

ESTILOS DE VIDA Y ACTITUD HACIA EL APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN DERECHO.

LIFESTYLES AND ATTITUDES TOWARD LEARNING IN BACHELOR OF LAW STUDENTS

Maria Teresa Rivera Morales*, **Edgar Aguirre Sifuentes***, **Alma Verena Solis Solis****

Universidad Autónoma de Coahuila*, Universidad Tecnológica Linares**

Correspondencia: teresa.rivera@uadec.edu.mx

Resumen

El objetivo del artículo fue describir y comparar por género la actitud hacia el aprendizaje y el estilo de vida en los alumnos de Licenciatura en Derecho en las Universidades privadas de Saltillo. El tipo de investigación de corte cuantitativa, diseño comparativo y correlacional. Las técnicas estadísticas que se utilizaron para el análisis fue la prueba t de muestras independientes y el coeficiente de correlación de Pearson. La muestra se selecciono a partir de un muestreo no probabilístico por voluntarios, el total de participantes fue de 163 estudiantes. Los resultados confirman que hay diferencias significativas por géneros en el estilo de vida, en donde las mujeres realizan más actividades físicas que los hombres. También se encontraron diferencias en la actitud hacia el aprendizaje, donde las mujeres obtuvieron puntajes más altos que los hombres en cuanto a los hábitos de estudio, siendo estas más proclives a la planificación de sus actividades académicas. En conclusión, la mayoría de los estudiantes se preocupan por tener un buen desempeño escolar, así como una vida saludable, se pudo observar que no hay una tendencia hacia la alimentación no saludable,

el sedentarismo, ni una falta de motivación en el esfuerzo personal como determinante del éxito académico.

Palabras clave: estilo de vida, actitud hacia el aprendizaje, Derecho, alimentación saludable, hábitos de estudio.

Abstract

The aim of this article was to describe and compare, by gender, the attitudes toward learning and lifestyle among Bachelor of Law students at private universities in Saltillo. The research design was quantitative, with a comparative and correlational approach. Statistical techniques utilized for analysis included independent samples t-test and Pearson correlation coefficient. The sample was selected through non-probabilistic voluntary sampling, with a total of 163 students participating. Results confirm significant gender differences in lifestyle, with women engaging in more physical activities than men. Differences were also found in attitudes toward learning, with women scoring higher than men in study habits, showing a greater propensity for planning their academic activities. In conclusion, the majority of students are concerned about achieving academic success and maintaining a healthy lifestyle. There was no observable trend towards unhealthy eating habits, sedentary behavior, or lack of motivation in personal effort as determinants of academic success.

Keywords: lifestyle, attitude toward learning, Law, healthy eating, study habits.

Introducción

El ingreso de los jóvenes a la Universidad presenta una gran variedad de opciones y cambios en la vida del universitario, muchas de estas ayudan a incrementar tanto el aspecto intelectual como físico de los mismos, esto derivado del conocimiento que adquieren durante sus asignaturas, así

como de las competencias deportivas universitarias. Sin embargo, también pueden presentarse conductas que no son benéficas para el estudiante, tales como el consumo tabaco, alcohol o sustancias ilegales, así como el sedentarismo y la mala alimentación, las cuales influyen en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles o cardiovasculares. De igual forma, estos hábitos tienen también impacto en la disposición que los universitarios presentan hacia el aprendizaje y en consecuencia pueden tener efectos negativos en su rendimiento académico.

Según señala una nota realizada por la Organización Mundial de la Salud (2021), en el año 2019 fallecieron más de 1.5 millones de adolescentes y jóvenes adultos de entre 10 y 24 años. De acuerdo con dicho estudio, una de las principales causas de este fenómeno se debe al consumo de drogas y alcohol, ya que estas sustancias pueden impulsar hábitos o comportamientos que pongan en riesgo la salud de los jóvenes e incluso que deriven en daños a su integridad física. Algunas de las causas más importantes que afectan la salud de los universitarios y que promueven un estilo de vida negativo encontramos el consumo de tabaco, las enfermedades de transmisión sexual, la malnutrición y la obesidad.

Por lo anterior, fomentar un estilo de vida saludable en los jóvenes universitarios se vuelve un objetivo fundamental que coadyuva a reducir considerablemente las enfermedades que pueden derivarse de hábitos relacionados con la falta de cuidado en la alimentación, consumo de sustancias nocivas para la salud, así como la falta de descanso adecuado. Además de lo anterior, de acuerdo con un estudio realizado por Palomino et al (2021) aquellos estudiantes que presentaban un estilo de vida saludable exhibían a su vez un rendimiento académico aceptable.

Antecedentes

En un estudio realizado por Zambrano et al (2021) señalan que el estilo de vida de estudiantes universitarios puede ser una causa de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles e identifican como una de las principales causas la falta de actividad física y el ocio. De igual forma Endo et al (2021) indican que durante la etapa universitaria los estudiantes son más propensos a adoptar un estilo de vida saludable o por el contrario adoptar hábitos que contribuyan a desarrollar enfermedades en el futuro.

