocional.

El siguiente estudio realizado por Duran et al. (2020), realizado en una universidad de Bolivia, tenía como objetivo determinar la relación entre el rendimiento académico y la Autoestima en estudiantes de primer año de la carrera de medicina, utilizando una muestra de 44 estudiantes de entre 18 a 25 años. Para esto se realizó la valoración del nivel Autoestima con el Test de Lucy Reidl y para el rendimiento académico se utilizó el registro de notas, en relación a lo anterior se obtuvo como resultado lo siguiente: Autoestima alta 43,2% Autoestima media 40,9% y Autoestima baja 15,9%; Sobresaliente 0%, Distinguido 6,8%, Bueno 25%, Suficiente 40,9%, Reprobado 6,8% y Abandono 20,5%. De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluyó que efectivamente la Autoestima tiene una influencia importante dentro del rendimiento académico, influyendo de manera directamente proporcional.

Finalmente, la siguiente investigación realizada por Vargas et al. (2019), de tipo descriptiva sobre el “Nivel de Autoestima de los estudiantes de primer ciclo de la universidad Señor de Sipán - Chiclayo 2019” (Perú), tuvo por objetivo determinar el nivel de Autoestima que poseen los estudiantes del primer ciclo de aquella universidad, considerando como instrumento utilizado la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), aplicándolo en una muestra no probabilística de 130 estudiantes, entre los 17 a 20 años, de diferentes facultades como: Ciencias de la Salud, Humanidades, Ingeniería, Arquitectura, Ciencias Empresariales y Derecho. Tras la aplicación del instrumento se obtuvieron como principales resultados, que un 91,54%, es decir, 119 de los estudiantes tienen una Autoestima normal mientras que un 8,46% correspondiente a 11 estudiantes poseen una Autoestima baja. Debido este bajo porcentaje se refieren a que es posible que existan diferentes causas que pueden impactar en el Autoestima de los estudiantes y por eso se deberían realizar ciertos planes de acción para poder elevar esta Autoestima, ya que consideran que tener una buena Autoestima incide en el desarrollo de la persona y el éxito de su carrera. Cabe destacar que como limitaciones de esta investigación se identificó que no existió una separación por sexo y carrera estudiada. Finalmente concluyeron que 1 de cada 11 estudiantes presenta una baja Autoestima y es necesario analizar las causas del bajo nivel para así tomar acciones necesarias para la mejora de la Autoestima de los estudiantes.

3. CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma

El paradigma positivista tiene como características ser de carácter cuantitativo, empírico-analítico, sistemático gerencial, racionalista y científico tecnológico. Según Ramos (2015), define paradigma positivista como un modelo o patrón que busca apoyar una investigación científica, la cual tiene como objetivo confirmar una hipótesis a través de estadísticas o parámetros de una variable, la que se demostrará mediante la expresión numérica.

La siguiente investigación es considerada dentro del paradigma positivista debido a que contribuye a la ciencia, realizándose a través de la observación de especulación de los hechos, siendo desde esta perspectiva más factible la medición o conteo, obteniendo resultados que den sustento a la hipótesis establecida. Por tanto, esta investigación corresponde al paradigma positivista, debido a su perspectiva cuantitativa y a que busca recolectar y analizar datos a través de la expresión numérica, lo que se obtendrá mediante los cuestionarios a realizar sobre los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima.

3.2 Enfoque

La siguiente investigación presenta un enfoque cuantitativo, ya que se deberán recolectar datos para comprobar la hipótesis mediante una medición numérica y análisis de los resultados obtenidos, con el fin de verificar o establecer comportamientos y/o teorías (Hernández et al., 2014). Es por esto, que la investigación se adhiere a este enfoque, porque deberá recolectar información acerca de las variables utilizadas para comprobar su hipótesis entre la existencia o no existencia de relación entre los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima.

3.3 Tipo de investigación

Esta investigación dentro de su enfoque cuantitativo, es de tipo correlacional, no experimental debido a que, según Hernández et al. (2014), tiene como propósito conocer la relación que existe entre dos o más variables dentro de un mismo contexto. En el caso de esta investigación, cumple con relacionar las variables de Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima en un contexto de estudiantes universitarios de primer año de diferentes Pedagogías de una Universidad de Santiago de Chile.

3.4 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es de tipo no experimental, porque no se manipulan las variables ni las situaciones en ningún momento, solo se estudiarán en su propio contexto (Hernández et al., 2014). Este diseño se lleva a cabo en esta investigación, porque se medirán las variables de Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima, recolectando esos datos en único momento, sin realizar una intervención antes o después al contexto y/o a la muestra.

3.5 Población y muestra

La población para un estudio considera tanto a las personas, animales, plantas u objetos, en donde el grupo debe concordar con requisitos específicos a los cuales se les podrá atribuir los resultados de la investigación. En este caso la investigación será aplicada a la muestra, la cual se entiende como el subgrupo de la población en donde se medirán las variables para obtener resultados representativos (Hernández et al., 2014).

En esta investigación se definió como población a los estudiantes de Pedagogía de primer año de una Universidad de Santiago de Chile, la cual es de 371 estudiantes. Por otro lado, si bien fueron 167 los encuestados pertenecientes a las carreras Pedagogía en Castellano, Pedagogía en Historia y Geografía, Pedagogía en Educación Artística, Pedagogía en Matemática e Información Educativa, Pedagogía en Educación Básica, Educación Parvularia, Pedagogía en Educación Diferencial y Pedagogía en Educación Física, teniendo en cuenta los criterios de exclusión y la aceptación del consentimiento informado, la muestra se redujo a 149 alumnos, correspondientes a ambos sexos y entre las edades de 16 a 25 años. Lo cual se evidencia las proporciones y desglose de la muestra desde la tabla n°1 a la n°4.

Tabla 1

En la siguiente tabla se presenta la proporción entre la población y la muestra, comprendiendo que la población de estudiantes de primer año de pedagogía son 371 entendiéndose que significa un 100%, a lo cual se logró encuestar a 167 estudiantes, es decir, un 45% de la población, posterior a esto se aplicaron los criterios de exclusión como la confirmación del año de estudios que sea primer año y que hayan aceptado el consentimiento, quedando así la muestra compuesta por 149 estudiantes correspondiente al 40% de la población.

Proporción entre la Población y Muestra.

Px - Mx	Población	Encuestados	Muestra
X	371	167	149
%	100%	45%	40%

Tabla 2

A continuación, se detalla la cantidad de estudiantes por cada pedagogía que participo en la muestra, siendo un total de ocho pedagogías, donde las 4 pedagogías con mayor participación, fueron Pedagogía en Educación Física con un 29,53%, luego Pedagogía en Educación Diferencial con un 16,10%, la siguiente es Pedagogía en Castellano con un 14,43% y por último Pedagogía en Historia con un 13,42% de participación. Las demás pedagogías participantes tienen una participación menor al 10%.

Muestra en relación a las Pedagogías.

Ped.	Castellano	Matemática	Historia	Diferencial	Edu. Física	Básica	Artística	Párvulos	Total
X	23	9	20	24	44	14	6	9	149
%	15,43%	6,04%	13,42%	16,10%	29,53%	9,39%	4,02%	6,04%	100%

Tabla 3.

