

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA.
UNAN- LEON.
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.
CARRERA DE PSICOLOGIA.



TESIS PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGIA:

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA
DE LA UNAN LEÓN Y QUE PERCEPCION TIENEN ACERCA DE LA
INFLUENCIA DE LOS MEDIOS TELEVISIVOS EN SU ESTILO DE VIDA, MARZO
– OCTUBRE 2008.

REALIZADO POR:

Bra. RAYZA Y. FERGUSON PARAJON

Bra. CLAUDIA F. SAENZ OVIEDO.

TUTORA: DRA. MARIA LUCRECIA PALMA.
MEDICO- PSIQUIATRICA.

DEDICATORIA

Nuestra investigación para nosotras significo un arduo trabajo y hoy se la estamos dedicando A:

Nuestros padres y familiares que con su apoyo incondicional, su paciencia y comprensión pudimos ver hoy nuestra meta culminada.

Nuestros compañeros de estudios que siempre nos apoyaron.

Nuestros amigos que siempre nos dieron ánimos en los momentos difíciles.

Nuestros docentes que con sus conocimientos nos guiaron por el camino del saber.

Nuestra tutora la Dra. María Lucrecia Palma que siempre nos brindó su tiempo paciencia, conocimiento pero sobre todo su amistad y supo guiarnos hasta ver concluido nuestro trabajo.

Pero principalmente se lo dedicamos **a Dios nuestro creador** porque él nos brinda la vida, la sabiduría y sin él no somos nada.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la conclusión de nuestro trabajo:

A nuestra tutora la Dra. María Lucrecia Palma quien como buen Maestro supo dar los consejos y orientaciones oportunas que permitieron culminar el presente trabajo.

A la Dra. Mercedes Cáceres que nos brindó su ayuda y apoyo para la culminación de nuestro trabajo.

A los estudiantes que fueron parte de nuestros estudios que con su colaboración se pudo llevar a cabo nuestra investigación.

A los docentes que en ese momento nos permitieron ingresar a las aulas y poder aplicar los test que empleamos en nuestro estudio.

A todas aquellas personas que de una forma u otra nos brindaron su apoyo nuestro más eterno agradecimiento.

INDICE.

Dedicatoria.	
Agradecimiento.	
Introducción.	01
Antecedentes.....	06
Justificación.....	10
Planteamiento del problema.....	11
Objetivos.....	12
Marco teórico.....	13
Diseño metodológico.....	43
Análisis de los resultados.....	50
Discusión.....	62
Conclusión.....	65
Recomendaciones.....	66
Bibliografía.....	67
Anexos.....	69

I. INTRODUCCION.

Cuando hablamos de los estilos de vida nos referimos al conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivas para la [salud](#). Desde una perspectiva un poco más integral, es necesario considerar los estilos de vida como parte de una dimensión colectiva y social, que comprende tres aspectos interrelacionados: el material, el social y el ideológico.

En lo material, el estilo de vida se caracteriza por manifestaciones de la cultura material: vivienda, alimentación, vestido. En lo social, según las formas y estructuras organizativas: tipo de familia, grupos de parentesco, redes sociales de apoyo y sistemas de soporte como las instituciones y asociaciones. En el plano ideológico, los estilos de vida se expresan a través de las ideas, valores y creencias que determinan las respuestas o comportamientos a los distintos sucesos de la vida.

Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

En la actualidad es importante recalcar como estos estilos de vida se ha visto influenciado por los medios de comunicación siendo más específico la televisión (1)

La televisión viene creando desde hace décadas unos modelos, estereotipos o patrones, que son asumidos por la colectividad como normas de conducta, así por ejemplo, la imagen difundida por este medio los patrones de belleza en las pasarelas de moda más prestigiosas, se convierte en el modelo a seguir por millones de jóvenes, llegando a crear casos de anorexia nerviosa o bulimia por

imitar ese patrón de perfección, que se impone como un estereotipo de belleza y aprobación social.

Según Peter Steven muchos investigadores y estudios opinan que la televisión genera unos hábitos perceptivos y cognitivos que inciden en nuestra forma de aprender y pensar, hábitos que dificultan el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento del telespectador. (2)

La creciente influencia de la televisión es probablemente el desarrollo individual en los medios de comunicación más importante de las últimas décadas. Cada vez es mayor el tiempo que se dedica a ver la televisión muy por encima del desarrollo de otras actividades. Así, si las tendencias de las audiencias televisivas continúan como hasta ahora, se calcula que a dieciocho años una persona puede pasar más viendo la televisión que desarrollando cualquier otra actividad a excepción del sueño.

La influencia ya sea positiva o negativa que ejercen los medios de comunicación sobre nuestra sociedad actual, produce una auténtica transformación del individuo. En definitiva, la televisión es una fábrica de estereotipos, para directa o subliminalmente crear en el destinatario sensaciones de autoestima, reconocimiento, o distinción social, pero no hay que olvidar que también puede causar el efecto inverso, en caso de que el receptor no se ajuste a esos modelos preestablecidos.

La sociedad en que se vive y en la que se crece y aprende es una sociedad de información y de tecnología en la que, la televisión ocupa un lugar destacado difícilmente se puede oponer a esta realidad y mucho menos conveniente es negarla, pero, la realidad es que influye en la manera de actuar y realizar las actividades.

Los modelos de vida que pueden observarse en la televisión integran estilos de comportamiento y valores que en la mayoría de las ocasiones no coinciden, o incluso son opuestos, a lo que desean los padres para sus hijos. Precisamente

por eso conviene disponer de algunas pautas que nos ayuden a intervenir de forma adecuada, nos hagan sentir más seguros en lo personal y contribuyan a incrementar estilos de vida saludables. (3)

Los procesos de aprendizaje y maduración que acompañan el crecimiento en la infancia y la adolescencia requieren diferentes escenarios en los que interactuar con amigos, compañeros y hermanos en espacios que muestren nuestras capacidades creativas y relacionales. Estos escenarios y espacios son posibles, si en los espacios de ocio combinamos de forma equilibrada momentos para la lectura, la conversación, el juego individual, el juego entre iguales, escuchar música, practicar deporte, etc. Ciertamente la televisión con todos sus aspectos susceptibles de crítica debe ser considerada también un medio de aprendizaje y educación potente que puede generar cambios de actitudes, eliminar prejuicios y mostrar maneras de ser y estar en la sociedad acordes con los valores que deben regular la vida en sociedades plurales y diversas.(4)

Los adolescentes y jóvenes que ven durante más horas la televisión son más agresivos y pesimistas, menos imaginativos y empáticos, tienden a ser más obesos y no son tan buenos estudiantes. (5)

Está demostrado que el contenido de los mensajes de la televisión, sobre todo en el mundo occidental y más aún en los países subdesarrollados es de “baja calidad artística” con altos contenidos de violencia, agresión y exaltación de valores que no están de acuerdo con los intereses de nuestra sociedad. La exaltación del individualismo, el énfasis por el dinero y los bienes económicos, etc.

La televisión ayuda a la formación de imágenes estereotipadas con respecto a los profesionales, grupos étnicos, religiosos o políticos de los que se encuentran en la vida real. Aparecen más hombres, y éstos son más agresivos, activos, constructivos y serviciales, sus actividades les aportan recompensas tangibles. Pero las mujeres tienden a ser diferentes, pasivas e ignoradas, y son castigadas si se vuelven muy activas. En los últimos años se está cambiando su imagen en la televisión, las mujeres pueden trabajar fuera de casa y, los hombres pueden estar a cargo de los niños, pero todavía hay muchos estereotipos del género.

Otro de los problemas asociados a la televisión es que, mientras los adolescentes y jóvenes están en sus casas, apenas mueven un músculo y encima de esto comen cualquier chuchería delante de la pantalla, el cual los llevara hacia la temida obesidad. En algunos casos, la televisión crea adicción enchufando nada más al levantarse por la mañana o en cuanto llegan de algún lado. Dejan de hacer los deberes por una serie o por cualquier otra cosa, y cuando alguien les desea controlar comienzan a manifestarse muy irritables ya que la vida que ven a través de la televisión les satisface más que la suya eludiendo sus problemas de la peor forma. (6)

La televisión en si es uno de los mejores medios de comunicación que existe por excelencia la cual transporta al sujeto a que lo que en esta ve es solamente la realidad favoreciendo el consumismo que en el adolescente es de carácter primordial eliminando hábitos y conductas que ellos creen que no es necesario porque no lo observan en las múltiples campañas creadas para ellos, impidiendo de esta manera la curiosidad por descubrir el mundo de una manera más objetiva a sus necesidades, de aquí que los padres están obligados a enseñarles a sus hijos a que no siempre todo lo que ven en la televisión es parte de la realidad en que se vive de esa forma el padre de familia podría controlar el impacto causado por las influencias ideológicas y económicas como son el sexo, juventud, belleza, poder entre otros.(7)

Aunque no solamente la televisión es responsable de modificar los estilos de vida sino lo es también la familia y la escuela, ya que en gran parte deben de implementar una comunicación abierta basada en actitudes positivas y tolerantes al cambio que están presentando, y a la vez deben de mantener un carácter crítico ante el desarrollo de esta etapa, si no se ejerce de esta manera entonces el adolescente no tendría proyectos de vida definido, y bien podría sentirse, como un "cliché", y en el peor de los casos, convertirse en uno de ellos por la falta de orientación en su vida. (8)

II. ANTECEDENTES.

No se sabe bien a ciencia cierta si las personas en la antigüedad se preocuparon por su estilo de vida o como debían de mejorarlo, solo se sabe que trataban de satisfacer sus necesidades básicas para sobrevivir, como las primeras tribus que cazaban y recolectaban frutas silvestres para alimentarse, su objetivo en ellos no eran cuidar su salud o algo parecido simplemente eran influenciados por la necesidad de alimentarse y satisfacer sus necesidades fisiológicas, así fueron evolucionando sin preocuparse por poseer hábitos saludable y sin ser estos influenciados por ningún agente externo. (9)

Ya en la edad media diversos hallazgos y estudios reflejaron que quienes vivían en la Edad Media vivían mucho menos que nosotros, y llegar a los sesenta años era toda una proeza que inspiraba respeto y admiración. Se descubrió que el hombre promedio de la Edad Media eran muy pocos propensos a padecer alguna enfermedad por fatigas del trabajo ya que no hacían casi ningún esfuerzo laboral, pero, las condiciones higiénicas y sanitarias de la Edad Media eran sumamente precarias, sumado a esto pobres niveles de intelecto en la población.

En la época de la primera guerra mundial da un gran giro a la forma de vivir de las personas, esa era fue denominada como la era del consumo donde comienza un desborde de tecnología pero a la vez comienza a verse la pobreza y la mala calidad de vida, que se debía al mal uso de sus recursos y la inestabilidad política que se desencadenó en esa época por políticas exteriores e interiores.

En 1939 aparece el concepto de "estilo de vida" por primera vez (las generaciones anteriores pudieron no haber necesitado este concepto porque no era significativo al ser las sociedades relativamente homogéneas).

[Alvin Toffler](#) predijo una explosión de los estilos de vida (denominados "[subculturas](#)") debido al aumento de la diversidad de las sociedades postindustriales.

[Jeremy Rifkin](#) en la "construcción de la edad moderna" de su libro El sueño europeo, describe el estilo de vida y la [vida cotidiana](#) en Europa y Estados Unidos;

en las épocas históricas, en las actuales y en la llegada de la era global, después del individualismo y el comunitarismo. (10)

En consecuencia del desborde de tecnología y el aumento de los medios de comunicación se comienzan a ver a grandes pasos la influencias que estos comienzan a ejercer en la población y desde que apareció la televisión esta ha presentado distintos estereotipos y estos han ido cambiando durante el tiempo modificando de esa forma los estilos de vida de las personas.

Estos estereotipos que son presentados en los diversos programas televisivos tienen la finalidad de destruir o dirigir nuestros deseos, son una propuesta a cambiar nuestra forma de ser, imitando los modelos presentados, así por ejemplo, se ve en la televisión claros estereotipos sexistas en el papel que juega el hombre y la mujer, mostrando al hombre siempre como seductor, con éxito y profesional; en el caso de las teleseries, debatiéndose entre el amor de dos mujeres y por otro lado aparecen las mujeres que siempre seducen a través de su belleza y encanto, mostrando a una mujer más liberal e independiente, también más agresiva en el sentido de un mayor desplante para enfrentarse a su trabajo y conseguir su pareja a diferencia de los antiguos estereotipos de mujer más pasiva y complaciente.

Las personas ven programas, series o películas porque se sienten o quieren sentirse identificados con ellas y de esa forma vivir su vida a través de esos ideales impuestos por los programas televisivos, y así, a las personas con un nivel cultural alto les gusta ver programas de actualidad e informativos u otras cosas. (11)

A las mujeres dueñas de casa les gusta ver los dramas familiares o amorosos de una telenovela. Los niños quieren ser como los superhéroes, aunque estos no necesariamente entreguen un buen ejemplo de cómo hacer o enfrentar las cosas en alguna situación. Y así para cada persona, grupo, forma de pensar, sexo, o edad, siempre encontraremos un estereotipo televisivo en el cual se encasillan y creen que pueden dirigir su vida desde ese ámbito; por ello es que en 1995 que se celebra en Cartagena de Indias (Colombia) el primer encuentro Internacional sobre medidas preventivas sobre la salud de los Adolescente y los estilos de vida que ellos deben de adoptar como medidas preventivas, realizándose los días 16 y 19

de mayo, siendo un importante foro de consulta y análisis para encontrar soluciones a los malos hábitos que estaban incrementando una mala calidad de vida y que estos afectaban las políticas de salud en el ámbito de la salud de los jóvenes y adolescentes de América Latina. Actuaron como instituciones organizadoras de esta iniciativa, la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la OPS y la Fundación Pathfinder International.