De la misma manera, Molano-Tobar et al (2021) observan que los cambios que se realizan en la rutina de los estudiantes universitarios que impactan en su estilo de vida lo cual influye en su salud, por lo que es imperativo fomentar hábitos saludables en los mismos. Así mismo, Herazo et al (2020) señalan que factores sociodemográficos y académicos pueden explicar el estilo de vida de los universitarios, así como que las instituciones de educación superior juegan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables en los estudiantes. Por último, cabe señalar que en un estudio realizado por Martínez y Sauleda (2019) se indica que existen diferencias en la práctica de actividades físicas entre ambos géneros, siendo los hombres, en este aspecto, quienes aventajan a las mujeres en la realización de ejercicio físico. De igual forma, Leyton-Román et al (2021) señalan que los hombres exhiben hábitos considerados como saludables en mayor proporción que las mujeres, sobre todo en aspectos como la alimentación saludable, el descanso y la práctica de la actividad física.

Por lo que hace a la actitud hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios Andrade-Valles et al (2018) concluyen que la actitud positiva hacia el estudio propicia el desarrollo de hábitos que repercuten en el buen desempeño académico de los universitarios. Así mismo, Villar-

Sánchez (2022) señalan que factores como la motivación por aprender, la metodología de aprendizaje, idoneidad del profesor y la percepción que el alumno tiene acerca de la utilidad de la asignatura influyen en la actitud del universitario hacia el aprendizaje, lo que a su vez tiene efectos en el rendimiento académico del mismo.

Igualmente, Díaz (2020) concluye que son diversas las variables que influyen en la actitud hacia el aprendizaje, además de esto el entorno de la persona, así como las vivencias que experimente son importantes, ya que a partir de ellas el estudiante desarrolla una actitud positiva o negativa frente al estudio. Así mismo, un estudio realizado por Morales et al (2020) manifiesta que existe un vínculo profundo entre la actitud hacia el aprendizaje en los universitarios y su rendimiento académico, esto debido a factores como la confianza de los estudiantes en sus capacidades, así como el grado de aceptación que tengan hacia la institución donde realizan sus estudios y sus profesores.

Por último, respecto a la actitud hacia el aprendizaje, indica Romero et al (2018) que las mujeres planifican las actividades relacionadas con el estudio con la finalidad de utilizar de forma más eficiente el tiempo, de igual forma tienden a preferir el trabajo en equipo sobre el individual y se encuentran más motivadas por aprender. De igual manera, señalan Reyes et al (2019) que existen diferencias que caracteriza la actitud hacia el aprendizaje en ambos géneros y que determinan sus hábitos de estudio, concluyendo en su análisis que las mujeres realizan con mayor eficiencia las tareas que emprenden. La primera variable abordada es el estilo de vida. Esta ha sido conceptualizada por algunos autores como Velandia et al (2015) los cuales la definen como la forma en que las personas viven, por lo que a fin de determinar si su forma de vivir es positiva o negativa,

es necesario tomar en cuenta las motivaciones y conductas que los llevan a realizar determinados actos, así como la influencia que sobre los mismos ejercen la costumbre, hábitos, modas y valores que las personas aprenden, repiten y que incluso pueden modificar en un determinado punto de su existencia.

Canova-Barrios (2017) por su parte, considera que la calidad de vida se determina por el estilo de vida, esto es, por la configuración de distintos aspectos que van desde la alimentación, la actividad física que se realiza, el consumo de drogas o hábitos como el tabaquismo y el consumo de alcohol que pueden convertirse en factores de riesgo para la salud de las personas. Asimismo, Sánchez-Ojeda y De Luna Bertos (2015) afirman que es posible definir el estilo de vida como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona, que mantenidos en el tiempo pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza.

Ahora bien, un estilo de vida saludable, como expresa Arrivillaga et al (2003) conlleva conductas, creencias, hábitos, conocimientos y acciones que las personas realizan con la finalidad de mantener o mejorar su salud. Así mismo, desde el punto de vista de Sánchez-Ojeda y De Luna Bertos (2015) es posible identificar ciertos hábitos que corresponden a un estilo de vida saludable, tales son: una alimentación sana, la realización de ejercicio físico, el descanso nocturno adecuado, así como la sexualidad responsable. La segunda variable abordada es la actitud hacia el aprendizaje. Según Gargallo et al (2007) la actitud puede definirse a partir de los pensamientos o sentimientos, negativos o positivos que una persona pueda externar, ya sea mediante sus acciones o comportamiento, hacia ciertos objetos u otras personas. Así mismo, señala Topalá (2014) que la actitud se compone de

tres elementos, el primero de ellos es el cognitivo, el cual se relaciona con las creencias y el conocimiento de la persona sobre el objeto. El segundo elemento es el afectivo que indica la predilección del individuo por el objeto. El último elemento es el afectivo que muestra el comportamiento de la persona hacia el objeto.