La muestra según su género está conformada mayormente por el género femenino el cual es de 81 estudiantes correspondientes al 54,36%, en segundo lugar, como mayoría se encuentra el género masculino con 63 estudiantes equivalente a un 42,28%. De igual manera se consideraron las respuestas de ser pertenecientes a otro género el cual pertenece al 2,01% y para los estudiantes que no prefieren decir al género son un 1,34% del total de la muestra.

Muestra en relación a su género

Género	Femenino	Masculino	Otro	P. No decir	Total
X	81	63	3	2	149
%	54,36%	42,28%	2,01%	1,34%	100%

Tabla 4

Conforme a la edad en que se encuentra la muestra, está entre los diferentes intervalos de edad desde los 16 a 25 años o más. De lo cual mayormente la muestra se encuentra entre los 19 a 21 años de edad siendo un 65,10%, continuados por una gran participación de estudiantes entre 16 a 18 años con un 20,80%. Finalmente, como intervalos de menor participación se encuentran los de 22 a 24 años y 25 años o más, lo que equivalen a un 8,05% y 6,04% respectivamente.

Muestra en relación a su edad.

Edad	16 - 18 años	19 - 21 años	22 - 24 años	25 años o más	Total
X	31	97	12	9	149
%	20,80%	65,10%	8,05%	6,04%	100%

3.6 Procedimiento

Para la aplicación del Test de Autoestima y el cuestionario de Hábito de Vida Saludables, se coordinó una reunión con cada jefe de carrera de las ocho Pedagogías escogidas, para poder contextualizar y describir el procedimiento del estudio y la intervención a realizar, dejando establecidas las fechas y el horario de clases para la aplicación de los instrumentos escogidos.

Posteriormente, de manera presencial a los y las estudiantes de cada Pedagogía en la cátedra correspondiente, se les proyectó un código QR (Anexo I) el cual al escanearlo redireccionaba al cuestionario online que contenía el consentimiento informado (Anexo II), la información sociodemográfica (Anexo III), el test de Autoestima (Anexo IV) y el Test de Hábitos de Vida Saludables (Anexo V). Durante la instancia presencial descrita, a los y las estudiantes se les aclaraba que sus datos personales no serían registrados, como por ejemplo sus nombres o correos electrónicos, por tanto, toda información entregada sería de carácter anónima y confidencial.

3.7 Instrumento

Para medir la Autoestima, se utilizó la Escala de Rosenberg (1965), la cual está compuesta por 10 ítems relacionados con la valoración y la satisfacción propia, dentro de los cuales los 5 primeros están formulados de manera positiva, mientras que los 5 restantes están formulados de manera negativa. Para esto se utiliza una escala de alternativas del número 1 al 4, en el caso de los 5 primeros ítems, el número 1 corresponde a muy en desacuerdo y el número 4 a muy de acuerdo, sin embargo, en los 5 últimos ítems se invierten los valores, siendo 1 muy de acuerdo y 4 muy en desacuerdo. Finalizado el test se suman los puntos de cada participante y se interpretan de acuerdo al puntaje total obtenido, de 30 a 40 puntos, se considera un Autoestima normal, de 26 a 29 puntos se considera Autoestima media, sin embargo se recomienda mejorarla y finalmente, si se obtiene un total menor a 25 puntos se considera que la Autoestima de la persona encuestada es baja, determinando que existen problemas significativos de Autoestima (Anexo VI).

Para la medición de los HVS se utilizó el Cuestionario de Hábitos de Vida Saludables para estudiantes de pedagogía, validado por Valenzuela (2008), sin embargo, este se modificó, adecuándose a las 4 dimensiones que fueron escogidas para estudiar, siendo estas la actividad física y el consumo de alcohol, drogas y tabaco. De esta forma, se mantuvieron solo 16 preguntas del cuestionario original, además de los datos sociodemográficos (Anexo VII).

3.8 Consideraciones éticas

La presente investigación se sustenta en la declaración ética de Helsinki (World Medical Association, 2013) en donde se indican los principios éticos para trabajar con seres humanos, desde ahí se consideraron los siguientes aspectos para el estudio:

El/los investigadores/es respetó y priorizó en todo momento el bienestar de los estudiantes durante todo el proceso de intervención.

Se utilizó un mismo protocolo para cada estudiante de Pedagogía que participó en la investigación, evitando así diferencias en las intervenciones de cada evaluado.

Se mantuvo la confidencialidad de los participantes de los estudiantes de Pedagogía, asignando números para la base de datos y utilizando los resultados sólo para fines científicos.

Cada estudiante leyó y aceptó un consentimiento informado explicando que la participación es voluntaria y teniendo la posibilidad abandonar cuando él desee el estudio (ver Anexo II).

Cada consentimiento informado indicaba claramente los objetivos, métodos, los riesgos, etc., así como también tenían la posibilidad de hacer preguntas durante o después de la intervención.

4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En el siguiente capítulo se presentarán los resultados y el análisis correspondiente respecto a las respuestas obtenidas de los estudiantes universitarios de Pedagogía de una Universidad de Santiago de Chile. Para realizar el análisis estadístico, se utilizó el software SPSS IBM, Versión 22 (Nueva York, NY, EE.UU.) y el programa de Excel 2016, obteniendo a través de ellos la media, el desvío estándar, la diferencia significativa y las correlaciones entre los resultados, además de cálculos porcentuales para representar las proporciones según la muestra utilizada. Cabe señalar que cada tabla de resultados y análisis, atiende a cada objetivo específico de esta investigación y se encuentran ordenados respectivamente.

Objetivo Específico N°1

En primer lugar, se presenta según el Objetivo Específico N° 1, el cual indica: Establecer un diagnóstico sobre los HVS respecto a la actividad física y el consumo de alcohol, drogas y tabaco y los niveles de Autoestima de los estudiantes de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile, por lo que a continuación se establecen los siguientes resultados y análisis, desde la tabla n°5 a la n°9.

Tabla 5

En la presente tabla es posible analizar tanto aspectos positivos como negativos en relación a la realización de Actividad Física (AF) por semana en los estudiantes de diferentes carreras de Pedagogía. Con relación a los resultados generales, se logra evidenciar que un 68,44% de los estudiantes realiza AF al menos una vez por semana destacando a un 9,39% quienes practican de forma regular, es decir, cinco o más veces semanal, mientras que un 31,54% no practica AF ningún día de la semana por lo cual se encontraría en estado de sedentarismo. Posterior a esto se analizan los resultados por carrera encuestada, donde se puede evidenciar que Pedagogía en Educación Física es la carrera con mayor práctica de AF semanal, en la que solo un estudiante no realiza ningún día a la semana. Por otra parte, se logra constatar que la carrera con menor práctica de AF semanal es la de Pedagogía en Historia donde más del 50% de los estudiantes no realizan AF ningún día a la semana y sólo 9 estudiantes practican entre 1 a 4 veces por semana.

Diagnóstico de HVS con respecto a Actividad Física en cada Pedagogía.