En Nicaragua se realizó en 1993 la primera Encuesta de Medición de calidad de Vida de los nicaragüense a cargo del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos con el apoyo de otros organismos internacionales como el Banco Mundial, la medición, el análisis y el estudio de cómo la pobreza, ha ido ganando indudablemente un mayor espacio en diferentes niveles del país, teniendo como resultado que la calidad de vida de los nicaragüenses se encuentra por debajo de lo que es considerado normal, a partir de ello descubrieron que las enfermedades tropicales de este país, las guerras violentas y conflictivas que han tenido que vivir, el incremento poblacional conlleva a un aumento en las ciudades teniendo un desequilibrio entre la población, los alimentos y el aumento de los niños que son abandonados por familias que no pueden alimentarles, así como los altibajos de la canasta básica son las causas concluyentes del porque los nicaragüenses poseen un estilo de vida precario. (12)

[En Nicaragua existe](#) escasa información e investigaciones sobre este tema [por lo tanto deseamos ser uno de los primeros en brindar un estudio detallado y minucioso de cómo los medios televisivos han venido incorporando en nuestra vida estilos de vida difíciles de mantener y la percepción que han tenido los estudiantes ante estos cambios.](#)

II. JUSTIFICACION.

Existe escasa información e investigaciones sobre este tema pero consideramos que es de suma importancia ya que el papel que debe asumir los medios televisivos, deben de encaminar a promocionar una sociedad adulta, crítica y responsable donde la información se convierta en un elemento favorecedor de la correcta toma de decisiones y de la formación de una opinión personal fundamentada.

Por ello pensamos que los resultados de este trabajo serán de mucha utilidad práctica para los estudiantes de psicología, ya que al haber obtenido los resultados de esta investigación se pudo retroalimentar a los estudiantes para que ellos logren identificar el estilo de vida más adecuado y mejoren su forma de vivir logrando desarrollar así respuestas asertivas a la hora de tomar decisiones en sus vidas, y como profesionales puedan fomentar en sus pacientes una mejor calidad de vida que ayudará a la erradicación de hábitos dañinos para la salud mental de las personas.

IV. Problema.

Los medios de comunicación son, escenarios de representación social, con diferentes puntos de vistas y más que transmitir creencias, conocimientos e imágenes, promueven distintos estilos de vida que influyen en el comportamiento de las personas. Venden estilos de vida imposibles de alcanzar ya que incitan necesidades ficticias las cuales favorecen a que las personas tengan un estilo de vida poco saludable influyendo en el desarrollo, familiar y educativo (13) Por lo anteriormente descrito nos hemos planteado el siguiente problema:

¿Qué estilos de vida poseen los estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN- León y qué percepción tienen acerca de la influencia que tienen los medios televisivos en su estilo de vida, en el periodo marzo – octubre del 2008?

V. OBJETIVOS.

OBJETIVO GENERAL:

- Conocer los estilos de vida que poseen los estudiantes de la carrera de psicología de la UNAN- León y qué percepción tienen acerca de la influencia que tienen los medios televisivos en su estilo de vida, en el periodo marzo – octubre del 2008?

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Describir las características socio- demográficas de los estudiantes.
- Identificar los estilos de vida que tienen los estudiantes de psicología.
- Conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre la influencia que ejercen los medios televisivos en su estilo de vida.

VI. MARCO TEORICO.

El hombre desarrolla sus potencialidades en sociedad. El proceso de socialización consiste en aprender las normas de comportamiento y la cultura de una sociedad determinada; al respecto Juliene Lipson refiere, “La convivencia del ser humano se presenta en grupos o sociedades que interactúan entre sí y que poco a poco estructuran su propia cultura”. (14)

La cultura se entiende como:

“El conjunto de rasgos distintivos, espirituales, materiales, intelectuales y afectivos, que caracterizan a una sociedad o grupo social en un periodo determinado. El término “cultura” engloba además modos de vida, ceremonias, arte, invenciones, tecnología, sistemas de valores, derechos fundamentales y necesidades básicas del ser humano, tradiciones y creencias. A través de la cultura se expresa el hombre, toma conciencia de sí mismo, cuestiona sus realizaciones, busca nuevos significados y crea obras que le trascienden”.

En la cultura existen subcultura dentro de las cuales hay distintos grupos con características comunes que tienen su propio *modus vivendi*, esto para algunos autores norteamericanos se refiere a los “Estilos de Vida”, es decir, que cada subcultura tiene su propio estilo de vida o forma en que la gente piensa, siente y actúa, lo cual va más allá del conocimiento individual sobre lo dañino o lo saludable y refleja valores y tradiciones, sin olvidar que pueden ser susceptibles a cambios por intervenciones bien sean positivas o negativas que se dan a través de la educación recibida.

Para algunos autores los estilos de vida son el conjunto de hábitos y costumbres insertadas en la vida cotidiana, que permanecen en el tiempo y que se manifiestan en lo individual y en lo colectivo, en los diferentes grupos socioculturales.

Otros autores conciben los estilos de vida como “La materialización en la vida individual de las formas de organización y reproducción social en la medida en que son relaciones establecidas con la naturaleza y entre los hombres mismos”. (15)

Además, los conforman las pautas de conducta que los seres humanos desarrollan durante los procesos de socialización. Estas pautas se adquieren en la interacción con la familia, ambiente laboral y amigos, estando igualmente sujetas a los patrones de crianza, lugar de procedencia, así como a la influencia de los medios de comunicación, el sistema educativo, la sociedad de consumo, etc. Estas pautas, se prueban continuamente en los diferentes procesos sociales y por lo tanto, son flexibles y están sujetas a cambio.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE.

En el comportamiento de una persona, se da lugar a patrones de conducta que pueden ser beneficiosos o perjudiciales para la salud, estructurando un estilo de vida al que puede denominarse saludable en la medida que la elección que realizan los individuos y comunidades entre las alternativas a su alcance, fomenten su salud. Así, los estilos de vida que se practiquen determinan en cierta medida el grado de salud que se tiene y se tendrá en el futuro. La forma en que el hombre trabaja y descansa, sus hábitos nocivos, si los tiene, su relación con el medio ambiente y con el contexto en que se desenvuelve, determina en gran medida el proceso salud enfermedad.(15)

Es importante tener en cuenta, que así como no hay un estado ideal de salud, no hay un estilo de vida “Óptimo y único” para todo el mundo, puesto que aspectos como la cultura, el ambiente del hogar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud, influyen en el modo de vida y en la calidad de ésta, haciendo que algunos estilos de vida se acerquen más a lo “saludable” en tanto que otros se alejan de dicho propósito. En éste sentido, la meta es conseguir que las alternativas más saludables sean también las de mayor y fácil elección, teniendo en cuenta la situación actual de la persona, el contexto en el cual se desenvuelve y la satisfacción de sus necesidades básicas.

De acuerdo a lo anterior, el Estilo de Vida Saludable se entiende como “Los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral”. Además, es concebido como: “Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve. Dicho estilo de vida saludable ideal es aquel que cuenta con una dieta balanceada, ejercicio, relajación, recreación, trabajo moderado promoción de la salud y prevención de la enfermedad mediante el fortalecimiento de las medidas de auto cuidado, que contrarrestan los factores nocivos.”(16)

Alcanzar dicho estilo de vida saludable sólo es posible cuando se cuenta con los conocimientos, se tiene la oportunidad y ante todo la voluntad de hacerlo, que es lo que en realidad determina el auto cuidado del individuo. Según Dorothea Orem, “El auto cuidado son las acciones personales que emprende y realiza cada individuo con el fin de mantener su vida, su salud, su bienestar y responder de manera constante a las necesidades individuales que se presentan”. Este es indispensable para la vida y si falta produce la enfermedad o la muerte; de alguna u otra manera es aprendido por todos los seres humanos, quienes lo realizan según sus patrones socioculturales individuales como las costumbres, las creencias y las prácticas habituales del grupo al que pertenece el individuo.

Por lo tanto, un estilo saludable está sujeto a las modificaciones del comportamiento que facilita el cambio de la persona hacia un modo de vida más saludable; esto incluye razones para un cambio, disponibilidad de conocimiento y habilidad para iniciar y sustentar una transformación: “La relación de contribuciones que tiene el comportamiento actual en relación con las ganancias que se tendrían con un cambio o no de comportamiento y la extensión del soporte o apoyo para cambiar el comportamiento dentro del entorno físico y social”.

Para María Mendoza: “La adquisición y desarrollo de las habilidades de auto cuidado se llevan a cabo mediante un proceso que se inicia en la infancia con ganancias logradas que permanecen y se fortalecen a lo largo de la vida del individuo. Las prácticas de auto cuidado, permiten al ser humano adaptarse al medio de una manera autónoma y apropiada, facilitándole cubrir sus necesidades físicas, emocionales y sociales”.

Es de tener en cuenta, que en el auto cuidado la educación es un aspecto importante, puesto que a través de ella se pueden modificar conductas inadecuadas, fomentando comportamientos de vida sana. Por tal razón la adopción de estilos de vida saludables está ligado al concepto de educación en salud, que para la OMS es “Un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas de estilos de vida saludables”.

ESTILO DE VIDA NO SALUDABLE.

Es el comportamiento no saludable con respecto a la exposición a factores nocivos que representan riesgo para la salud. Llevar un estilo de vida no saludable no depende de un solo factor, sino de la interacción de varios aspectos, como el no tener cuidado con nuestra alimentación, el no practicar ejercicio con regularidad, el no mantener adecuadas relaciones afectivas, el no contar con hábitos de descanso efectivos y no controlar el estrés.

Por desgracia, preocupaciones y ansiedades hacen vulnerables a las personas a numerosos padecimientos físicos y psicológicos. (16)

NECESIDADES FUNDAMENTALES EN LOS ESTILOS DE VIDA.

Uno de los tipos de auto cuidado para Dorothea Orem son los derivados de las necesidades fundamentales que posee cada individuo, estas necesidades han sido estructuradas por la misma cultura, por lo tanto siempre estarán implícitas en el estilo de vida de todas las personas.

Igualmente, Maslow considera que ciertas necesidades básicas son comunes para todos los individuos y se precisa su satisfacción. Esta se realiza de conformidad con el grado de prioridad que les corresponda, lo que significa que algunas son más apremiantes que otras. Por ende, las jerarquiza mediante un esquema ascendente así: necesidades fisiológicas, necesidades de protección y seguridad, necesidades de pertenencia y afecto, necesidades de autoestima y respeto de sí mismo, y necesidades de realización personal, lo que le permite al individuo pasar de la satisfacción de una necesidad básica a otras de niveles más altos, proceso que tiene como meta final el funcionamiento integrado del hombre. (17)

En forma similar, la teoría del desarrollo humano concibe al sujeto, individual y colectivo, como poseedor de un conjunto de necesidades humanas fundamentales que se deben satisfacer de manera integral para lograr la realización de sus potencialidades y el desarrollo como sujeto social. Además, esta teoría concibe las necesidades “No sólo como la carencia sino como la potencialidad con que cuenta cada individuo para buscar la realización personal”.

Desde esta perspectiva, se debe reconocer al ser humano en su dimensión individual y colectiva, como un ser único y una totalidad, una unidad en la que se integran lo afectivo, lo racional, lo natural y lo cultural, definiéndolo esencialmente como un ser sensible y transformador. Un ser que inicia su individualidad en la colectividad y en la convivencia, que experimenta los procesos de diferenciación, particularidad y socialización, a partir de los cuales construye su identidad y el mundo personal, un ser que requiere la comunicación e interacción permanente con el medio natural, económico, socio cultural e histórico que lo rodea, para asumir un pensamiento y una acción entorno de la vida y para ocupar un espacio con sentido de pertenencia en la realidad cotidiana.

Gladis Medellín plantea las necesidades básicas de acuerdo a la etapa del ciclo vital individual en la que se encuentre la persona. De ésta forma, el adulto continúa con las mismas necesidades básicas en relación a las otras etapas, acrecentándose aquellas que se consideran propias de ésta etapa. Dichas necesidades básicas son: nutrición, educación, trabajo, recreación, estímulo, seguridad y sentimiento de pertenencia, independencia, sueño y reposo, sexualidad, ejercicio.

Así mismo, para Virginia Henderson los estilos de vida varían de una persona a otra pues dependen de la forma en que la persona satisface sus necesidades fundamentales. Considera necesidad fundamental como la “necesidad vital, es decir, todo aquello que es esencial al ser humano para mantenerse vivo o asegurar su bienestar”. (18)

Para la autora, la falta de fuerza, voluntad y conocimientos son el origen o causa de todo problema en una persona y buscará por si misma o con ayuda mantener o restablecer la independencia en la satisfacción de las necesidades fundamentales.

Las necesidades propuestas por Henderson pueden ser exploradas en personas enfermas o sanas. Las que permiten abordar los aspectos contemplados en los estilos de vida e indagarlos en una persona sana son las siguientes:

Beber y Comer.

Es la necesidad de ingerir y absorber alimentos de buena calidad en cantidad suficiente que aseguren el adecuado funcionamiento del organismo, la alimentación está relacionada con el sexo, edad, corpulencia y talla del individuo, la cual debe estar compuesta por lípidos, glúcidos, prótidos, vitaminas y minerales.

Hay factores biopsicosociales que influyen en la satisfacción de ésta necesidad. A nivel biológico están la edad y el crecimiento: en el adulto maduro el enlentecimiento del metabolismo hace que disminuyan las necesidades nutricionales en cantidad pero no en calidad; debe consumir una dieta balanceada, baja en grasa, condimentos y harinas. Igualmente, la actividad física influye puesto que cuanto mayor es la actividad muscular más energía se quema, necesitando un aporte suplementario de alimentos que le proporcionen la energía gastada. (18)

También influye la regularidad del horario en cuanto a las comidas, porque comer muy a menudo provoca sobrecarga al estómago. Dentro de los factores psicológicos, las emociones, la ansiedad y las preocupaciones pueden influir en el consumo de alimentos, produciendo modificación de hábitos alimentarios.

En cuanto a los factores sociológicos está el clima que determina la cantidad y la calidad de los alimentos que se ingieren en el área geográfica de residencia, así como el status socioeconómico porque de acuerdo al recurso con que se cuenta, aumentan o disminuyen las posibilidades de adquisición de alimentos de buena calidad y en cantidad suficiente; la religión influye también a través de los ritos o tabúes que tenga la persona. La cultura determina la cantidad de alimentos que consume una comunidad de acuerdo a las costumbres alimentarias que ésta tenga. Muchos de estos factores traen como consecuencia la adopción de dietas inadecuadas presentándose problemas en la nutrición, en la relación peso-edad talla como la obesidad o la pérdida de peso.

Moverse y Mantener una Buena Postura.

