

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y
Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

**Hábitos saludables y su influencia en el rendimiento
académico en estudiantes de la Unidad Académica “Hermanos
Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa**

Healthy habits and their influence on academic performance in students at
the U.A. “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autonomy of Sinaloa

Jimena Isolda Castro Salazar

jimenacastrosalazar@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-4310-0607>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Elizabeth López Valenzuela

Elizabethlova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-9211-7920>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Martín Soto Camacho

martin.soto@uas.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0009-3368-6807>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Francisco Javier Chiquete Gonzále

jrchiquete@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6146-4430>
Secretaría de Educación Pública
Culiacán – México

Tomás Antonio Pérez Sánchez

tomasantonioperezsanchez@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-5451-8513>
Secretaría de Educación Pública
Culiacán – México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4525>

Artículo recibido: 04 de junio de 2025

Aceptado para publicación: 18 de
septiembre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4525>

Hábitos saludables y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de la Unidad Académica “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa

Healthy habits and their influence on academic performance in students at the U.A. “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autonomy of Sinaloa

Jimena Isolda Castro Salazar

jimenacastrosalazar@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-4310-0607>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Elizabeth López Valenzuela

Elizabethlova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-9211-7920>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Martín Soto Camacho

martin.soto@uas.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0009-3368-6807>
Universidad Autónoma de Sinaloa
Culiacán – México

Francisco Javier Chiquete González

jrchiquete@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-6146-4430>
Secretaría de Educación Pública
Culiacán – México

Tomás Antonio Pérez Sánchez

tomasantonioperezsanchez@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-5451-8513>
Secretaría de Educación Pública
Culiacán – México

Artículo recibido: 04 de junio de 2025. Aceptado para publicación: 18 de septiembre de 2025.
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El entorno escolar es un lugar propicio para la promoción de salud física y mental, llamándole hábitos saludables, dado el tiempo dedicado al estudio, permanencia en las aulas y estancia en el centro educativo diariamente, además de las tareas asignadas por los docentes, por ello, es de vital importancia tener en cuenta la necesidad de este tema. Las secuelas educativas desencadenadas por hábitos inadecuados se traducen en alto riesgo para el estudiante. El objetivo del estudio fue argumentar cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa, de acuerdo a los hábitos saludables, en la ciudad de Culiacán, Sinaloa, México, en el año 2024. Se llevó a cabo un protocolo de investigación donde se realizó una entrevista focal sobre hábitos saludables aplicando la técnica de entrevista focal a 11 estudiantes de la UAHFM, de ambos turnos matutino y vespertino respectivamente arrojando resultados en la primera categoría y sus códigos, en conjunto con los

resultados obtenidos concluyen que estos aspectos están intrínsecamente relacionados con el planteamiento de la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico. Cada uno de los códigos identificados refleja cómo los hábitos de sueño, alimentación, actividad física, métodos de estudio, atención en clase y relaciones interpersonales impactan en el desempeño académico de los estudiantes. La información recopilada y analizada no solo apoya el planteamiento inicial, sino que también proporciona una comprensión más profunda de cómo los hábitos saludables son fundamentales para el éxito académico.

Palabras clave: investigación, hábitos saludables, rendimiento académico, estudiantes

Abstract

The school environment is a favorable place for promoting physical and mental health, which is called healthy habits, given the time dedicated to studying, time spent in classrooms, and daily attendance at the school, in addition to the homework assigned by teachers. Therefore, it is vitally important to consider the need for this topic. The educational consequences triggered by inadequate habits translate into high risk for the student. The objective of the study was to discuss the academic performance of students at the "Hermanos Flores Magón" Preparatory Academic Unit of the Autonomous University of Sinaloa, according to healthy habits, in the city of Culiacán, Sinaloa, Mexico, in 2024. An interview on healthy habits was conducted using the focal interview technique with 11 students from the UAHFM, from both the morning and afternoon shifts, respectively. The results found in the first category and its codes, together with the results obtained, conclude that these aspects are intrinsically related to the approach to the influence of healthy habits on academic performance. Each of the identified codes reflects how sleeping habits, eating habits, physical activity, study methods, classroom attention, and interpersonal relationships impact students' academic performance. The information collected and analyzed not only supports the initial approach but also provides a deeper understanding of how healthy habits are fundamental to academic success.

Keywords: healthy habits, academic performance, students, high school level

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Castro Salazar, J. I., López Valenzuela, E., Soto Camacho, M., Chiquete Gonzále, F. J., & Pérez Sánchez, T. A. (2025). Hábitos saludables y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de la Unidad Académica "Hermanos Flores Magón" de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (4), 3451 – 3466. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i4.4525>

INTRODUCCIÓN

En el ciclo escolar 2023-2024 la UAPHF atendió a 2,284 estudiantes, distribuidos en 46 grupos en dos turnos. Turno matutino con 7 grupos de primer grado, 8 grupos de segundo y 8 grupos de tercero (3 de Químico-Biológicas, 3 de Ciencias Sociales y Humanidades y 2 de Físico-Matemáticas), turno vespertino con 9 grupos de primer grado, 7 grupos de segundo y 7 grupos de tercero (3 de Químico-Biológicas, 3 de Ciencias Sociales y Humanidades y 1 de Físico-Matemáticas) a través del plan de estudios 2015 y 2018. Distribuidos de la siguiente manera: 1,376 estudiantes turno matutino, 908 estudiantes turno vespertino, total 2,284 estudiantes.