Fx semanal Act. Física	Ped. Castellano	Ped. Matemática	Ped. Historia	Ped. Diferencial	Ped. Edu. Física	Ped. Básica	Ped. Artística	Ped. Párvulos	Total X	%
No realizo	10	1	11	10	1	7	3	4	47	31,54%
1 a 2 veces x semana	9	6	6	9	4	3	2	3	42	28,18%
3 a 4 veces x semana	4	2	3	5	26	3	1	2	46	30,87%
5 o más veces x semana	0	0	0	0	13	1	0	0	14	9,39%
Total x Ped.	23	9	20	24	44	14	6	9	149	100%

Tabla 6

En la siguiente tabla se dan a conocer los valores asociados al consumo de alcohol en estudiantes de Pedagogía de primer año de una Universidad de Santiago de Chile, demostrando que más de un 85% de los estudiantes encuestados confiesa no consumir alcohol. Sin embargo, las carreras de Pedagogía en Historia y Geografía y Educación Física fueron quienes demostraron mayor prevalencia en el consumo de alcohol en relación a las demás carreras encuestadas en este estudio.

Diagnóstico de HVS con respecto a Consumo de Alcohol en cada Pedagogía.

Fx semanal Consumo Alcohol	Ped. Castellano	Ped. Matemática	Ped. Historia	Ped. Diferencial	Ped. Edu. Física	Ped. Básica	Ped. Artística	Ped. Párvulos	Total X	%
No consumo	21	8	14	22	40	12	5	9	131	87,91%
1 a 2 veces x semana	1	1	3	1	3	1	1	0	11	7,38%
3 a 4 veces x semana	1	0	3	0	1	1	0	0	6	4,02%
4 o más veces x semana	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0,67%
Total	23	9	20	24	44	14	6	9	149	100%

Tabla 7

Según el consumo de drogas en los estudiantes de primer año de las diferentes Pedagogías que componen la muestra, es relevante mencionar que más del 75% no consume ninguna sustancia, pero en contraparte el 22% aproximadamente tiene un consumo frecuente. Lo cual, desglosado por Pedagogía, se destacan por tener una mayor cantidad de estudiantes que consumen entre 3 a 4 o más veces por semana la Pedagogía en Historia, seguida por Pedagogía en Diferencial y Pedagogía en Castellano. En cambio, las Pedagogías que se destacan por una alta cantidad de estudiantes que no consumen, son Pedagogía en Educación Física, luego Pedagogía en Diferencial y Pedagogía en Castellano.

Diagnóstico de HVS con respecto a Consumo de Drogas en cada Pedagogía.

Fx semanal Consumo Drogas	Ped. Castellano	Ped. Matemática	Ped. Historia	Ped. Diferencial	Ped. Edu. Física	Ped. Básica	Ped. Artística	Ped. Párvulos	Total X	%
No consumo	16	7	12	18	38	11	5	9	116	77,85%
1 a 2 veces x semana	2	1	2	0	5	3	1	0	14	9,39%
3 a 4 veces x semana	4	1	3	4	0	0	0	0	12	8,05%
4 o más veces x semana	1	0	3	2	1	0	0	0	7	4,69%
Total	23	9	20	24	44	14	6	9	149	100%

Tabla 8

Según el consumo de Tabaco semanal indicado por los estudiantes de Pedagogía, existe un 74% que no consume tabaco semanalmente y ningún estudiante indica consumir 20 o más tabacos a la semana, mientras que un 25% mantiene un consumo semanal continuo entre 1 a 19 tabacos semanales, en cuanto al consumo de entre 1 a 10 tabacos semanales se destacan las Pedagogías en Castellano, Educación Física y Educación Básica.

Diagnóstico de HVS con respecto a Consumo de Tabaco en cada Pedagogía.

Fx semanal Consumo Tabaco	Ped. Castellano	Ped. Matemática	Ped. Historia	Ped. Diferencial	Ped. Edu. Física	Ped. Básica	Ped. Artística	Ped. Párvulos	Total X	%
No Consumo Tabaco semanal	15	6	14	18	37	7	5	9	111	74,49%
1 a 10 Tabacos semanal	8	3	5	5	7	7	1	0	36	24,16%
11 a 19 Tabacos semanal	0	0	1	1	0	0	0	0	2	1,34%
20 o más Tabacos semanales	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,00%
Total	23	9	20	24	44	14	6	9	149	100%

Tabla 9

Los niveles de Autoestima presentes en los estudiantes de primer año de cada Pedagogía, no se posicionan en ningún caso en un nivel bajo, pero si en el caso de Pedagogía en Artística está más descendida a comparación de las demás pedagogías, encontrándose en nivel medio pero muy cercana a tener un nivel bajo, lo cual contrasta en gran cantidad con las pedagogías que tienen un nivel elevado, como lo son Pedagogía en Matemática, Diferencial y Educación Física.

Diagnóstico de los niveles de Autoestima entre Pedagogías.

Nivel de Autoestima	Ped. Castellano	Ped. Matemática	Ped. Historia	Ped. Diferencial	Ped. Edu. Física	Ped. Básica	Ped. Artística	Ped. Párvulos	%
Elevada	-	31,55	-	30,82	30,36	-	-	-	37,5%
Media	28,47	-	27,42	-	-	29,42	25,66	28,11	62,5%
Baja	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota: Los datos expuestos en la tabla corresponden a la media por cada Pedagogía según las respuestas entregadas por los encuestados. Los niveles de Autoestima, se categorizan según lo siguiente; Autoestima elevada de 30 a 40 puntos. Autoestima media de 26 a 29 puntos. Autoestima baja menos de 25 puntos. (Rosenberg, 1965). El % es con respecto a la cantidad de Pedagogías, entendiendo que un 100% son las 8 Pedagogías que componen la muestra.

Objetivo Específico n°2

En segundo lugar, a partir del Objetivo Específico N° 2 el cual plantea: Comparar los HVS y la Autoestima entre las carreras de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile, a continuación, se presentan los resultados y análisis en la tabla N°10.

Tabla 10

Según la media y su correspondiente desvío estándar, entre las diferentes pedagogías y variables, se presenta la diferencia significativa (SIG = menor a 0,05) entre la muestra. En la cual se destaca, la variable de HVS de Actividad Física semanal, en donde su diferencia significativa es de 0,000, debido a que la Pedagogía en Educación Física supera la media de las demás pedagogías, ya que realizan aproximadamente entre uno y dos días de actividad física a la semana. En el resto de variables, no se presenta una diferencia significativa, pero sí es importante resaltar que en Pedagogía en Párvulos no existe consumo de alcohol, drogas y tabaco, a comparación de las otras Pedagogías.

Comparación de HVS y niveles de Autoestima entre las carreras de Pedagogía.

Pedagogías	Ped. Cas.	Ped. Mat.	Ped. His.	Ped. Dif.	Ped. Efi.	Ped. Bás.	Ped. Art.	Ped. Parv.	InterGrup
Variables	M ± DE	M ± DE	M ± DE	M ± DE	M ± DE	M ± DE	M ± DE	M ± DE	SIG
Autoestima	28,47 ± 7,94	31,55 ± 6,93	27,42 ± 5,12	30,82 ± 5,78	30,36 ± 6,55	29,42 ± 6,18	25,66 ± 3,32	28,11 ± 6,05	0,350
Act. Física	0,73 ± 0,75	1,11 ± 0,60	0,63 ± 0,76	0,82 ± 0,77	2,15 ± 0,68	0,85 ± 1,02	0,66 ± 0,81	0,77 ± 0,83	0,000
C. Alcohol	0,17 ± 0,65	0,11 ± 0,33	0,42 ± 0,76	0,17 ± 0,65	0,11 ± 0,38	0,21 ± 0,57	0,16 ± 0,40	0,00 ± 0,00	0,601
C. Drogas	0,56 ± 0,94	0,33 ± 0,70	0,78 ± 1,18	0,60 ± 1,07	0,18 ± 0,54	0,21 ± 0,42	0,16 ± 0,40	0,00 ± 0,00	0,065
C. Tabaco	0,34 ± 0,48	0,33 ± 0,50	0,36 ± 0,76	0,30 ± 0,55	0,15 ± 0,36	0,50 ± 0,51	0,16 ± 0,40	0,00 ± 0,00	0,225

Nota: M= Media. DE=Desviación Estándar. SIG = Diferencia significativa menor a 0,05. InterGrup= Entre las Pedagogías de la muestra.