Es una necesidad para todo ser vivo, estar en movimiento y movilizar todas las partes del cuerpo. Mantener una postura adecuada permite la eficacia de las diferentes funciones del organismo. La circulación sanguínea se ve favorecida por los movimientos y las actividades físicas. Dentro de los factores biológicos que influyen en esta necesidad están la edad y el crecimiento; el adulto está en plena

capacidad de sus movimientos y la actividad física hace flexibles sus articulaciones, aunque se vayan disminuyendo la fuerza muscular y la agilidad pero continúa activo físicamente a través de ejercicios moderados, lo que le permite moverse y desplazarse libremente; la constitución y las capacidades físicas influyen en la necesidad de movimiento y flexibilidad de acuerdo a cada individuo ya que ellos adoptan las posturas adecuadas y las actividades a realizar. Igualmente, las emociones y la personalidad son factores psicológicos que influyen en la adopción de posturas porque según su temperamento, ciertos individuos son activos, ardientes, fogosos, apáticos, tranquilos o reposados; además las posturas y las actividades físicas reflejan también en ocasiones las emociones y los sentimientos.

Los roles laborales que tienen las personas hacen parte de los factores sociológicos, porque según las exigencias de los empleos, se deben adoptar posturas para poder realizar sus trabajos; la cultura y la organización social influyen en el modo de vida, en el sentido que el individuo vive al ritmo dictado por las reglas sociales enmarcadas por tradiciones, costumbres y modas, lo que hace que se adopten ciertas actividades y posturas en la vida cotidiana.

Según la sociedad en que viven, la organización del tiempo, facilita a las personas practicar ciertos deportes que permiten la satisfacción de la necesidad de moverse y mantener una buena postura.

La insatisfacción de esta necesidad conlleva problemas de salud en los individuos, los cuales se van presentando en el transcurrir de la vida, manifestándose en etapas posteriores donde el adquirir una enfermedad aumenta el riesgo de daño en la integridad del ser humano. (18)

Dormir y Descansar.

Es una de las necesidades vitales para todo ser humano, debe darse en las mejores condiciones y en la cantidad suficiente para obtener una reposición de energías con el fin de continuar el adecuado funcionamiento del organismo. Los adultos necesitan dormir como mínimo de ocho a diez horas diarias. Sin embargo, existe una gran variación en las necesidades de sueño, algunas personas funcionan bien con cinco horas de sueño nocturno, mientras que otras necesitan diez, aunque todos sean individuos normales física y mentalmente.

El sueño debe ser en un ambiente tranquilo, cómodo, a fin de proporcionar el descanso y el reposo requerido, tanto físico como psíquico. No sólo el sueño es un reparador de energía gastada, también lo es un cambio de actividad que sea grata, en el momento en el que él o ella se encuentren cansados o tensos porque los períodos de reposo, tienen casi los mismos efectos beneficiosos que el sueño.

Existen factores biológicos como la edad que influyen en el sueño y descanso adecuado: en la edad adulta, la necesidad de horas de sueño no disminuye pero la calidad se ve a menudo modificada (sueño ligero y frágil), por lo cual se puede recurrir a ciertos hábitos antes de acostarse para mejorar dicha calidad, como ducha, baño caliente, leche caliente, lectura. Una actividad física apropiada predispone a los individuos a un sueño recuperador. Las emociones, la ansiedad, las preocupaciones son factores psicológicos que pueden beneficiar o perjudicar la calidad y cantidad de sueño.

El trabajo como factor sociológico es de gran trascendencia dentro de la jornada cotidiana de un individuo trabajador, ya que dependiendo del horario e intensidad horaria que tenga, se dan o no los momentos de reposo y descanso, aún más se puede modificar el sueño por la jornada laboral que se asuma. En Colombia el Código Sustantivo del Trabajo establece: "La duración máxima legal de la jornada ordinaria de trabajo es de ocho horas (8) al día y cuarenta y ocho (48) a la semana. Las horas de trabajo de cada jornada deben distribuirse al menos en dos

secciones, con un intermedio de descanso que se adapte racionalmente a la naturaleza del trabajo y a las necesidades de los trabajadores”. Por lo tanto se faculta a las instituciones a dar los periodos de descanso de acuerdo a la situación individual de cada una, generalmente se distribuye así: 15 minutos de descanso por cada cuatro horas trabajadas y el descanso del medio día. (18)

Se necesita aprender a equilibrar el tiempo dedicado a las actividades y al descanso. Cuando este equilibrio no se logra se generan descompensaciones que afectan en el ritmo circadiano, el rendimiento físico y mental manifestado en la persona por irritabilidad, sensación de desgano y en consecuencia altera su desenvolvimiento social; “La mayoría de personas no saben manejar el tiempo y por el contrario es éste el que los maneja, los problemas y la distribución del tiempo tienen que ver con falta de planeación, organización y decisión en el desarrollo de las actividades”.

Mantener la Temperatura Corporal.

Mantener la temperatura corporal es una necesidad del ser humano, manifestada en el equilibrio entre la producción y la pérdida de calor a través del organismo. En el adulto la temperatura se mantiene alrededor de 37° C.

Existen varias circunstancias que influyen en el mantenimiento de la temperatura corporal dentro de los cuales están el sexo (la temperatura de la mujer varía con el ciclo menstrual), la edad (al aumentar ésta, la temperatura disminuye). Otro factor es el ejercicio, pues una actividad muscular elevada aumenta la temperatura, así como la ingesta de alimentos, especialmente las proteínas, eleva la temperatura algunas décimas de grado después de las comidas. Igualmente, la hora del día influye en la conservación de la temperatura corporal, así, la mínima se halla entre las tres y las cinco de la madrugada (el sueño hace disminuir el metabolismo) y la máxima varía en relación a la actividad muscular y a los mecanismos metabólicos del organismo.

Las emociones fuertes y la ansiedad pueden provocar elevación de la temperatura corporal causada por estimulación del sistema nervioso simpático. Dentro de los factores sociológicos encontramos el lugar de trabajo y el tipo de actividades que demanda dicho trabajo, las cuales al ser intensas predisponen a una elevación de la temperatura corporal debido al aumento del metabolismo. De igual forma, el tipo de clima interviene en el mantenimiento de la temperatura; climas cálidos la aumentan, climas fríos tienden a disminuirla, lo cual influye también en la forma de vestir de las personas. Es una necesidad que se tiene para conseguir un cuerpo aseado, tener una apariencia cuidada y mantener la integridad de la piel con la finalidad de que ésta actúe como protección contra cualquier penetración de polvo o microorganismos que puedan afectarla.

Factores como la edad, los cambios de temperatura (la piel se reseca, agrieta y deshidrata), así como el ejercicio (favorece la circulación) y la alimentación (absorción de una cantidad suficiente de líquidos ayuda a tener la piel flexible y lisa) son factores biológicos que influyen en la satisfacción de la necesidad de mantener la integridad del sistema tegumentario. Las emociones y educación en hábitos higiénicos sobre el cuidado corporal también influyen en ésta necesidad, así como el grado de importancia que le da a la higiene del cuerpo la cultura de las personas, sin olvidar que las condiciones físicas, las comodidades sanitarias, el aspecto económico y la corriente social a través de los estereotipos y la moda intervienen en las alternativas de cuidado corporal que puedan llevarse tales como asistencia a salones de belleza y el uso de determinados productos.

Evitar Peligros.

Los seres humanos, a lo largo de su vida, están continuamente amenazados por estímulos que provienen de su entorno físico y social. Deben protegerse continuamente contra toda clase de agresiones, ya sea las que provienen de agentes físicos, químicos o microbianos como también de aquellas que provienen

de otras personas. Por tal razón, evitar los peligros es una necesidad de todo ser humano, quien debe protegerse de toda agresión interna o externa, mediante los numerosos medios naturales que posee así como la práctica de medidas preventivas que permitan el mantenimiento de la integridad biológica, psicológica y social.

Dentro de los factores biológicos que intervienen en la satisfacción de esta necesidad se encuentra la habilidad que tiene cada persona para protegerse según su edad y desarrollo; así, el adulto, según el conocimiento de sí mismo y de su entorno, es consciente del peligro y toma medidas para su protección. Igualmente, los mecanismos de defensa biológicos influyen en la reacción ante los peligros dependiendo de situaciones vividas anteriormente y que le permiten al ser humano estar preparado contra toda agresión.

Las emociones, la ansiedad y el estrés también pueden desencadenar en la persona mecanismos de defensa que le permitan conservar su integridad psicológica. A nivel social, es esencial un entorno sano para que los individuos puedan vivir sin peligro, donde se cuente con los medios físicos y económicos para afrontarlos. Igualmente, el rol social que cumpla el individuo influye en la necesidad de evitar los peligros, pues según las exigencias de su ocupación se utilizan las medidas de protección tanto físicas como psicológicas (prever períodos de descanso a fin de prevenir el agotamiento y el estrés).

Otros factores sociológicos que influyen son el clima (según éste se utilizan medios de protección), religión o ideología (permite a los individuos mantener su seguridad psicológica) y la cultura (está relacionada con la tradición y los medios socioeconómicos de una sociedad para adoptar medidas de protección). Marjory Gordon, concibe la necesidad de evitar peligros como:

“La capacidad que tienen los seres humanos para comportarse en cuanto al cuidado de su salud, las costumbres de la persona en cuanto a aspectos nocivos para la salud como el cigarrillo, alcohol, drogas, etc.; la forma de enfrentar y tolerar

efectivamente estímulos estresantes o situaciones difíciles pasadas y presentes y los mecanismos de defensa o adaptación del individuo”.

Uno de los principales peligros que en la actualidad atenta contra la salud de las personas y que hace parte de su estilo de vida es el estrés, definido por Mario Timo como:

“Una reacción común del organismo ante cualquier estímulo interno y/o externo, de una intensidad y duración tal que exige mecanismos suplementarios de adaptación y defensa para mantener el equilibrio biopsicosocial. Cuando no es posible ésta adaptación por la intensidad del estímulo o la configuración psicósomática, se torna el estrés como nocivo”.

Comunicarse con sus Semejantes.

Es una obligación que tiene el ser humano, de intercambio con sus semejantes. Comunicarse es un proceso dinámico verbal y no verbal que permite a las personas volverse accesibles unas a las otras, llegar a la puesta en común de sentimientos, opiniones, experiencias e información.

El ser humano tiene necesidad de otros para poder responder al conjunto de necesidades vitales y para satisfacer sus aspiraciones superiores. Aspectos como el entorno, la familia y el conjunto de la misma sociedad interactúan por medio de la comunicación y todas las interacciones sociales se apoyan en ésta capacidad de intercambio y de comprensión mutua entre las personas.

La comunicación implica a la persona en su totalidad, es decir, que moviliza a la vez su cuerpo, su inteligencia y su emotividad, basándose en un conjunto de condiciones biopsicosociales sin las cuales no sería posible su existencia. De la misma forma, la persona debe tener una imagen positiva de sí misma, de sus capacidades y de sus roles, para lo cual es necesario un conocimiento personal.

Una persona independiente en su necesidad de comunicación es capaz de afirmarse de forma que hace posible la expresión de sus necesidades, sentimientos, ideas, opiniones, deseos y es físicamente apta para recibir los estímulos intelectuales, afectivos y sensoriales que se desprenden de su entorno. Es también susceptible en el aspecto psicológico, de escoger el significado, de responder de manera adecuada y de instaurar con su entorno relaciones sociales de diversa naturaleza.

Según la etapa de desarrollo donde la persona se encuentra, su capacidad de comunicación le permite una vida armoniosa en el seno del grupo familiar y social. Existen ciertos factores que influyen en la satisfacción de ésta necesidad, entre ellos tenemos los biológicos como la integridad de los órganos de los sentidos y las etapas del crecimiento, porque la capacidad de una persona para interactuar con sus semejantes está influenciada por la integridad de sus sentidos.

La inteligencia, la percepción, la personalidad y las emociones son factores psicológicos que también intervienen en la necesidad de comunicarse. De ésta forma, el desarrollo de las facultades intelectuales de la persona le permiten abrirse al mundo exterior y comprender su medio y entorno, a través de la percepción de estímulos internos y externos que permiten modelar la personalidad, la educación, la cultura y las experiencias anteriores, así, se escoge lo real a partir del esquema perceptual personal, lo que influye en la forma en que una persona se comunica.

En forma similar, la personalidad juega un papel importante en la motivación del individuo para comunicarse y su habilidad para hacerlo, pues lo conlleva a confiar en sus capacidades personales para expresarse, para afirmarse y para establecer relaciones significativas con los demás. Dichas relaciones se ven afectadas por las emociones, es decir, por la capacidad de reaccionar afectivamente respecto a una persona o situación, por dicha razón, hay personas que expresan fácilmente sus

emociones a través de comportamientos verbales y no verbales, mientras a otros se les dificulta. (18)

De igual forma, existen factores sociológicos que pueden afectar la necesidad de comunicación como son el entorno, donde la presencia de personas abiertas a la comunicación facilita la capacidad de intercambio. Un clima armónico, donde la persona se siente aceptada tal cual es y respetada en su individualidad, le permite expresarse y establecer relaciones cálidas con los demás, también influyen la cultura y el status social en las formas de comunicación ya que son en gran parte aprendidas del grupo familiar y cultural.

Actuar Según sus Creencias y sus Valores.

Es una necesidad para todo individuo hacer gestos y actos conformes a su noción personal del bien, del mal y de la justicia, así como perseguir una ideología. El ser humano aislado no existe, está en interacción constante con los otros individuos, los miembros de la sociedad y con la vida cósmica o con el Ser Supremo. Los seres humanos interactúan continuamente entre ellos, aportando en esa relación sus experiencias de vida, sus creencias y sus valores que de una u otra parte favorecen la realización de sí mismos y el desarrollo de la personalidad; dichos valores se inculcan desde el núcleo familiar y se desarrollan a lo largo de la vida en los diferentes roles que desempeña el ser humano en sociedad.

El fenómeno religioso viene desde los pueblos primitivos, aparece como un elemento nuclear que integra al individuo con la familia y a la familia con la sociedad y que permite a la persona darle sentido a su existencia. Dentro de los factores biológicos que influyen en la satisfacción de ésta necesidad están los gestos y las actitudes corporales que permiten satisfacer las creencias, pertenencia religiosa o ambas. En la búsqueda del sentido de la vida y de la muerte el individuo realiza gestos y rituales que corresponden a sus creencias y valores y que contribuyen a la satisfacción psicológica de ésta necesidad.

Además, el ser humano, tanto su esencia como su espíritu se siente atraído por el ser supremo o energía cósmica y lleva a cabo las acciones que le permiten estar en comunicación con él o ella, aquí las emociones y los impulsos del individuo lo inducen a cumplir actividades humanitarias, religiosas o ambas.