Por lo que hace a la actitud hacia el aprendizaje, de acuerdo con Andrade-Valles et al (2018) se puede entender como un motivador que genera en el estudiante la necesidad de encontrar estrategias de aprendizaje más eficientes y que a su vez le permite desarrollar hábitos de estudio mediante los cuales incrementa el éxito académico, es por esto, que el autor indica además, que una actitud positiva ante el estudio forma parte de los factores académicos que determinan el rendimiento escolar. Por último, manifiestan Miñano y Castejón (2011) que este elemento determina la capacidad de aprendizaje que el estudiante exhibirá al momento de estudiar una asignatura. Por otra parte, de acuerdo con Morales et al (2020) una actitud positiva hacia el estudio permite al estudiante el acceso a un conocimiento significativo, esto es, generar nuevas ideas a partir del aprendizaje adquirido, por el contrario, un actitud negativa obstaculiza la obtención de un conocimiento significativo.

Método

Diseño

Con el objetivo de comparar y relacionar las actitudes hacia el aprendizaje con los estilos de vida que tienen los los alumnos de la licenciatura en Derecho en universidades privadas de la ciudad de Saltillo, se desarrolló un estudio de corte cuantitativo, de diseño comparativo y correlacional (León & Montero, 2003).

Participantes

Mediante un muestreo no probabilístico por voluntarios se seleccionó una muestra de 163 estudiantes de la Licenciatura en Derecho. Los criterios de inclusión fueron que en el momento de la aplicación estuvieran inscritos en una universidad privada de la ciudad de Saltillo, Coahuila de Zaragoza durante el cuatrimestre mayo-septiembre del año 2022. La muestra estuvo conformada por 78.5% de mujeres y 21.5% de hombres, con un promedio de edad de 22.60 años. Respecto a la forma en la que lleva sus clases en este momento; el 73.6% lo hace en forma presencial, el 3.1% en forma virtual y el 23.3% en forma híbrida. En relación con el grado que cursan el 1.2% cursa el primer grado, el 3.7% el segundo grado, el 42.9% el tercer grado, el 1.8% el quinto grado, el 19.6% el sexto grado, el 28.8% el noveno grado y el 1.8% el décimo grado.

En relación a las enfermedades o padecimientos que sufrió durante el último año el 12.3% señala haber padecido COVID-19, el 1.2% refiere sufrir de Diabetes Mellitus o enfermedades metabólicas, el .6% de Hipertensión o enfermedades cardiovasculares, el 6.7% indica consumir sustancias legales (alcohol, tabaco), el 1.2% señala consumir sustancias ilegales (marihuana, cocaína, heroína, LSD, etc.), el 12.3% sufrió de depresión o ansiedad y, finalmente, el 65.6% menciona no haber padecido de ninguna de las anteriores.

Instrumentos

La batería de pruebas estuvo conformada por; un aparado de datos demográficos en los que se les preguntó por el sexo, edad, forma en que llevaban las clases, universidad de procedencia, grado que cursa, así como las enfermedades y padecimientos del último año, el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida PEPS-I, y el Cuestionario sobre Estilos de

Enseñanza. En su versión original el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I, Pender, 1996), mide el estilo de vida en seis dimensiones; nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización en 48 ítems.

Para este estudio se utilizó la versión validada en México por Pérez et al. (En revisión), que mide el estilo de vida en cuatro dimensiones; nutrición (3 ítems), ejercicio (3 ítems), responsabilidad en salud (5 ítems) y estabilidad emocional (14 ítems), a través de 25 ítems que se responden en escala Likert de cuatro opciones de respuesta (0= nunca, 1= a veces, 2= frecuentemente, 3= rutinariamente). Cada dimensión y la escala total ofrecen tres niveles del estilo de vida; poco saludable (PS), moderadamente saludable (MS), muy saludable (S), con los siguientes puntos de corte: Estilo de vida (PS 0-25, MS 26-50, S 51-75), Nutrición y Ejercicio (PS 0-3, MS 4-6, S 7-9), Responsabilidad en Salud (PS 0-5, MS 6-10, S 11-15) y Estabilidad Emocional (PS 0-14, MS 15-28, S-29-42). La versión validada en México obtuvo coeficientes de consistencia interna α de Cronbach de entre .799 y .982.

Para medir las actitudes ante el aprendizaje se utilizó el CEPAVU (Cuestionario de evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios): Los autores Gallargo, Cruz Pérez, Fernández y Jiménez crearon esta escala sumativa tipo Likert conformado por 11 ítems con una fiabilidad de α de Cronbach= .70. El instrumento auto aplicable mide las actitudes hacia el aprendizaje de los estudiantes universitarios, fragmentado en tres dimensiones valoración y actitud positiva hacia el aprendizaje profundo, crítico, con comprensión, relacionando los contenidos, valoración positiva y gusto por el trabajo en equipo, atribuciones internas: los resultados y calificaciones dependen del propio esfuerzo.

Procedimiento

Se solicitó autorización y apoyo a las coordinaciones de la carrera de Derecho de distintas universidades de la ciudad de Saltillo del Estado de Coahuila para la distribución del cuestionario entre sus alumnos de Licenciatura en Derecho. La aplicación se llevó a cabo en el mes de mayo de 2022, en formato en línea a través de Google Forms ®. En este medio se les explicó el objetivo del estudio y se les garantizó el uso confidencial y anónimo de los datos con fines de investigación apegado a las políticas de uso de los datos de la Universidad Autónoma de Coahuila. Aquellos que otorgaron su consentimiento informado respondieron el cuestionario en un periodo aproximado de ocho minutos.