Objetivo Específico n°3

Finalmente, desde el Objetivo Específico N° 3 el cual establece: Correlacionar los niveles de Autoestima y la Actividad física, el Consumo de alcohol, drogas y tabaco en una muestra de estudiantes de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile, se expresan los siguientes resultados y análisis en la tabla N°11.

Tabla 11

En la presente tabla se logran analizar diferentes correlaciones de los niveles de Autoestima y las variables de HVS en una muestra de estudiantes de Pedagogía. Entre ellas nos encontramos como

resultado destacable que la Autoestima está correlacionada de manera significativa bilateral en el nivel 0,05 de manera positiva a la Actividad Física, es decir, que quienes practican AF constantemente entregaron como respuesta que poseían una Autoestima media o elevada. Asimismo, se correlaciona considerablemente al mismo nivel de 0,05 de manera negativa con el Tabaco, en otras palabras, a un menor consumo de Tabaco, mejor Autoestima por parte de la muestra.

En otras correlaciones identificadas, se logra evidenciar que la realización de AF regular por parte de los estudiantes ayuda con la disminución del consumo de alcohol, drogas y tabaco, ya que quienes practican AF tienden a consumir en menor cantidad este tipo de sustancia siendo el alcohol el menos consumido. Por otra parte, se constata que el consumo de alcohol, drogas y tabaco están directamente vinculados entre sí, teniendo una correlación significativa bilateral en el nivel 0,01, lo cual significa una correlación contundente, ya que según lo que indica la tabla demostraría que el consumo de una de estas sustancias se relaciona con el consumo de las otras.

Correlación de variables de la muestra.

Variables	Autoestima	Act. Física	C. Alcohol	C. Drogas	C. Tabaco
Autoestima	-	0,206*	-0,086	0,019	-0,190*
Act. Física	0,206*	-	-0,078	-0,047	-0,06
C. Alcohol	-0,086	-0,078	-	0,336**	0,265**
C. Drogas	0,019	-0,047	0,336**	-	0,289**
C. Tabaco	-0,190*	-0,06	0,265**	0,289**	-

*Nota: *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral). **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN

5.1 Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos y el posterior análisis sobre el diagnóstico de los niveles de Autoestima en los estudiantes de primer año de Pedagogía, se descubrió que se encuentran dentro de los estándares de Autoestima media y elevada, en lo cual predominaba un 62,5% de las pedagogías en nivel medio y solo el 37,5% de ellas en elevada. Por tanto, se establece que ninguna de las Pedagogías se ubicó en un nivel bajo. Contrario a estos resultados es lo que nos plantea Vargas et al. (2019), quienes presentan en su estudio realizado en estudiantes de primer año de diferentes carreras universitarias en Perú, dentro de las cuales se destacan las áreas de la salud, humanidades, ingeniería, entre otras, que un 91,54% de los estudiantes poseen una autoestima media, mientras que un 8,46 % pertenece a un nivel bajo, lo cual demuestra una diferencia con los resultados obtenidos dentro de nuestra investigación, en donde ninguno de los estudiantes pertenecientes a las carreras de pedagogía de una universidad, presentó un nivel bajo de autoestima. Respecto a las similitudes presentadas, la muestra coincide con la predominancia de un nivel medio de autoestima.

En lo que se refiere a los análisis y resultados respectivos del consumo de alcohol en los estudiantes de primer año de las diferentes carreras de Pedagogía de una universidad de Santiago de Chile, se evidenció que un 12,07% de los estudiantes consumiría alcohol durante al menos un día a la semana mientras que más de un 85% de los encuestados no consume alcohol, destacando a Pedagogía en Párvulo donde ningún estudiante consumía dicha sustancia. No obstante, las Pedagogías en Historia y Geografía y Educación Física, demostraron una mayor prevalencia en el consumo de alcohol en comparación con las otras carreras. Desde aquí es posible contrastar los resultados con una investigación de Sifuentes et al. (2021), donde se obtiene que dentro de una muestra de carreras pertenecientes al área de la Salud y la Pedagogía, se logra evidenciar casi el doble de consumo de alcohol por parte de los estudiantes, ya que un 20,6% de la muestra confesó haber consumido dicha sustancia en la última semana y si bien la investigación de estos autores utiliza frecuencias diferentes a nuestro estudio, se pueden contrastar los resultados por medio del consumo semanal que mantienen los estudiantes.

En cuanto al análisis realizado con el consumo de tabaco, nos encontramos con un 74% de estudiantes que indicaron no consumir, sin embargo, a pesar de que ningún estudiante evidenció consumir más de 20 cigarrillos semanalmente, dentro del consumo con frecuencia de entre 1 a 10 tabacos semanales se destacaron las Pedagogías en Castellano, Educación Física y Educación Básica. En relación a estos resultados, se presentan similitudes significativas en cuanto al estudio de Barra et al. (2015), realizado en estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, donde el 35.7% de los estudiantes son fumadores, resultados similares a los obtenidos en nuestro estudio, en el cual un 25.5% de los encuestados se declaraba consumidor de tabaco.

Respecto a los resultados obtenidos sobre el Consumo de drogas por parte de los estudiantes de las diferentes carreras de Pedagogía, en el cual fue relevante que más del 75% de ellos responde que no consumen drogas, lo que se contraponen con la muestra estudiada por parte de Suarez et al. (2023), en la cual más del 75% de los encuestados afirma su consumo y se destaca que la muestra está ligada

con el área de la salud, área que al igual que la pedagogía posee un impacto y contacto social muy directo.

Según la Actividad Física, el estudio de Puerta et al. (2019), mencionan que en la muestra de 329 estudiantes de pregrado de diferentes carreras universitarias, presentan un alto nivel de sedentarismo, destacando una diferencia significativa en la carrera en Licenciatura en Educación Física respecto de las otras carreras y según nuestros resultados, también predomina un 31,54% que no realiza actividad física, lo cual es mayor que el 30,87% que presenta una frecuencia en la realización de actividad física entre 3 y 4 veces por semana. De igual manera que en el estudio recién mencionado, la carrera universitaria que presenta una diferencia significativa con las demás pedagogías de la muestra es la Pedagogía en Educación Física.

Tomando en cuenta la investigación realizada por Morales et al. (2018), en la cual se consideró una muestra de estudiantes universitarios de enfermería, se obtuvieron resultados similares en cuanto a la realización de actividad física, siendo bastante baja en los encuestados mexicanos, lo que tendría como consecuencia altos niveles de sobrepeso y obesidad. Sin embargo, en cuanto al consumo de alcohol y tabaco, los estudiantes de enfermería presentaron un bajo consumo, no existiendo relación entre la práctica de actividad física y el consumo de estas sustancias. Dichos resultados contrastan con los obtenidos en la presente investigación, ya que en la muestra estudiada si se encontró una relación significativa entre el consumo de alcohol, tabaco y la baja frecuencia de actividad física.