El adulto puede estar influenciado por las normas sociales acerca de la pertenencia religiosa, no obstante tiene una cierta elección para adherirse o no a una religión según sus creencias personales. Marjory Gordon define el sistema de creencias de la persona y la familia como: "Todo lo que se cree que es correcto y tiene valor según sus conocimientos personales, las normas individuales y sociales, la fe y las prácticas espirituales".

Ocuparse Para Realizarse.

El ser humano siente el deseo de llevar a cabo cosas útiles que responden a un ideal en el que cree; esto exige a la persona escoger una carrera u oficio para llevar a cabo obras que le permitan realizarse, lo cual le implica aprender a conocerse, a conocer a los demás y a controlar el entorno. De ésta manera, ocuparse para realizarse es una necesidad para todo individuo, ya sea para satisfacer sus necesidades y expectativas o para ser útil a los demás. (18)

Las acciones que el individuo lleva a cabo le inducen a desarrollar su sentido creador a utilizar su potencial al máximo. La gratificación recibida por tales acciones, permite al ser humano llegar a una total plenitud. La satisfacción de ésta necesidad implica la autonomía de la persona, la capacidad de toma de decisiones y la responsabilidad de las consecuencias de la decisión. Esta necesidad puede estar relacionada con los roles vividos y dominados por el ser humano, además, la capacidad de realizarse es personal y única. El adulto es una persona que cree en sí mismo, en su propia capacidad, posee la habilidad de contemplarse objetivamente y de analizar cuáles son sus cualidades; por tal razón, recibe con

agrado el trabajo y las responsabilidades que éste demanda. También es un medio de subsistencia para él, implica ganar más independencia, ser elemento activo de la sociedad y manejar su propia economía con el ingreso que recibe.

En cuanto a los factores biológicos se encuentran la edad y el crecimiento, el adulto que juega diferentes roles en la sociedad es valorizado en tanto que los ha escogido y que corresponden a sus aspiraciones. La constitución y capacidades físicas constituyen otro factor el cual influye en la realización de la persona misma, ya que la actividad a realizarse va de acuerdo a las propias capacidades.

Las emociones, la dicha, la alegría y el bienestar permiten realizarse e ir siempre más lejos, estos aspectos psicológicos influyen en la satisfacción de ésta necesidad. Además, influyen factores sociológicos como la cultura y los roles sociales, que permiten al individuo la libertad de escoger la carrera o las actividades de ocio dictadas por las normas de la sociedad en que vive. El individuo que tiene la libertad de escoger sus estudios y su trabajo puede superarse totalmente y según los roles que juegue, él se realizará siempre que esté preparado y quiera asumir el papel que juega en la comunidad.

Recrearse.

Desde hace milenios, los seres humanos han dado una gran importancia a la diversión. De ahí que recrearse es una necesidad para el ser humano quien ha sido siempre conciente de la necesidad de ocupar una parte de su tiempo con actividades recreativas para liberarse de la tensión generada por su trabajo diario.

Los adultos necesitan ocasionalmente hacer algo gracioso, algo de juego, ya que puede prevenir el cansancio generado por el trabajo o por las demás actividades que realiza en la vida cotidiana. Por esto, se deben cultivar desde joven algunas aficiones, como practicar algún deporte, caminar, hacer reuniones sociales,

pertenecer a grupos de acuerdo a intereses comunes lo cual produce satisfacción, proporciona descanso físico y mental necesario para él y ella que se encuentran en una etapa de productividad.

Las diversas maneras de recrearse han cambiado con la evolución de las sociedades. El avance de la ciencia y la tecnología ha tenido como consecuencia la aparición de multitud de actividades de diversión que son accesibles a muchos. La persona puede entonces escoger los medios para recrearse que correspondan a sus aspiraciones. Por el contrario, ciertos individuos experimentan una gran satisfacción al trabajar y olvidan recrearse. Dentro de los factores que influyen en la satisfacción de esta necesidad está la edad la cual determina la agilidad, los intereses de la elección y duración de las actividades recreativas; la constitución y la capacidad física también intervienen en el tipo de actividad recreativa elegida.

El desarrollo psicológico permite el desenvolvimiento de la personalidad y control de las emociones por medio de la recreación, pues facilita al individuo exteriorizar sus sentimientos y liberar las tensiones. La cultura con sus tradiciones, los roles sociales que condicionan el tiempo libre, la organización social que permite el acceso a las actividades diversificadas del tiempo libre como descansar, distraerse, aprender y realizarse, son los factores sociológicos que influyen en la satisfacción de la necesidad de recreación de cada ser humano.

Además de las actividades de recreo individuales, la unidad familiar tiene también actividades donde todos los integrantes pueden compartir y engrandecer sus vidas juntos, renovando y estrechando los lazos familiares, compartiendo sentimientos, reduciendo tensiones. Estas actividades pueden ser religiosas, educativas, recreativas, cívicas o culturales.

Aprender

A lo largo de toda su vida, el ser humano debe adaptarse a los cambios del entorno adoptando las medidas necesarias para conservar su salud. El autoconocimiento es esencial para el individuo, con el fin de llegar a analizar sus hábitos de vida y verificar si toma las medidas adecuadas para el mantenimiento de la salud. Aprender es una necesidad para el ser humano de adquirir conocimientos, actitudes y habilidades para la modificación de sus comportamientos o la adquisición de nuevas conductas, con el objetivo de mantener o recobrar la salud. Cuando el ser humano ha adquirido los aspectos anteriormente mencionados, este experimenta un sentimiento de seguridad, siendo capaz de luchar contra la enfermedad y las vicisitudes que se presentan en el diario vivir.

La edad adulta suele ser un periodo largo de preparación o capacitación para enfrentar una vida rutinaria de trabajo, el adulto maduro en algunas ocasiones se esfuerza en terminar su preparación profesional o se orienta a realizar otras actividades de acuerdo con sus posibilidades para lograr sus metas, cuando el individuo se orienta hacia una tarea no solo se inclina a relacionarse con determinados objetos de trabajo, sino que a su vez está escogiendo un rol dentro de la sociedad a la que pertenece.

Son factores biológicos que influyen en la satisfacción de ésta necesidad la edad (el adulto aprenderá a utilizar los medios para mantenerse en salud) y las capacidades físicas (los seres humanos, según sus condiciones físicas, adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades, pueden mejorar su estado de bienestar).

Dentro de los factores psicológicos, la motivación (empuja al individuo a llevar a cabo ciertas acciones para conseguir un objetivo y así influir en la satisfacción de la necesidad de aprender), las emociones y los sentimientos tales como la ansiedad pueden acelerar el proceso de aprendizaje, pues la tensión que producen puede ayudar al individuo a fijar su atención sobre el objeto de

aprendizaje. No obstante, un nivel de ansiedad y estrés muy elevado impide la concentración y disminuye la habilidad para aprender. Igualmente, factores sociológicos como el entorno (si es el adecuado: claridad, temperatura normal, ambiente tranquilo) y el silencio facilita las condiciones del aprendizaje de los seres humanos.

Al pensar el fenómeno de la Comunicación, frecuentemente nos encontramos con definiciones confrontadas, nociones contradictorias y significativas. Comunicarse es vincularse, poner en común, compartir, intercambiar. La comunicación asumida como un trabajo específico o relacionado con alguna otra tarea cultural, suele transformarse en producción de mensajes, manejo de instrumentos o canales, [estrategias](#) informativas.

Hoy en día, los medios de comunicación constituyen una herramienta persuasiva que nos permiten mantenernos en continua comunicación con los distintos sucesos sociales, económicos y políticos tanto a escala nacional como internacional. Las sociedades modernas se encuentran permanentemente en comunicación; en ellas, los medios tienen el poder de conectar las partes dispersas en el todo, desempeñando un [papel](#) importante en la [promoción](#) cultural y la formación.

La televisión, como la conocemos hoy en día es el principal medio de [comunicación](#), el cual llega a mayor cantidad de personas a cualquier hora y en cualquier lugar.

Según Freud partiendo del placer y el displacer señala: “Hemos resuelto relacionar el placer y el displacer con la cantidad de excitación existente en la vida anímica, correspondiendo el displacer a una elevación y el placer a una disminución de la cantidad” (19).

Entendiendo otro concepto importante es el de necesidad y su correspondiente satisfacción, pues en la sociedad de consumo todo esta al alcance de los jóvenes, en precio y facilidad para obtener las cosas, no solo materiales sino aspectos de

relaciones interpersonales, logros o aumentos de calificación y movilidad social, sin esfuerzo. (20)

El concepto de necesidad y satisfacción es transportado del mercado a los adolescentes y jóvenes, es decir que ellos en lugar de identificar dentro de sí sus necesidades, acepta las necesidades que los medios televisivos crea, para ser satisfechas por los productos que éstos ofrecen. Contrariando la postura de Freud, quién asegura que la necesidad nace del propio hombre, de sus fuerzas instintivas, necesidad que él mismo buscará satisfacer.

Es importante señalar el papel que juega el concepto de represión de la energía libidinal, ya que desde un punto de vista psicoanalítico ésta es ejercida por las figuras paternas, haciendo posible que se construya el súper yo del sujeto. En la sociedad actual consumista, ese papel de los padres es transportada una parte a la realidad y otra al mercado, donde el primero es sutil y tajante a la vez en la frustración de sus necesidades a diferencia del segundo que impone estilos de vidas difíciles de adoptar.

El deseo como posibilidad de alcanzar determinados fines o bien como motor que empuja hacia ellos, hacen posible la continuidad de la vida, punto clave para entender porque los adolescentes y los jóvenes viven intensamente el momento si preocuparse por el día de mañana, creando lo que se ha denominado vacío existencial, ya que la sociedad consumista en que vivimos no deja espacios para la reflexión, evitando de esta forma el contacto consigo mismos. Los medios televisivos han transformado los conceptos de placer – displacer, acentuando la máxima excitación como placentera, por lo que el adolescente o el joven se acostumbrado a situaciones límite, y aquellas que son de menor intensidad ya no les interesa, y en ocasiones ni siquiera logra detectar esos programas que tratan de incentivar a la adquisición de hábitos más saludables , tenemos por ejemplo; las botanas y alimentos instantáneos súper condimentados, adicionados con bebidas alcohólicas, alimentos conservables, aditivos y exceso de cloruro de sodio. Sabores a los cuales se acostumbra su paladar, manteniendo los sentidos

en constante excitación, pues el consumo le crea otra necesidad a satisfacer, en este caso la necesidad de ingerir líquido, que generalmente es suplantado el consumo de refrescos naturales por refrescos gaseosos manteniendo el cuerpo en constante excitación por el placer de degustar todo lo chatarra.(21)

El permanecer en este estado continuo impide que el joven o adolescente se disponga a recibir los contenidos académicos, los cuales requieren la capacidad de concentración, escucha, reflexión, análisis y síntesis, en cambio se muestra en constante movimiento; habla, se pone de pie, sale al baño de manera constante, se ríe, se mantiene inquieto por el solo hecho de pensar que debe de adquirir el producto que se encuentra en ese momento en gran moda.

En el aspecto de la comida también se ven influenciados para adquirir comidas rápidas y olvidar el sabor de los alimentos naturales y energéticos, pues, se encuentran por debajo del umbral al que se han acostumbrado.

Es difícil que el joven o el adolescente identifique sus necesidades, ya que estas están cubiertas por las necesidades del mercado, las cuales son tan fuertes que han desplazado la función superyoica que poseen los padres, siendo desplazados en su función de autoridad por el mercado y los medios televisivos, creando fisuras en la relación padre – hijo y en ocasiones grandes distancias, de hecho la publicidad aprovecha para ejercer un control desde dentro del joven a través de frases como: “Ya estoy grande” “Yo puedo tomar mis propias decisiones” “Tengo la capacidad de elegir”, etc. , pero en el fondo manifestando una inmadurez pues cubierto por los afectos parentales es incapaz de participar en las labores del hogar y de la escuela.

Los padres como proveedores del sustento material no están en posibilidades de satisfacer todas y cada una de las pseudonecesidades del adolescente o el joven. Al ser una necesidad creada por los medios televisivos, tiene que ser sobre satisfecha, tan alejada en lo que en un tiempo Freud afirmó que: “Al estímulo instintivo lo denominaremos mejor necesidad y lo que suprime a esta necesidad es la satisfacción “(22).

El adolescente al no poder satisfacer su necesidad, jamás se sentirá satisfecho, y por lo tanto serán presa fácil de estados depresivos por no poder poseer los objetos que lo mantienen en constante excitación llámese celular, carro, novia, figura física, calificación, etc.

Es así como la represión de la satisfacción instintiva ya no la ejercen los padres sino las condiciones de imposibilidad de su adquisición por medios económicos influenciados en su mayoría por la cultura consumista en que se ve envuelto.

A diario se comunican nuestras ideas, pensamientos, transmitimos información; y podemos hacerlo con cualquier persona, de diferentes maneras; entre ellas tenemos el lenguaje escrito, oral, las señales, en fin, una simple mirada puede ser una forma de comunicarse. Pero el punto no es tan sólo la comunicación, sino quien lo comunica y cómo lo comunica. A menudo nos topamos con el hecho de que una sola palabra puede tener distintos significados, dependiendo del lugar en el que nos encontremos. Y esto pudiera deberse a la formación que ha tenido cada persona y a las ideas y costumbres de cada parte de nuestro país. (23)

Pero vayamos mas allá de este hecho, ya que no sólo en diferentes regiones se presenta este fenómeno, también podemos encontrarlo en los diferentes grupos sociales, las familias y más aun, entre los distintos grupos de adolescentes y jóvenes que actualmente parecen tener su propio código para conversar entre si; y es precisamente en su forma cotidiana de hablar en donde podemos notar que han ido incorporando palabras al lenguaje, o tomando otras ya existentes, dándoles un nuevo significado, verificando de esta forma como los medios televisivos van incorporando en ellos poco a poco diversos estilos y modismos y haciendo referencia no solo a la forma de ser si no también a sus actitudes y modas adquiridas; frecuentemente la televisión quien predomina en la generación de estas “nuevas formas de comunicarse” (hagamos referencia no sólo a palabras, sino además a actitudes y formas de vestir). Llamémoslo moda, puede hasta llegar a ser una forma de adaptarse a los demás, de sentirse parte de un grupo, porque para muchos (quizá la mayoría), el sentido de pertenencia es demasiado grande, y para ser aceptado en un grupo social debes de cumplir con ciertas características,

en este caso, vestir, hablar y comportarse de una forma similar a la de los demás. Y tal vez es por la insistencia de la televisión de formar una cultura juvenil por lo que se ha ido creando poco a poco la idea de que sino hablas, te vistes o te comportas de cierta manera, no eres joven, o como muchos lo dirían “no estas en onda”.