Análisis de los datos

La base de datos se trabajó en el programa SPSS-25, trabajando con estadística paramétrica asumiendo el teorema central del límite (Alvarado & Batanero, 2008), y de acuerdo con el criterio de Kolmogorov-Sminov ($KS > .05$). Se realizaron análisis descriptivos como medias, desviación estándar, frecuencias y porcentajes, análisis correlacional de Pearson y comparativo para tres o más muestras independientes con ANOVA de un solo factor con contraste post hoc de Bonferroni, con un nivel de significancia de $p < .05$.

La aplicación se llevó a cabo durante dos semanas. Se entablo comunicación con distintas universidades privadas que imparten la carrera de derecho. Una vez otorgada la autorización por los coordinadores de cada centro escolar, se distribuyó la encuesta entre los diferentes grupos que actualmente cursan la licenciatura. Las escuelas que participaron fueron la Universidad Carolina, Universidad Vizcaya de las Américas, Instituto Universitario Paulo Freire, Universidad Lasalle Saltillo y la Universidad Interamericana para el Desarrollo.

Análisis de Resultados

La Tabla 1, muestra las dimensiones de la actitud hacia el aprendizaje de los estudiantes de la licenciatura en Derecho, donde se puede observar que los puntajes más altos corresponden a la satisfacción por aprender cosas nuevas, a considerar el esfuerzo personal como determinante para aprobar una clase, a la participación en el trabajo en equipo, así como a la búsqueda y profundización del conocimiento adquirido durante la clase. Por otra parte, los puntajes bajos corresponden a la importancia que se le da al aprobar las materias frente a la comprensión de los temas analizados, así como a la suerte frente al esfuerzo como elemento que determina la nota en una evaluación.

Tabla 1. *Estadística descriptiva de la actitud hacia el aprendizaje de los estudiantes de la licenciatura en Derecho.*

Variables	n	Media	Med	Mo	DE	As	K
Aprender cosas nuevas	163	3.86	4.00	3	1.01	-0.36	-0.59
Aprobar o no depende de mi esfuerzo personal	163	3.86	4.00	3a	0.97	-0.29	-0.83
Es importante participar en los trabajos de equipo	163	3.66	4.00	3	1.04	-0.22	-0.71
Es más importante aprobar que comprender los temas de las asignaturas	163	2.13	2.00	2	1.04	0.96	0.64
Es fundamental extraer el máximo de los contenidos que estudio	163	3.21	3.00	3	0.99	0.23	-0.43
Me gusta estudiar los temas en profundidad	163	3.53	3.00	3	1.00	0.02	-0.89
Es importante ampliar la información de las clases	163	3.64	4.00	3	0.99	-0.08	-0.74
La nota en los exámenes depende más de la suerte que de mi propio esfuerzo	163	1.79	1.00	1	1.12	1.38	1.09
Estudiar con sentido crítico, es básico para mi formación	163	3.56	3.00	3	1.05	-0.16	-0.68
Es importante aprender a relacionar los contenidos de los temas de las diferentes asignaturas	163	3.79	4.00	3	1.00	-0.39	-0.30
Me siento a gusto trabajando con mis compañeros	163	3.46	3.00	3	1.18	-0.21	-0.91

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

La Tabla 2, muestra las dimensiones del estilo de vida de los estudiantes de la licenciatura en Derecho, donde se puede observar que los puntajes más altos pertenecen a las expectativas que tienen hacia el futuro, el conocimiento sobre sus capacidades, así como las metas y propósitos que se plantean. Las dimensiones con puntaje medio fueron aquellas relacionadas con la demostración de afecto hacia sí mismo y hacia otras personas, mientras que las dimensiones con puntaje bajo corresponden a la realización de actividades físicas o deportivas, así como lo relacionado a una alimentación sana y el cuidado de la salud.

Tabla 2. Estadística descriptiva del estilo de vida de los estudiantes de la licenciatura en Derecho

Variables	n	Media	Med	Mo	DE	As	K
Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	163	2.36	2.00	2	0.96	0.32	-0.82
Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos	163	1.95	2.00	2	0.84	0.65	-0.10
Conoces el nivel de colesterol en tu sangre	163	1.66	1.00	1	0.89	1.20	0.49
Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	163	2.39	2.00	2	1.04	0.27	-1.08
Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	163	3.07	3.00	3	0.82	-0.48	-0.53
Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	163	3.01	3.00	3	0.85	-0.39	-0.74
Lees las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar nutrientes	163	2.14	2.00	2	0.92	0.55	-0.42
Le preguntas a otro médico o buscas otra opción	163	2.15	2.00	2	0.98	0.39	-0.89
Miras hacia el futuro	163	3.24	3.00	4	0.78	-0.68	-0.34
Eres consciente de lo que te importa en la vida	163	3.33	3.00	4	0.74	-0.71	-0.49
Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas	163	3.10	3.00	4	0.86	-0.50	-0.76
Respetas tus propios éxitos	163	3.25	3.00	3	0.75	-0.61	-0.35
Asistes a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente	163	2.01	2.00	2	0.94	0.66	-0.41
Ves cada día como interesante y desafiante	163	2.82	3.00	3	0.86	-0.04	-0.95
Realizas actividades físicas de recreo	163	2.47	2.00	2	1.06	0.19	-1.18

Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	163	2.79	3.00	2a	0.91	-0.11	-0.94
Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	163	2.63	3.00	2	0.92	0.01	-0.88
Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	163	2.36	2.00	2	0.99	0.21	-0.96
Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	163	2.77	3.00	3	0.86	-0.05	-0.84
Observas al menos cada mes tu cuerpo	163	2.78	3.00	3	0.94	-0.17	-0.97
Eres realista en las metas que te propones	163	3.13	3.00	3	0.76	-0.39	-0.68
Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	163	2.20	2.00	2	0.96	0.44	-0.72
Asistes a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal	163	1.77	2.00	1		1.02	0.14
Te gusta mostrar y que te muestren afecto	163	2.77	3.00	2	0.90	-0.09	-0.94
Crees que tu vida tiene un propósito	163	3.20	3.00	4	0.79	-0.45	-1.05

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

En la Tabla 3, se presentan las dimensiones de la actitud hacia el aprendizaje. Se realizó la prueba t para muestras independientes. Se pudieron observar que existen diferencias estadísticas significativas en la actitud hacia el aprendizaje en ambos géneros. Los hombres obtuvieron un puntaje más alto, además una gran magnitud del efecto respecto a la importancia que se le da a aprobar sobre la comprensión de la asignatura (d cohen = 1.38), así como en la percepción de que la suerte juega un papel relevante para aprobar las evaluaciones (d cohen = 1.54)

Por otra parte, existen puntajes más altos en favor de las mujeres, así como una gran magnitud del efecto por lo que hace a las siguientes dimensiones: aprender cosas y satisfacción personal (d cohen = 1.20), esfuerzo personal (d cohen = 1.27), trabajo en equipo (d cohen = .86), estudiar a profundidad (d cohen = .71), ampliar información (d cohen = .88), estudio crítico (d cohen = .70), relación de contenidos (d cohen = 1.10), actividades de grupo (d cohen = .51).

Tabla 3. Análisis comparativo de la actitud hacia el aprendizaje por género.

	Media		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Desv. Desviación			prueba t para la igualdad de medias	
Variables	Hombre	Mujer	F	Sig.	Hombre	Mujer	t	gl	Sig. (bilateral)
Aprender cosas nuevas	3.00	4.09	64.14	0.00	0.00	1.02	6.31	161	0.00
Aprobar o no depende de mi esfuerzo personal	3.00	4.09	53.28	0.00	0.00	0.97	6.67	161	0.00
Es importante participar en los trabajos de equipo	3.00	3.84	68.83	0.00	0.00	1.10	4.51	161	0.00
Es más importante aprobar que comprender los temas de las asignaturas	3.11	1.86	12.05	0.00	0.32	1.01	7.24	161	0.00
Me gusta estudiar los temas en profundidad	3.00	3.68	96.02	0.00	0.00	1.08	3.72	161	0.00
Es importante ampliar la información de las clases	3.00	3.82	76.63	0.00	0.00	1.05	4.60	161	0.00
La nota en los exámenes depende más de la suerte que de mi propio esfuerzo	2.94	1.48	0.57	0.45	0.91	0.96	8.13	161	0.00
Estudiar con sentido crítico, es básico para mi formación	3.00	3.71	88.24	0.00	0.00	1.14	3.67	161	0.00

Es importante aprender a relacionar los contenidos de los temas de las diferentes asignaturas	3.00	4.01	45.78	0.00	0.00	1.03	5.77	161	0.00
Me siento a gusto trabajando con mis compañeros	3.00	3.59	118.05	0.00	0.00	1.31	2.65	161	0.01

La Tabla 4, presenta las dimensiones del estilo de vida de ambos géneros. Se realizó la prueba t para muestras independientes por género. Se pudieron observar diferencias significativas en la mayoría de las dimensiones: en la dimensión conocimiento de capacidades (d cohen = 2.18), metas a largo plazo (d cohen = 1.94), miras hacia el futuro (d cohen = 2.10), conciencia de lo que importa (d cohen = 2.39), expresión de cariño (d cohen = 2.24), respeto a sus éxitos (d cohen = 2.10), expectativa diaria (d cohen = 1.38), expresión de interés, amor y calor humanos (d cohen = 1.96), expresión positiva de sentimientos (d cohen = 1.28), observar mi cuerpo (d cohen = 1.16), realismo de las metas (d cohen = 2.49), demostración física de afecto (d cohen = 1.21) y propósito en la vida (d cohen = 3.12) existe puntajes más altos en favor de las mujeres, así como una gran magnitud del efecto. Por lo que hace a la dimensión de actividad física de relajación (d cohen = .49), actividad física vigorosa (d cohen = .48), actividades físicas de recreo (d cohen = .57), pensamientos agradables (d cohen = .93), solicita información (d cohen = .46) encontramos también que las mujeres reflejan un puntaje alto, sin embargo, la magnitud del efecto disminuye en estas dimensiones. Por último, la dimensión conocimiento del nivel de colesterol es la única en la que los hombres presentan un puntaje más alto que las mujeres (d cohen = .49) con una magnitud pequeña.