5.2 Limitaciones

Una de las limitaciones que presenta la investigación, se traduce en el tamaño de la muestra, debido a que solo fueron escogidos estudiantes de pedagogías de primer año de una universidad de Santiago, lo cual no permite realizar un análisis completo sobre cómo se manifiestan los Hábitos de Vida Saludables y la Autoestima en todos los estudiantes de la universidad escogida. Como proyección proponemos considerar los diferentes años de estudios de las mismas pedagogías o incluso otras carreras universitarias y casas de estudios. Por otra parte, se evidencia la limitación de solo considerar como HVS la actividad física, el consumo de alcohol, drogas y tabaco, debido a que se podría haber ahondado en variables como el hacer frente al estrés y la alimentación, para poder haber profundizado aún más en las conductas de la muestra. Por ello se sugiere la consideración de estos ítems en una futura investigación, a modo de plasmar de mejor manera los hábitos que se evidencian en los encuestados. Otra limitante, es la consideración de solo una variable psicológica como lo es la Autoestima. En este sentido se establece como proyección integrar otras variables referentes al ámbito psicológico como la imagen corporal, la autoconfianza, la satisfacción vital y las enfermedades o trastornos mentales, para tener datos aún más completos y poder realizar los análisis y correlaciones pertinentes de todas las variables mencionadas con los HVS.

5.3 Conclusiones

A modo de concluir con lo abordado a lo largo de este seminario de grado, el cual tuvo como objetivo general determinar la relación existente entre los Hábitos de Vida Saludables respecto de la Actividad Física y del Consumo de alcohol, drogas y tabaco con los niveles de Autoestima en estudiantes de primer año de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile, es posible identificar que gracias a la aplicación de los diversos instrumentos para recopilar información y el posterior análisis respectivo, se establece dicho propósito inicial como cumplido, debido a que la mayoría de la población colaboró entregando valiosa información que nos permitió en primer lugar realizar un diagnóstico y luego correlacionar dichos datos. En este sentido, destacamos también que, a partir de las acciones descritas anteriormente, fue posible alcanzar los objetivos específicos nuestro estudio, desde donde nace la inquietud de determinar una relación significativa entre una buena Autoestima y la presencia de Hábitos de Vida Saludables, específicamente en relación a la realización de Actividad física y un bajo consumo de alcohol, drogas y tabaco. Según dichas correlaciones pudimos distinguir que mientras mayor actividad física realizaban los estudiantes, presentaban un mayor nivel de autoestima, destacándose una correlación bilateral significativa de 0,05 positiva.

Por otra parte, concluimos que, en referencia a la hipótesis sostenida durante la investigación, se determina que, respecto de la Actividad Física, el Consumo de alcohol, drogas y tabaco se logró comprobar una relación, la cual en algunos casos resultó tanto positiva como negativa, según la variable abordada. Por ejemplo, una de las relaciones positivas que deja la investigación según lo recopilado en la encuesta es que la realización constante de Actividad Física ayuda ampliamente con los niveles de Autoestima. Sumado a esto, se evidencia que también disminuye el consumo de las diversas sustancias. Mientras que por el contrario se logra constatar que las otras tres variables de Consumo de alcohol, drogas y tabaco tendrían relación entre sí, demostrando que el consumir una de ellas conlleva a consumir cualquiera de las otras dos. También cabe señalar que en lo que respecta al consumo de sustancias, el 87,91% no consume alcohol, el 77,85% no consume drogas y por último un 74,49% no consume tabaco.

Conforme a los datos obtenidos por carrera, se establece que en relación a la Actividad Física la carrera con mayor porcentaje de realización a la semana es la Pedagogía en Educación Física mientras que Pedagogía en Historia se posiciona como la carrera más sedentaria. De igual modo, según el Consumo de Alcohol se desprende que las carreras mencionadas anteriormente, se categorizan como las pedagogías con mayor consumo de dicha sustancia. A su vez, las Pedagogías en Historia, Pedagogía en Diferencial y Pedagogía en Castellano presentan un mayor Consumo de drogas. Respecto de las carreras que evidencian un mayor consumo de tabaco, se destacan las carreras de Pedagogía en Castellano, Pedagogía en Educación Física y Pedagogía en Educación Básica. Finalmente, destacando la variable de Autoestima, se demuestra que quienes presentan un mayor nivel pertenecen a las carreras de Pedagogía en Educación Física, Pedagogía en Matemáticas y Pedagogía en Diferencial.

Con respecto a las limitaciones mencionadas anteriormente sobre la muestra, se distingue principalmente que sería prudente considerar una mayor población de estudio para obtener datos aún

más representativos sobre lo que sucede respecto de los HVS y los niveles de autoestima en el ámbito universitario.

En relación a las proyecciones de nuestra investigación se sugiere que, además, se pudiesen considerar otras variables psicológicas como la autoconfianza y la imagen corporal a modo de equiparar las variables de HVS y profundizar en la posible relación de estos.

Otra sugerencia de proyección, se vincula con la población estudiada, ya que pudiese replicarse el estudio en diversas poblaciones como estudiantes escolares y/o adultos mayores.

Consideramos también, que sería relevante plantear un Plan de intervención desde la casa de estudio investigada, a modo de ir en directo beneficio de los estudiantes, especialmente a quienes pertenecen a carreras de pedagogías, ya que podrían adquirir y/o mantener sus HVS y aún mejor aumentar sus niveles de autoestima, lo que tendría un impacto positivo tanto de manera personal como en su rol social.

6. REFERENCIAS

Álvarez Aguirre, A., Alonso Castillo, M. y Zanetti, A. C. G. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista latino-americana de enfermagem*, 18(spe), 634–640. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692010000700021>

Aranda Sánchez, D. y Cruz Pedreros, M. (2018). Factores biopsicológicos y socioculturales como predictores de la conducta promotora de salud en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Adventista de Chile. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 7(1). <https://doi.org/10.17162/rccs.v7i1.988>

Barra C, L., Fernández P, P., Granada G, F., Ávila C, P., Mallea M, J., y Rodríguez M, Y. (2015). Diagnóstico del consumo de tabaco en estudiantes de pregrado de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Revista Médica de Chile*, 143(10), 1343–1350. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872015001000014>

Barrionuevo, J. (2013). Adicciones; drogadicción y alcoholismo en la adolescencia. *Universidad de Buenos Aires, Argentina*.

Bastías Arriagada, E. M. y Stiepovich Bertoni, J. (2014). Una revisión de Los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería (Impresa)*, 20(2), 93–101. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532014000200010>

Chalapud-Narvaéz, L., Molano-Tobar, N. y Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 477-484.

Correa Bautista, J. E. (2010). Documento marco que sustenta la relación del grupo de investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano con los currículos de los programas de pregrado de Rehabilitación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad del Rosario. https://doi.org/10.48713/10336_3799

Corvalán B., M. P. (2017). El tabaquismo: una adicción. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 33(3), 186–189. <https://doi.org/10.4067/s0717-73482017000300186>

Durán, J. y Crispin, D. (2020). Influencia de la autoestima en el rendimiento académico de estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés. *Revista médica - Colegio Médico de La Paz*, 26(2), 9–15.