La influencia cognitiva de la televisión.

Muchos investigadores y estudios opinan que la televisión genera unos hábitos perceptivos y cognitivos que inciden en la forma de aprender y pensar, hábitos que dificultan el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento del joven y adolescente. Así, parece necesario conocer cuáles son tales efectos a nivel cognitivo. Entre ellos se encuentra la transformación de los hábitos preceptivos de los espectadores al crear una hiperestimulación sensorial. Esto produce la necesidad psicológica de un ritmo trepidante en los programas televisivos y de cambiar constantemente el canal (zapping). Otro de esos efectos es transmitir una visión fragmentada de la realidad. Ferrés señala que no debemos olvidar que la información icónica se cuela en nuestro cerebro apenas sin intermediaciones, se descodifica de forma automática, potenciando un pensamiento visual, intuitivo y global. (24)

Estas afirmaciones pueden hacernos pensar que es probable que la influencia que la televisión produce a nivel cognitivo se deba a la pasividad que genera. Al no ayudar a organizar ni relacionar la información nueva con el conocimiento que ya poseíamos, y al no potenciar un papel activo del telespectador, la televisión inhibe el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento.

Saperas hace una síntesis afortunada de esa preocupación por los efectos cognitivos cuando expone lo siguiente:” Si el análisis de los efectos referidos a las

actitudes y a las conductas se fundamentaba en el interés por el estudio de los procesos de persuasión y de la personalidad, así como de las instancias mediadoras entre comunicador y audiencia, como factores determinantes de la susceptibilidad a la persuasión, en la actualidad el análisis de los efectos cognitivos se sitúa en un ámbito que escapa a la presión del mercado, en un sentido limitado a las necesidades de la comercialización, pero, por el contrario, ha retomado el interés que muchos investigadores manifestaron por la relación existente entre los medios de comunicación de masas y el sistema político.”

También hace referencia a que“El estudio de la capacidad para establecer la agenda de temas parte de la consideración de los efectos cognitivos de la comunicación de masas en el ámbito de la comunicación política.”Cuando esa capacidad para establecer la agenda de temas consigue desplazar unos temas que afectan seriamente a la sociedad, en beneficio de otros que serán olvidados pasados unos pocos días (nos referimos a la prensa del corazón y a los espectáculos en general), notamos que estamos ante una realidad que, aunque no es reciente, se consolida y se reproduce periódicamente, y por supuesto no puede dejarnos indiferentes. Es, por tanto, necesario que se plantee hasta qué punto nos afecta o nos “Engaña” la televisión, o lo que es lo mismo el lugar que ésta ocupa en nuestras vidas.

El lugar que ocupa la televisión en nuestras vidas.

La creciente influencia de la televisión es probablemente el desarrollo individual en los medios de comunicación más importante de las últimas décadas. Cada vez es mayor el tiempo que se dedica a ver la televisión muy por encima del desarrollo de otras actividades. Así, si las tendencias de las audiencias televisivas continúan como hasta ahora, se calcula que a dieciocho años una persona puede pasar más viendo la televisión que desarrollando cualquier otra actividad a excepción del sueño.

¿Una dedicación infinita?

Actualmente en noventa y nueve de cada cien hogares europeos hay una televisión al menos, que está conectada entre cinco y siete horas al día. Como media, los adultos ven entre tres y cuatro horas de televisión al día, los niños tres y los pensionistas casi seis. Con estos datos, queda prácticamente en evidencia cual es el lugar que ocupa la televisión en nuestras vidas. El surgimiento de la televisión ha influido mucho a las pautas de la vida cotidiana, tanto que muchas personas ahora organizan el horario de sus actividades en torno a ciertos programas. No cabe duda ya de que la televisión es una proveedora de actitudes sociales. La influencia de la televisión como medio cultural no puede evaluarse adecuadamente en función del contenido de los programas ofrecidos.

Como ya hemos visto, la televisión contribuye a proporcionar los marcos de referencia, dentro de los cuales los individuos en las sociedades modernas interpretan y organizan la información; la televisión hoy día es tan importante como los libros.

Enmarca los modos en que los individuos interpretan y responden al mundo social contribuyendo a ordenar la experiencia que tenemos de él.

Este medio ocupa en nuestras vidas un lugar tan importante que no puede permitirse la alienación y deben controlarse los efectos negativos, tanto para los adolescentes y jóvenes como para los sectores infantiles. Según estadísticas en Europa un niño de entre dos y cinco años de edad ve la televisión de más 25 horas a la semana. Según el catedrático Rafael Tojo, "Un niño observa a lo largo del año a través de la televisión, unos 12.000 actos violentos, unas 14.000 referencias al sexo y unos 2000 de bebidas alcohólicas".

Quedando demostrado que el espacio que se le cede a la imagen audiovisual en nuestras vidas es amplio, y también lo es la capacidad de dominio que ejercen

sobre nosotros. La televisión, como medio revolucionario se incorporó con facilidad al mundo interior de los sujetos y desde sus inicios hasta la actualidad ha ido ganando terreno, terreno que sin duda ha aprovechado en función de los intereses de los adolescentes y jóvenes especialmente considerados como la cúpula de la sociedad. La televisión fundamentada en una actuación deliberada a partir de complejas y laboriosas estrategias de comunicación influye en los deseos del sujeto, condicionando de esta forma sus estilos de vida desde los actos de compra hasta la elección política.

Jugando un papel importante en el desarrollo de la persona se encuentra la inteligencia emocional que es el conocimiento y la regulación de nuestras propias emociones y se divide en dos capacidades: la interpersonal (con los demás) y la intrapersonal (con uno mismo).

Por ello se dice que la clave está en la inteligencia emocional, es decir estar conscientes en cada momento de lo que uno está sintiendo, para que a partir de ahí, empecemos a desarrollar el control inteligente de las emociones. Pero para ello, es preciso un proceso previo de auto-observación, de reconocimiento de las propias emociones, de su intensidad, y de cómo respondemos y actuamos ante ellas después de que aparezcan.

Muchos especialistas de las ciencias sociales creen que los problemas de los niños de hoy, pueden explicarse por los cambios complejos que se han producido en las pautas sociales en los últimos años, incluyendo el aumento de divorcios, la influencia de la televisión y los medios de comunicación, la falta de respeto hacia las escuelas como figuras de autoridad, y el tiempo cada vez más reducido que los padres les dedican a sus hijos. Hay que recordar que la infancia representa una oportunidad única en la vida de desarrollar actitudes y comportamientos sanos y de adaptarlos sin fisuras a la vida diaria en la edad adulta jugando un papel crucial los medios televisivos ya que ellos son los responsables de transmitir identidades culturales ajenas a las nuestras que son cada vez mayormente aceptadas por la sociedad, por lo tanto los padres deben de estar

claros que el niño en un comienzo pedirá todo lo que el vea en la televisión pero de ellos dependerá si se desea crear un consumidor en potencia mas adelante o una persona conciente de cual será su prioridad aunque el se vea inmerso en una sociedad consumista que el que tenga y enseñe es mejor ; al fortalecer la inteligencia emocional en el proceso de aprendizaje el niño sano se convertirá, sin duda alguna, en un adulto sano.

La adquisición de conocimientos sobre el estilo de vida es, por lo tanto, una inversión valiosa en salud y bienestar. (24)

VII. DISEÑO METODOLOGICO.

Tipo de estudio: estudio cuali-cuantitativo de corte transversal.

Área de estudio: Escuela de Psicología, que se encuentra en la Facultad de Ciencias Médicas de la UNAN-León contiguo al campus médico.

(Ver anexo # 1).

Universo: Estudiantes activos de la carrera de psicología (196 estudiantes activos).

Muestra: 149 estudiantes activos.

Fuente: Primaria.

Criterios de inclusión:

- ⇒ Estudiante activo.
- ⇒ Disposición de participar en el estudio.
- ⇒ Presentes a la hora de realizar el estudio.

Variables:

Variable independiente:

- ⇒ Medios televisivos.

Variable dependiente:

- ⇒ Estilos de vida.
- ⇒ Características sociodemográficas.

Operacionalización de las variables.

Variable	Definición	Indicadores
Influencia de los Medios televisivos.	Es la habilidad de ejercer poder (en cualquiera de sus formas) a través de los medios de comunicación que habla el lenguaje de la gente, enseña técnicas de información, motiva, golpea emocionalmente y permite una fácil identificación.	Recolección de la información a través de grupos focales.
Estilos de vida.	Son aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza.	Elección de una escala valorativa de cada reactivo contenido en el cuestionario para conocer el tipo de estilo de vida que poseen ya sea un estilo de vida saludable o patológico.

Características socio-demográficas:	Es un conjunto de datos propios de cada sujeto en el que se especifica cada sujeto.	Por medio de la selección de diferentes ítems relacionados a los datos generales tales como:
Edad	Tiempo que una persona ha vivido a contar desde que nació.	Indicando su edad correspondiente en el cuestionario.
Sexo	Características sexuales que nos determinan como hombre o mujer.	Pertenencia expresada hacia uno de los sexos ya sea femenino o masculino que se encuentra en el cuestionario.
Escolaridad	Nivel educacional de las personas.	Manifestación del año que cursa a través de la elección de indicadores que presenta el cuestionario.
Estado civil	Es la situación de las personas físicas determinada por sus relaciones de familia provenientes del matrimonio o del parentesco, que establece ciertos derechos y deberes.	Manifestación a un determinado estado civil a través de la elección de diferentes indicadores que se encuentran en el cuestionario.

Religión	Conjunto de creencias de un sujeto acerca de la divinidad.	Elección de una categoría religiosa a través de la selección de una de las categorías religiosas que se encuentran en el cuestionario.
----------	--	--

PROCEDIMIENTO E INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE LA INFORMACIÓN.

Se informó al director de la escuela de Psicología sobre nuestro estudio (ver anexo # 3) y se le solicitó a los estudiantes su colaboración para el llenado del Cuestionario de estilos de vida, el cual consta de 12 ítems de desarrollo, este cuestionario presenta puntuaciones directas e indirectas; donde las puntuaciones directas son los ítems 8, 9, 10, 11, 12, y las puntuaciones inversas son 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, los ítems 8, 9, 10, 11, y 12 quedaron con sus valores normales es decir que 0 quedo siendo 0, 1 quedo siendo 1, 2 quedo siendo 2, 3 quedo siendo 3, 4 quedo siendo 4 y 5 quedo siendo 5; al contrario en los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7 su puntuación fué invertida donde 0 tomo el valor de 4, 1 tomo el valor de 3, 2 tomo el mismo valor 2, 3 tomo el valor de 1, y 4 tomo el valor de 0. (Validado por Bernardo Moreno Jiménez jefe del departamento de Biología y la salud por la facultad de Psicología de la UAM, Madrid- España.) Este cuestionario se encuentra redactado en un lenguaje comprensible para los sujetos en estudio y fué revisado por un profesor de gramática para verificar si no presentara ninguna complicación a la hora de su aplicación.

Realizándose según los horarios de los estudiantes, previo a esto se le solicitó al profesor que se encontraba en ese momento el permiso pertinente para la aplicación del cuestionario de estilos de vida.

Con el estudio cualitativo se solicitó la lista de los estudiantes de Psicología y se sacó una muestra aleatoria estratificada para realizar 4 grupos focales de 8 estudiantes cada grupo, se realizó un grupo focal por año para poder conocer la percepción de estos acerca de la influencia de los medios televisivos por lo cual se realizó una guía de preguntas de 18 ítems para un mejor abordaje del tema (ver anexo # 2).

Plan de análisis de la información.

La información recolectada fue introducida en el programa SPSS-12; luego se realizó el análisis cuantitativo del cuestionario sobre los estilos de vida se reagruparon los ítems que fueron luego recodificados, después de realizar toda esta reagrupación y recodificaciones se seleccionaron todos los ítems ya que estos evaluaban los estilos de vida de los estudiantes de psicología en estilos de vida patológicos o estilos de vida saludables a través de la suma de los 12 ítems los cuales si los valores eran superiores a los 12 puntos este era un estilo de vida patológico y si era inferior a 12 puntos este era un estilo de vida saludable. El análisis se hizo mediante estadísticos descriptivos (Frecuencia porcentual) y los datos se presentaron en tablas.

Luego de haberse reagrupado y recodificado los estilos de vida de los estudiantes se pudo realizar cruces de variables entre los estilos de vida de los estudiantes y las características socio demográficas (ver anexo # 7), para observar si alguno de estos presentaban influencias ante los estilos de vida, ya sean estilos de vida patológicos o saludables de los estudiantes de psicología; así como conocer también los posibles grupos de riesgos de ellos.

Al finalizar el análisis completo del cuestionario de estilos de vida, se realizaron las conclusiones, y los resultados se expondrán en tablas para una mayor comprensión de nuestro trabajo.

ANALISIS CUALITATIVO.

La información que se recolectó de los 4 grupos focales se obtuvo por la entrevista grupal que se realizaron a los 4 grupos focales seleccionados, apoyándonos en una guía de 17 preguntas sustentadas en el marco teórico de dicha investigación para conocer la percepción de estos acerca de la influencia de los medios televisivos en sus estilos de vida los cuales fueron grabados y luego fueron analizados por citación de texto; el cual consistió en extraer de las grabaciones todo lo que dijeron los estudiantes acerca de cada pregunta que se les iba realizando, luego sus respuestas se encierran en comillas y se escriben en letra cursiva para su diferenciación, seguido se realizó un análisis de lo que ellos dijeron para aclarar si ellos están en lo correcto o no. .

Consideraciones éticas:

Se tomaran en cuenta criterios de la declaración de Helsinki como:

- ❖ Mantener el respeto para los diferentes participantes incluidos en la investigación, evitando la emisión de juicios o críticas por parte del equipo investigador.
- ❖ Toda información captada obtenerla de manera voluntaria de parte de los participantes con consentimiento voluntario de la expresión de dos voluntades (investigador-investigado) que intervinieron en el proceso de investigación.
- ❖ Todos los participantes en esta investigación serán informados suficientemente de los objetivos, métodos, beneficios y posibles riesgos previstos y las molestias que el estudio podría acarrear. Deben ser informadas de que son libres de no participar en el estudio y de revocar en todo momento su consentimiento a la participación.
- ❖ Seguidamente, el investigador debe obtener el consentimiento informado otorgado libremente por las personas, preferiblemente por escrito.
- ❖ Se utilizara un lenguaje razonable, comprensible a fin de obtener su consentimiento informado.
- ❖ El investigador debe mantener la mayor confidencialidad, pues resulta difícil predecir como interpretaran o utilizaran otros las respuestas de la gente.
- ❖ Presentarles a los estudiantes los resultados de la investigación.(25)

VIII. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.

