

**Estilo de vida en estudiantes de la carrera psicología de primer semestre  
de jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano.**

**Institución universitaria Politécnico Grancolombiano  
Programa Psicología**

**MARIA CATALINA FONSECA  
DEISY SANTIAGO**

**30 de Mayo del 2014**

## Tabla de contenido

1. MARCO TEÓRICO.....	2
1.1. ¿EN QUÉ CONTEXTO ES IMPORTANTE EL TEST Y EN QUÉ ÁREA? .....	3
El modo de vida está determinado por:.....	5
2. Pruebas que miden estilo de vida .....	6
ÍTEMS DEL TEST DISEÑADO “CALIDAD DE VIDA” .....	6
CARACTERÍSTICAS DE LA PUNTUACIÓN .....	7
3. Estadísticos total-elemento .....	11
4. DATOS DEMOGRÁFICOS DE LA POBLACIÓN .....	13
APLICACIÓN DEL TEST .....	13
5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	13
6. ANÁLISIS DE VARIABLE TOTAL.....	56
7. CONCLUSIONES .....	59
8. BIBLIOGRAFIA.....	59

### 1. MARCO TEÓRICO

En la actualidad el concepto de estilo de vida dentro de la sociedad, es un aspecto ambiguo, que se considera como un fin de cada quien poder lograr un bienestar en cualquier aspecto del ser humano para su autorrealización.

De igual forma, es de suma importancia identificar los aspectos relacionados que intervienen en el momento de evaluar el estilo de vida de las personas, para así detectar las falencias que se presentan en determinadas poblaciones, para poder establecer estrategias que logren mejorar el estilo de vida de la sociedad.

Por lo anterior usaremos una prueba donde nos determine factores como problemas interpersonales y el grado de estrés, porque nos parece importante conocer estos aspectos que hacen parte del estilo de vida de los estudiantes de primer semestre en psicología, del Politécnico Grancolombiano, para determinar o evaluar cuales aspectos son los que se tendrían que reforzar para mejorar su calidad de vida y posteriormente en sus estudios, ya que como estudiantes de la misma universidad nos interesa el estudio y análisis de la población estudiantil, evaluando aspectos de su salud mental y los aspectos socioculturales que también estén implicados.

Es importante mencionar que escogimos un grupo de primer semestre de la carrera de psicología porque nos parece importante partir de los primeros semestres para identificar las necesidades estudiantiles y posteriormente trabajar en estrategias. Escogimos estudiantes de psicología porque es importante abordarlos más a ellos y su estilo de vida, ya que serán ellos quien más adelante nos aporten como guías pedagógicos a la universidad en el aspecto de salud mental.

Gracias a la prueba que usaremos podremos realizar estrategias de intervención o solución para cada uno de los aspectos que se evalúen dentro del test de estilo de vida; es por ello que además de querer conocer las puntuaciones más bajas de la calidad de vida de los estudiantes de primer semestre en psicología, también se quiere plantear estrategias para poder aumentar esos aspectos bajos que se presenten en la calidad de vida de los estudiantes.

### 1.1. ¿EN QUÉ CONTEXTO ES IMPORTANTE EL TEST Y EN QUÉ ÁREA?

Lo anterior nos sirve como estudio dentro del departamento de psicología para el acompañamiento y seguimiento de los estudiantes del politécnico Grancolombiano, específicamente en el área clínica y organizacional, ya que por medio de esta prueba podremos determinar el grado de estrés de los estudiantes para su intervención, y en la parte organizacional para brindar todo un programa de seguimiento a los estudiantes referente a sus hábitos socioeconómicos.

A partir de los años 70 el estudio del estilo de vida se ha planteado partiendo de diferentes ángulos; como por ejemplo en la orientación profesional, en la psicología de las organizaciones y en la salud (Cramer, 1987; Zunker 1987). Pero hablar de estilo de vida es difícil en estos momentos, porque este concepto cada día se hace más amplio y, por ende, abarcador. Sacarlo del proceso salud-enfermedad y, necesariamente, llevarlo al plano biológico y social, así como incluirlo dentro de la etapa de la adolescencia, se hace todavía más difícil. De lo que sí se tiene certeza es que se llega a esta fase como resultado de un proceso de aprendizaje, de condiciones genéticas, de influencias del medio social y familiar (Casas, 2010).

Definir la calidad de vida como un todo o una parte de algo ha generado dificultades, pues no se puede enmarcar por la complejidad de su propia naturaleza. No obstante diferentes autores han forjado varias definiciones de este concepto.

Pender (2002) describe el estilo de vida como un patrón multidimensional conformado por acciones que a lo largo de la vida la persona ejecuta y que tienen una incidencia directa en la salud del individuo. Para llegar a la comprensión de este se hace necesario estudiar tres principales categorías: cogniciones y afectos específicos, experiencias individuales y características de estas, y el resultado de la conducta.

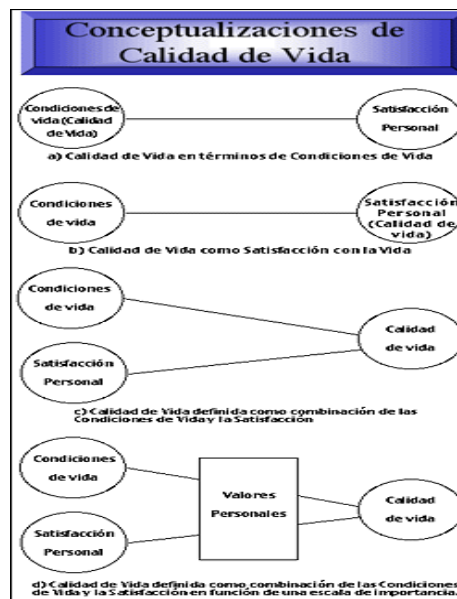
Por otro lado el estilo de vida se debe considerar de manera integral y como factor multidimensional que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico (Cramer, 1987).

Para Barbosa (1997) el estilo de vida está relacionado con dos nociones: el concepto de vida y calidad de vida que nace de:

Las características psicológicas de la persona que de acuerdo al concepto de distintos psicólogos está relacionado con tres dimensiones: a) la conciencia que el individuo posee de sí mismo que los diferencia de los demás; b) la conciencia de su núcleo y procedencia familiar, la pertenencia a un universo social, psíquico y espiritual; c) las interacciones sociales y la relación de identidad que cada uno se atribuye de sí mismo.

Continuando con Barbosa, (1997) el estilo de vida es un conjunto de tradiciones, conductas, hábitos, procesos sociales, y comportamientos del individuo que genera satisfacción en las necesidades humanas para lograr un estado de bienestar y salud.

En cuanto a la naturaleza interna del estilo de vida y tratando su estructura y funcionamiento, posee tres directrices: a) el estudio fenomenológico del estilo de vida (Perez-Lovelle, 1989) b) la actividad vital (Shorojova, 1989; J. Potrony, 1989) c) su estructura interna y sus relaciones con la personalidad (Shorojova, 1989; J. Potrony, 1989; 1992)



Conceptualizaciones de Calidad de Vida  
(Traducida y adaptada de Felce y Perry, 1995)

Descrito lo anterior, según Gonzalez, el modo de vida, es una categoría sociológica que se conceptualiza como la expresión de las formas de actividad cotidiana de los individuos y grupos que caracterizan las peculiaridades de sus contactos y comportamientos en las esferas del trabajo, de los quehaceres diarios, la vida sociopolítica, etc. Se trata de las formas típicas, estables y

repetitivas de la actividad vital, para un régimen social históricamente concreto y que a la vez refleja su especificidad.

### **El modo de vida está determinado por:**

a).-La naturaleza del individuo: El hombre como ser biopsicosocial, posee determinadas necesidades, intereses, actitudes, valores y creencias que cambia históricamente.

b).-Las condiciones socioeconómicas: Nivel de desarrollo de las fuerzas productivas, carácter de las relaciones sociales, esencia de todo sistema socioeconómico. Este aspecto se pone de manifiesto en el nivel de empleos, salarios, organización del proceso laboral, condiciones de la vivienda, disponibilidad de bienes materiales y espirituales, nivel educacional, desarrollo cultural, etc.

c).-Las condiciones geográficas: Medio geográfico, clima y las riquezas naturales.

Todas estas circunstancias con el papel activo del modo de producción y el sistema social determinan el modo de vida. El sujeto de la actividad vital puede ser la sociedad, los grupos o el individuo, condiciones son el conjunto de bienes, medios materiales, relaciones sociales, el hábitat, el medio geográfico etc.

De este modo, según (Pender, 2002) el estilo de vida no puede establecerse como aislado del contexto económico, político, social y cultural al que pertenece y se debe estudiar de acuerdo a los objetivos del proceso de desarrollo, buscando mejorar la condición de vida y de bienestar de la persona humana.

En lo que respecta al estilo de vida de los estudiantes universitarios, ellos se enfrentan a una etapa vital en la que configuran procesos de adquisición y afianzamiento frente al propio estilo de vida, puesto que en esta etapa se reafirman e incorporan nuevos comportamientos adquiridos en la infancia por efectos del nuevo entorno (Sieving, Shew, Ireland, Bearing y Udoro, 1997).

En la etapa de la universidad los estudiantes están en una constante búsqueda de una identidad e inician a establecer diferentes metas y a su vez a enfrentar obstáculos y retos significativos de distintos tipos que serán determinantes en algunos aspectos de sus vidas. Es en esta etapa en la que la persona es mucho más sensible a adoptar y reforzar un determinado estilo de vida (Celis, 2003) por este motivo es importante estudiar el estilo de vida de esta población ya que es una pieza importante para analizar las competencias socio-cognitivas que en determinados entornos se desarrollan y con las que afrontarán los retos de adolescencia y edificación de un proyecto de vida satisfactorio. (Rodrigo, Márquez, García y Mendoza, 2004).

## Pruebas que miden estilo de vida

La prueba principal que mide el estilo de vida es el cuestionario de Perfil de estilo de vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996). Está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta en 4 criterios (Nunca:1; A veces:2; Frecuentemente:3; Rutinariamente:4) el valor mínimo es 48 y el máximo de 192, la mayor puntuación refiere mejor estilo de vida. Los 48 reactivos se subdividen en seis subescalas: nutrición con las preguntas 1,5,14,19,26 y 35; ejercicio con 4,13,22,30; Manejo de estrés con 6,11,27,36,40,45; Soporte Interpersonal con 10,24,25,31,39,42,47 y Auto actualización con 3,8,9,12,16,17,18,21,23,29,34,37,44 y 48.

Otra prueba que mide el estilo de vida es el cuestionario socio demográfico y de auto-reporte llamado Fantástico. Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100 puntos. Tomando como punto de corte la media de las calificaciones propuestas por los autores del instrumento (9,10) cinco niveles de calificación estratifican el comportamiento: (<39 puntos= existe peligro, 40 a 59 puntos = malo, 60 a 69 puntos = regular, 70 a 84 puntos = bueno, 85 a 100 puntos = excelente)

Estilo de vida. Cuanto menor sea la puntuación, mayor es la necesidad de cambio. En términos generales, los resultados pueden ser interpretados de la siguiente manera: “Excelente” indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud; “Bueno” indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; “Regular” indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, “malo y existe peligro” indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo.

## ÍTEMS DEL TEST DISEÑADO “CALIDAD DE VIDA”

El test está compuesto por 30 reactivos los cuales se orientan a evaluar diferentes aspectos de la calidad de vida de los estudiantes, la prueba se divide de la siguiente forma:

**Estrés:** Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Los reactivos relacionados con la medición de este factor son: 1,5, 9, 10, 12, 15, 16, 26,30.

**Socioeconómico:** Se refiere al estilo de vida que tiene la persona con relación a los ingresos económicos que tenga Los reactivos relacionados con la medición de este factor son: 8,19

**Calidad de vida:** Se encarga de medir el nivel de autorrealización, satisfacción y la calidad de vida de la persona Los reactivos relacionados con la medición de este factor son: 2, 3, 4, 5, 7, 11, 14, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29.

## CARACTERÍSTICAS DE LA PUNTUACIÓN

La escala a la que pertenece esta prueba es de tipo Likert. La dominación es 1=Nunca, 2=Rara Vez, 3=Indiferente, 4=Usualmente, 5=Siempre.

## CONFIABILIDAD Y VALIDEZ

La prueba fue aprobada por la validez de constructo, ya que fundamentada en un cuerpo teórico, se abarcaron teorías científicas relacionadas a la calidad de vida y se tuvieron en cuenta otras pruebas que median lo mismo.

### Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	30	100,0
	Excluidos	0	,0
	Total	30	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,888	30

El alfa de cronbach fue de, 888, lo que quiere decir que la prueba si es confiable porque está por encima de 0,75.

Estadísticos total-elemento				
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado.	100,30	306,355	,618	,880
Suelo fumar en situaciones de conflicto.	99,43	326,185	,432	,884
Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.	99,27	344,685	-,055	,891
Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas	99,37	337,413	,170	,889
Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado.	99,93	324,754	,571	,883
Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.	100,40	350,593	-,209	,895

Considero que tengo capacidades para lograr mis metas	99,93	344,685	-,053	,892
Compro ropa cuando estoy en situaciones alteradas.	99,57	315,357	,545	,882
En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación.	99,80	342,510	,003	,892
Considero que el transporte público afecta mi estado emocional	100,13	327,568	,400	,885
Realizo actividades físicas (Natación, fútbol. Baloncesto, Caminatas, camping. etc ).	99,63	322,102	,449	,884
Tomo de manera pacífica las malas noticias.	99,97	318,102	,508	,883
Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.	99,60	314,731	,639	,880
Me siento conforme con la vida que tengo y las condiciones en que me encuentro.	99,80	313,821	,609	,881
Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente	99,70	329,045	,274	,888
Suelo comer en exceso cuando estoy alterado.	99,87	306,326	,574	,881
Soy realista de las metas que me propongo.	100,07	320,478	,624	,881
Utilizo mis capacidades para alcanzar metas	99,40	334,248	,294	,887
Considero que una buena situación económica ayudaría a lograr todo lo que me propongo.	99,77	301,771	,645	,879
Pido información a los profesionales para cuidar mi salud.	99,20	310,234	,588	,881



Considero importante expresar mis afectos hacia los demás.	99,73	330,547	,297	,887
En ocasiones me siento incapaz con mis cualidades	99,80	323,131	,384	,885
Disfruto el tiempo que paso con mi familia	100,13	324,189	,460	,884
Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.	100,30	310,838	,602	,880
Tengo buenas relaciones interpersonales con quienes me rodean	100,30	323,528	,299	,888
Discuto con personas cuando no estoy de acuerdo ante alguna situación.	99,83	311,730	,657	,879
Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida.	100,27	313,306	,518	,882
Me siento feliz con mi estilo de vida	99,90	321,610	,472	,884
Siento que tengo una buena aceptación social	99,43	308,599	,630	,880
Me exalto con facilidad ante cualquier situación.	99,90	314,438	,539	,882

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>			
Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,695
		N de elementos	15 <sup>a</sup>
	Parte 2	Valor	,856
		N de elementos	15 <sup>b</sup>
	N total de elementos		
Correlación entre formas			,797
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,887
	Longitud desigual		,887
Dos mitades de Guttman			,837

a. Los elementos son: En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado., Suelo fumar en situaciones de conflicto., Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades., Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas, Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado., Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros., Considero que tengo capacidades para lograr mis metas, Compró ropa cuando estoy en situaciones alteradas. , En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación., Considero que el transporte público afecta mi estado emocional, Realizo actividades físicas (Natación, futbol. Baloncesto, Caminatas, camping. etc )., Tomo de manera pacífica las malas noticias., Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida., Me siento conforme con la vida que tengo y las condiciones en que me encuentro., Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente.

b. Los elementos son: Suelo comer en exceso cuando estoy alterado., Soy realista de las metas que me propongo., Utilizo mis capacidades para alcanzar metas, Considero que una buena situación económica ayudaría a lograr todo lo que me propongo., Pido información a los profesionales para cuidar mi salud., Considero importante expresar mis afectos hacia los demás. , En ocasiones me siento incapaz con mis cualidades, Disfruto el tiempo que paso con mi familia , Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir., Tengo buenas relaciones interpersonales con quienes me rodean, Discuto con personas cuando no estoy de acuerdo ante alguna situación., Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida., Me siento feliz con mi estilo de vida, Siento que tengo una buena aceptación social , Me exalto con facilidad ante cualquier situación..

## Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado.	100,30	306,355	,618	,880
Suelo fumar en situaciones de conflicto.	99,43	326,185	,432	,884
Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.	99,27	344,685	-,055	,891
Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas	99,37	337,413	,170	,889
Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado.	99,93	324,754	,571	,883
Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.	100,40	350,593	-,209	,895
Considero que tengo capacidades para lograr mis metas	99,93	344,685	-,053	,892
Compro ropa cuando estoy en situaciones alteradas.	99,57	315,357	,545	,882
En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación.	99,80	342,510	,003	,892
Considero que el transporte público afecta mi estado emocional	100,13	327,568	,400	,885
Realizo actividades físicas (Natación, fútbol. Baloncesto, Caminatas, camping. etc ).	99,63	322,102	,449	,884
Tomo de manera pacífica las malas noticias.	99,97	318,102	,508	,883
Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.	99,60	314,731	,639	,880

Me siento conforme con la vida que tengo y las condiciones en que me encuentro.	99,80	313,821	,609	,881
Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente	99,70	329,045	,274	,888
Suelo comer en exceso cuando estoy alterado.	99,87	306,326	,574	,881
Soy realista de las metas que me propongo.	100,07	320,478	,624	,881
Utilizo mis capacidades para alcanzar metas	99,40	334,248	,294	,887
Considero que una buena situación económica ayudaría a lograr todo lo que me propongo.	99,77	301,771	,645	,879
Pido información a los profesionales para cuidar mi salud.	99,20	310,234	,588	,881
Considero importante expresar mis afectos hacia los demás.	99,73	330,547	,297	,887
En ocasiones me siento incapaz con mis cualidades	99,80	323,131	,384	,885
Disfruto el tiempo que paso con mi familia	100,13	324,189	,460	,884
Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.	100,30	310,838	,602	,880
Tengo buenas relaciones interpersonales con quienes me rodean	100,30	323,528	,299	,888
Discuto con personas cuando no estoy de acuerdo ante alguna situación.	99,83	311,730	,657	,879

Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida.	100,27	313,306	,518	,882
Me siento feliz con mi estilo de vida	99,90	321,610	,472	,884
Siento que tengo una buena aceptación social	99,43	308,599	,630	,880
Me exalto con facilidad ante cualquier situación.	99,90	314,438	,539	,882

## DATOS DEMOGRÁFICOS DE LA POBLACIÓN

El test fue aplicado a 30 estudiantes de la institución universitaria Politécnico Grancolombiano de la carrera psicología, de primer semestre, de la jornada nocturna, del género femenino y masculino.

## APLICACIÓN DEL TEST

### QUE APLICACIÓN ES

La aplicación del cuestionario deberá realizarse individualmente, puede ser tomando un grupo de individuos que estén en un mismo lugar, pero cada uno deberá responderla de forma individual.

### INTRUMENTOS

Para responder la prueba únicamente se necesitará un esfero visible y un corrector, en caso de querer cambiar alguna respuesta.

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### Reactivo 1

#### Estadísticos

En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		2,97
Mediana		3,00
Moda		1 <sup>a</sup>
Desv. típ.		1,608
Varianza		2,585
Rango		4

a. Existen varias modas. Se mostrará el menor de los valores.

La calificación promedio de los estudiantes fue de 2,9, con una desviación de 1,60, la mitad de los estudiantes tuvo una calificación de 3,0, la calificación más frecuente fue de 1. La varianza fue de 2,5 y entre la máxima y mínima hay una diferencia de 4.

**En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado.**

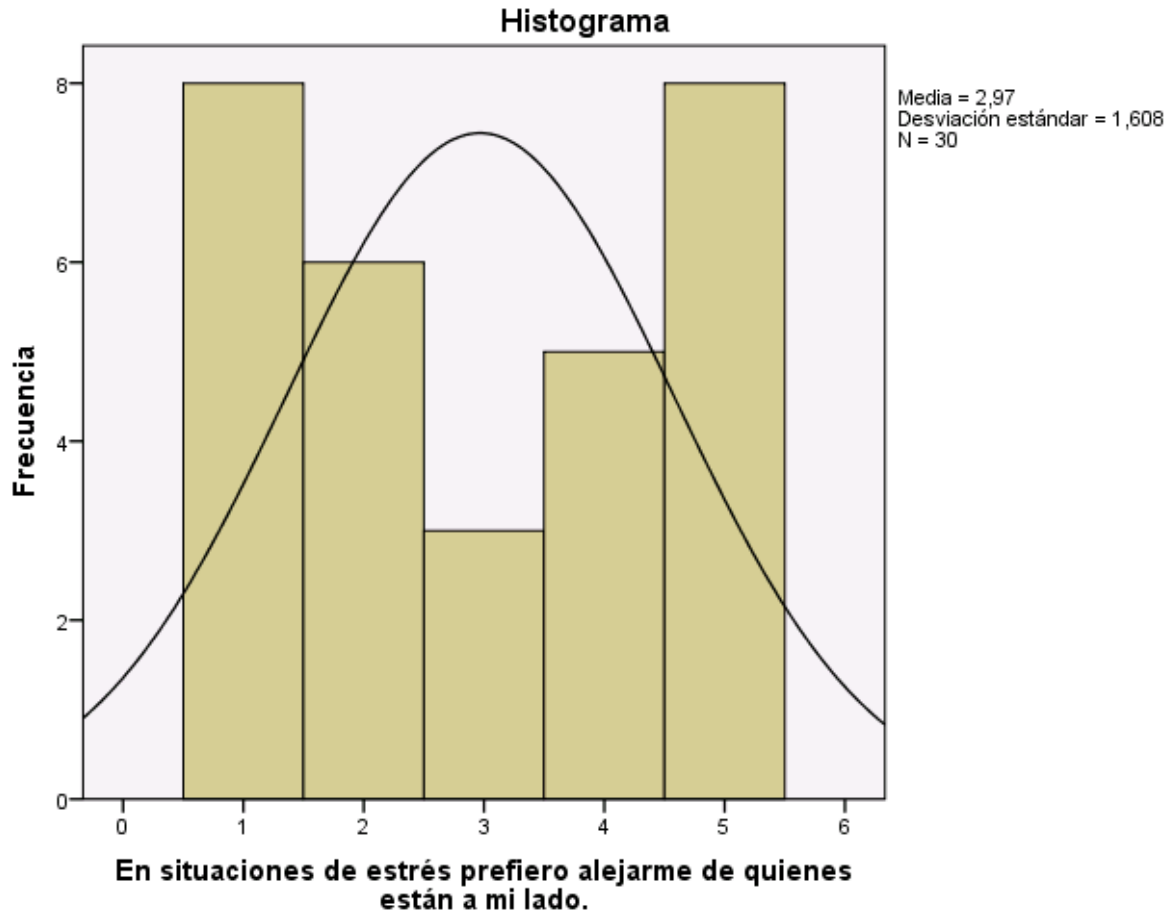
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido "NUNCA"	8	26.7	26.7	26.7
"RARA VEZ"	6	20.0	20.0	46.7
"INDIFERENTE"	3	10.0	10.0	56.7
"USUALMENTE"	5	16.7	16.7	73.3
"SIEMPRE"	8	26.7	26.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

El porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 1, fue de El 26.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 20, el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 10, el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 16,7 y el porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 26.7

**Estadísticos**

En situaciones de estrés prefiero alejarme de quienes están a mi lado.

N	Válido	30
	Perdidos	0



**Reactivo 2**

**Estadísticos**

Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		4,00
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,743
Varianza		,552
Rango		3

La calificación promedio de los estudiantes fue 4, con una desviación de ,743. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,552 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 3.

**Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.**

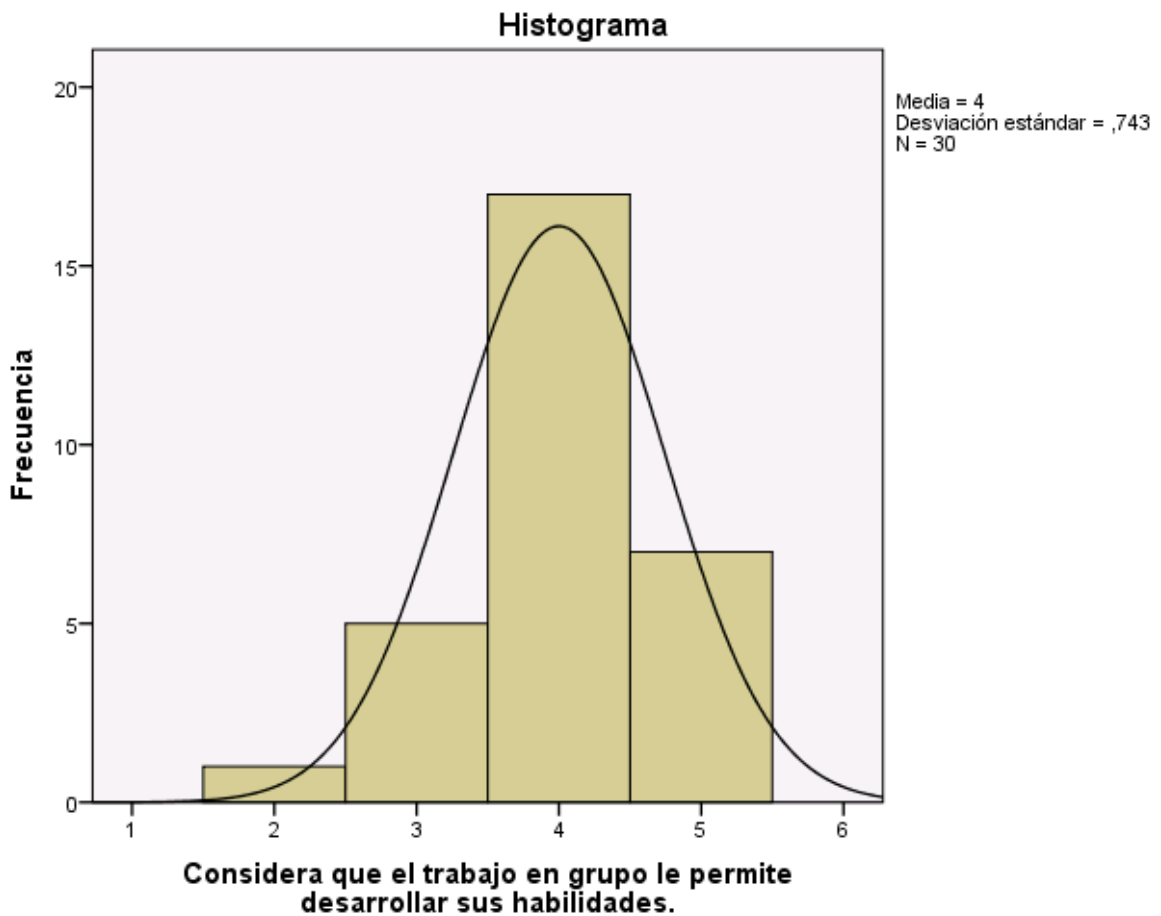
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"RARA VEZ"	1	3,3	3,3	3,3
"INDIFERENTE"	5	16,7	16,7	20,0
Válidos <b>"USUALMENTE"</b>	<b>17</b>	<b>56,7</b>	<b>56,7</b>	<b>76,7</b>
"SIEMPRE"	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 1 estudiante que respondió RARA VEZ fue de 3.3 del total de la muestra (100), el porcentaje de 5 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 16,7, el porcentaje de 17 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 56,7, y el porcentaje de 7 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 23,3.

**Estadísticos**

Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.

N	Válido	30
	Perdidos	0





**Reactivo 3****Estadísticos**

Suelo fumar en situaciones de conflicto.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,83
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,053
Varianza		1,109
Rango		3

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,83 con una desviación de 1,05. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,10 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 3.

**Suelo fumar en situaciones de conflicto.**

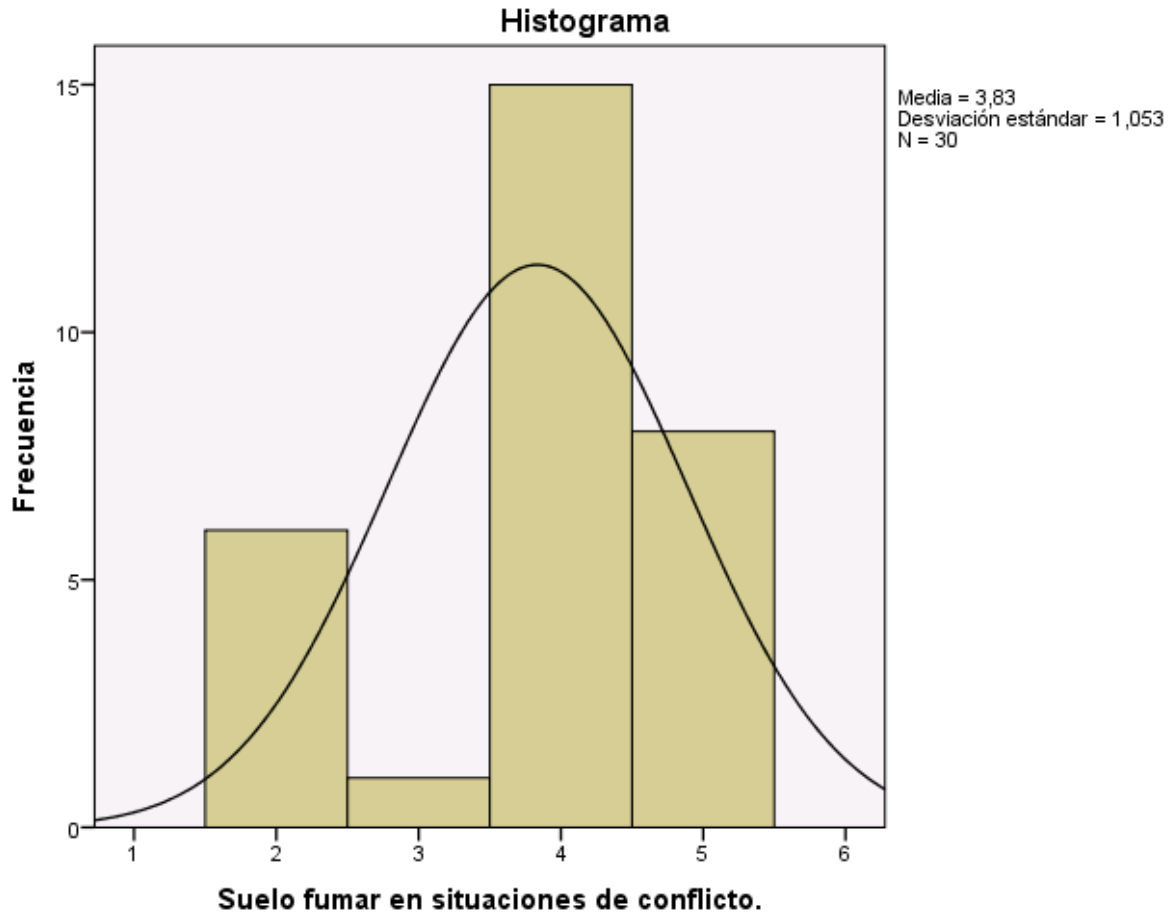
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"RARA VEZ"	6	20,0	20,0	20,0
"INDIFERENTE"	1	3,3	3,3	23,3
Válidos <b><u>"USUALMENTE"</u></b>	<b><u>15</u></b>	<b><u>50,0</u></b>	<b><u>50,0</u></b>	<b><u>73,3</u></b>
"SIEMPRE"	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 6 estudiantes que respondió RARA VEZ fue de 20 del total de la muestra (100), el porcentaje de 1 estudiante que respondió INDIFERENTE fue de 3,3, el porcentaje de 15 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 50, y el porcentaje de 8 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 26,7.

**Estadísticos**

Suelo fumar en situaciones de conflicto.

N	Válido	30
	Perdidos	0



**Reactivo 4**

**Estadísticos**

Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,90
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,885
Varianza		,783
Rango		3

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,90 con una desviación de ,885. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,783 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 3.

**Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas**

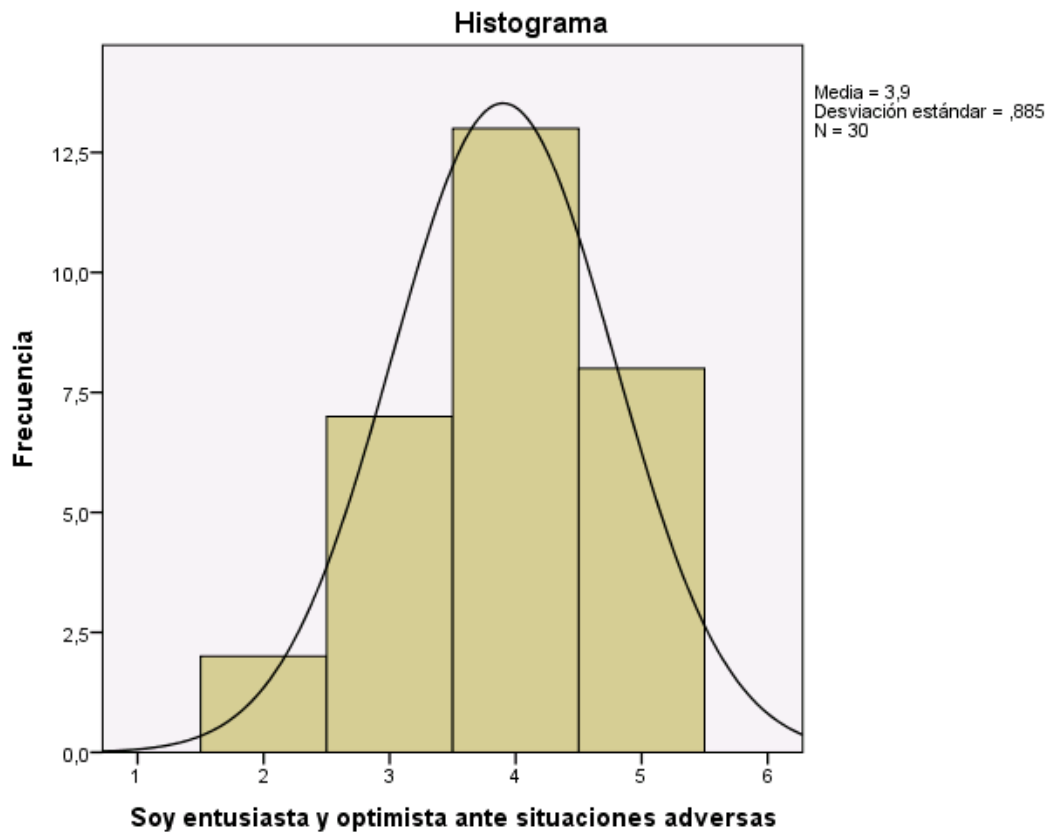
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"RARA VEZ"	2	6,7	6,7	6,7
"INDIFERENTE"	7	23,3	23,3	30,0
Válidos "USUALMENTE"	13	43,3	43,3	73,3
"SIEMPRE"	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 2 estudiantes que respondió RARA VEZ fue de 6,7 del total de la muestra (100), el porcentaje de 7 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 23.3 el porcentaje de 13 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 43,3 y el porcentaje de 8 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 26,7.