Tabla 4. Análisis comparativo de las dimensiones del estilo de vida de ambos géneros.

	Media		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Desv. Desviación		prueba t para la igualdad de medias		
	Hombre	Mujer	F	Sig.	Hombre	Mujer	t	gl	Sig. (bilateral)
Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana	2.00	2.46	123.50	0.00	0.00	1.06	-2.56	161	0.01
Conoces el nivel de colesterol en tu sangre	2.00	1.57	79.66	0.00	0.00	0.99	2.57	161	0.01
Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos tres veces a la semana	2.00	2.49	147.86	0.00	0.00	1.15	-2.53	161	0.01
Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	2.03	3.36	56.12	0.00	0.17	0.68	11.39	161	0.00
Trabajas en apoyo de metas a largo plazo en tu vida	2.00	3.29	60.66	0.00	0.00	0.75	10.08	161	0.00
Miras hacia el futuro	2.26	3.51	8.87	0.00	0.44	0.63	11.05	161	0.00
Eres consciente de lo que te importa en la vida	2.34	3.60	1.16	0.28	0.48	0.54	12.54	161	0.00
Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas	2.00	3.41	78.99	0.00	0.00	0.71	11.61	161	0.00
Respetas tus propios éxitos	2.31	3.50	4.99	0.03	0.47	0.59	10.99	161	0.00
Ves cada día como interesante y desafiante	2.00	3.04	39.65	0.00	0.00	0.85	-7.25	161	0.00
Realizas actividades físicas de recreo	2.00	2.59	144.77	0.00	0.00	1.16	-3.02	161	0.00

Expresas fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros	2.00	3.00	37.46	0.00	0.00	0.91	-6.46	161	0.00
Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	2.00	2.80	66.92	0.00	0.00	0.97	-4.82	161	0.00
Pides información a los profesionales para cuidar de tu salud	2.00	2.45	135.36	0.00	0.00	1.09	-2.45	161	0.02
Encuentras maneras positivas para expresar tus sentimientos	2.00	2.98	35.66	0.00	0.00	0.86	-6.67	161	0.00
Observas al menos cada mes tu cuerpo	2.00	2.99	39.79	0.00	0.00	0.96	-6.10	161	0.00
Eres realista en las metas que te propones	2.09	3.41	58.52	0.00	0.28	0.58	13.06	161	0.00
Te gusta mostrar y que te muestren afecto	2.00	2.98	39.40	0.00	0.00	0.91	-6.36	161	0.00
Creer que tu vida tiene un propósito	2.00	3.53	275.02	0.00	0.00	0.55	16.55	161	0.00

El análisis de correlación de Pearson permite afirmar que:

- a. Los estudiantes de licenciatura en derecho que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje tienden a realizar ejercicio físico.
- b. Los estudiantes de licenciatura en derecho que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje tienden a realizar actividades físicas de recreo.
- c. Los estudiantes de licenciatura en derecho que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje están al pendiente de su cuerpo para detectar cambios físicos o señales de peligro.
- d. Los estudiantes de licenciatura en derecho que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje se alimentan de forma saludable.
- e. Los estudiantes de licenciatura en derecho que tienen una actitud positiva hacia el aprendizaje procuran instruirse en el cuidado a la salud.

Del análisis anterior se desprende que existe una correlación positiva entre la actitud hacia el aprendizaje y un estilo de vida saludable (actividad física, actividades recreativas y alimentación saludable), es por esto por lo que se infiere que los estudiantes que privilegian el estudio y su éxito académico desarrollan en concordancia un estilo de vida más saludable. Asimismo, es relevante señalar que los hábitos de estudio y la falta de preocupación por el cuidado a la salud, así como una mala alimentación tienen una correlación inversa, lo que indica que costumbres poco saludables afectan el rendimiento escolar de los universitarios.

Tabla 5. Análisis correlacional entre actitud hacia el aprendizaje y estilo de vida de estudiantes de licenciatura en Derecho

Variables	Coefficiente de correlación	Sig
Aprender cosas nuevas//Actividad física	.417**	0.00
Aprender cosas nuevas//Actividad de recreo	.507**	0.00
Aprender cosas nuevas//Observación del cuerpo	.407**	0.00
Aprender cosas nuevas//Alimentación saludable	-.165*	0.00
Aprender cosas nuevas//Cuidado de la salud	-0.116	0.00

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

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

Discusión

El propósito de este artículo fue describir y comparar la actitud hacia el aprendizaje y el estilo de vida en los alumnos de Licenciatura en Derecho en las Universidades privadas de la ciudad de Saltillo. Esto con la finalidad de determinar sus hábitos de estudio y de salud, así como descubrir las diferencias significativas entre ambos géneros.