De los 196 estudiantes que constituían nuestro universo 149 fueron los que realizaron el cuestionario sobre los estilos de vida con predominio del sexo femenino 120 mujeres (80.5%) y del sexo masculino 29 hombres (19.5%). Con edades entre 17 a 20 años con 58 estudiantes (38.9%), seguidas de las edades entre los 21 a 27 años con 91 estudiantes (61.1%). La religión que más profesan es la católica con 105 estudiantes (70.5%), seguida por los ateos con 27 estudiantes (18.8 %), 16 estudiantes son evangélicos (10.7%) y 1 estudiante es Testigo de Jehová (7.0%). De los estudiantes que se le aplicó el cuestionario sobre estilos de vida saludables 26 estudiantes pertenecían al II año de la carrera (17.4%), 44 estudiantes cursan el III año de la carrera (29.5 %), 45 estudiantes pertenecen al IV año (30.2%) y 34 estudiantes son del V año (22.8 %). Con respecto a su estado civil 140 de los estudiantes se encuentran solteros (94.0%), 5 estudiantes están casados (3.4%) y 4 estudiantes viven en unión libre (2.7 %) (Ver anexos #5).

El análisis acerca de los estilos de vida de los estudiantes de psicología es el siguiente:

De los 149 estudiantes activos de psicología que respondieron el cuestionario de estilos de vida saludables se encontró lo siguiente: 10 estudiantes presentan un estilo de vida saludable (6.7 %) y 139 estudiantes presentan un estilo de vida patológico (93.3%). (Ver anexo # 6).

El resultado de los cruces realizados entre las variables demográficas y la agrupación de los resultados de los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de psicología (en estilos de vida saludables o estilos de vida patológicos), se encontró que el sexo con referencia a los estilos de vida saludables, encontramos

que 113 estudiantes de sexo femenino se encontraban con un estilo de vida patológico (75.8%) con respecto a la variable en estudio y del sexo masculino se encontró que 26 estudiantes presentaron un estilo de vida patológico(17.4%) con respecto a la variable en estudio. En comparación con la agrupación de los estilos de vida saludables se encontró que del sexo femenino, 7 estudiantes presentaron un estilo de vida saludable (4.7%), y 3 estudiantes del sexo masculino (2.0%.) presentaron un estilo de vida saludable.

Se encontró edades donde la mínima es de 17 años y la máxima es de 27 años la cual fue agrupada en 2 categorías una que va de 17-20 años y la otra de 21-27. Se encontró que 54 estudiantes entre las edades de 17-20 años presentaron un estilo de vida patológico (36.2%) con respecto a la variable en estudio, y en referencia a las edades de 21-27 años se encontró, que 85 estudiantes se encontraban con un estilo de vida patológico (57.0%) con respecto a la variable en estudio, con referencia a las edades de 17-20 años se encontró que 4 estudiantes presentaron un estilo de vida saludable (2.7%) con respecto a la variable en estudio, y el resultado de las edades de entre 21-27 años, se encontró que 6 estudiantes (4.0%) presentaron un estilo de vida saludable con respecto a la variable en estudio.

Con respecto a la religión, de los 149 estudiantes que contestaron el cuestionario sobre los estilos de vida 97 estudiantes que son católicos (65.1 %,) presentaron un estilo de vida patológico, en relación con los que profesan la religión evangélica, 16 estudiantes (10.7 %) presentaron un estilo de vida patológico, con los que profesan la religión de los testigos de Jehová se encontró que un estudiante (0.7 %) presentó un estilo de vida patológico y 25 ateos (16.8%) presentaron un estilo de vida patológico.

Con referencia a los estilos de vida saludables se encontró que de 8 estudiantes católicos (un 5.4%) presentaron un estilo de vida saludable, 2 estudiantes ateos (1.3%) presentaron un estilo de vida saludable.

Al igual se estudio el estado civil, los cuales estaban divididos en tres categorías diferentes, entre los cuales eran: solteros, casados y ajuntados, siendo agrupados según sus estilos de vida ya sean patológicos o saludables, observándose que 130 estudiantes solteros (87.2%) presentaron un estilo de vida patológico, de los estudiantes casados se encontró que 5 del mismo (3.4%) presentaron un estilo de vida patológicos y de los que conviven con sus pareja se encontró que 4 estudiantes (2.7%) presentaron un estilo de vida patológico.

Con referencia a los estilos de vida saludables, encontramos que 10 estudiantes solteros (6.7%) presentaron un estilo de vida saludable.

De los 149 estudiantes de la carrera de psicología se agruparon las características socio demográficas con los estilos de vida patológicos para conocer si estos presentaban algún grupo de riesgos los cuales se encontraron que ninguna de las edad de los estudiantes representan algún riesgo para los estudiantes (con un or. De 0.74), con respecto al sexo se encontró que el sexo femenino tiene mayor riesgo a padecer un estilo de vida patológico que los del sexo masculino (con un or. De 1.76 mas que del sexo masculino), con respecto del estado civil se encontró que ninguno de los subgrupo de este presentan algún riesgo (teniendo un or. De 0), con respecto a la religión se encontró que ninguno de los grupos religiosos se encuentra algún riesgo de presentar una vida patológica (con un or. De 0.51) y en comparación con la escolaridad se encontró que los años de la carrera presentaban mayor riesgo a presentar un estilo de vida patológico (con un or. De 1.71)

ANÁLISIS CUALITATIVO.

Del análisis de los grupos focales, que reflejan la percepción que tienen los estudiantes acerca de la influencia de los medios televisivos y sus estilos de vida, se obtuvo lo siguiente:

1. *¿Qué son los medios de comunicación?*

“¿El arte de escuchar...?”

“La comunicación va a ser también el arte de escuchar, aquí se nos presentan tantas cosas, desde mi punto de vista se trata un espacio en donde se presenta algo...”

Los estudiantes expresan una concepción de medios de comunicación no muy acertada, evidenciando pocos conocimientos en sí sobre el tema, ya que se sabe que los medios de comunicación son *escenarios de representación de lo social* y lugares de circulación de puntos de vista y más que transmitir creencias, conocimientos e imágenes, promueven distintos modos de interpretación.

2. *¿Qué entiendes por estilos de vida saludables?*

¿“Ritmo o balance...?”

“Es un ritmo en nuestra salud, el cual debemos saber utilizar...”

“Es tener concordancia entre lo que hacemos y el como nos cuidamos...”

“Son pautas que inciden en nuestra salud mental y física...”

Los estilos de vida son los hábitos y costumbres que cada persona puede realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atender contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral. Además, es concebido como: Una forma de vida, con un mínimo de contaminación, estrés y factores nocivos para la salud y el bienestar de cada ser humano en todas sus dimensiones, dentro del contexto en el cual se desenvuelve.

3. *¿Cuánto horas de televisión ves al día?*

“Diversidad en el tiempo...”

“Depende, si estoy en mi casa un fin de semana y no tengo planes podrían ser unas 4- 5 horas, los días de semana generalmente 2 horas como mucho...”

“Por lo menos yo son 6 horas diarias los días de semana y los fines de semanas de 8 horas...”

“A la semana veo 2 o 3 horas y los fines de semana como 5 horas...”

Desde hace tiempo, los seres humanos han dado una gran importancia a la diversión. De ahí que recrearse es una necesidad para el ser humano por ello los estudiantes tratan de divertirse viendo televisión las veces que puedan según su tiempo, y cada vez es mayor el tiempo que se dedica a ver la televisión muy por encima de otras actividades, *“se calcula que dentro de 18 años una persona puede pasar viendo mas televisión que otras actividades” (Peter Steven).*

4. *¿Qué tipo de programas te gusta ver más y cuales influyen en ti?*

“Multi-funcional”.

“A mi me gustan los deportes, por ejemplo en la tv. Miro ESPN...”

“La música como el rock influyen bastante en mi”

“La serie CSI Miami me gustan como resuelven los crímenes...”

“Me gustan las serie y películas...”

Los programas televisivos en los estudiantes se vuelven una necesidad y a la vez una satisfacción, ya que es transportado del mercado a los jóvenes para poder hacer realidad sus fantasías, es decir que ellos en lugar de identificar dentro de sí sus necesidades, acepta las necesidades que los medios televisivos crean, para ser satisfechas por los productos que éstos ofrecen.

5. *¿Qué tipo de comida prefieres?*

“Alimentación saludable”

“Mi comida favorita es la carne asada...”

“Yo soy el gallo pinto, cuajada, la crema, el queso...”

“A mi me gusta hacer todo lo que hacen el programa de mi cocina pero algunas cosas no me quedan bien...”

“A mi el chancho con yuca, la enchilada...”

“La gaseosa como bebida, el platanito con chile me encanta, los tacos...”

Los estudiantes no tienen conocimiento de lo que es una alimentación saludable ya que prefieren tener una dieta alta en grasa, condimento y harina ya que dentro de los factores psicológicos que ellos presentan sus hábitos alimentarios se encuentran modificados por la falta de regularidad en su horario en cuanto a las comidas teniendo como consecuencias la adopción de dietas inadecuadas presentándose problemas de nutrición como obesidad o pérdida de peso.

6. *¿Consideras que la televisión influye en tu alimentación?*

¿Existe o no?

“Principalmente lo que tiene que ver con dulce, el la televisión te presentan postres y yo los hago...”

“En ciertos aspectos si...”

“Definitivamente, esta dirigida a estar diciendo que debes comer como la gaseosa, que salen unos anuncios...”

Los medios televisivos han transformado la forma de brindar una buena información, los estudiantes no son capaz de detectar programas que tratan de incentivar de hábitos mas saludables y se dejan llevar mas por los que su paladar se acostumbra y que generalmente este consumo le crea la necesidad de ingerir que hacen que su cuerpo se mantenga en una constante excitación por el placer de degustar todo lo chatarra.

7. *¿Cuándo estas comiendo y ves televisión que sentimientos te genera el observar programas que enaltecen la belleza?*

“Conformidad vs inconformidad”

“Ganas de estar así...”

“Ganas de hacer ejercicios...”

“Me hacen sentir mal porque las pintan tan perfectas...”

“En mi caso me deprime, me hace sentir mal a la par de esa mujer, siempre digo esa mujer tiene un cuerpazo y yo estoy gorda que horrible...”

La televisión viene creando desde hace décadas unos modelos o estereotipos que asumen los estudiantes como normas de conducta así por ejemplo la imagen difundida por este medio como es la belleza que se convierte en un modelo a seguir por millones de jóvenes buscando imitar la perfección para obtener la aprobación social.

8. *¿Qué tipo de actividades físicas realizas?*

“Practico o estructurado”

“Yo por ejemplo lo que estoy haciendo ahora es caminar...”

“En realidad no estoy haciendo nada en estos momentos...”

“Yo trabajo haciendo cosas en mi casa, lavo...”

“Yo en mi casa hago los oficios...”

La actividad física es un factor importante en una vida saludable ya que proporciona al cuerpo energía que les ayuda a mantener un equilibrio entre su calidad de vida y sus hábitos personales, se es notorio que la mayoría de los estudiantes no pueden equilibrar su tiempo descompensando su rendimiento físico y mental alterando su comportamiento de una forma social.

9. *¿con que frecuencias realizas esas actividades físicas?*

“Suficiente o nada”

“Yo fin de semana fijo, porque en la semana no me da tiempo...”

“Solo los fines de semana...”

“En mi caso no tengo un horario establecido, siempre que se presten las condiciones yo lo voy a hacer...”

“En realidad no estoy haciendo nada de eso porque no tengo tiempo...”

Las actividades físicas ayudan a disminuir el estrés, por lo que el mantener un hábito de ejercicio como parte integral en nuestro quehacer diario nos proporciona no solo la salud física sino también mental.

10. *¿con que objetivo realizas ejercicio?*

“Constructivo o no”

“Yo lo hago por perder peso porque también estoy realizando una dieta y no quiero quedar flácida...”

“Cuando me pongo a hacer ejercicio me pongo a pensar en guardar la figura...”

“No lo hago con ningún objetivo, porque caminar para mi es como una rutina...”

El ejercicio en sus diferentes facetas constituyen actividades vitales para la salud, la practica por el deporte y los ejercicios físicos podrían hacer por la humanidad lo que millones de médicos no podrían alcanzar, ayudan a prevenir las enfermedades, desarrollan la voluntad y preparan al ser humano para la producción y la vida en el futuro para que las siguientes generaciones estén muy saludables

11. *¿has utilizado algún tipo de medicamento para bajar de peso?*

“Es aconsejable o no”

“No...”

“Yo una vez pero sentí que no funcionabas para nada, era una pastillita no recuerdo como se llamaba...”

“Reduce fast fas...”

“Ojala he tratado de conseguirla pero son muy caras...”

“Esas son las que salen en la televisión...”

Lo ideal sería buscar un especialista que sepa lo que vamos a tomar y si nuestro cuerpo puede aceptarlo, debemos entender que no existe la pastilla milagrosa que nos permita adelgazar sin seguir una dieta adecuada por eso hay que abrir bien los ojos a la hora de adquirir pastillas que venden por la televisión ya que estas pueden causar adicción o efectos secundarios y hasta la muerte sin lograr lo que la persona realmente buscaba.

12. *¿crees que la televisión a influido en tu decisión de realizar ejercicio?*

“Es realmente bueno”

“A mi en cierto aspecto, como veo muchos anuncios de tv offer que salen unas mujeres y unas maquinas para ejercicios...”

“Antes si porque yo decía uno tiene que ser así para las chavas...”

“Si cuando veo a las modelos...”

En este caso los estudiantes se crean un habito saludables, pero lo que se debe tomar en cuenta es que este habito no se la haga una obsesión ya que por el simple hecho de verse bien incursionarían en un trastorno como es la vigorexia por tratar de parecerse a las personas que salen en la televisión y lo que es peor que no desarrollarían conductas saludables que generen un bienestar integral en su personalidad.