Domínguez Cacho, C. L. y Castillo Vera, E. (2017). Relación entre la danza libre-creativa y autoestima en la etapa de educación primaria. *Cuadernos de psicología del deporte*, 17(1), 73–80.

Fernández, E. y Figueroa, D. (2017). Tabaquismo y su relación con las enfermedades cardiovasculares. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(2), 225-235.

Helguera, G. P. y Oros, L. B. (2018). Perfeccionismo y autoestima en estudiantes universitarios argentinos. *Pensando psicología*, 14(23). <https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2266>

Ibarra-Mora, J. L., Ventura Vall-Llovera, C. y Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70–84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>

Jiménez Morgan, S. y Hernández-Elizondo, J. (2016). ACTIVIDAD FÍSICA Y OTROS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES DE ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE COSTA RICA. *Pensar en Movimiento Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1–14. <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v14i1.19294>

Lizarazo, L., Burbano, V. y Valdivieso, M. (2020). Correlación entre actividad física y autoestima de escolares adolescentes: un análisis de tipo trasversal. *Revista virtual Universidad Católica del Norte*, 60, 95–115. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n60a6>

Merced Len, S., Coll Costa, J., y Velázquez Cintra, A. (2022). Formación de hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios: una estrategia de intervención/Formation of healthy habits and lifestyles in university students: an intervention strategy. *PODIUM - Revista De Ciencia Y Tecnología En La Cultura Física*, 17(2), 740–757.

Morales, M., Gómez, V., García, C., Chaparro-Díaz, L., y Carreño-Moreno, S. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista colombiana de enfermería*, 16, 14–24. <https://doi.org/10.18270/rce.v16i13.2300>

Muñoz-Albarracín, M., Mayorga-Muñoz, C. y Jiménez-Figueroa, A. (2023). Salud mental, autoestima y satisfacción vital en universitarios del sur de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*, 21(2), 1-27. <https://doi.org/10.11600/rclsnj.21.2.5428>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Actividad Física*. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud (2023). *Alcohol*. https://www.who.int/health-topics/alcohol#tab=tab_1

Organización Mundial de la Salud (2023). *Consumo nocivo de alcohol*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/alcohol-harmful-use-of-alcohol>

Pérez-Villalobos, C., Matus-Betancourt, O., Parra-Ponce, P., Bastías-Vega, N., Schilling-Norman, M. J., Alvarado-Figueroa, D., y Vaccarezza-Garrido, G. (2019). Efecto de la autoestima de alumnos de medicina chilenos sobre su rendimiento académico en aprendizaje basado en problemas. *Rev Educ Cienc Salud*, 16(1), 10-13.

Pons Diez, X. (2008). Modelos interpretativos del consumo de drogas. *Polis*, 4(2), 157-186.

Real Academia Española (2023). *Autoestima*. <https://dle.rae.es/aut>

Salud, M. d. (2023.). *argentina.gob.ar*. Obtenido de <https://www.argentina.gob.ar/salud/glosario/tabaquismo>

Sánchez-Ojeda, M. A. y Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8608>

Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Droga y Alcohol (2023). *Alcoholismo*. <https://www.senda.gob.cl/informacion-sobre-drogas/conoce-mas-sobre-las-drogas/glosario/terminos-a-a-la-f/>

Sifuentes-Castro, J. A., López-Cisneros, M., Guzmán-Facundo, F. R., Telumbre-Terrero, J. Y., y Noh-Moo, P. M. (2021). Rasgos de personalidad y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *SANUS*, 6, e194. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.194>

Suarez-Villa, M. E., Lastre-Amell, G., Orostegui, M. A., González-Ramírez, D. I., Tarriba-Niebles, N. P., y Martínez Montañez, M. J. (2023). Factores de riesgo influyentes en consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios en tiempos de covid-19. *Enfermería global*, 22(2), 349–381. <https://doi.org/10.6018/eglobal.537841>

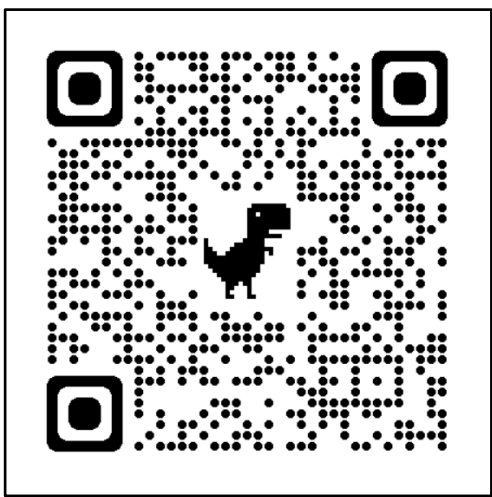
Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, 50, 357. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.728>

Valenzuela, L., Maureira, F. y Hidalgo, F. (2020). Hábitos de vida saludable de estudiantes de pedagogía de una universidad de Santiago de Chile. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 276-281. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73894>

Vargas Flores, A. C., y Vásquez Velásquez, J. A. (2019). *NIVEL DE AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN – CHICLAYO 2019*.

7. ANEXOS

Anexo I



Anexo II



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SEMINARIOS DE GRADO
Hábitos de Vida Saludables y niveles de Autoestima en estudiantes universitarios de Pedagogía.
Luis Valenzuela Contreras.
Escuela de Ciencias y Tecnologías Educativas, Pedagogía en Educación Física y Salud.

Le invitamos a participar en el proyecto Hábitos de Vida Saludables y niveles de Autoestima en estudiantes universitarios de Pedagogía a cargo de Luis Valenzuela Contreras, de la Facultad de Educación, Escuela de Ciencias y Tecnologías Educativas, Pedagogía en Educación Física y Salud, de la Universidad Católica Silva Henríquez. El objetivo de esta carta es ayudarlo a tomar la decisión de participar en el presente proyecto.

Su participación es voluntaria y anónima. Si decide participar en el proyecto, puede retirarse en cualquier momento sin que por ello se vean afectados sus derechos ni acceso a los servicios que actualmente tiene. Esta investigación de seminario de grado ha sido aprobada por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica Silva Henríquez. Para que pueda decidir si quiere o no formar parte de este proyecto le ofrecemos información respecto a su razón y objetivos, así como lo que implica su participación. Por favor lea detenidamente la siguiente información.

¿De qué se trata el proyecto de seminario de grado al que se le invita a participar?

El presente seminario de grado tiene como objetivo determinar la relación entre los Hábitos de Vida Saludables respecto a la actividad física y el consumo de alcohol, drogas y tabaco con los niveles de autoestima en estudiantes de Pedagogía.

¿Cuál es el propósito concretamente de su participación en este seminario de grado?

Se le ha convocado debido a que cumple con los criterios de inclusión para ser parte de nuestra muestra como estudiante de Pedagogía de primer año del nivel 200 y el propósito de su participación es sólo con fines investigativos, a modo de proporcionar información relevante para nuestro estudio.

¿Qué implicará su participación?

Su participación implicará responder un cuestionario de manera presencial, que consistirá en diversas preguntas del Test de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1995) y del Cuestionario de Hábitos de Vida Saludables para estudiantes de Pedagogía (Valenzuela, 2008). Todo este procedimiento será aplicado en una única instancia.