Por lo que hace al estilo de vida de los estudiantes se encontró que los puntajes más altos pertenecen a las expectativas que tienen hacia el futuro, el conocimiento sobre sus capacidades, así como las metas y propósitos que se plantean. Mientras que la realización de actividades físicas o deportivas, así como lo relacionado a una alimentación sana y el cuidado de su salud obtuvieron un puntaje bajo. Esto coincide con el estudio realizado por Molano-Tobar et al (2021) del cual se desprende que los cambios que se presentan en la rutina de los universitarios, derivados del incremento en las actividades académicas que desarrollan, tiene como consecuencia una menor disposición de tiempo para ejercitarse o alimentarse adecuadamente, lo cual los lleva a adquirir hábitos dañinos para su salud. Esto, tal como lo indica Endo et al (2021) puede tener como consecuencia que los estudiantes desarrollen enfermedades en el futuro debido a esta falta de actividad física y a una deficiente alimentación.

Ahora bien, al comparar por genero el estilo de vida en los estudiantes se pudieron observar diferencias significativas en la mayoría de las dimensiones, sin embargo, específicamente en la dimensión de actividad física de relajación, actividad física vigorosa y actividades físicas de recreo se encontró que las mujeres obtuvieron un puntaje mayor que los hombres, lo que contradice lo reportado por Martínez y Sauleda (2019) los cuales señalan que son los hombres quienes aventajan a las mujeres respecto a la realización de ejercicio físico. Así mismo, se contradicen las conclusiones realizadas por Leyton-Román et al (2021) respecto a que los hombres presentan, generalmente, hábitos saludables como la práctica de la actividad física en una mayor proporción que las mujeres. Por último, cabe señalar que la única dimensión en la que los hombres obtuvieron un puntaje mayor que las mujeres fue en el conocimiento del nivel de colesterol en su sangre.

Respecto a la forma en que los estudiantes se comportan ante el aprendizaje, se pudieron observar puntajes altos respecto a la satisfacción por aprender cosas nuevas, de igual forma los universitarios consideran el esfuerzo personal como determinante para aprobar una clase. Así mismo, se puede inferir, de acuerdo con su apreciación, que el trabajo en equipo y la profundización en el conocimiento adquirido en sus asignaturas influyen positivamente en el éxito académico. Esto concuerda con las conclusiones de Andrade-Valles et al (2018) quienes señalan que una actitud positiva hacia el estudio permite desarrollar hábitos que contribuyen a desarrollarse académicamente. De igual forma coincide con lo que indica Villar-Sánchez (2022) respecto a que la motivación por aprender repercute en los hábitos de estudio de los estudiantes.

Al comparar por género la actitud hacia el aprendizaje en los estudiantes se encontró que los hombres tienen un puntaje más alto en relación con la percepción de que es más importante aprobar la materia que comprenderla. De igual forma, los hombres tienden a creer que al momento de las evaluaciones cuenta más la suerte que su esfuerzo personal para aprobar la materia. Por otra parte, las mujeres obtuvieron puntajes más altos que los hombres en la disposición por aprender nuevas cosas, prefieren el trabajo en equipo, así como también perciben que el estudio a profundidad y el relacionar los contenidos de las distintas materias que cursan incrementan sus conocimientos, esto coincide con las conclusiones de Romero et al (2018) quienes encontraron diferencias por género en la actitud hacia el aprendizaje, donde las mujeres tienen una mayor motivación por el estudio y son más proclives a la planificación de actividades académicas, así como al trabajo en equipo. Cabe mencionar que similar resultado fue señalado por Reyes et al (2019) los cuales indican que existen diferencias entre los géneros y que estos tienen impacto sobre los hábitos de estudio,

caracterizándose las mujeres por ser más eficientes al realizar actividades académicas.

Además, en este estudio se encontraron correlaciones positivas entre la disposición al aprendizaje y la realización de actividades físicas, así como la observación del cuerpo con la finalidad de detectar amenazas a la salud, por lo que se puede inferir que aquellos universitarios que tienen buenos hábitos de estudio también procuran ejercitarse de forma regular. Así mismo, es relevante señalar que la conducta positiva ante el aprendizaje, la alimentación adecuada y el cuidado a la salud tienen una correlación negativa, lo cual indica que, como se señaló anteriormente, los cambios en la rutina de los estudiantes, así como la carga académica que deben llevar en la Universidad disminuyen el tiempo que estos dedican a la ejercitación física y a la posibilidad de alimentarse saludablemente. Esto, consideramos, reafirma la importancia que tienen los centros de estudio en el diseño e implementación de estrategias y programas que tengan como objetivo la promoción de la salud. Así mismo, la realización de campañas que informen adecuada y oportunamente a los universitarios sobre los riesgos que el sedentarismo, el ocio y la mala alimentación acarrearán son fundamentales para prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles en el futuro.