13. *¿prefieres ver televisión que ir a dormir?*

“Es algo saludable”

“Si...”

“Si ya he preferido ir a ver televisión...”

“Si es en la noche y estoy viendo algo interesante o es una película interesante prefiero no irme a acostar...”

“Bueno si esta buena la cosa que estas viendo, aunque me este durmiendo ahí estoy...”

El sueño es una de las necesidades vitales para el ser humano, debe darse en las mejores condiciones y en cantidades suficientes para obtener una reposición de energía con el fin de obtener un adecuado funcionamiento del organismo, lo normal es dormir de 8 a 10 horas diarias.

14. *¿Cómo te gusta vestir?*

“A la moda o a tu moda”

“A mi mas que todo casual...”

“De vez en cuando uso el negro aunque soy fanático del negro...”

“Me gusta vestirme bien, me encanta la ropa de todo estilo, me gusta andar de alto, me gusta sentirme bien...”

“Generalmente desahogado, libre, bien...”

“Me gusta andar en onda...”

La moda puede llegar a ser una forma de adaptarse a los demás, de sentirse parte de un grupo, para muchos el sentido de pertenencia es demasiado grande y para ser aceptado en un grupo social se debe cumplir con ciertas características como vestir, hablar y comportarse de una forma similar a los demás y es por la insistencia de la televisión de formar un grupo juvenil el cual sino hablas, te vestís o comportas de cierta manera como dicen los entrevistados “Andar en onda”.

15. *¿Consideran ustedes estar a la moda?*

“Es estar actualizado”

“A mi no me gusta andar a la moda, porque andan al mismo estilo todo el mundo...”

“A mi moda es como vestirme bien...”

“Yo visto a la moda mía...”

Para ellos la moda no es utilizar lo último del mercado sino que a ellos les haga sentirse bien, lucir bien y que eso va a estar en dependencia del lugar y la hora en que se encuentren.

16. *¿crees que la televisión influye en tu forma de vestir?*

“Es una realidad”

“En cierta manera si, por lo menos en mi caso miro y veo ciertas cosas que me agradan las identifico en mi pero un poco desviada, por ejemplo podría decirse los grupos estos los punqueros, los rockeros hay ciertas cosas que me gustan de ellos...”

“Cuando en la televisión salieron los converse yo me compre mis converse...”

“Yo también tengo unos verdes...”

La televisión utiliza cierta susceptibilidad persuasiva en los estudiantes porque aunque ellos creen tener sus propias decisiones en realidad la televisión es la que hace que los jóvenes adquieran, los productos que se ofertan en el mercado.

17. *¿los medios televisivos te proporcionan el deseo de adquirir lo último que sale al mercado para mejorar tu calidad de vida?*

“Si te proporciona deseo pero talvez por los recursos no puedes adquirirlo...”

“Claro que hay deseo como por ejemplo cuando miras la ultima computadora...”

“Me siento frustrado porque la televisión presenta tantas cosas bonitas y no los puedes tener a veces me hace sentir mal...”

“Yo en mi caso yo vi unos bolsos rayados me encantaron pero cuando vi el precio casi me fui de espalda valía 40 dólares...”

Es notable como la influencia de la televisión se inserta en los estilos de vida de los estudiantes y como dice el autor del libro de psicología del desarrollo: infancia y adolescencia de David R. Shaffer en su quinta edición por la editorial paidós “La televisión vende estereotipos de vida difíciles de alcanzar ya que les van incitando necesidades ficticias las cuales favorecen a tener un estilo de vida poco saludables”.

IX. DISCUSION.

Los estilos de vida se caracterizan por manifestaciones de la cultura como la vivienda, alimentación, vestido. Desde esta perspectiva integral, los estilos de vida no pueden ser aislados del contexto social, económico, político y cultural al cual pertenecen y deben ser acordes a los objetivos del proceso de desarrollo que como fue expuesto es dignificar la persona humana en la sociedad a través de mejores condiciones de vida y de bienestar.

Como dice el autor Eduardo Becaña en su libro psicología de la salud: "Es importante tener en cuenta, que así como no hay un estado ideal de salud, no hay un estilo de vida "Óptimo y único" para todo el mundo, puesto que aspectos como la cultura, el ambiente del hogar, el trabajo, los ingresos económicos, la edad, las capacidades físicas individuales y el estado de salud, influyen en el modo de vida y en la calidad de ésta, haciendo que algunos estilos de vida se acerquen más a lo "saludable" en tanto que otros se alejan de dicho propósito".

Desde luego después de saber como es que se logra un estilo de vida saludable nos preguntábamos que estilos de vida tienen los estudiantes de la carrera de psicología y cual es su percepción acerca de los medios televisivos ya que se sabe que los medios televisivos proporcionan información de toda índole, creencias, valores y actitudes criticas ante el desarrollo de las personas, pero al realizar nuestro estudio nos dimos cuenta que aunque existen dos vías, una influencia positiva y otra negativa se es notoria la influencia negativa de esta hacia los estilos de vida de los estudiantes de psicología ya que los medios televisivos tratan de mezclar Lo nacional y lo extranjero ; lo popular, con el estilo de las grandes ciudades; lo andino con lo europeo, donde la televisión viene a ser sin duda un recipiente de mezcla de esta nueva cultura que poco a poco vamos obteniendo. Se pudo notar en los estudiantes que la televisión está haciendo perder la relación con nuestra cultura y lo peor es que es difusor de una cultura prediseñada. El estudiante de psicología indiscutiblemente se relaciona de una

manera efectiva con la programación televisiva, de esa forma nos hace referencia Fernando Iglesias, en su libro la televisión domina el cual nos dice: “Ya que el lenguaje audiovisual que se les presenta de una manera dinámica y el poder afectivo y asociativo de estos destruye mas de lo que educa y se ve reflejado en su forma de vestir, alimentarse, la relación familiar y todo el contexto anteriormente expuesto”, siendo contradictorio con lo que la carrera de psicología trata de instaurar en sus estudiante y lo que se cree debe de representar un psicólogo.

Es cierto que en Nicaragua tenemos una pésima programación televisiva en la cual solo se dedican a pasar novelas, series animadas cargadas de violencia entre otros con excepción de algunos programas , entonces nos surgió una de las tantas preguntas que nos podríamos hacer ¿Cómo nos esta afectando? La cual nos hemos podido responder de esta manera y es que esta programación, que se elige por los ratings que se les da lo que provoca es una alteración en el proceso de formación de la propia visión de la vida y de la identidad personal y ya que al analizar los estilos de vida que tienen los estudiantes de la carrera de psicología y cual es su percepción acerca de los medios televisivos se observa que los medios televisivos no son neutrales y continuamente nos están bombardeando a los jóvenes con mucha más que mera información o entretenimiento a pesar de que todos son capaces de transmitir valores, moralidad, ideologías y actitudes acerca de la vida; pero la realidad es que el impacto mayor es lo emocional. Ya que si se puede conseguir que las emociones surjan, se logra también que olvidemos la lógica, actuando sin pensar mucho y sin analizar las cosas. De esta manera si manipulan nuestros sentimientos se logrará que adoptemos ciertas actitudes y sensaciones tales como miedo, simpatía, antipatía, rechazo, aceptación, etc. logrando manipular a toda una sociedad de acuerdo a los intereses de la gente que busca el poder o bienestar propio sin pensar en el bien común (S. Worchel).

En la programación se incluyen gran variedad de programas, con distintas temáticas cada uno, así mismo cada programa influye de acuerdo a su contenido y el análisis critico que nosotros hagamos de este, que por lo general nunca lo hacemos, encontrado en nuestro estudio que los estudiantes de la carrera de

psicología se encuentren con estilos de vidas patológicos relacionados a la percepción que tienen los estudiantes por los medios televisivos.

De acuerdo al estudio realizado en Nicaragua en 1993 a cargo del instituto Nacional de estadística y censos con el apoyo de otros organismos internacionales se llegó a la conclusión de que la calidad de vida de los Nicaragüenses se encuentra por debajo de lo que es considerado normal llegando a la conclusión que se poseía un estilo de vida precario, mediante la realización de nuestro estudio podemos ver que los estilos de vidas en este caso de los estudiantes de psicología no han mejorado ya que encontramos que un 93.3% de los estudiantes poseen un estilo de vida patológico cuya causa podrían ser la influencia que se obtiene de otras culturas por medio de la televisión.

Se sabe que los psicólogos deben de poseer una buena calidad de vida ya que estos en su quehacer profesional van a influir de una manera u otra en las vidas de las personas, siendo contradictorio ya que en los resultados encontrados en el análisis cuantitativo se encontró que los estudiantes presentan un estilo de vida patológico y esto no debe de ser así porque las personas que busquen algún tipo de atención tomaran algunos de nuestros patrones comportamentales para salir de los problemas cotidianos a los que se ven expuestos y si nosotros no poseemos bases sólidas y vidas saludables no podremos hacer la diferencia que estas personas buscan y lo que tendríamos como consecuencia serían a muchas personas sin la capacidad de cuidar su estilo de vida personal.

X. CONCLUSIÓN.

Al finalizar nuestro estudio y habiendo analizados los resultados cuidadosa y detalladamente hemos encontrado que:

Los estudiantes que participaron en nuestro estudio fueron 149 estudiantes activos de la carrera de psicología, la mayoría eran del sexo femenino con el 80.5%, las edades más frecuentes fueron entre los 21-27 años con el 61.1%, el estado civil predominante es el soltero (a) con un 94%, la religión que predominó fue la católica con un 70.5%.

Se encontró que los estudiantes de la carrera de psicología presentaron estilos de vida patológico con un 93.3%.

De acuerdo al estudio cualitativo realizado a los estudiantes de la carrera de psicología por medio de los grupos focales afirmaron la necesidad de la televisión para adoptar patrones conductuales y comportamentales que de una forma u otra interfieren en su salud psíquica y en su calidad de vida.

XI. RECOMENDACIONES.

A la carrera de psicología:

- Enseñar a los estudiantes a como mejorar sus estilos de vida a través de charlas informativas.
- Implementar dentro del pensum curricular un área en donde se aborden temas sobre estilos de vidas saludables.

A los estudiantes de la carrera de psicología:

- Disminuir el tiempo de televisión no más de una o dos horas diarias, tratando de realizar otras actividades necesarias como son los juegos, la lectura, el deporte, el sueño etc.
- Crear un espacio dentro de las áreas no cognoscitivas en donde los estudiantes puedan fortalecer sus estilos vida encaminados hacia lo saludable.
- Tratar de ver programas televisivos como: documentales, de hechos históricos, sociales, educativos, etc. que les faciliten un aprendizaje objetivo que será de utilidad en su vida personal y profesional.
- Evitar ver la televisión durante las comidas, ya que se desaprovecha el diálogo con la familia que se puede producir a la hora de las comidas siendo este uno de los pocos momentos en que se encuentran reunidos.

XII. BIBLIOGRAFIA.

- 1) Comas D. Jóvenes y estilos de vida: Valores y riesgos de los jóvenes urbanos.[s.l]:ed. [Fundación de Ayuda contra la Drogadicción](#), 2003:4-11.
- 2) Steven P. Dominatrix: La influencia de los medios de comunicación. [s.l]:ed. [Intermón](#) [Oxfam](#),2005:7-9.
- 3) Revista Exclusiva estilos de vida. Grupo Catalana de Occidente 2002 ;7:28-29.
- 4) Martínez M. Programa de Educación en Valores de la OEI.Barcelona[España]: Universidad de Barcelona, 1993:1-5.
- 5) Rothember, M.Effect of TV Violence on Children and Youth.[s.l]:editorial Jama, 1975;Vol: 234,10 págs. 45-72.
- 6) Azagra, P. (2002). La telerrealidad. Magazine Local (Cintruénigo). Nº 7, págs. 12-14.
- 7) Domínguez García L. El Sistema de Comunicación en las etapas de la adolescencia y la juventud: Relaciones con los Adultos. [s.l]: [s.n], 2003: 1-3.
- 8) Carretero M y León J. DESARROLLO PSICOLÓGICO Y EDUCACIÓN. Madrid [España]: Alianza, 1999: 453 - 469.
- 9) Petit P. Historia de la antigüedad. [s.l]: [Labor](#), 1979: 1-23.
- 10)Douson R. estilos de vida y cotidianidad:<http://www.cinterfor.org.uy:30/public/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth/doc/not/index.htm>. [consulta: Jun 2008].
- 11)Naciones unidas://www.sepeap.es:105/ Cartagena /ops//EDUKINA/Artikulu/html.[consulta: Jun 2008].
- 12)Instituto nacional estadísticas y censos. estilo de vida de los nicaragüenses: <http://www.inec.gob.ni:19k/Pobreza/pubmetodol/htm>. [consulta:Jun 2008].
- 13)R Shaffer D. psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. 5 ed. [s.l]: editorial paidos, [199-?]: 7-9.
- 14)Enciclopedia de cultura básica. [s.l]: [Editorial Miguel Arimany](#),1972.
- 15) Oblitas G, Becoña Iglesias E. Psicología de la salud. [s.l]: Editorial plaza y Valdez.[199-?]: 28-37.

- 16) Bornas X. Autocontrol y estilos de vida saludables - Aprenda a modificar sus hábitos. [s.l]: editorial psicom. [199-?]: 1-15.
- 17) Eller F. B, Henson K. Psicología educativa para la enseñanza eficaz. [s.l]: editorial Thomson,[199-?]: 5-7.
- 18) Muñoz G, Muñoz T. Características Biopsicosociales y Necesidades del Adulto. revista mexicana 1944; Procedente de la Universidad de California, Digitalizado el 29 Marzo del 2007. MEDELLIN.
- 19) Freud. Sigmund. Obras Completas. Madrid [España]: Editorial Biblioteca Nueva.1983: 11-37.
- 20) Laplanche, Jean. Diccionario de Psicoanálisis. España: Editorial Labor.1972: 93-95.
- 21) Iglesias F. La televisión dominada. 2 ed. [s.l]: editorial RIALP. [199-?]: 29-33.
- 22) Worchel S, Cooper J, Goethals G, Olson J. Psicología Social. [s.l]: editorial Thomson. [199-?]: 7.
- 23) Martínez Zarandona I. TV: Quien decide lo que ven tus hijos? [s.l]: editorial PAX MEXICO. [199-?]: 11-12.
- 24) Albrecht K. Inteligencia social: La nueva ciencia del éxito. [s.l]: editorial [Vergara](#). 2007: 28-33.
- 25) Hppt//www.durg-la.uab.es/ Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial [/helsinki.pdf](#). [consulta: jun 2008].