**Estadísticos**

Soy entusiasta y optimista ante situaciones adversas

N	Válido	30
	Perdidos	0



**Reactivo 5****Estadísticos**

Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,33
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,884
Varianza		,782
Rango		2

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,33 con una desviación de ,884. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,782 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 2.

**Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado.**

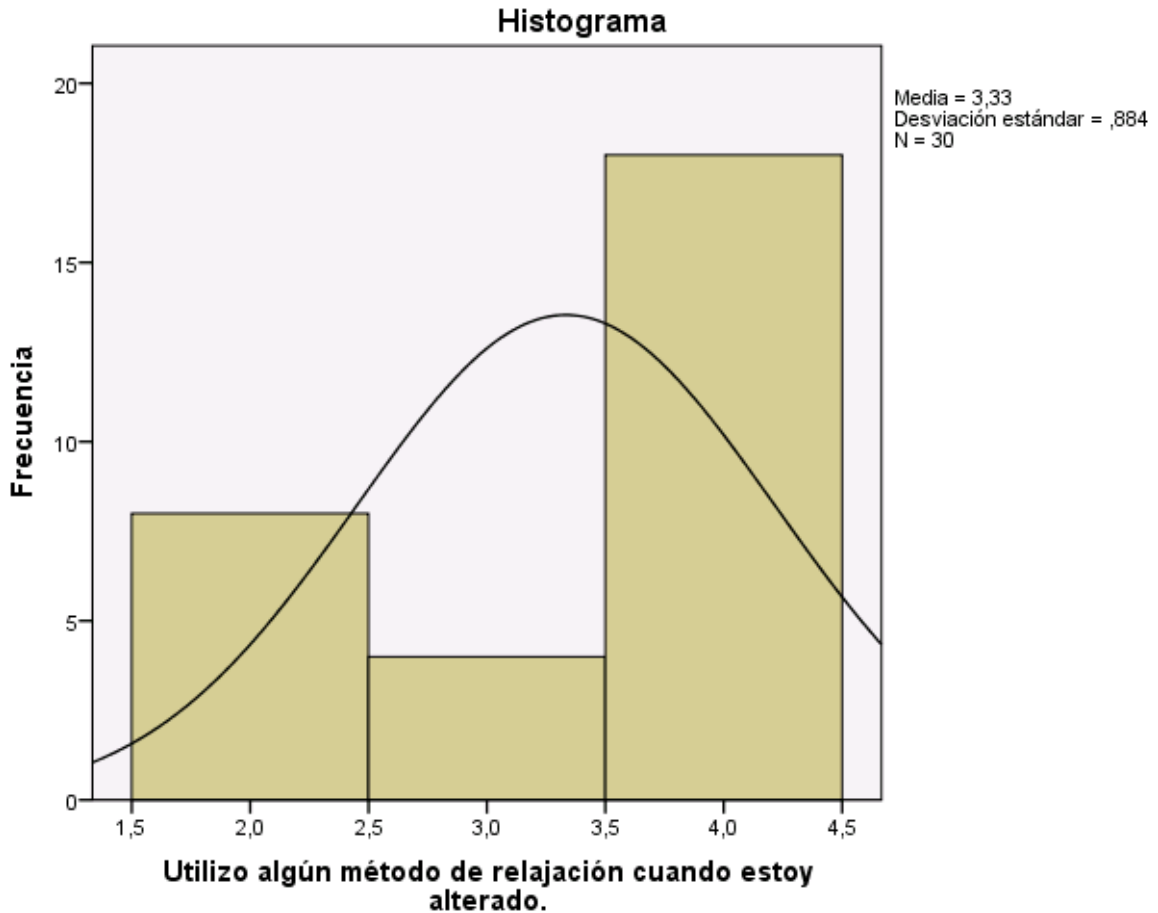
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	"RARA VEZ"	8	26,7	26,7
	"INDIFERENTE"	4	13,3	40,0
	"USUALMENTE"	18	60,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 8 estudiantes que respondió RARA VEZ fue de 26,7 del total de la muestra (100), el porcentaje de 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13,3 y el porcentaje de 18 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 60.

**Estadísticos**

Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado.

N	Válido	30
	Perdidos	0



**Reactivo 6**

**Estadísticos**

Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		2,87
Mediana		3,00
Moda		2
Desv. típ.		1,008
Varianza		1,016
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 2,87 con una desviación de 1,00. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 3, la calificación que más se repitió fue de 2. La varianza fue de 1,00 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4

**Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.**

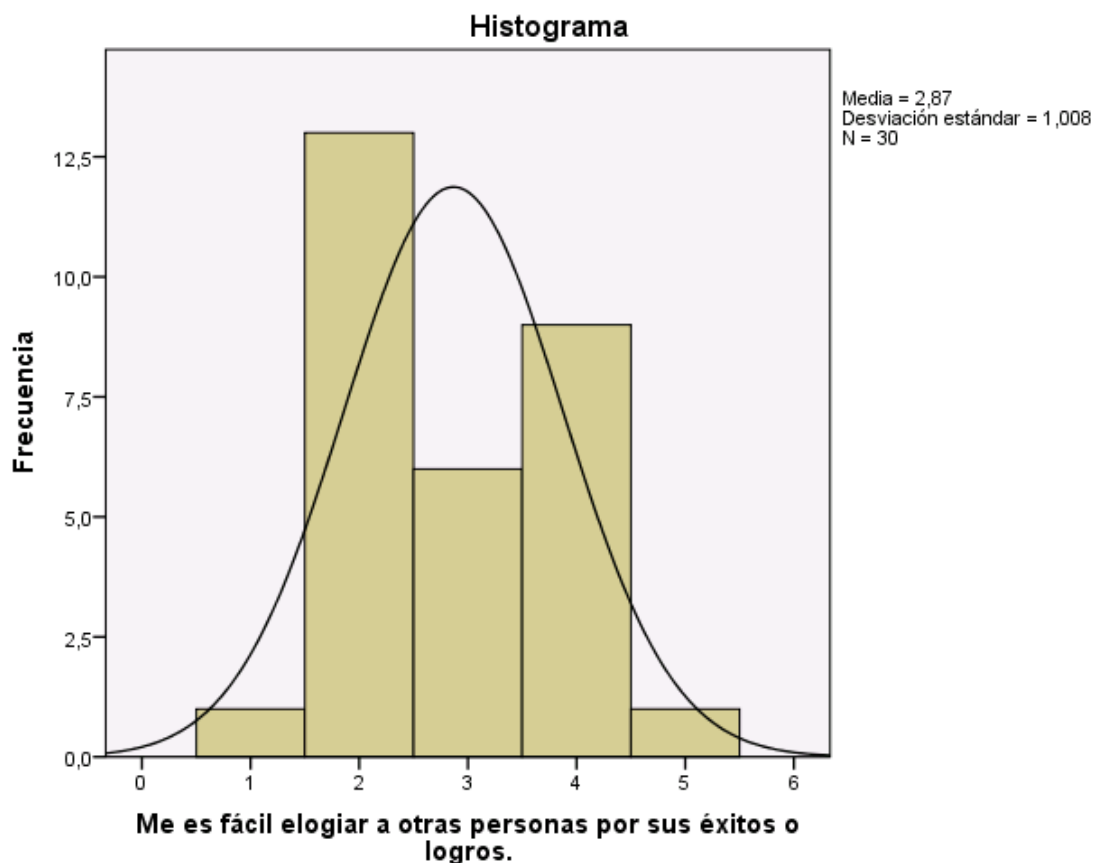
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	1	3,3	3,3	3,3
<b>"RARA VEZ"</b>	<b>13</b>	<b>43,3</b>	<b>43,3</b>	<b>46,7</b>
"INDIFERENTE"	6	20,0	20,0	66,7
"USUALMENTE"	9	30,0	30,0	96,7
"SIEMPRE"	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 1 estudiante que respondió RARA VEZ fue de 3,3 del total de la muestra (100), el porcentaje de 13 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 6, el porcentaje de 9 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 30 y el porcentaje de 1 estudiante que respondió SIEMPRE fue de 3,3.

**Estadísticos**

Me es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.

N	Válido	30
	Perdidos	0



**Reactivo7****Estadísticos**

Considero que tengo capacidades para lograr mis metas

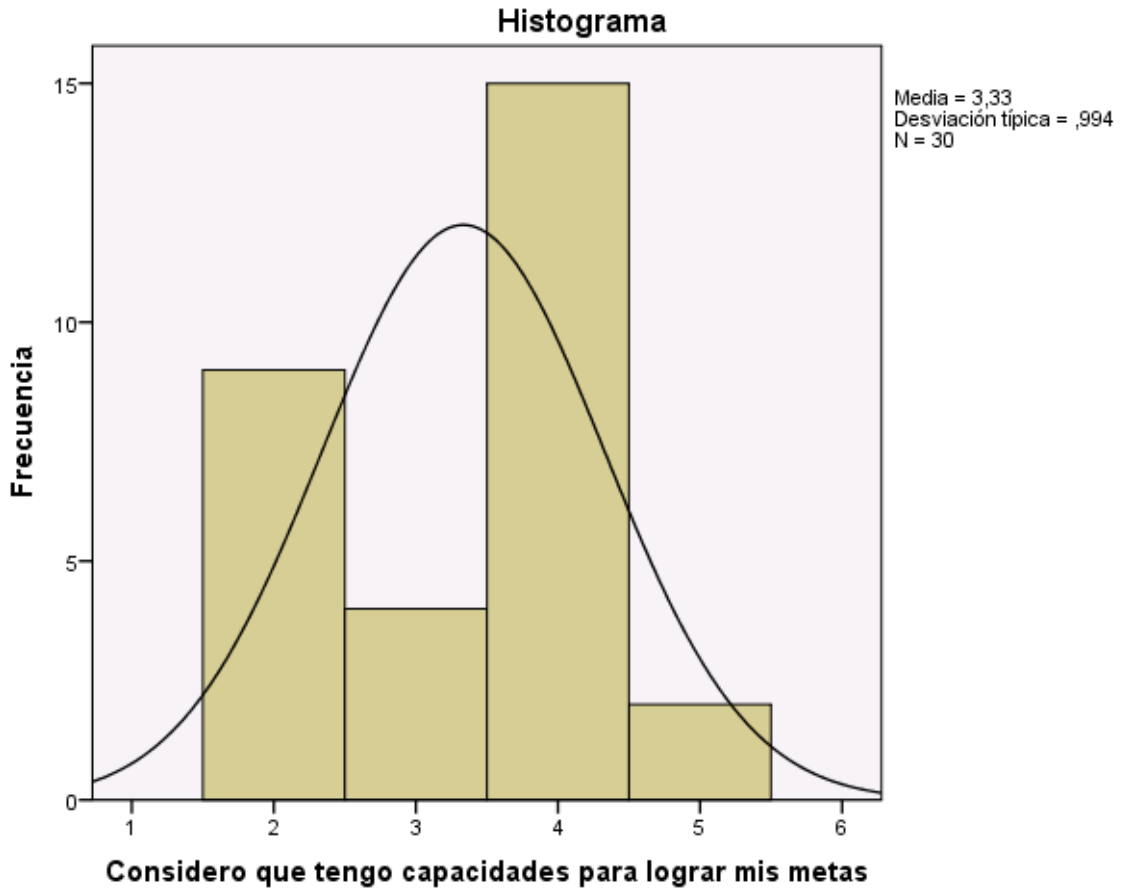
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,33
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,994
Varianza		,989
Rango		3

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,33 con una desviación de ,994. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,989 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 3.

**Considero que tengo capacidades para lograr mis metas**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"RARA VEZ"	9	30,0	30,0	30,0
"INDIFERENTE"	4	13,3	13,3	43,3
Válidos "USUALMENTE"	15	50,0	50,0	93,3
"SIEMPRE"	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 9 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 30 del total de la muestra (100), el porcentaje de 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13,3 el porcentaje de 15 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 50 y el porcentaje de 2 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 6,7.



**Reactivo 8**

**Estadísticos**

Compro ropa cuando estoy en situaciones alteradas.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,70
Mediana		4,00
Moda		5
Desv. típ.		1,368
Varianza		1,872
Rango		4

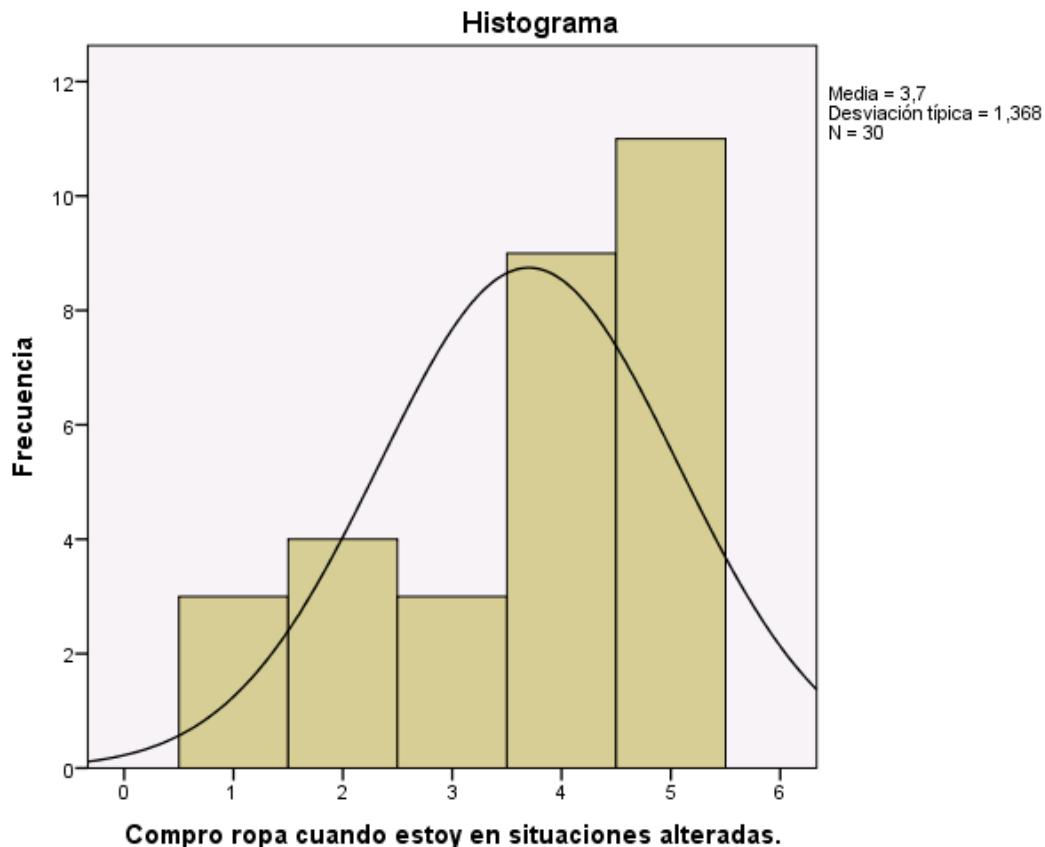
La calificación promedio de los estudiantes fue 3,70 con una desviación de 1,36. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 5. La varianza fue de 1,8 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.



**Compro ropa cuando estoy en situaciones alteradas.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	3	10,0	10,0	10,0
"RARA VEZ"	4	13,3	13,3	23,3
"INDIFERENTE"	3	10,0	10,0	33,3
"USUALMENTE"	9	30,0	30,0	63,3
<b>"SIEMPRE"</b>	<b>11</b>	<b>36,7</b>	<b>36,7</b>	<b>100,0</b>
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de 3 estudiantes que respondieron NUNCA fue de 10, el porcentaje de 4 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 13,3 del total de la muestra (100), el porcentaje de 3 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 10, el porcentaje de 9 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 30 y el porcentaje de 11 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 36,7.