Referencias

- Alvarado, H. & Batanero, C. (2008). Significado del teorema central del límite en textos universitarios del probabilidad y estadística. *Estudios pedagógicos*, 34(2), 7-28.
- Andrade-Valles, I. F.-A.-G.-d.-R.-G. (2018). Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada. *Enfermería Universitaria*, 342-351.
- Arrivillaga, M. S. (2003). Creencias sobre la salud y su relación con las prácticas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colombia Médica*, 186-195.
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 23-32.
- Díaz, E. (2020). Núcleo de desarrollo académico: actitud hacia el aprendizaje. *Presencia Universitaria*, 10-15.
- Endo, N. M. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga*, 12-18.
- Escudero, E. (1985). Las actitudes en la enseñanza de las ciencias: un panorama complejo. *Revista de Educación*, 5-25.
- Gargallo López, B., Pérez Pérez, C., Serra Carbonell, B., Sánchez Peris, F. J., & Ros Ros, I. (2007). Actitudes ante el aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación*, 42(1), 6. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2237637&info=resumen&idioma=SPA>
- Gargallo, B. P. (2007). La evaluación de las actitudes ante el aprendizaje de los estudiantes universitarios. El cuestionario CEVAPU. *Teoría de la Educación. Educación y Cultura en la Sociedad de la Información.*, 238-256.
- Herazo, Y. N.-B.-G.-O.-A.-H.-V. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 547-551.

- Laguado, E. &. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 68-83.
- León, O.G. & Montero, I. (2003). *Métodos de investigación en Psicología y Educación* (3ª ed). McGraw Hill.
- Leyton-Róman, M. C.-C. (2021). Análisis de la actividad física y estilos de vida en estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física*, 175-195.
- Martínez, J. y. (2019). Diferencias de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza & Teaching: Revista Interuniversitaria de Didáctica*, 7-26.
- Miñano, P. y. (2011). Variables cognitivas y motivacionales en el rendimiento académico en Lengua y Matemáticas: un modelo estructural. *Revista de Psicodidáctica*, 203-230.
- Molano-Tobar, N. C.-N.-T. (2021). Estilos de vida y cronotipo de estudiantes universitarios en Popayán-Colombia. *Salud UIS*.
- Morales, L. M. (2020). Relación entre la actitud hacia el aprendizaje y condición académica de los alumnos en la carrera de ingeniería química petrolera de la ESIQIE – IPN. *Revista Tendencias en Docencia e Investigación en Química*, 51-55.
- Palomino, J. Z. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus Revista Científica, INICC-Perú*, 82-92.
- Pérez, B.A., Velasco, I.R. Pérez, A., Laviada, J. & Lara, A.M. (En revisión). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida en una muestra mexicana. *Psicología y Salud*.
- Reyes, O. Á. (2019). Influencia del género en los estilos de aprendizaje . *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 48-53.
- Romero, M. S. (2018). Diferencias de sexo en estrategias de aprendizaje de estudiantes online. *Innoeduca. International Journal of Technology and Educational Innovation*, 114-126.

- Salud, O. M. (18 de Enero de 2021). Salud del adolescente y el joven adulto. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Sánchez-Ojeda, M. y.-B. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 1910-1919.
- Topală, I. (2014). Attitudes towards Academic Learning and Learning Satisfaction in Adult Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 227-234.
- Vargas-Zárate, M. B.-B.-S. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 116-125.
- Velandia, M. A. (2015). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 27-39.
- Villar-Sánchez, P. A.-C. (2022). Factores que inciden en la actitud hacia el aprendizaje de las matemáticas en primer año de ingeniería. *Revista Complutense de Educación*, 337-349.
- Zambrano, R. R. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 468-476.

Envío a dictamen: 3 julio 2024

Aprobado: 5 septiembre 2024

Maria Teresa Rivera Morales. Profesor de Tiempo Completo de la Facultad de Psicología. Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Coahuila. Candidato del Sistema Nacional de Investigadores del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencia y Tecnología. Ha publicado diversos artículos como Ansiedad producida por la carencia de recursos para el aprendizaje durante la Covid-19, Evaluación psicológica de profesores y alumnos mexicanos durante la

pandemia de COVID-19 mediante técnicas de Machine learning, Ansiedad en Estudiantes del Nivel Medio Superior Universitario y Estrategias de Afrontamiento. Correo electrónico: teresa.rivera@uadec.edu.mx

Edgar Aguirre Sifuentes. Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Coahuila. Coordinador de educación virtual en la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Coahuila. Ha sido acreedor en dos ocasiones al Fondo para la Investigación Científica y Tecnológica del estado de Coahuila. Trabaja temas relacionados con la enseñanza, la didáctica y el bienestar de estudiantes y docentes. Correo electrónico: edaguirres@uadec.edu.mx

Alma Verena Solis Solis. Profesora de la Universidad Tecnológica Linares. Doctora en Ciencias de la Educación por la Universidad Autónoma de Coahuila. Ha publicado diversos artículos como Aprendizaje autónomo y Entornos virtuales de aprendizaje perspectiva de estudiantes universitarios, en la revista Políticas Sociales. Correo electrónico: alma.solis@utl.edu.mx