ANEXOS

Anexo # 1.

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS.



Anexo # 2

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Unan-León.

Facultad de ciencias medicas

Carrera de psicología.

Guía de preguntas.

1. ¿Qué son los medios de comunicación?
2. ¿Qué entiendes por estilos de vida saludables?
3. ¿Cuánto horas de televisión ves al día?
4. ¿Qué tipo de programas te gusta ver más y cuales influyen en ti?
5. ¿Qué tipo de comida prefieres?
6. ¿Consideras que la televisión influye en tu alimentación?
7. ¿Cuándo estas comiendo y ves televisión que sentimientos te genera el observar programas que enaltecen la belleza?
8. ¿Qué tipo de actividades físicas realizas?
9. ¿con que frecuencias realizas esas actividades físicas?
10. ¿con que objetivo realizas ejercicio?
11. ¿has utilizado algún tipo de medicamento para bajar de peso?
12. ¿crees que la televisión ha influido en tu decisión de realizar ejercicio?
13. ¿prefieres ver televisión que ir a dormir?
14. ¿Cómo te gusta vestir?
15. ¿Qué consideras ustedes estar a la moda?
16. ¿crees que la televisión influye en tu forma de vestir?
17. ¿los medios televisivos te proporcionan el deseo de adquirir lo último que sale al mercado para mejorar tu calidad de vida?

Anexo # 3

León, 19-septiembre-2008.

Licenciado Jairo Rodríguez.
Director de la carrera de Psicología.
-sus manos-

Esperamos que al recibir este breve saludo se encuentre bien de salud junto a los suyos.

Nosotras somos estudiantes del V año de la carrera de psicología y el motivo de la presente es para solicitarle un formal permiso para aplicar el cuestionario de estilos de vida a los estudiantes de la misma escuela (estudiantes de Psicología de II, III, IV, V.), el cual nos ayudara en nuestro trabajo investigativo que lleva por tema: Influencia de los medios televisivos en los estilos de vida de los estudiantes de la carrera de psicología; a la vez se le pide la facilitación de la lista de los estudiantes para luego realizar dos grupo focal para una mejor indagación de algunos aspectos de la investigación.

Sin mas nada que agregarle y agradeciéndole de antemano su cooperación deseando siempre su bienestar de todas sus facultades nos despedimos.

Atentamente.

Bra. Rayza Y. Ferguson P.
Estudiante del V año de psicología.

Bra. Claudia de F. Sáenz
Estudiante del V año de psicología.

ANEXO #4.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua.

Unan-León.

Facultad de ciencias medicas

Carrera de psicología.

Estimados compañeros nosotros somos estudiantes de la carrera de psicología del V año y estamos pidiendo su colaboración en este cuestionario, por favor conteste lo mas veraz posible y de antemano le damos las gracias por ayudarnos en nuestra investigación.

Edad: _____. Sexo: F___ M___ Escolaridad: II año____
Estado civil: Soltero____ III año____
Casado____ IV año ____
Convive con su pareja sin casarse____ V año ____
Religión: Católica____
Evangélica____
Testigo de Jehová____
Otra (escribir cual) _____

A continuación se te presentan 5 valores donde 0= nunca, 1=rara vez, 2=a veces, 3=casi siempre,4=siempre. Marca el que creas más conveniente.

¿Dedica tiempo a actividades de ocio?	0	1	2	3	4
¿Asiste a espectáculos?	0	1	2	3	4
¿Practica algún hobby o afición?	0	1	2	3	4
¿Practica algún deporte?	0	1	2	3	4
¿Dedica tiempo a escuchar algún tipo de música?	0	1	2	3	4
¿Lee usted libros ajenos a su trabajo?	0	1	2	3	4
¿Presta atención a su dieta?	0	1	2	3	4
¿Utiliza tranquilizantes o somníferos?	0	1	2	3	4
¿Dedica usted más de 50 horas a la semana al trabajo?	0	1	2	3	4
¿Fuma usted?	0	1	2	3	4
¿Bebe usted fuera de las comidas?	0	1	2	3	4
¿Trabaja los fines de semana?	0	1	2	3	4

Anexo # 5

Tablas de datos socio-demográficos.

Sexo de los estudiantes encuestados.

Sexo.		
Grupo sexuado.	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	120	80.5
Masculino	29	19.5
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Escolaridad de los estudiantes encuestados.

Escolaridad.		
Año de la carrera.	Frecuencia	Porcentaje
II	26	17.4
III	44	29.5
IV	45	30.2
V	34	22.8
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Religión de los estudiantes encuestados.

Religión.		
Grupo religioso	Frecuencia	Porcentaje
Católica	105	70.5
Evangélica	16	10.7
Testigos de Jehová	1	.7
Ateos.	27	18.1
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Edad de los estudiantes encuestados.

Edad.		
Grupo de edades.	Frecuencia	Porcentaje
17 a 20 anos	58	38.9
21 a 27 anos	91	61.1
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Estado civil de los estudiantes encuestados.

Estado civil.	Frecuencia	Porcentaje
Soltero	140	94.0
Casado	5	3.4
Con su pareja sin casarse	4	2.7
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Anexo # 6.

Tablas del cuestionario de estilos de vida.

Cuadro 1. ¿Dedica tiempo a actividades de ocio?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	13.4
Rara Vez	42	28.2
Alguna Vez	41	27.5
Frecuentemente	27	18.1
Casi Siempre	19	12.8
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 28.2% de los estudiantes dice que rara vez dedica tiempo a actividades de ocio mientras un 12.8% dice que casi siempre realiza actividades de ocio.

Cuadro 2. ¿Asiste a espectáculos?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	24	16.1
Rara Vez	59	39.6
Alguna Vez	39	26.2
Frecuentemente	23	15.4
Casi Siempre	4	2.7
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 39.6% de los estudiantes dice que rara vez asiste a espectáculos, mientras que un 2.7% dice que casi siempre asiste a espectáculos.

Cuadro 3. ¿Practica algún hobby o afición?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	30	20.1
Rara Vez	22	14.8
Alguna Vez	24	16.1
Frecuentemente	41	27.5
Casi Siempre	32	21.5
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 27.5% de los estudiantes dice que frecuentemente practica algún hobby o afición mientras que un 14.8% dice que rara vez practica algún hobby o afición.

Cuadro 4. ¿Practica algún deporte?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	17	11.4
Rara Vez	13	8.7
Alguna Vez	14	9.4
Frecuentemente	45	30.2
Casi Siempre	60	40.3
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 40.3% de los estudiantes encuestados dice que practica deporte casi siempre mientras que un 8.7% dice que rara vez practica algún deporte.

Cuadro 5. ¿Dedica tiempo a escuchar algún tipo de música?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	55	36.9
Rara Vez	54	36.2
Alguna Vez	25	16.8
Frecuentemente	10	6.7
Casi Siempre	5	3.4
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 36.9% de los estudiantes encuestados dice que nunca tiene tiempo para escuchar algún tipo de música mientras que un 3.4% dice que siempre tiene tiempo para escuchar algún tipo de música.

Cuadro 6. ¿Lee usted libros ajenos a su trabajo?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	28	18.8
Rara Vez	33	22.1
Alguna Vez	42	28.2
Frecuentemente	29	19.5
Casi Siempre	17	11.4
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 28.2% de los estudiantes encuestados dice que algunas veces leen libros ajenos a su trabajo mientras que un 11.4% dice que casi siempre lee libros ajenos a su trabajo.

Cuadro 7. ¿Presta atención a su dieta?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	8.7
Rara Vez	17	11.4
Alguna Vez	39	26.2
Frecuentemente	33	22.1
Casi Siempre	47	31.5
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 31.5% de los estudiantes encuestados dice que casi siempre presta atención a su dieta mientras que un 8.7% dice que nunca presta atención a su dieta.

Cuadro 8. ¿Utiliza tranquilizantes o somníferos?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	130	87.2
Rara Vez	10	6.7
Alguna Vez	5	3.4
Casi Siempre	4	2.7
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 87.2% de los estudiantes encuestados dice que nunca ocupan tranquilizantes o somníferos mientras que un 2.7% dice que casi siempre ocupa tranquilizantes o somníferos.

Cuadro 9. ¿Dedica usted más de 50 horas a la semana al trabajo?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	44	29.5
Rara Vez	39	26.2
Alguna Vez	35	23.5
Frecuentemente	22	14.8
Casi Siempre	9	6.0
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 29.5% de los estudiantes encuestados dice que nunca dedican mas de 50 horas a la semana al trabajo mientras que un 6% dice que casi siempre le dedican mas de 50 horas al trabajo.

Cuadro10. ¿Fuma usted?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	125	83.9
Rara Vez	11	7.4
Alguna Vez	5	3.4
Frecuentemente	3	2.0
Casi Siempre	5	3.4
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 83.9% de los estudiantes encuestados dice que nunca fuman mientras que un 2% dice que fuma frecuentemente.

Cuadro 11. ¿Bebe usted fuera de las comidas?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	92	61.7
Rara Vez	21	14.1
Alguna Vez	19	12.8
Frecuentemente	9	6.0
Casi Siempre	8	5.4
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 61.7% de los estudiantes encuestados dice que nunca beben fuera de las comidas mientras que un 5.4% dice que Casi Siempre bebe fuera de las comidas.

Cuadro 12. ¿Trabaja los fines de semana?

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	73	49.0
Rara Vez	27	18.1
Alguna Vez	17	11.4
Frecuentemente	16	10.7
Casi Siempre	16	10.7
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Interpretación: un 49% de los estudiantes encuestados dice que no trabaja los fines de semana mientras que un 10.7% dice que casi siempre y frecuentemente trabajan los fines de semana.

Tipos de estilos de vida de los estudiantes.

Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Estilo Saludable	10	6.7
Estilo Patológico	139	93.3
Total	149	100.0

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Anexo # 7.

Análisis de los resultados de los cruces de variables.

Sexo *cruzados con los estilos patológicos.

			Estilo_Patologico_R		Total
			Estilo Saludable	Estilo Patologico	
Sexo	Femenino	Count	7	113	120
		% within Sexo	5.8%	94.2%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	70.0%	81.3%	80.5%
		% of Total	4.7%	75.8%	80.5%
	Masculino	Count	3	26	29
		% within Sexo	10.3%	89.7%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	30.0%	18.7%	19.5%
		% of Total	2.0%	17.4%	19.5%
Total	Count	10	139	149	
	% within Sexo	6.7%	93.3%	100.0%	

		% within	100.0%	100.0%	100.0%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	6.7%	93.3%	100.0%

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Escolaridad * cruzados con los estilos patológicos.

		Estilo_Patologico_R		Total	
		Estilo Saludable	Estilo Patologico		
Escolaridad	II	Count	3	23	26
		% within Escolaridad	11.5%	88.5%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	30.0%	16.5%	17.4%
		% of Total	2.0%	15.4%	17.4%
	III	Count	1	43	44
		% within Escolaridad	2.3%	97.7%	100.0%

		% of Total	.7%	28.9%	29.5%
	IV	Count	5	40	45
		% within Escolaridad	11.1%	88.9%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	50.0%	28.8%	30.2%
		% of Total	3.4%	26.8%	30.2%
	V	Count	1	33	34
		% within Escolaridad	2.9%	97.1%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	10.0%	23.7%	22.8%
		% of Total	.7%	22.1%	22.8%
Total		Count	10	139	149
		% within Escolaridad	6.7%	93.3%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Religion * cruzados con los estilos_patologicos.

			Estilo_Patologico_R		Total
			Estilo Saludable	Estilo Patologico	
Religion	Catolica	Count	8	97	105
		% within Religion	7.6%	92.4%	100.0%

		% within	80.0%	69.8%	70.5%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	5.4%	65.1%	70.5%
	Evangelica	Count	0	16	16
		% within Religion	.0%	100.0%	100.0%
		% within	.0%	11.5%	10.7%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	.0%	10.7%	10.7%
	Testigos de Jehova	Count	0	1	1
		% within Religion	.0%	100.0%	100.0%
		% within	.0%	.7%	.7%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	.0%	.7%	.7%
	Ninguna	Count	2	25	27
		% within Religion	7.4%	92.6%	100.0%
		% within	20.0%	18.0%	18.1%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	1.3%	16.8%	18.1%
Total		Count	10	139	149
		% within Religion	6.7%	93.3%	100.0%
		% within	100.0%	100.0%	100.0%
		Estilo_Patologico_R			
		% of Total	6.7%	93.3%	100.0%

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Estado_Civil * cruzados con los estilos_patologicos

			Estilo_Patologico_R		Total
			Estilo Saludable	Estilo Patologico	
Estado_Civil	Soltero	Count	10	130	140
		% within Estado_Civil	7.1%	92.9%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	100.0%	93.5%	94.0%
		% of Total	6.7%	87.2%	94.0%
	Casado	Count	0	5	5
		% within Estado_Civil	.0%	100.0%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	.0%	3.6%	3.4%
		% of Total	.0%	3.4%	3.4%
	Con su pareja sin casarse	Count	0	4	4
		% within Estado_Civil	.0%	100.0%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R	.0%	2.9%	2.7%
		% of Total	.0%	2.7%	2.7%
Total	Count	10	139	149	
	% within Estado_Civil	6.7%	93.3%	100.0%	
	% within Estilo_Patologico_R	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	6.7%	93.3%	100.0%	

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Edad_R * cruzados con los estilos_patologicos.

				Estilo_Patologico_R		
				Estilo Saludable	Estilo Patologico	Total
Edad_R	17 a 20 anos	Count		4	54	58
		% within Edad_R		6.9%	93.1%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R		40.0%	38.8%	38.9%
		% of Total		2.7%	36.2%	38.9%
	21 a 27 anos	Count		6	85	91
		% within Edad_R		6.6%	93.4%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R		60.0%	61.2%	61.1%
		% of Total		4.0%	57.0%	61.1%
Total		Count		10	139	149
		% within Edad_R		6.7%	93.3%	100.0%
		% within Estilo_Patologico_R		100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total		6.7%	93.3%	100.0%

Fuente: cuestionario de estilos de vida.

Grupos de riesgo de los estudiantes encuestados.	
Edad.	Or :< 0.74.
Sexo.	Or :> 1.76.
Estado civil.	Or: 0.
Religión.	Or: < 0.51.
Escolaridad.	Or: > 1.71.

Fuente: cuestionario de estilos de vida.