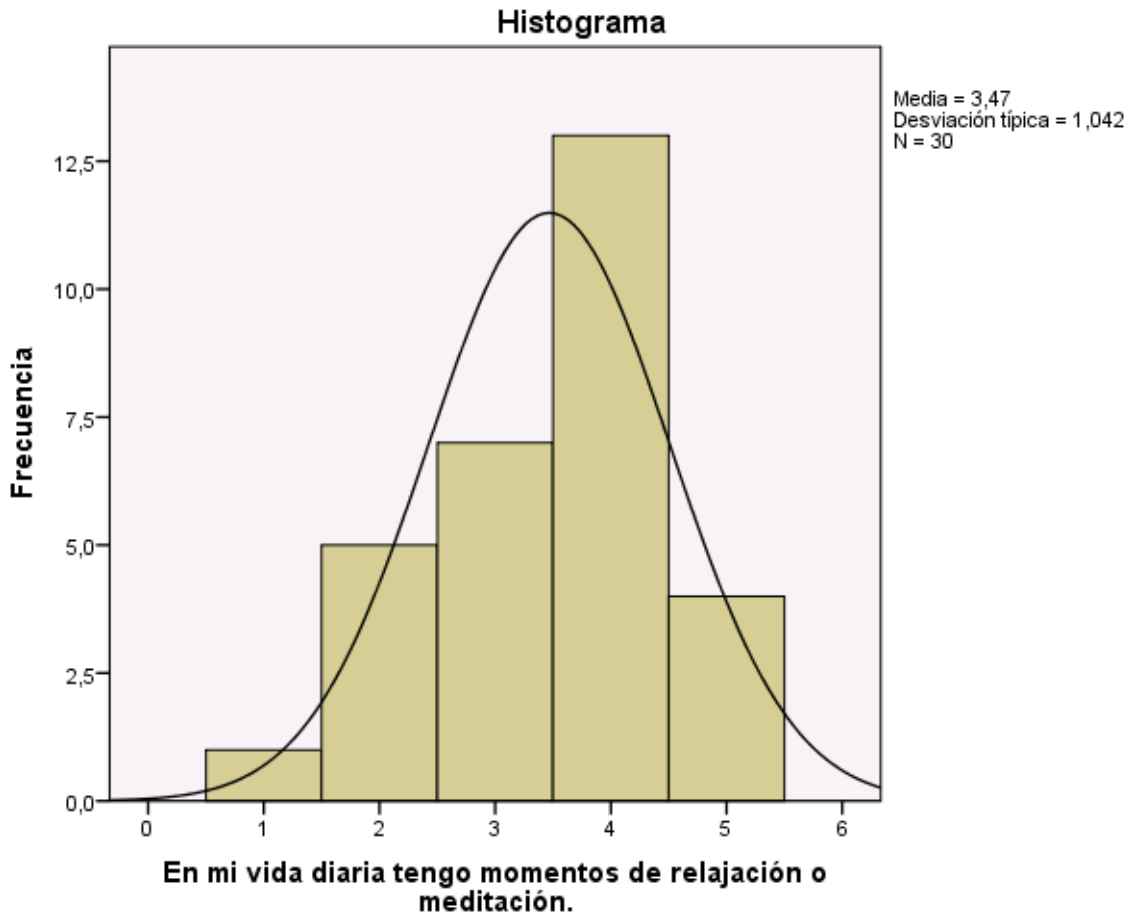
**Reactivo 9****Estadísticos**

En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,47
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,042
Varianza		1,085
Rango		4

**En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	1	3,3	3,3	3,3
"RARA VEZ"	5	16,7	16,7	20,0
"INDIFERENTE"	7	23,3	23,3	43,3
Válidos <b>"USUALMENTE"</b>	<b>13</b>	<b>43,3</b>	<b>43,3</b>	<b>86,7</b>
"SIEMPRE"	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	



El porcentaje de 1 estudiante que respondieron NUNCA fue de 3.3, el porcentaje de 5 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 16,7 del total de la muestra (100), el porcentaje de 7 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de

23,3, el porcentaje de 13 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de y el porcentaje de 4 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 13,3.

### Reactivo 10

#### Estadísticos

Considero que el transporte público afecta mi estado emocional

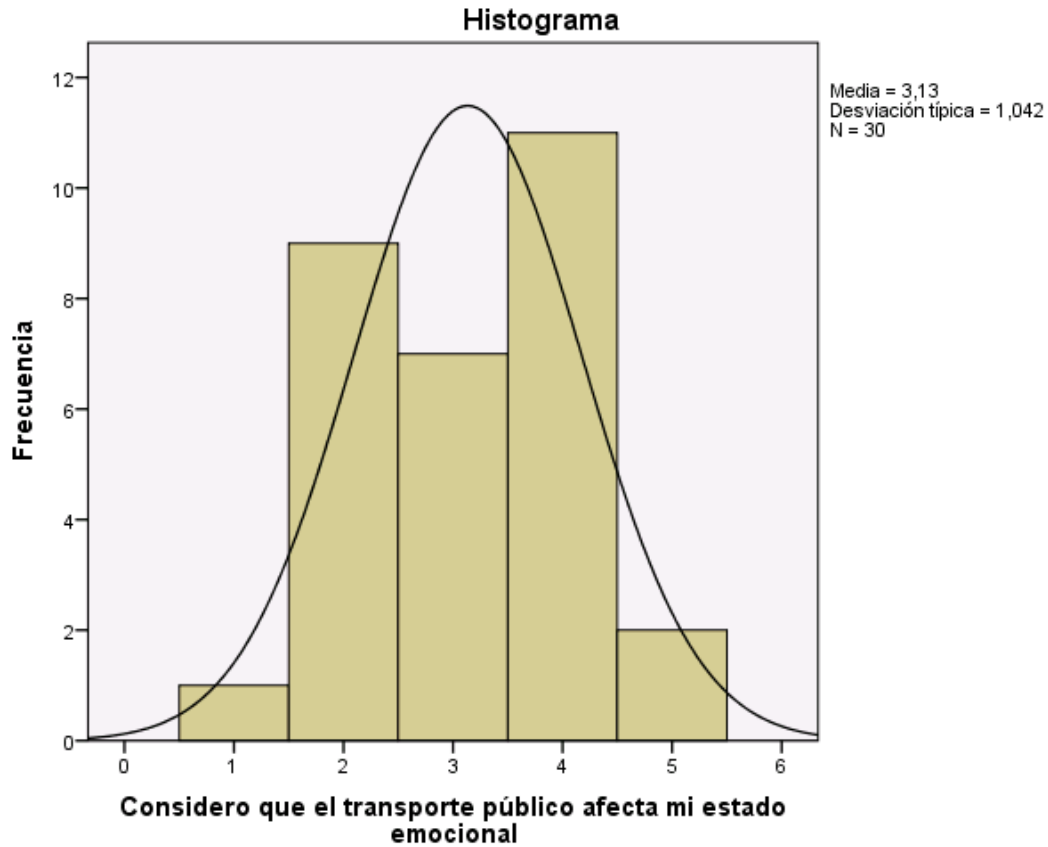
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,13
Mediana		3,00
Moda		4
Desv. típ.		1,042
Varianza		1,085
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,13 con una desviación de 1,04 La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,08 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

#### Considero que el transporte público afecta mi estado emocional

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	1	3,3	3,3	3,3
"RARA VEZ"	9	30,0	30,0	33,3
"INDIFERENTE"	7	23,3	23,3	56,7
Válidos <b>"USUALMENTE"</b>	<b>11</b>	<b>36,7</b>	<b>36,7</b>	<b>93,3</b>
"SIEMPRE"	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 12, fue de El 3.3, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 30, el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 23.3, el porcentaje de los 11 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 36.7 y el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 6.7



**Reactivo 11**

**Estadísticos**

Realizo actividades físicas (Natación, futbol. Baloncesto, Caminatas, camping. etc ).

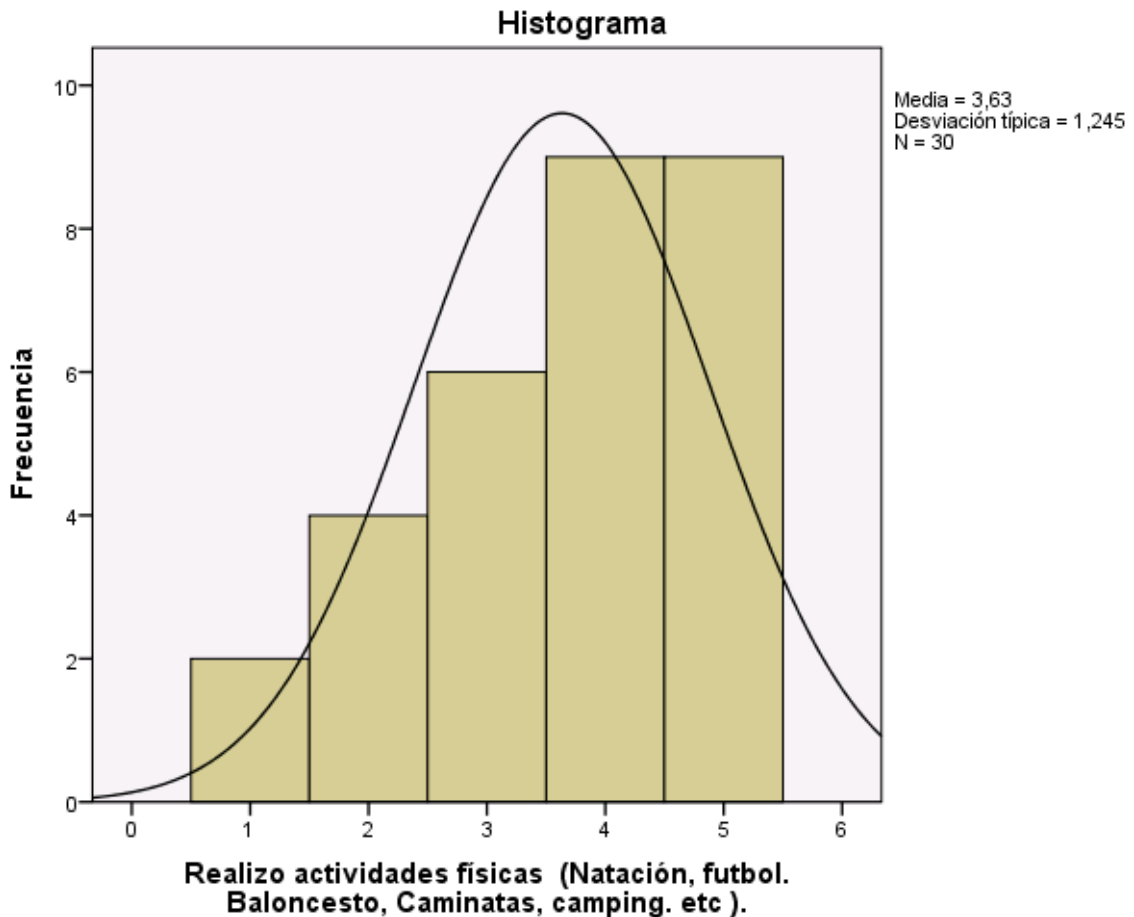
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,63
Mediana		4,00
Moda		4 <sup>a</sup>
Desv. típ.		1,245
Varianza		1,551
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,63 con una desviación de 1,24. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,55 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Realizo actividades físicas (Natación, fútbol. Baloncesto, Caminatas, camping. etc ).**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	2	6,7	6,7	6,7
"RARA VEZ"	4	13,3	13,3	20,0
"INDIFERENTE"	6	20,0	20,0	40,0
<b><u>"USUALMENTE"</u></b>	<b><u>9</u></b>	<b><u>30,0</u></b>	<b><u>30,0</u></b>	<b><u>70,0</u></b>
<b><u>"SIEMPRE"</u></b>	<b><u>9</u></b>	<b><u>30,0</u></b>	<b><u>30,0</u></b>	<b><u>100,0</u></b>
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 13, fue de El 6.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 13.3, el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 20, el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 30 y el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 30



**Reactivo 12****Estadísticos**

Tomo de manera pacífica las malas noticias.

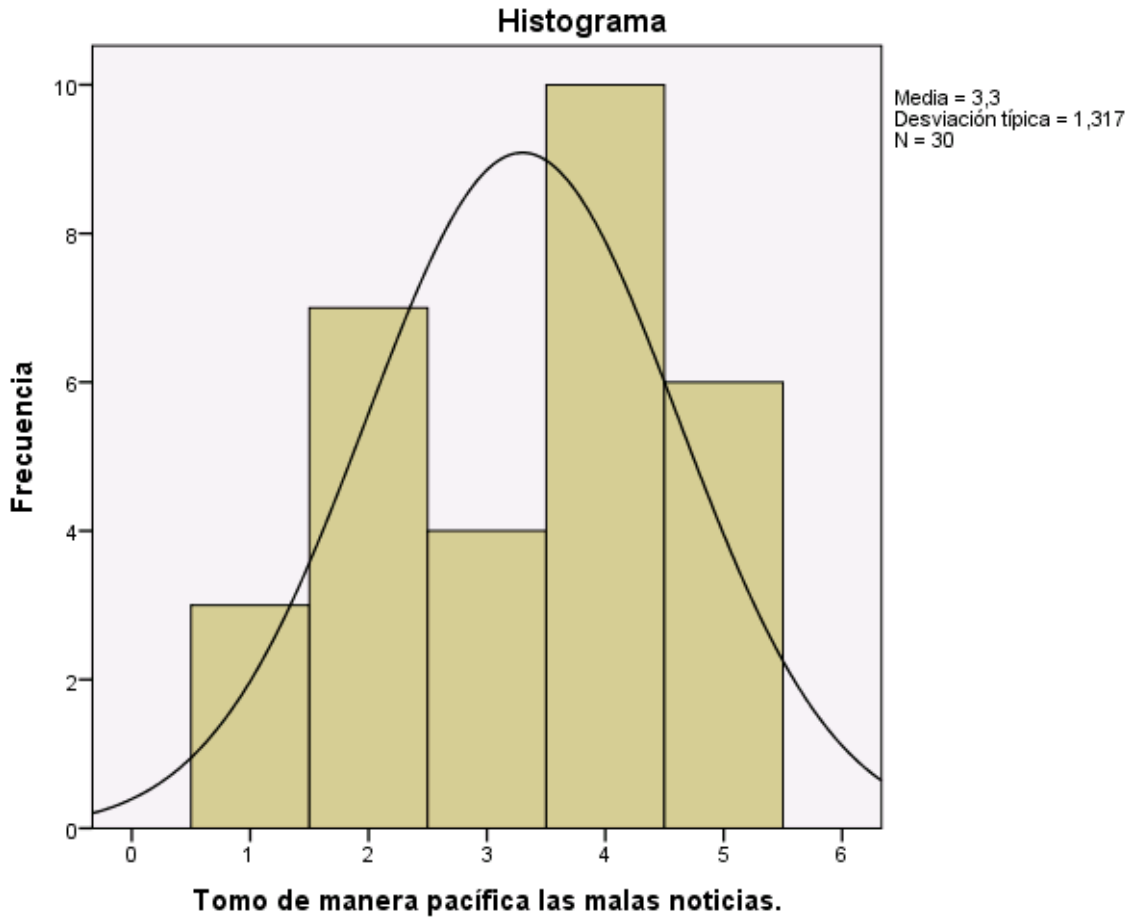
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,30
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,317
Varianza		1,734
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,30 con una desviación de 1,31. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,73 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Tomo de manera pacífica las malas noticias.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
	"NUNCA"	3	10,0	10,0
	"RARA VEZ"	7	23,3	33,3
	"INDIFERENTE"	4	13,3	46,7
	"USUALMENTE"	10	33,3	80,0
	"SIEMPRE"	6	20,0	100,0
	Total	30	100,0	

El porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 14, fue de 10, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 23,3, el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13,3, el porcentaje de los 10 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 33,3 y el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 20.



**Reactivo 13**

**Estadísticos**

Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,67
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,213
Varianza		1,471
Rango		4

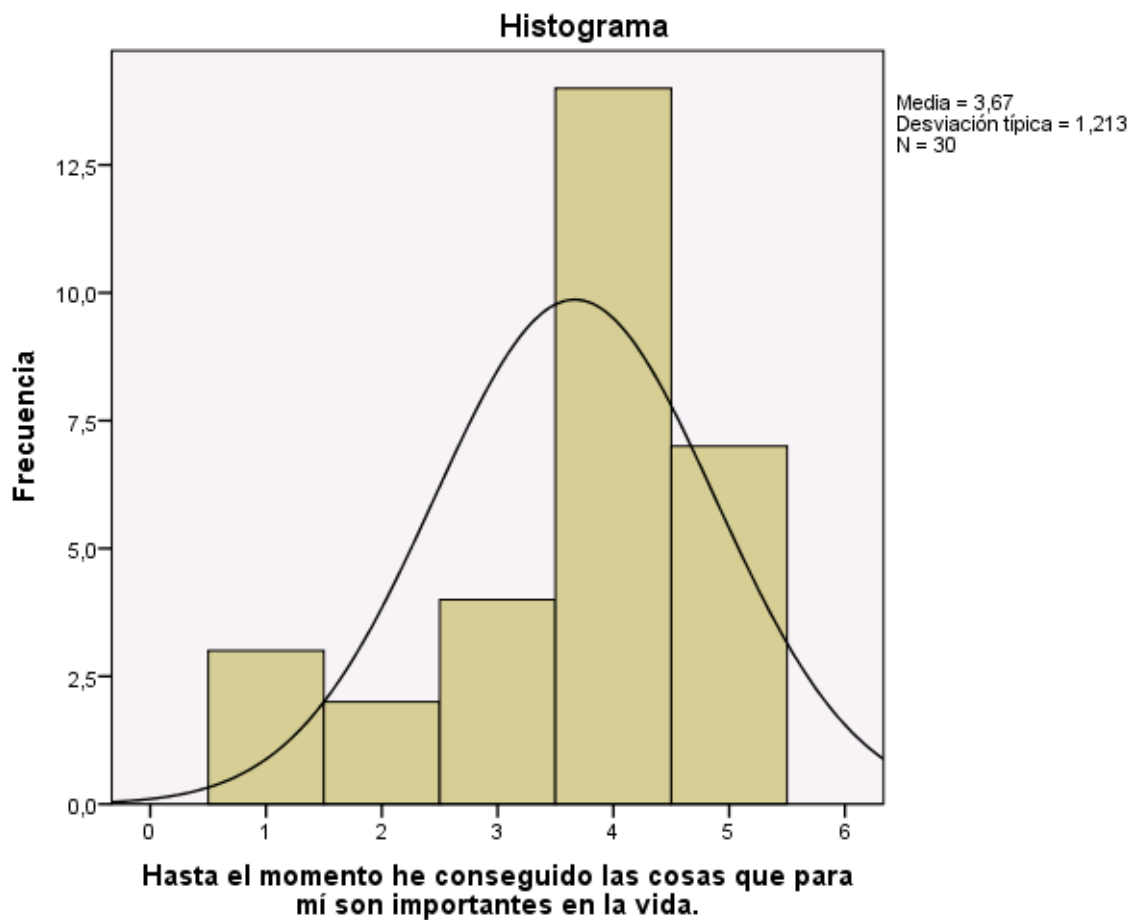
La calificación promedio de los estudiantes fue 3,67 con una desviación de 1,21. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,47 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.



**Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
“NUNCA”	3	10,0	10,0	10,0
“RARA VEZ”	2	6,7	6,7	16,7
“INDIFERENTE”	4	13,3	13,3	30,0
“USUALMENTE”	14	46,7	46,7	76,7
“SIEMPRE”	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 15, fue de El 10, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 6.7, el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13.3 el porcentaje de los 14 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 46,7 y el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 23.3



**Reactivo 14****Estadísticos**

Me siento conforme con la vida que tengo y las condiciones en que me encuentro.

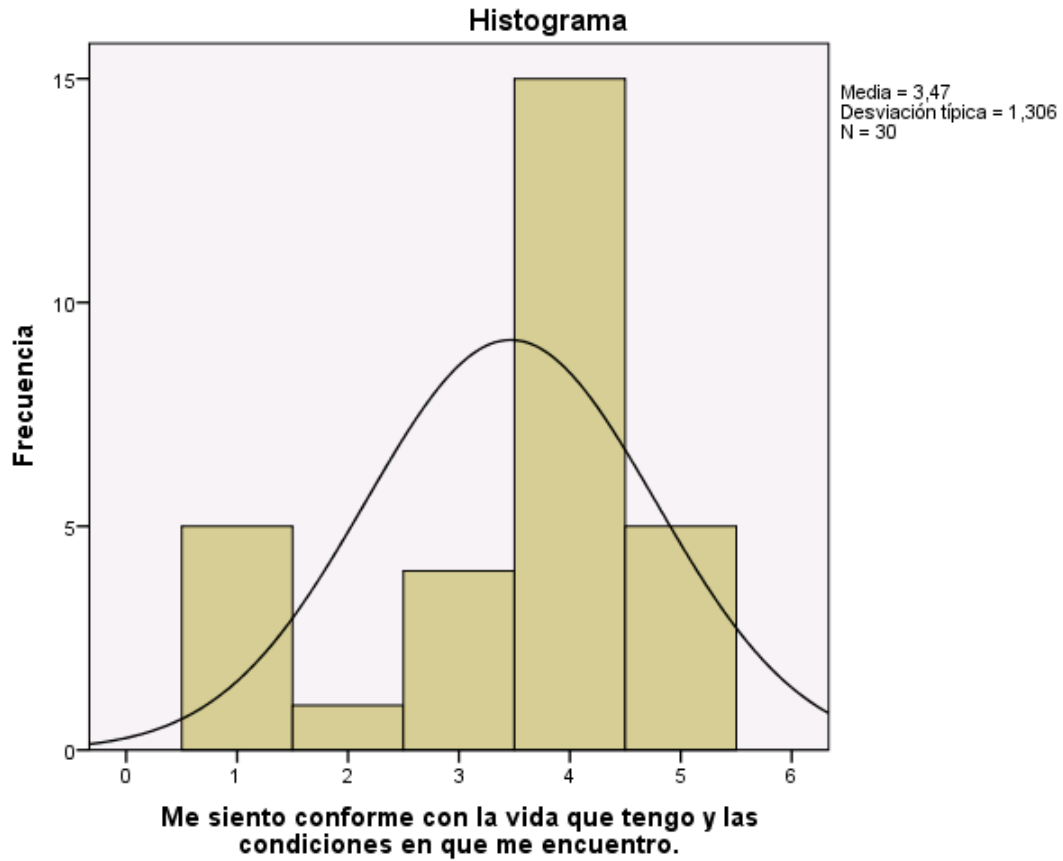
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,47
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,306
Varianza		1,706
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,47 con una desviación de 1,30. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,70 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Me siento conforme con la vida que tengo y las condiciones en que me encuentro.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	5	16,7	16,7	16,7
"RARA VEZ"	1	3,3	3,3	20,0
"INDIFERENTE"	4	13,3	13,3	33,3
<b>"USUALMENTE"</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	<b>50,0</b>	<b>83,3</b>
"SIEMPRE"	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 16, fue de El 16.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 3.3, el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13.3, el porcentaje de los 15 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 50 y el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 16.7.



**Reactivo 15**

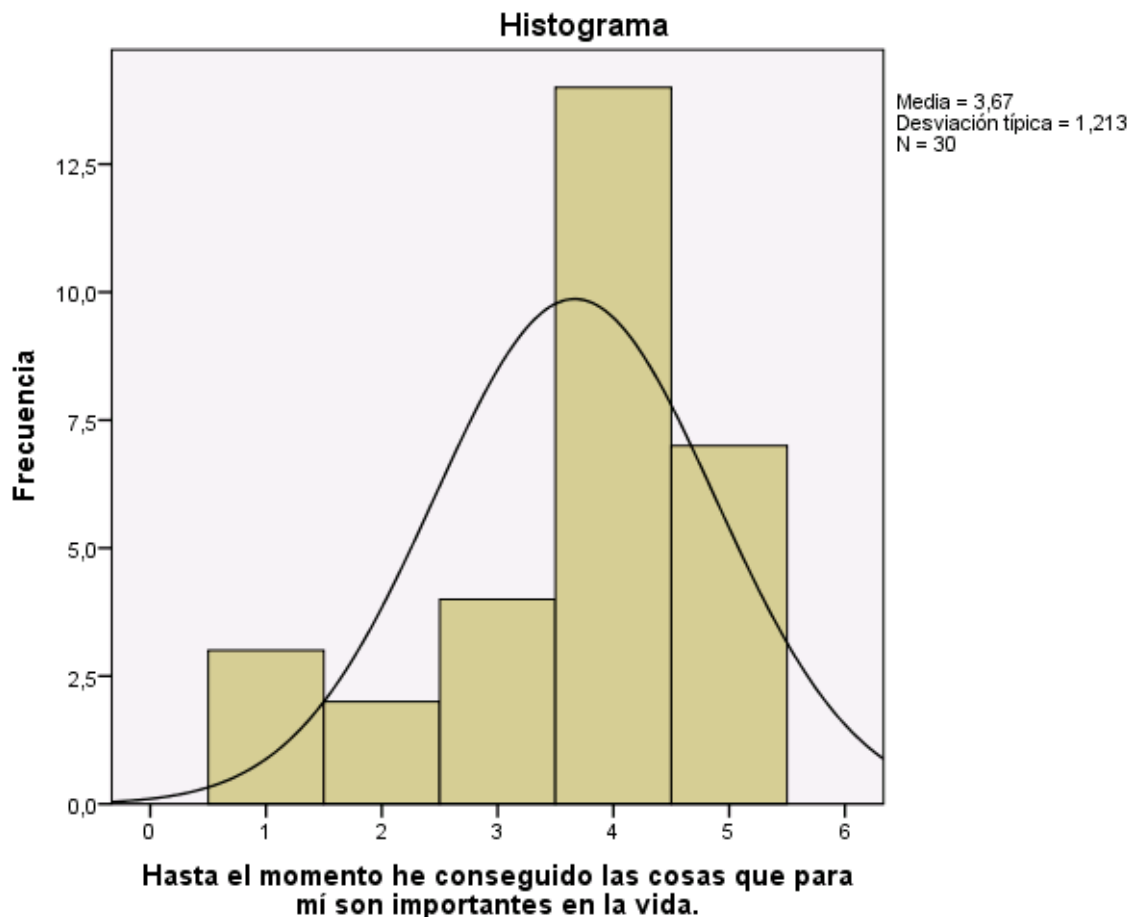
<b>Estadísticos</b>		
<b>Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.</b>		
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,67
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,213
Varianza		1,471
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,67 con una desviación de 1,21. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,47 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

### Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	3	10,0	10,0	10,0
"RARA VEZ"	2	6,7	6,7	16,7
"INDIFERENTE"	4	13,3	13,3	30,0
<b>"USUALMENTE"</b>	<b>14</b>	<b>46,7</b>	<b>46,7</b>	<b>76,7</b>
"SIEMPRE"	7	23,3	23,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 17, fue de El 10, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 6,7 el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13.3, el porcentaje de los 14 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 46,7 y el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 23.3



**Reactivo 16****Estadísticos**

Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente

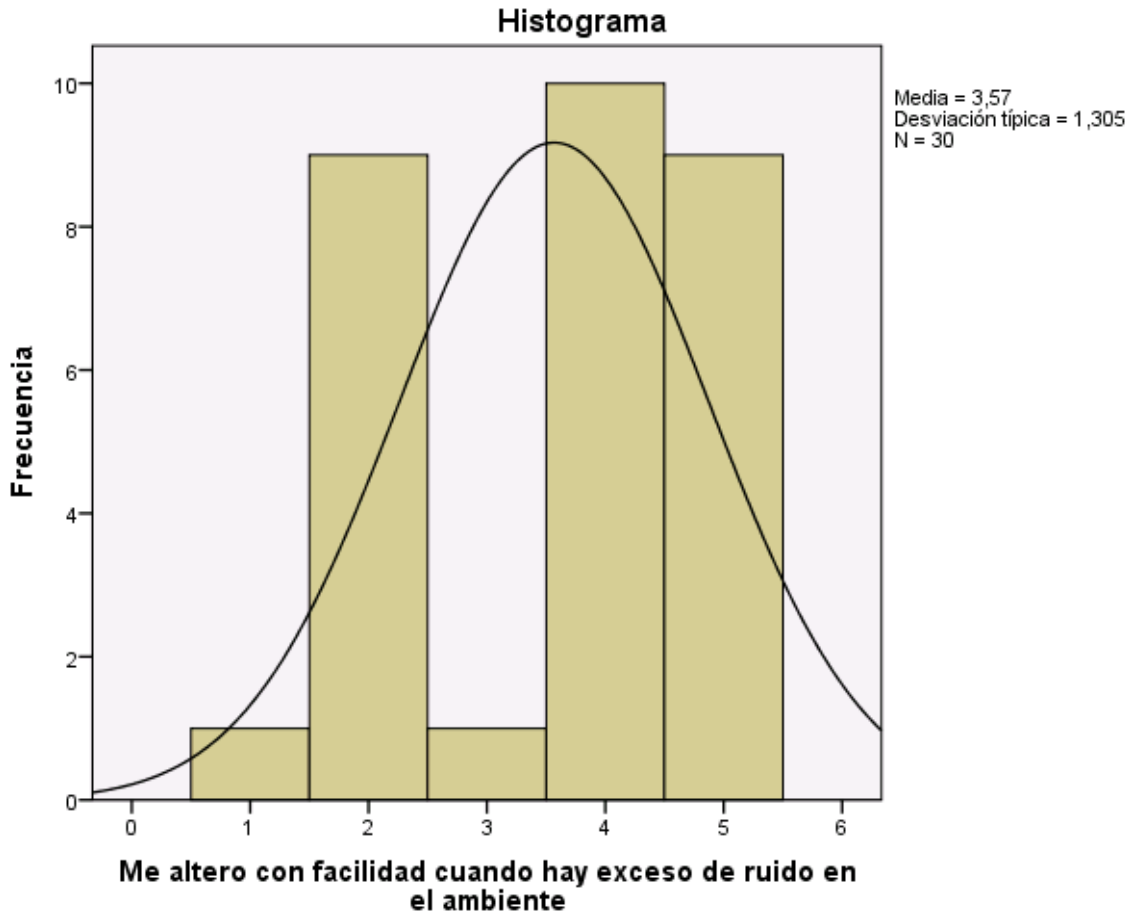
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,57
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,305
Varianza		1,702
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,57 con una desviación de 1,30. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,70 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>"NUNCA"</b>	<b>1</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>	<b>3,3</b>
"RARA VEZ"	9	30,0	30,0	33,3
Válidos "INDIFERENTE"	1	3,3	3,3	36,7
"USUALMENTE"	10	33,3	33,3	70,0
"SIEMPRE"	9	30,0	30,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 18, fue de 3.3, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 30, el porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 3.3, el porcentaje de los 10 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 33.3 y el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 30.



**Reactivo 17**

**Estadísticos**

Suelo comer en exceso cuando estoy alterado.

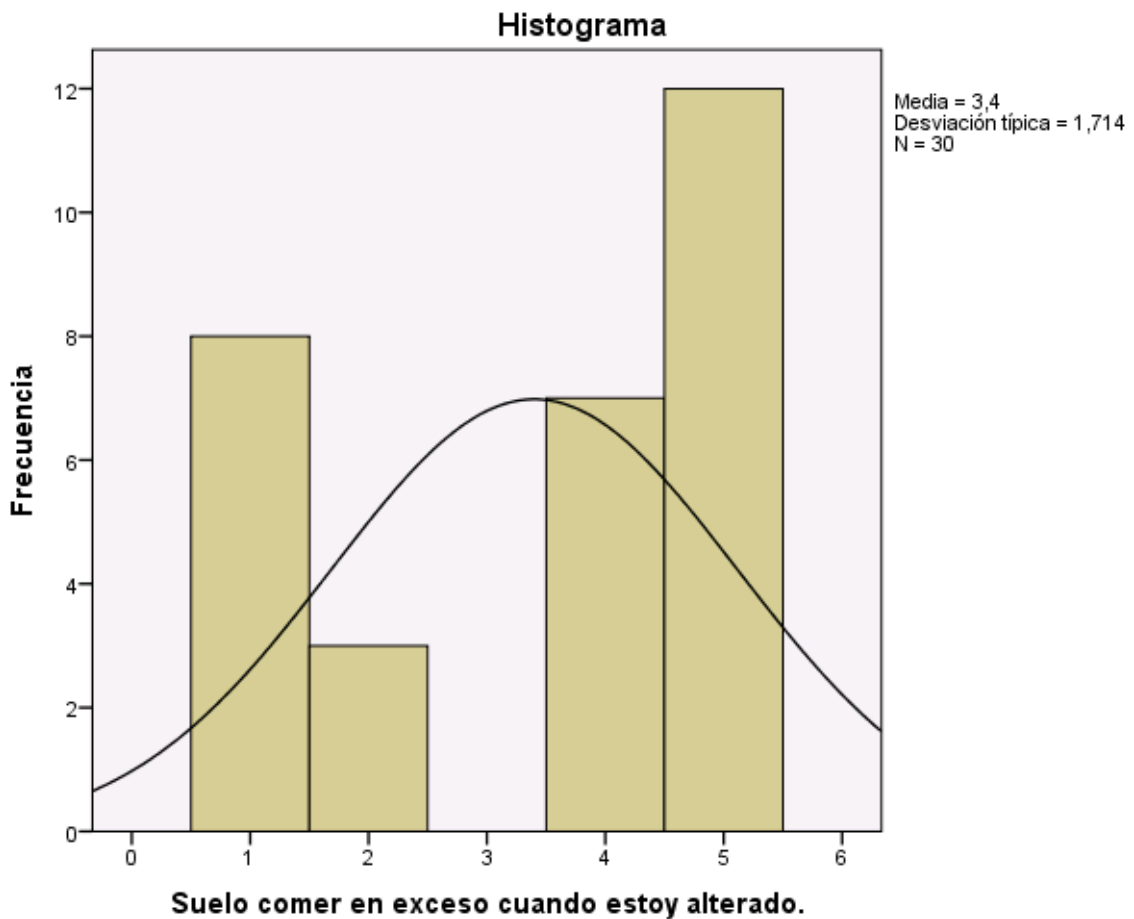
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,40
Mediana		4,00
Moda		5
Desv. típ.		1,714
Varianza		2,938
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,40 con una desviación de 1,71. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,93 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Suelo comer en exceso cuando estoy alterado.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
“NUNCA”	8	26,7	26,7	26,7
“RARA VEZ”	3	10,0	10,0	36,7
Válidos “USUALMENTE”	7	23,3	23,3	60,0
<b>“SIEMPRE”</b>	<b><u>12</u></b>	<b><u>40,0</u></b>	<b><u>40,0</u></b>	<b><u>100,0</u></b>
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 19, fue de El 26.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 10, el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 23,3 y el porcentaje de los 12 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 40



**Reactivo 18****Estadísticos**

Soy realista de las metas que me propongo.