¿Cuánto durará su participación?

Su participación será en una única jornada, con duración de una cátedra de 90 minutos como máximo y no existirá contacto posterior a la primera y única intervención.

¿Cuáles son los beneficios de su participación?

El beneficio indirecto es ser parte de una investigación para posibles planes de mejoramiento a la población universitaria.

¿Qué riesgos corre al participar?



Es posible que las personas encuestadas vean amenazada su integridad psíquica, debido a que se verán enfrentadas a responder preguntas relacionadas sobre sus hábitos de vida, consumo de sustancias y la percepción del autoestima. Es por esto que se considerará un protocolo de asistencia en caso de que algún participante se sienta incómodo o vea amenazada su integridad psíquica. Para ello, el protocolo considera que el encuestado pueda decidir si desea continuar o no respondiendo la encuesta. En caso de sentirse abrumado, podrá aislarse del resto de los participantes y se le brindará contención por parte de las autoras de la investigación. Si dicha contención no es suficiente, el encuestado será derivado a la enfermería de la institución.

¿Cómo se protege la información y datos que usted entregue?

Confidencialidad y tratamiento de los datos; todos los datos estarán protegidos y serán tratados de acuerdo con la ley de protección de datos que rige en Chile, relativos a la protección de las personas naturales en cuanto al tratamiento de datos de carácter personal y a la circulación de estos datos. (Ley 19.628).

La confidencialidad se asegurará a modo de que la información recopilada será anonimizada, en donde la identidad de cada estudiante encuestado será reemplazada mediante números de folio a cada encuesta respondida, para que no sean identificados los nombres de los sujetos de estudio. De esta forma, cuando se presenten los resultados se nombrarán promedios generales para que no se logre identificar a ningún individuo. Del mismo modo, las únicas personas que tendrán acceso a esta información serán las autoras del seminario en conjunto a su docente guía. Finalmente los datos recopilados serán almacenados por un periodo de 2 años posterior a la finalización del seminario de grado, transcurrido este tiempo, serán destruidos.

¿Es obligación participar? ¿Puede arrepentirse una vez iniciada su participación?

No es obligatoria la participación en esta investigación de seminario de grado. Pero si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión negativa alguna para usted.

Es de consideración que, aunque el/la directora/a del establecimiento (y sus padres/madres o adultos/as responsables) haya/n autorizado la realización de esta investigación, usted puede negarse a participar sin consecuencias negativas para usted

¿Qué uso se va a dar a la información que usted entregue?

El uso de esta información es con fines investigativos para elaborar un seminario de grado y/o posibles publicaciones científicas con acceso restringido.

¿Se volverá a utilizar la información que usted entregue?

Transcurridos 2 años del término del proyecto de seminario de grado, la información será eliminada.

¿A quién puede contactar para saber más de este proyecto o si le surgen dudas?

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar a Catalina González Armijo, coordinadora del grupo de investigación. Su teléfono es el +56998302271 y su email es cpgonzaleza@miucsh.cl.





Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este proyecto de seminario de grado, puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Silva Henríquez. Presidido por **Marina Alvarado Cornejo**. Contacto: eticainvestigacion@ucsh.cl

Anexo III

Selecciona la carrera de Pedagogía que cursas:

- Pedagogía en Castellano.
- Pedagogía en Historia y Geografía.
- Pedagogía en Inglés.
- Pedagogía en Educación Artística.
- Pedagogía en Educación Física.
- Pedagogía en Matemáticas e Información Educativa.
- Pedagogía en Educación Básica.
- Educación Parvularia.
- Pedagogía en Educación Diferencial.

Año de estudio en que te encuentras:

- Primer año
- Segundo año
- Tercer año
- Cuarto año
- Quinto año

Género

- Femenino
- Masculino
- Otro
- Prefiero no decirlo

Edad

- 16 años - 18 años
- 19 años - 21 años
- 22 años - 24 años
- 25 años y más

Anexo IV

TEST DE ROSENBERG ✕ ⋮

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

1. Muy de acuerdo
2. De acuerdo
3. En desacuerdo
4. Muy en desacuerdo

Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.

	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo

Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.

	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo

Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.

	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo

Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo
En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo
Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo/a.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo

Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo
A veces creo que no soy buena persona.					
	1	2	3	4	
Muy de acuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy en desacuerdo

Anexo V

TEST DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES ✕ ⋮

Ítem de Actividad Física y Deporte

- **Actividad Física:** Cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa con el objetivo de ejercitar el cuerpo.
- **Deporte:** Actividad estructurada, dirigida y planificada con esfuerzo vigoroso.

¿Realizas actividad física o practicas algún deporte?

Sí

No

¿Cuál es la frecuencia semanal con la que has realizado actividad física o práctica de algún deporte en el último mes?

No realizo ...

Una vez por semana ...

Dos veces por semana ...

Tres veces por semana ...

Cuatro veces por semana ...

Cinco o más veces por semana ...

Si la cantidad de actividad o deporte que practicas por iniciativa propia la consideras insuficiente, ¿Por cu

- No tengo tiempo ...
- No me interesa ...
- No me motiva ...
- Mi salud no me lo permite ...
- No tengo un lugar en la Universidad ...
- No tengo el hábito ...
- No realizo ...

Después de la sección 4 Ir a la siguiente sección

Sección 5 de 5

Test de Hábitos de Vida Saludables

Ítem de consumo de alcohol, tabaco y drogas.

¿Fumas?

- Sí
- No

¿Cuántos cigarrillos fumas diariamente?

- 0 diarios
- Entre 1 a 4 diarios
- Entre 5 a 10 diarios
- Entre 11 a 19 diarios
- Más de 20 diarios

¿A qué edad inició tu consumo de cigarrillos?

- Menor a 16 años
- 16 años - 18 años
- 19 años - 21 años
- 22 años - 24 años
- 25 años y más

En el último mes ¿Cuántos días fumaste cigarrillos?

- Ningún día
- 1 a 2 días
- 3 a 5 días
- 6 a 9 días
- 10 a 15 días
- Cada día en los últimos 30 días

Razones por las cuales consumes tabaco:

- Porque me gusta
- Porque me tranquiliza y relaja
- Por ansiedad
- Todas las anteriores
- Por otras razones
- No consumo

¿Consumes alcohol?

- Sí
- No

Quando consumes alcohol ¿Cuántos vasos o copas ingieres?

- Entre 1 y 2
- Entre 3 y 4
- Entre 5 y 6
- Entre 7 y más
- No consumo

¿A qué edad inició tu consumo de alcohol?

- Menor a 16 años
- 16 años - 18 años
- 19 años - 21 años
- 22 años - 24 años
- 25 años y más

¿Cuál es la frecuencia con la que consumes alcohol?

- Menos de 3 veces al mes
- Entre 1 y 2 veces a la semana
- Entre 3 y 4 veces a la semana
- 4 o más veces a la semana
- No consumo

Razones por las que consumes alcohol:

- Porque me gusta
- Para relajarme
- Para olvidar problemas
- Todas las anteriores
- Otras razones
- No consumo

¿Consumes drogas en la actualidad?

- Sí
- No

¿Has consumido drogas alguna vez?