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,20
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,997
Varianza		,993
Rango		3

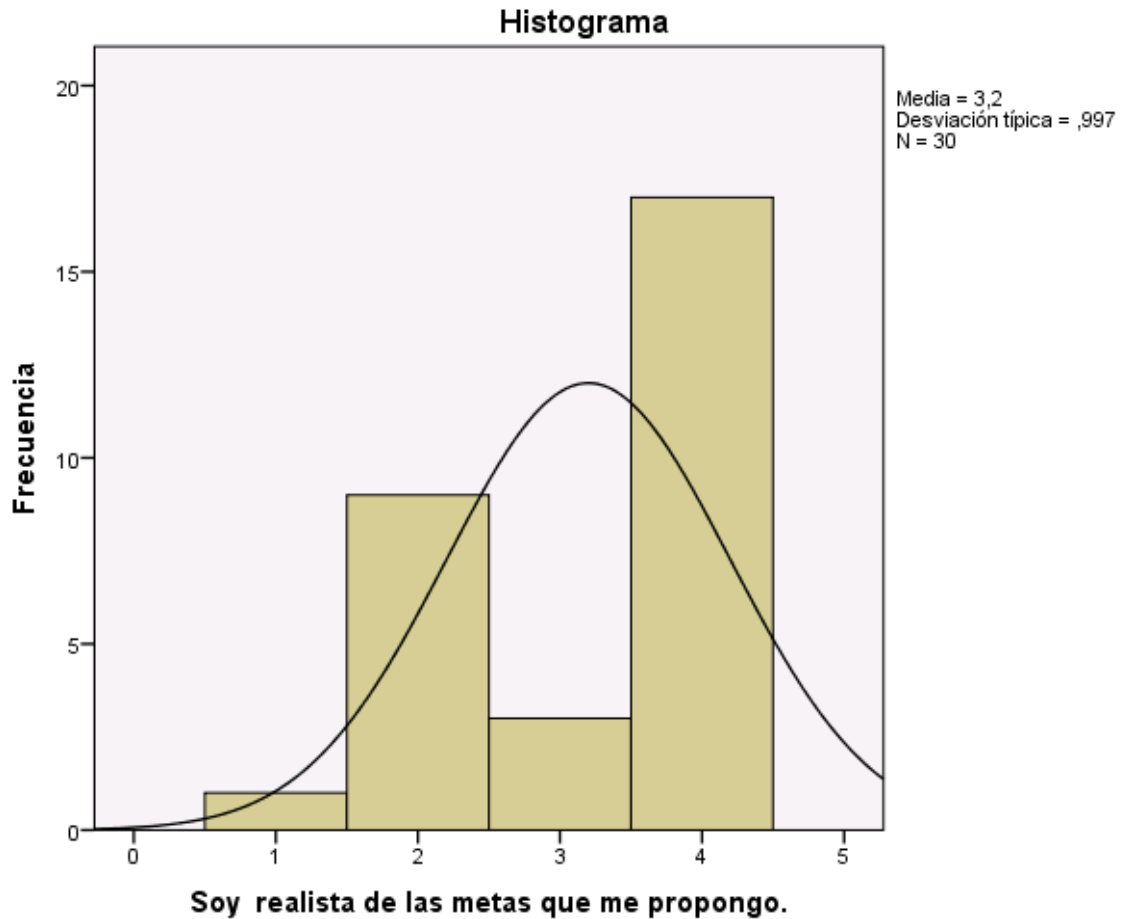
La calificación promedio de los estudiantes fue 3,20 con una desviación de ,997. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,993 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Soy realista de las metas que me propongo.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	1	3,3	3,3	3,3
Válidos	9	30,0	30,0	33,3
s	3	10,0	10,0	43,3
	<b><u>17</u></b>	<b><u>56,7</u></b>	<b><u>56,7</u></b>	<b><u>100,0</u></b>
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>

El porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 20, fue de El 3.3, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 30, el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 10, el porcentaje de los 17 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 56,7 .





**Reactivo 19**

**Estadísticos**

Utilizo mis capacidades para alcanzar metas

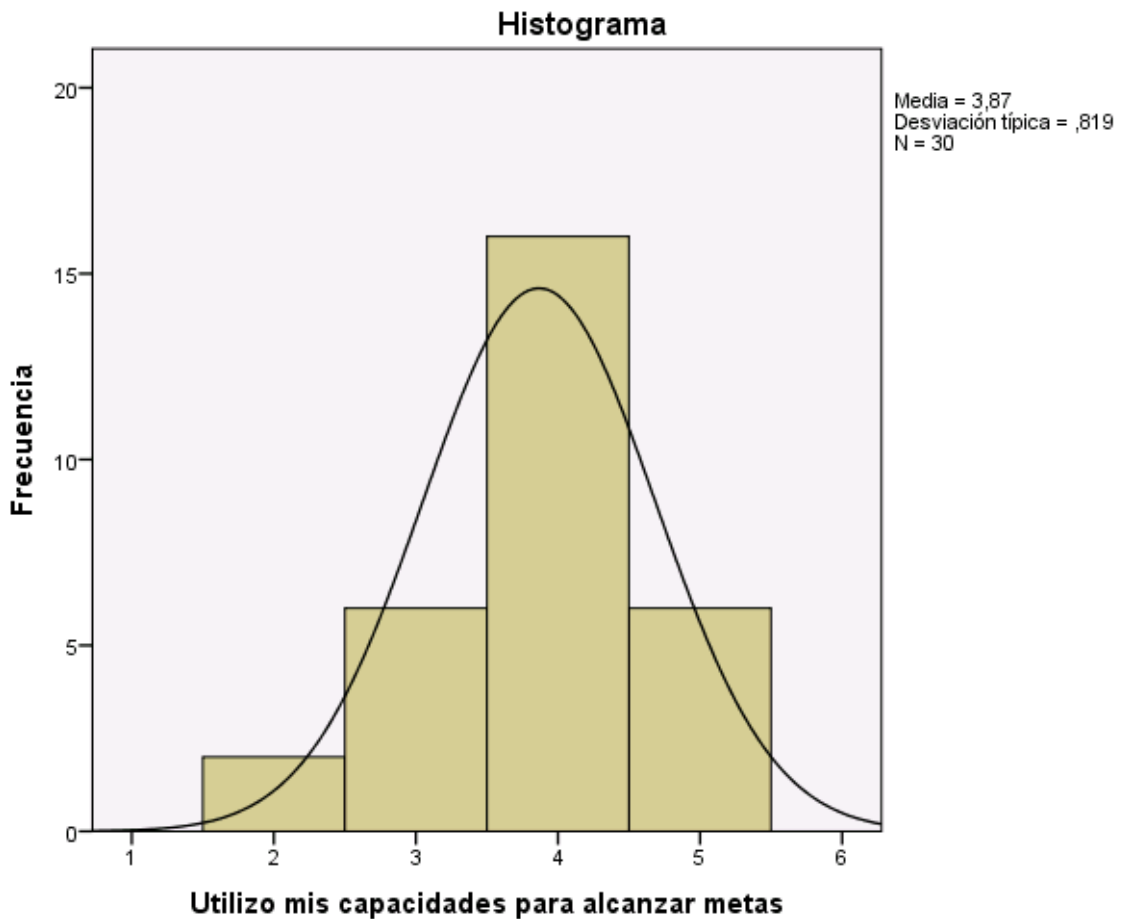
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,87
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		,819
Varianza		,671
Rango		3

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,87 con una desviación de ,819. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de ,671 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Utilizo mis capacidades para alcanzar metas**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
“RARA VEZ”	2	6,7	6,7	6,7
“INDIFERENTE”	6	20,0	20,0	26,7
Válidos “USUALMENTE”	16	53,3	53,3	80,0
“SIEMPRE”	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

En la pregunta numero 21 el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 6.7, el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 20, el porcentaje de los 16 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 53,3 y el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 20.



**Reactivo 20****Estadísticos**

Pido información a los profesionales para cuidar mi salud.

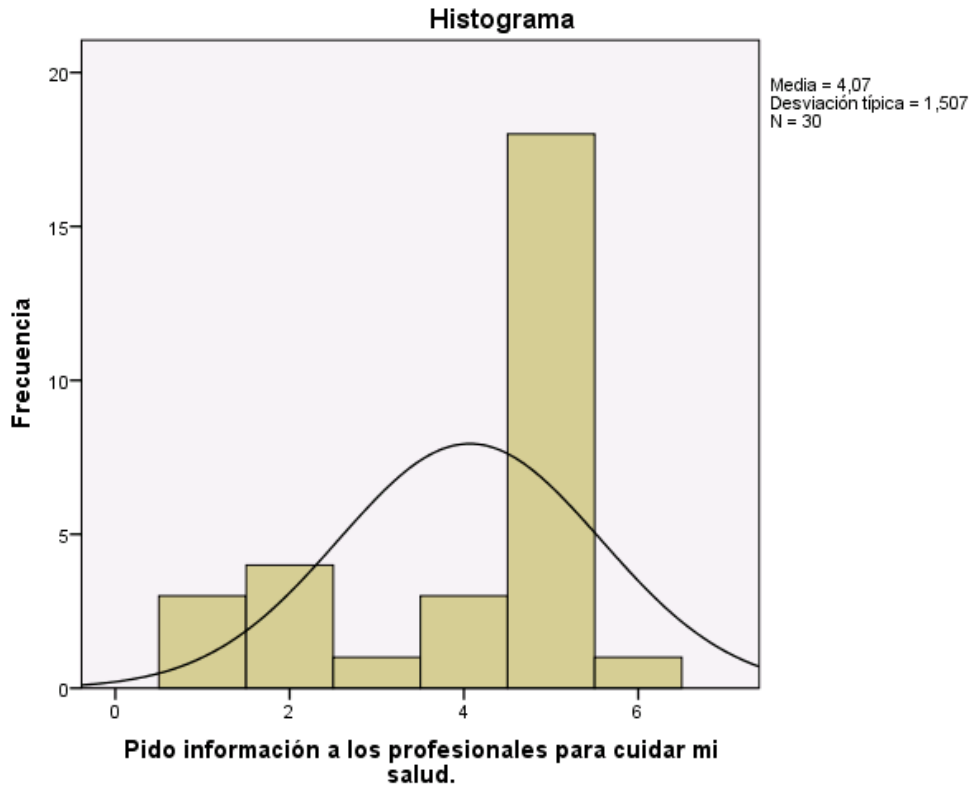
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		4,07
Mediana		5,00
Moda		5
Desv. típ.		1,507
Varianza		2,271
Rango		5

La calificación promedio de los estudiantes fue 4,07 con una desviación de 1,50. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,27 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Pido información a los profesionales para cuidar mi salud.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	3	10,0	10,0	10,0
"RARA VEZ"	4	13,3	13,3	23,3
"INDIFERENTE"	1	3,3	3,3	26,7
Válidos "USUALMENTE"	3	10,0	10,0	36,7
<b><u>"SIEMPRE"</u></b>	<b><u>18</u></b>	<b><u>60,0</u></b>	<b><u>60,0</u></b>	<b><u>96,7</u></b>
6	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 22, fue de 10, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 13,3, el porcentaje de los 1 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 3,3 el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 10, y el porcentaje de los 18 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 60



**Reactivo 21**

**Estadísticos**

En ocasiones me siento incapaz con mis cualidades

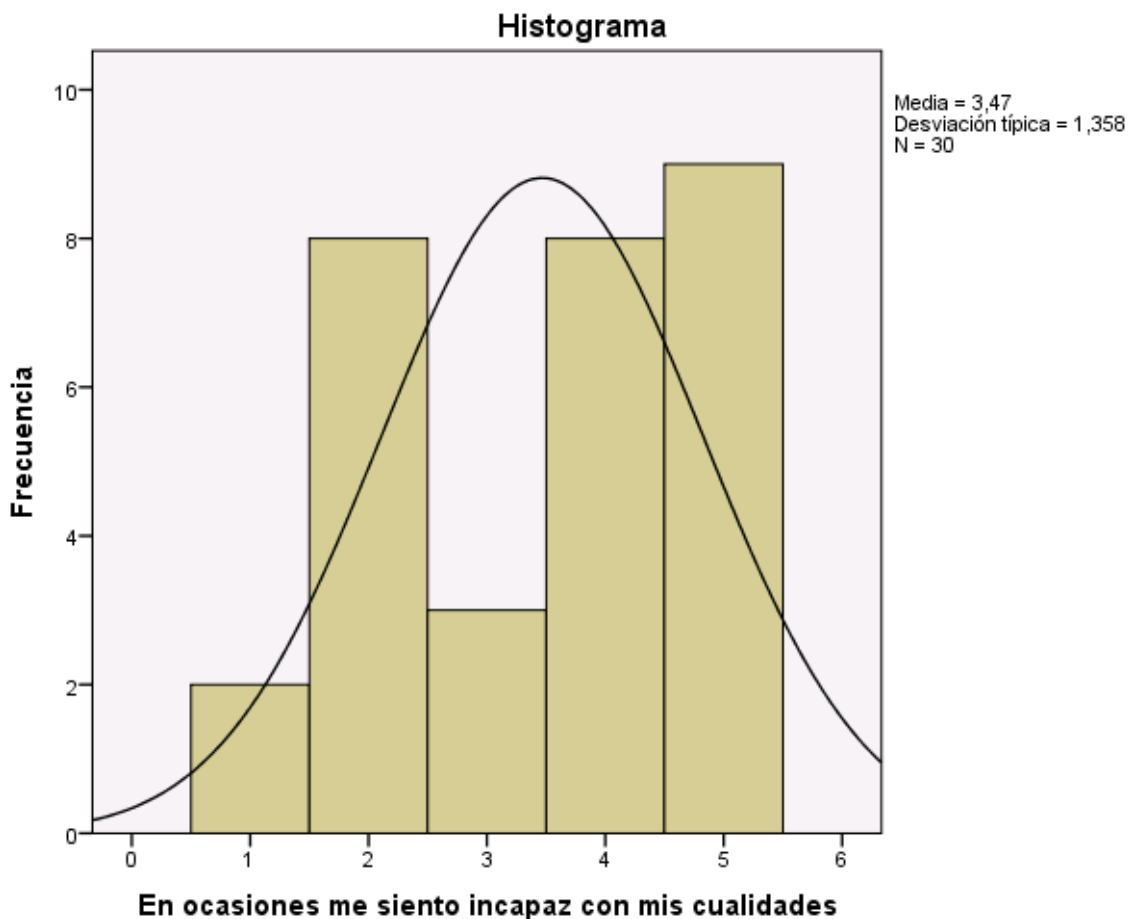
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,47
Mediana		4,00
Moda		5
Desv. típ.		1,358
Varianza		1,844
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,47 con una desviación de 1,35. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,84 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**En ocasiones me siento incapaz con mis cualidades**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	2	6,7	6,7	6,7
"RARA VEZ"	8	26,7	26,7	33,3
Válido "INDIFERENTE"	3	10,0	10,0	43,3
s "USUALMENTE"	8	26,7	26,7	70,0
<b>"SIEMPRE"</b>	<b>9</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>	<b>100,0</b>
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 23, fue de El 6.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 26,7 el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 10, el porcentaje de los estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 26,7 y el porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 30



**Reactivo 22****Estadísticos**

Disfruto el tiempo que paso con mi familia

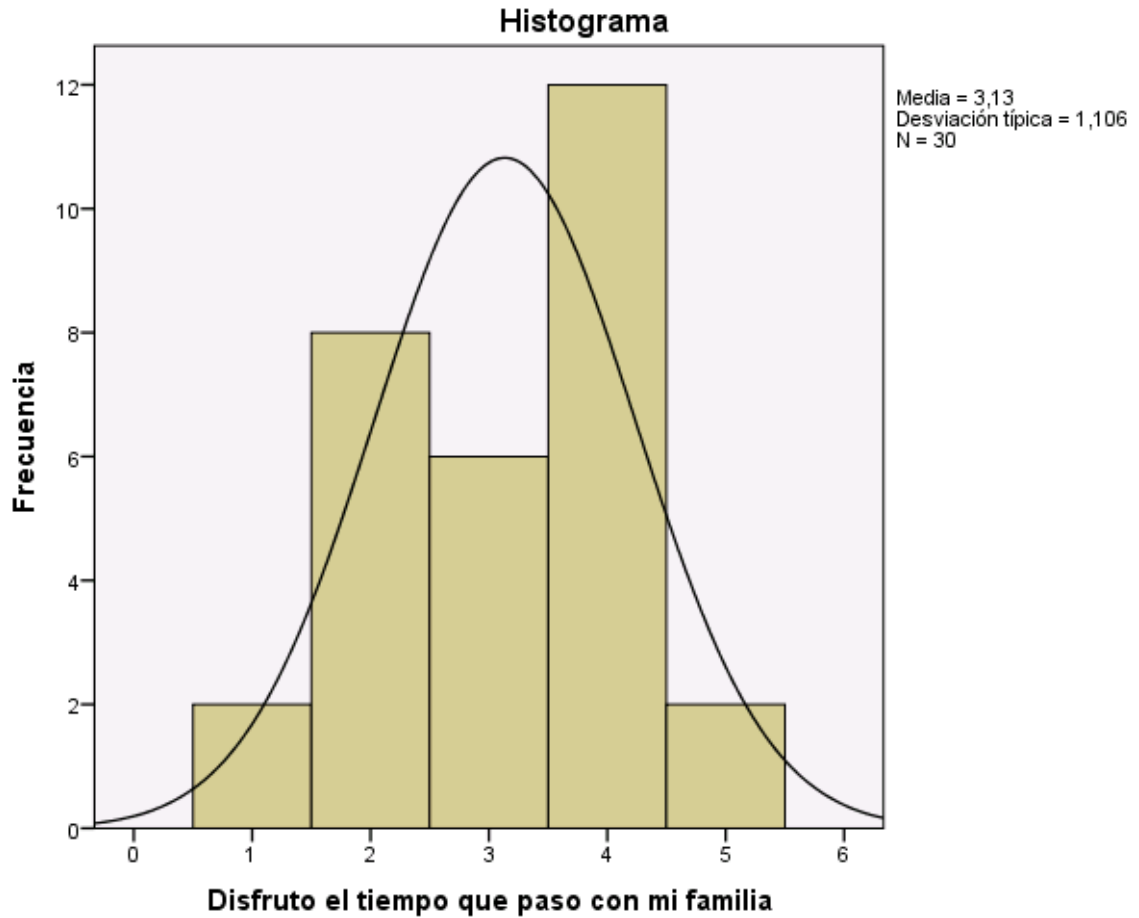
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,13
Mediana		3,00
Moda		4
Desv. típ.		1,106
Varianza		1,223
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,13 con una desviación de 1,10. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,23 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Disfruto el tiempo que paso con mi familia**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	2	6,7	6,7	6,7
"RARA VEZ"	8	26,7	26,7	33,3
"INDIFERENTE"	6	20,0	20,0	53,3
Válidos "USUALMENTE"	12	40,0	40,0	93,3
"SIEMPRE"	2	6,7	6,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 24, fue de 6,7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 26,7 el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 20, el porcentaje de los 12 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 40 y el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 6,7.



**Reactivo 23**

**Estadísticos**

Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.

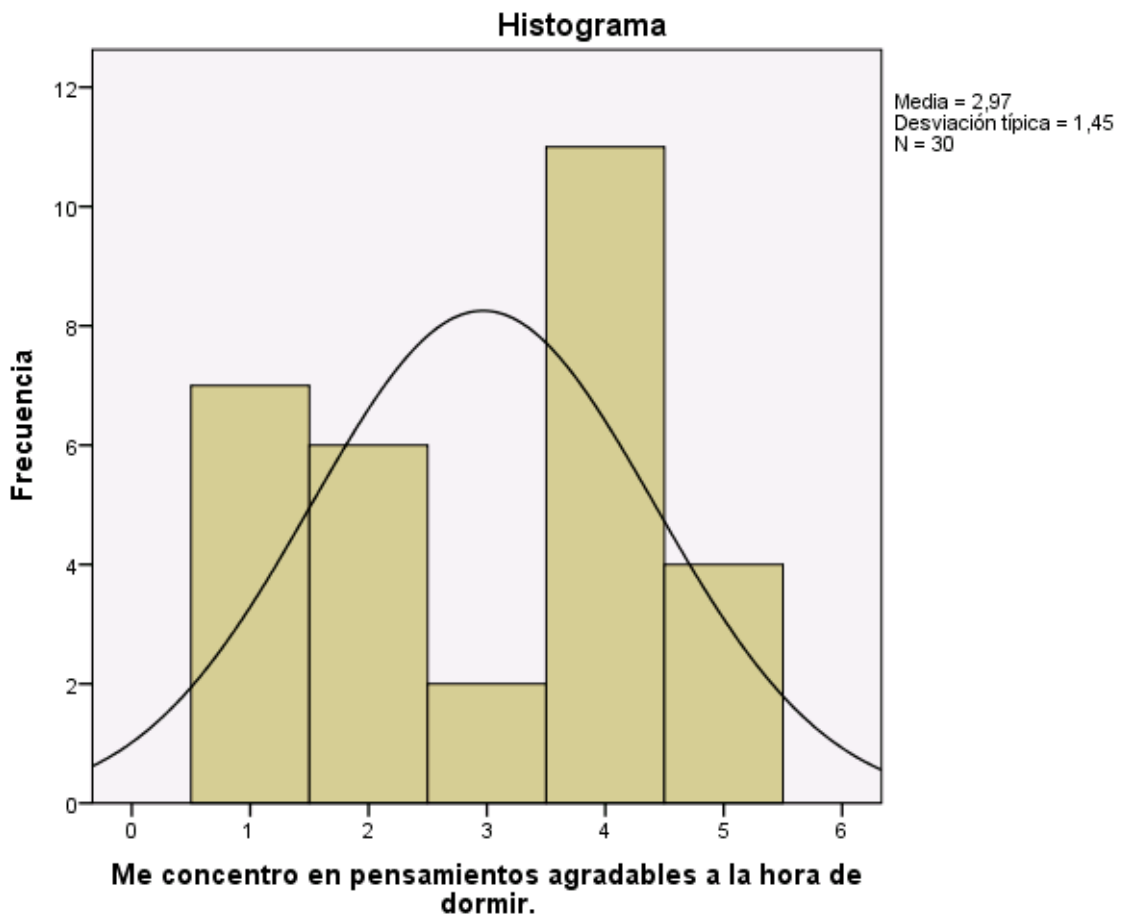
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		2,97
Mediana		3,50
Moda		4
Desv. típ.		1,450
Varianza		2,102
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 2,97 con una desviación de 1,45. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,10 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	7	23,3	23,3	23,3
"RARA VEZ"	6	20,0	20,0	43,3
"INDIFERENTE"	2	6,7	6,7	50,0
"USUALMENTE"	11	36,7	36,7	86,7
"SIEMPRE"	4	13,3	13,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 25, fue de El 23.3, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 20, el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 6,7 el porcentaje de los 11 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 36,7 y el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 13.3





**Reactivo 24****Estadísticos**

Tengo buenas relaciones interpersonales con quienes me rodean

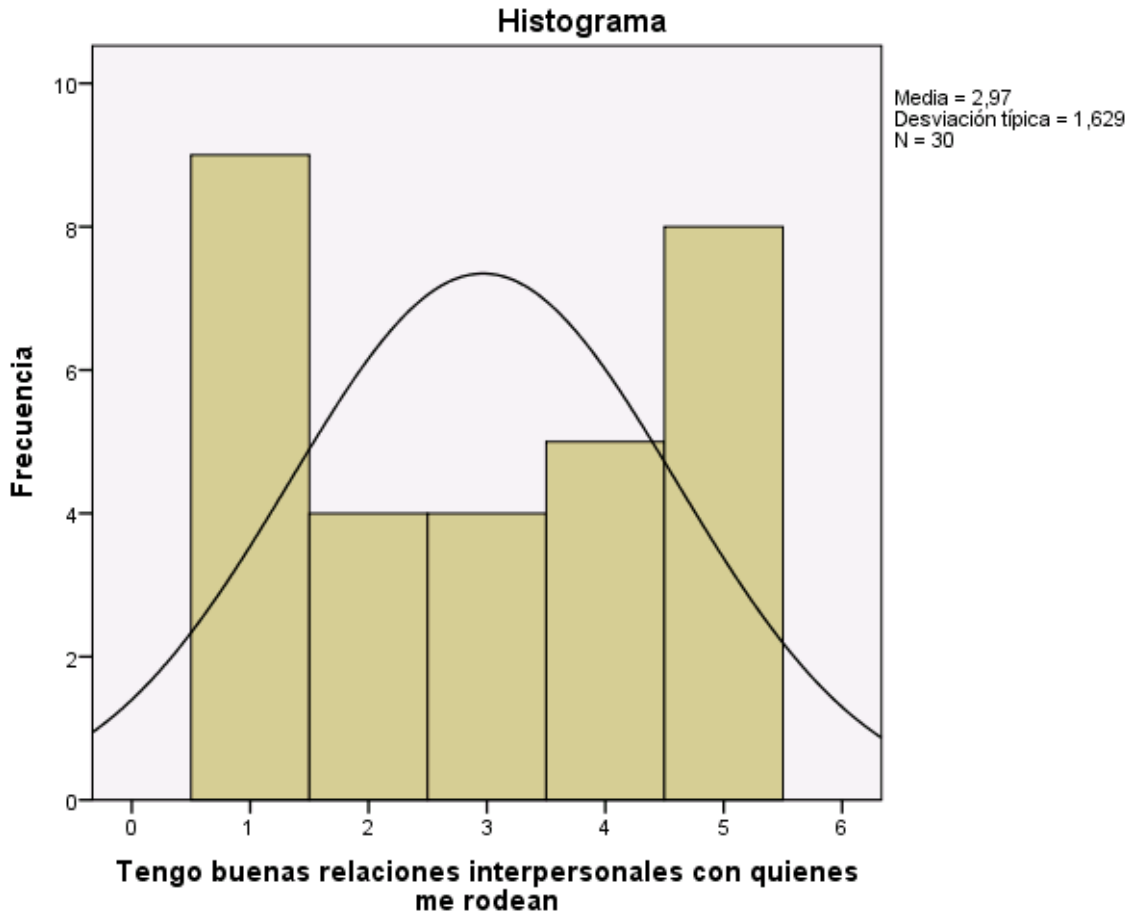
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		2,97
Mediana		3,00
Moda		1
Desv. típ.		1,629
Varianza		2,654
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 2,97 con una desviación de 1,62. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,65 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Tengo buenas relaciones interpersonales con quienes me rodean**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	<b>9</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>	<b>30,0</b>
	4	13,3	13,3	43,3
	4	13,3	13,3	56,7
Válidos	5	16,7	16,7	73,3
	8	26,7	26,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 9 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 26, fue de El 30, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 13,3 el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13,3 el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 16,7 y el porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 26.7



**Reactivo 25**

**Estadísticos**

Discuto con personas cuando no estoy de acuerdo ante alguna situación.

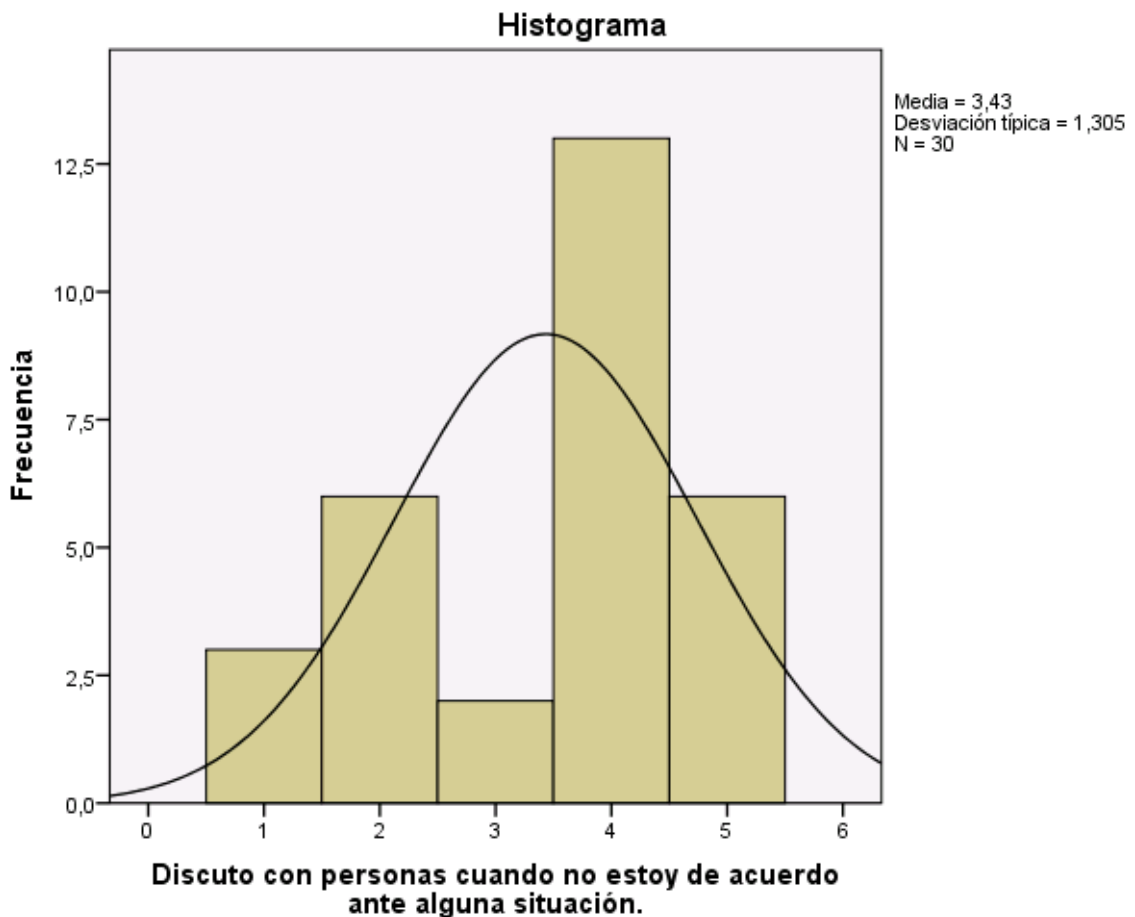
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,43
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,305
Varianza		1,702
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,43 con una desviación de 1,04. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1, y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Discuto con personas cuando no estoy de acuerdo ante alguna situación.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	3	10,0	10,0	10,0
"RARA VEZ"	6	20,0	20,0	30,0
"INDIFERENTE"	2	6,7	6,7	36,7
"USUALMENTE"	13	43,3	43,3	80,0
"SIEMPRE"	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 27, fue de El 10, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 20, el porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 6,7 el porcentaje de los 13 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 43,3 y el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 20



**Reactivo 26****Estadísticos**

Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida.

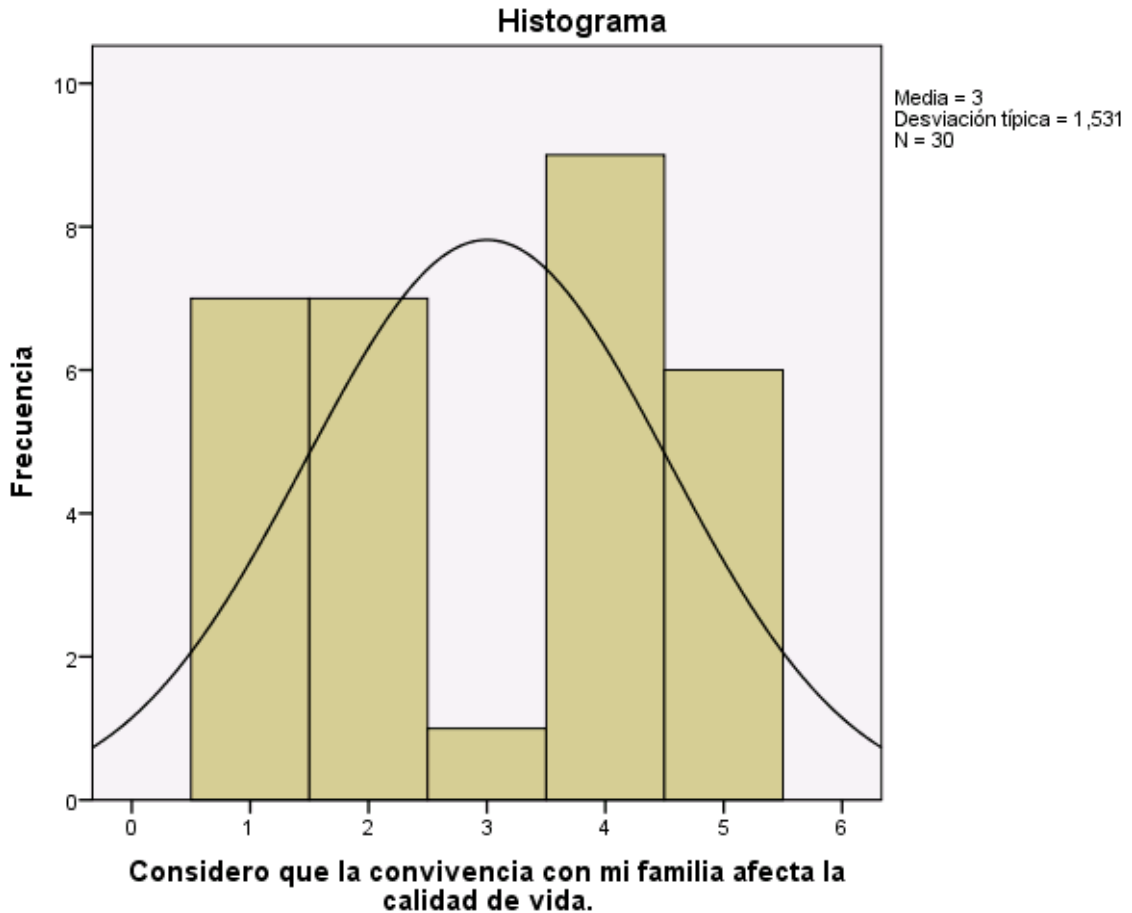
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,00
Mediana		3,50
Moda		4
Desv. típ.		1,531
Varianza		2,345
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,00 con una desviación de 1,53. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,34 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida.**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	7	23,3	23,3	23,3
"RARA VEZ"	7	23,3	23,3	46,7
"INDIFERENTE"	1	3,3	3,3	50,0
"USUALMENTE"	9	30,0	30,0	80,0
"SIEMPRE"	6	20,0	20,0	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 28, fue de 23,3, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 6 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 20, el porcentaje de los 3 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 10, el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 16,7 y el porcentaje de los 8 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 26,7.