- Nunca
- Alguna vez, como curiosidad y/o para probar pero no lo he vuelto a hacer
- Consumo desde hace menos de un año
- Consumo desde hace más de un año
- Consumo desde hace más de dos años
- Consumo desde hace más de tres años
- Consumo desde que entré a la universidad

Frecuencia de consumo

- No consumo
- 1 ó 2 veces por año
- Aproximadamente 1 vez al mes
- 1 ó 2 veces por semana
- 3 ó más veces a la semana

En el último mes, ¿Qué tipo de drogas consumes o has consumido?

- Cocaína
- Marihuana
- Pasta Base
- Crack
- Droga de síntesis (LSD, éxtasis, tusi, etc.)
- No consumo

¿A qué edad inició tu consumo de drogas?

- Menor a 16 años
- 16 años - 18 años
- 19 años - 21 años
- 22 años - 24 años
- 25 años y más

...

Razones por las que consumes drogas:

- Porque me gusta
- Porque lo hacen mis amistades
- Porque me desinhibo
- Para relajarme
- Para olvidar problemas
- Todas las anteriores
- Otras razones
- No consumo

Anexo VI

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Indicación: Cuestionario para explorar la autoestima personal entendida como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo.

Codificación proceso: 1.1.1.2.1.1.4. Autoestima (CIPE- α).

Administración: La escala consta de 10 ítems, frases de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia Autoadministrada.

Interpretación:

De los ítems 1 al 5, las respuestas A a D se puntúan de 4 a 1. De los ítems del 6 al 10, las respuestas A a D se puntúan de 1 a 4.

De 30 a 40 puntos: Autoestima elevada. Considerada como autoestima normal.

De 26 a 29 puntos: Autoestima media. No presenta problemas de autoestima graves, pero es conveniente mejorarla.

Menos de 25 puntos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Propiedades psicométricas La escala ha sido traducida y validada en castellano. La consistencia interna de la escalas se encuentra entre 0,76 y 0,87. La fiabilidad es de 0,80

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mi mismo/a.				
5. En general estoy satisfecho/a de mi mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mi mismo.				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

Anexo VII

EJE II: Actividad Física o Deporte

- **Actividad Física:** Cualquier forma de movimiento corporal que tiene una demanda metabólica significativa con el objetivo de ejercitar el cuerpo.
- **Deporte:** Actividad estructurada, dirigida y planificada con esfuerzo vigoroso.

<p>P18. Realizas Actividad Física o práctica de algún deporte: (señala la respuesta con una X)</p> <ol style="list-style-type: none">1. No realizo ...2. Una vez por semana ...3. Dos veces por semana ...4. Tres veces por semana ...5. Cuatro veces por semana ...6. Cinco o más veces por semana ...	<p>P19. Frecuencia semanal, que has realizado actividad física o práctica de algún deporte en el último mes: (señala la respuesta con una X)</p> <ol style="list-style-type: none">1. No realizo ...2. Una vez por semana ...3. Dos veces por semana ...4. Tres veces por semana ...5. Cuatro veces por semana ...6. Cinco o más veces por semana ...
--	--

P21. Si la cantidad de actividad o deporte que practicas por iniciativa propia, la consideras insuficiente, porque no aumentas la frecuencia (señala con una X la más importante)

1. No tengo tiempo ...
2. No me interesa ...
3. No me motiva ...
4. Mi salud no me lo permite ...
5. No tengo un lugar en la Universidad ...
6. No tengo el hábito ...
7. No realizo ...

EJE III: Consumo de Tabaco - Alcohol y Drogas

P23. ¿Fumas?

1. Si ... 2. No ...

Si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 28.

P24. ¿Cuántos cigarrillos fumas diariamente?

(señala la respuesta con una X)

1. Entre 1 y 4 diarios ...
2. Entre 5 y 10 diarios ...
3. Entre 10 y 20 diarios ...
4. Más de 20 diarios ...

P25. Edad de inicio del consumo de cigarrillos:

A los ____ años

P26. En el último mes ¿Cuántos días fumaste cigarrillos?

(señala la respuesta con una X)

1. 0 días ... 5. 10 a 12 días ...
2. 1 a 2 días ... 6. 20 a 29 días ...
3. 3 a 5 días ... 7. Cada día en los últimos 30 días ...
4. 6 a 9 días ...

P27. Razones por las que consume tabaco:

(señala la respuesta con una X)

1. Porque me gusta ... 2. Porque me tranquiliza y relaja ... 3. Por ansiedad ... 4. Por otras razones ¿Cuales?

P29. ¿Consumes Alcohol?

(señala la respuesta con una X)

1. Si ... 2. No ...

Si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 35.

P30. Cuando consumes alcohol ¿Cuántos vasos o copas ingieres?

(señala la respuesta con una X)

1. Entre 1 y 2 ... 3. Entre 5 y 6 ...
2. Entre 3 y 4 ... 4. Entre 7 y más ...

P31. Edad de inicio del consumo de alcohol:

A los ____ años

P32. ¿Cuál es la frecuencia con la que consumes alcohol?

(señala la respuesta con una X)

1. Menos de 3 veces al mes ...
2. Entre 1 y 2 veces a la semana ...
3. Entre 3 y 4 veces a la semana ...
4. 4 o más veces a la semana ...

P33. Razones por las que consume alcohol:

(señala la respuesta con una X)

1. Porque me gusta ... 2. Para relajarme ... 3. Para olvidar problemas ... 4. Otras razones ¿Cuales?

<p>P35. ¿Consumes Drogas en la actualidad? (señala la respuesta con una X)</p> <p>1. Si... 2. No ...</p> <p>Si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 41.</p>	<p>P36. ¿Has consumido drogas alguna vez? (señala la respuesta con una X)</p> <p>1. Nunca ...</p> <p>2. Alguna vez, como curiosidad y/o para probar pero no lo he vuelto a hacer ...</p> <p>3. Consumo desde hace menos de un año ...</p> <p>4. Consumo desde hace más de un año ...</p> <p>5. Consumo desde hace más de dos años ...</p> <p>6. Consumo desde hace más de tres años ...</p> <p>7. Consumo desde que entré a la universidad ...</p>
<p>P37. Frecuencia de consumo: (señala la respuesta con una X)</p> <p>1. No consumo ...</p> <p>2. 1 o 2 veces por año ...</p> <p>3. Aproximadamente 1 vez al mes ...</p> <p>4. Una o dos veces por semana ...</p> <p>5. Tres o más veces a la semana ...</p>	<p>P38. En el último mes Tipo de droga que consumes o has consumido. (señala la respuesta con una X)</p> <p>1. Hachís ...</p> <p>2. Cocaína ...</p> <p>3. Marihuana ...</p> <p>4. Pasta Base ...</p> <p>5. Crack ...</p> <p>6. Droga de síntesis ...</p> <p>7. Dos tipos: (indicar por los número)</p> <p>8. Tres tipos: (indicar por los número)</p>
<p>P39. Edad de inicio del consumo de drogas:</p> <p>A los ____ años</p>	<p>P40. Razones por las que consumes drogas. (señala la respuesta con una X)</p> <p>1. Porque me gusta ...</p> <p>2. Porque lo hacen mis amistades ...</p> <p>3. Porque me desinhibo ...</p> <p>4. Para relajarme ...</p> <p>5. Para olvidar problemas ...</p> <p>6. Otras razones ...</p> <p>¿Cuales?</p>