**Reactivo 27**

**Estadísticos**

Me siento feliz con mi estilo de vida

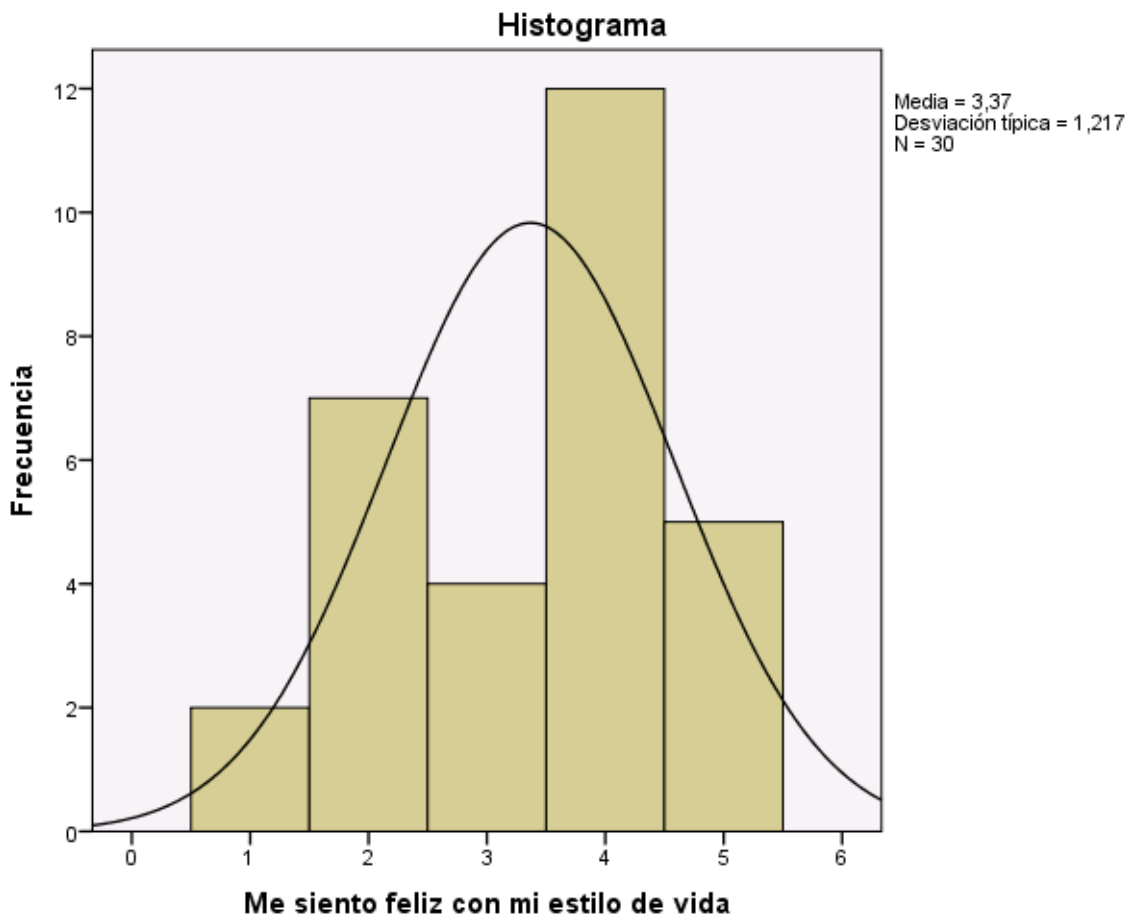
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,37
Mediana		4,00
Moda		4
Desv. típ.		1,217
Varianza		1,482
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,37 con una desviación de 1,21. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 1,48 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Me siento feliz con mi estilo de vida**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	2	6,7	6,7	6,7
"RARA VEZ"	7	23,3	23,3	30,0
"INDIFERENTE"	4	13,3	13,3	43,3
"USUALMENTE"	12	40,0	40,0	83,3
"SIEMPRE"	5	16,7	16,7	100,0
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 2 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 29, fue de El 6.7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 7 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 23,3 el porcentaje de los 4 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 13,3 el porcentaje de los 12 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 40, y el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 16.7



**Reactivo 30****Estadísticos**

Siento que tengo una buena aceptación social

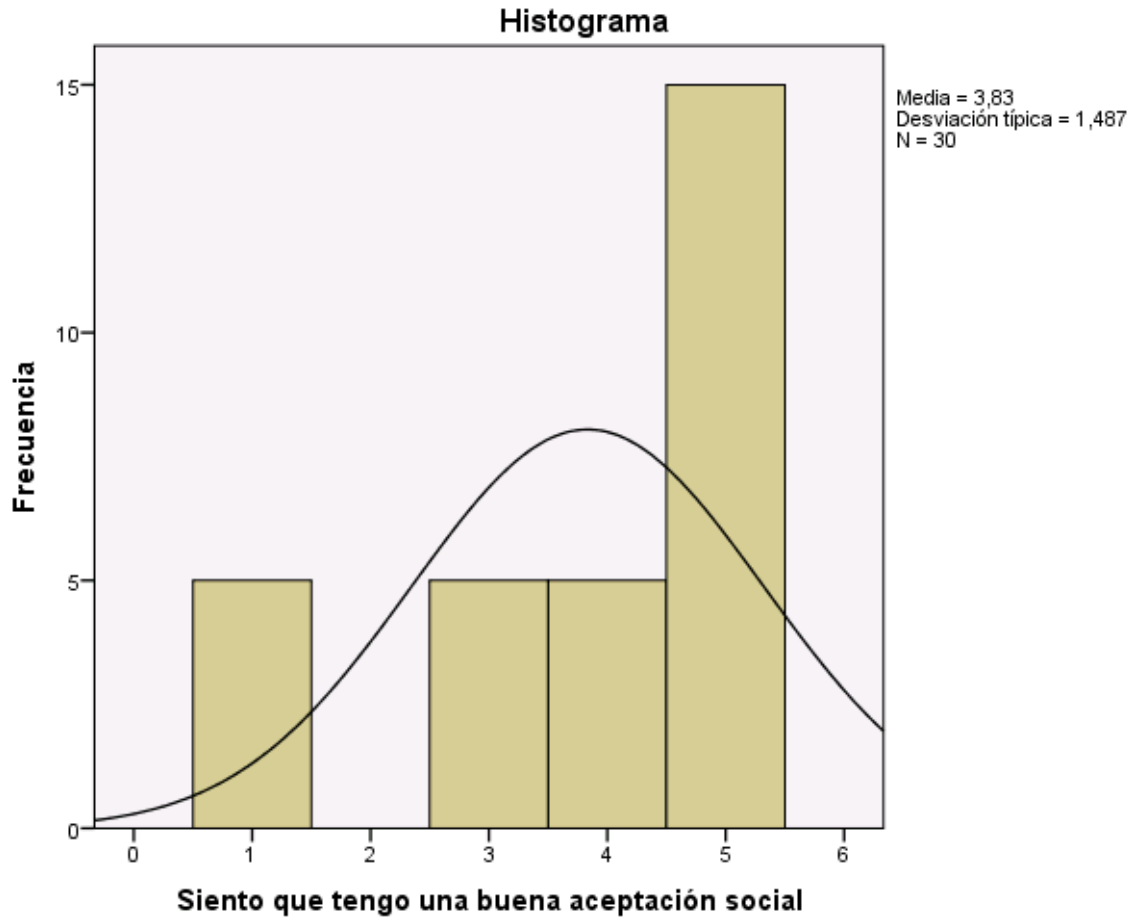
N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		3,83
Mediana		4,50
Moda		5
Desv. Típ.		1,487
Varianza		2,213
Rango		4

La calificación promedio de los estudiantes fue 3,83 con una desviación de 1,48. La mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 4, la calificación que más se repitió fue de 4. La varianza fue de 2,21 y entre la máxima y la mínima hay una diferencia de 4.

**Siento que tengo una buena aceptación social**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
"NUNCA"	5	16,7	16,7	16,7
"INDIFERENTE"	5	16,7	16,7	33,3
Válidos "USUALMENTE"	5	16,7	16,7	50,0
<b>"SIEMPRE"</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	<b>50,0</b>	<b>100,0</b>
Total	30	100,0	100,0	

El porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron NUNCA en la pregunta 30, fue de 16,7, del total de la muestra (100) el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron RARA VEZ fue de 16,7, el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron INDIFERENTE fue de 16,7, el porcentaje de los 5 estudiantes que respondieron USUALMENTE fue de 16,7 y el porcentaje de los 15 estudiantes que respondieron SIEMPRE fue de 50.



## ANÁLISIS DE VARIABLE TOTAL

### Estadísticos

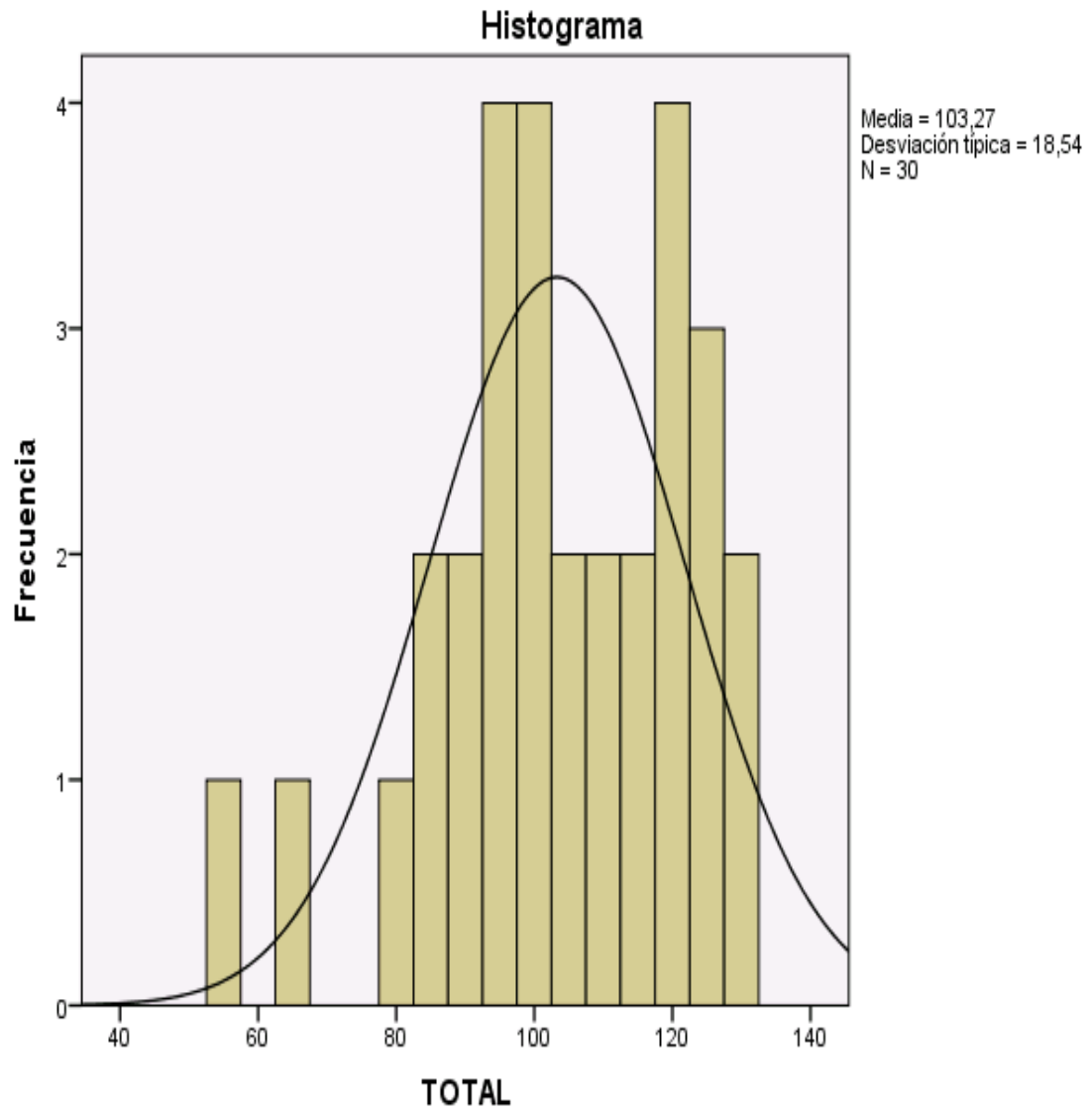
TOTAL

N	Válidos	30
	Perdidos	0
Media		103,27
Mediana		104,00
Moda		118
Desv. típ.		18,540
Varianza		343,720
Rango		75



## TOTAL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
55	1	3,3	3,3	3,3
63	1	3,3	3,3	6,7
78	1	3,3	3,3	10,0
84	1	3,3	3,3	13,3
87	1	3,3	3,3	16,7
88	1	3,3	3,3	20,0
92	1	3,3	3,3	23,3
93	2	6,7	6,7	30,0
97	2	6,7	6,7	36,7
98	1	3,3	3,3	40,0
99	1	3,3	3,3	43,3
102	2	6,7	6,7	50,0
Válidos 106	1	3,3	3,3	53,3
107	1	3,3	3,3	56,7
111	1	3,3	3,3	60,0
112	1	3,3	3,3	63,3
113	1	3,3	3,3	66,7
115	1	3,3	3,3	70,0
118	3	10,0	10,0	80,0
119	1	3,3	3,3	83,3
123	1	3,3	3,3	86,7
125	1	3,3	3,3	90,0
126	1	3,3	3,3	93,3
129	1	3,3	3,3	96,7
130	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	



## CONCLUSIONES

El estilo de vida es un conjunto de de conductas, hábitos y procesos sociales que generan satisfacción en las necesidades humanas para lograr un estado de bienestar, es importante evaluarla ya que me permitirá generar estrategias para mejorar los hábitos y las necesidades de las personas.

En la etapa universitaria en la cual se encuentran los estudiantes escogidos para esta prueba, es una etapa donde están en la búsqueda de una identidad y de establecer diversas metas y a su vez enfrentar obstáculos y retos significativos que serán determinantes en distintos aspectos de su vida, por lo cual el manejo del estrés y el aspecto interpersonal fueron importantes para evaluar las competencias socio cognitivas en los distintos entornos a los que hacen parte.

Esta prueba es una prueba confiable ya que el alfa de cronbach fue de ,888.

La calificación promedio de los estudiantes del total de los resultados de los 30 ítems que conformaba la prueba fue de 103,7, con una desviación de 18,5. La Mitad de los estudiantes tuvieron una calificación de 104, por lo tanto la calificación que más se repitió fue de 118.

Gracias a la prueba calidad de vida se podrán desarrollar distintas intervenciones psicológicas para afrontar los retos de la adolescencia y edificación de un proyecto de vida satisfactorio.

Se destacan varios reactivos en donde el factor común es la que la mayoría del porcentaje de personas que eligieron se inclinan a las respuestas de “NUNCA”, “USUALMENTE” o “SIEMPRE” entre los reactivos más destacados se destacan:

1. El 56.7 % de los 30 participantes del 1er semestre de Psicología, Considera que el trabajo en grupo le permite desarrollar sus habilidades.
2. El 43.3 % de los 30 participantes del primer semestre de Psicología contestaron que rara vez les es fácil elogiar a otras personas por sus éxitos o logros.
3. 36.7% los 30 participantes del 1er semestre de Psicología, indica que Compran ropa cuando están en situaciones alteradas.
4. El 36.7 % de los 30 participantes del 1er semestre de Psicología Considera que el transporte público afecta el estado emocional.
5. El 40% de los 30 participantes del 1er semestre de Psicología Suele comer en exceso cuando esta alterado.
6. El 30 % de los 30 participantes del 1er semestre de Psicología En ocasiones se siente incapaz con sus cualidades
7. El 40 % de los 30 participantes del 1er semestre de Psicología compra ropa cuando está en situaciones alteradas.

La prueba calidad de vida es una prueba validada por la validez de constructo, ya que fue fundamentada en un cuerpo teórico gracias a distintas teorías científicas relacionadas con el tema.

## ANALISIS VALIDACION DE REACTIVOS MEDIANTE JUECES

**Fecha:** 23 Mayo 2014.

**Juez:** Adriana Martínez (Profesora y Neuropsicóloga de I.U.P.G).

**Proyecto:** Encuesta de calidad de vida de los estudiantes del I.U.P.G que cursan primer semestre en la carrera de Psicología.

**Presentado por:** Catalina Fonseca, Deisy Santiago.

*Resumen de la validación del juez: Encuesta calidad de vida*

Se evaluaron 30 reactivos, para lo cual se usaron varios criterios para determinar la validez y coherencia de la prueba a nivel psicológico.

Los reactivos que según la jueza deben mantenerse por su claridad y coherencia son:

- 4. Suelo fumar en situaciones de conflicto
- 5. Soy entusiasta y optimista en situaciones adversas
- 6. Utilizo algún método de relajación cuando estoy alterado
- 9. En mi vida diaria tengo momentos de relajación o meditación
- 11. Realizo actividades físicas (Natación, futbol, baloncesto. Caminatas, camping etc.)
- 13. Hasta el momento he conseguido las cosas que para mí son importantes
- 15. Me altero con facilidad cuando hay exceso de ruido en el ambiente
- 19. Pido información a los profesionales para cuidar mi salud
- 22. Me concentro en pensamientos agradables a la hora de dormir
- 25. Considero que la convivencia con mi familia afecta la calidad de vida
- 26. Me siento feliz con mi estilo de vida
- 28. Me exalto con facilidad ante cualquier situación

Las preguntas 1, 2 3, 7 , 8, 10 , 12, 14 , 16 ,17, 18, 20 ,21 , 23 ,24 ,27.

Se deben tener en cuenta para reformular, siendo preguntas más claras y definidas para no dejarlas en un contexto ambiguo.

Finalmente se observa que todos los 30 reactivos son aprobados, es decir ninguno se debe eliminar.

## BIBLIOGRAFIA

Barbosa, J.C. (1997) Sentido de Vida. UNAD  
Engler, B. (1996) Introducción a las teorías de la personalidad. Mc Graw Hill. México.

Florez,L.(2004)Elaboración e implementación de un programa de educación para la salud dirigido a la promoción y la prevención en adultos gestantes. Universidad Católica de Colombia.

Gonzalez B.I. (s.f.) \_eterminac Social y Modo de Vida. ELAM.  
Recuperado de <http://www.ungefcm.qg:8081>

López. N. C (1998) Loa hábitos alimenticios: Educación y desarrollo.  
Maddaleno,M. (2003). Salud y desarrollo de Adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y el Caribe. Desafíos para próxima Década: México.

Marcos, M.R. (2003) promoción del estilo de vida de la personaron HTA.  
Pender, N. (2002). Health Promotion in Nursing Practice. 3ra ed. (1,pp 161-168Pérez Lovelle, R. (1989): La psiquis en la Determinación de la salud La Habana, Ed. Científico Técnica.

Potrony, J.C. (1989). Introducción a temas de la actividad y la comunicación. La Habana, Ed. Ciencias Sociales.