La eficiencia terminal de dicha institución en el año 2023-2024 se ha manifestado de la siguiente manera: Generación 2021-2023: 87.5% Al término del ciclo escolar 2023-2024 vigentes en la institución fueron 2,122 estudiantes, de los 2,284 inscritos de inicio, dando un total de 162 estudiantes en rezago estudiantil. El desglose de los datos se presenta de la siguiente manera: Para el turno matutino total, 1,184 estudiantes distribuidos de la siguiente manera; para primer grado 191 hombres, 236 mujeres, total 427, para segundo grado 186 hombres, 215 mujeres, total para segundo grado 401 estudiantes, para tercer grado, 135 hombres y 225 mujeres, total estudiantes de tercer grado 356, dando un total de 1,184 de los 1376 registrados, esto da un rezago estudiantil de 192 por turno. Mismos que 30 se trasladaron al turno vespertino.

Para el turno vespertino los datos son los siguientes, vigentes 938 estudiantes distribuidos de la siguiente manera, para primer grado 207 hombres, 200 mujeres, total 407 estudiantes, para segundo grado 190 hombres, 152 mujeres, total segundo grado 342 estudiantes, para tercer grado 87 hombres, 102 mujeres, total 189 estudiantes, para tercer grado 113 hombres y 200 mujeres, total 875 estudiantes de los 908. Lo que significa que hubo un incremento de la matrícula vespertina de 30 estudiantes.¹

La necesidad de profundizar en la influencia de los hábitos positivos de los estudiantes en el proceso de enseñanza aprendizaje es la que nos llevó a poner la atención como objeto de investigación. Hablar de rendimiento académico y hábitos saludables en el ámbito educativo quizá suene un poco repetitivo por la naturalización de la realidad social, dejando de lado la posibilidad de abordarla como objeto de estudio y de intervención. Por lo menos así ha sido en la región del estado de Sinaloa en el ámbito educativo. Desestimar la influencia positiva de los hábitos saludables en el rendimiento académico como objeto de estudio puede conducir a que los sistemas educativos no presten la debida atención. Por tal motivo, el objetivo principal de este estudio fue argumentar cuál es el rendimiento académico de los estudiantes del curso de recuperación en la asignatura de Metodología de la Investigación Social I de la Unidad Académica Preparatoria "Hermanos Flores Magón" de la Universidad Autónoma de Sinaloa de acuerdo a los hábitos saludables.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es una etapa de transición compleja; y Borrás la considera una etapa de vulnerabilidad. Es así cómo se observan características de estilos de vida que difieren de las recomendaciones internacionales, expresándose con una alta prevalencia de malos hábitos alimentarios y de inactividad física. Por todo ello, es importante que un estilo de vida saludable sea promovido desde la infancia, tanto por parte de la familia, como por medio de los centros escolares. Una alimentación saludable y equilibrada se caracteriza por ser variada respecto de los alimentos y adecuada por la cantidad y calidad de ellos, de modo que permita el correcto funcionamiento y asegure la nutrición. (Ibarra, 2019)

¹ Secretaría Académica de la Unidad Académica Preparatoria "Hermanos Flores Magón" de la UAS, octubre de 2024.

Los hábitos son la base en que se organizan patrones o rutinas, de origen a la habituación resultante de comportamientos repetido en contextos temporales, físicos y socio culturales, que se constituye en costumbres sociales cuando son compartidos por un grupo de personas que regulan el comportamiento cotidiano (Kielhofner 2004 citado por Fonseca Villamarín, Maldonado Hernández, Pardo Holguín, & Soto, 2007)

Los hábitos de vida saludables abarcan una variedad de comportamientos, creencias, conocimientos y acciones que las personas adoptan para mantener o mejorar su salud. Estos hábitos son influenciados por dimensiones personales, sociales y ambientales y se desarrollan a lo largo de la historia personal del individuo. Aunque adoptar hábitos de vida saludable no asegura una vida más larga, sin duda puede mejorar significativamente la calidad de vida y por ende se verá reflejado en el impacto educativo del adolescente o estudiantado.

El rendimiento académico es una variable crucial en el ámbito educativo, motivo por el cual ha sido objeto de numerosas investigaciones desde diversos enfoques teóricos y metodológicos. Este concepto abarca factores tanto intrínsecos al estudiante como aquellos relacionados con su entorno. Entre los determinantes identificados se encuentran aspectos motivacionales, capacidades cognitivas como el coeficiente intelectual y los procesos mentales, así como métodos de estudio, hábitos de aprendizaje y las habilidades pedagógicas del profesor.

Para Armenta, (2020) en los últimos años, con las nuevas exigencias académicas, laborales, sociales y profesionales, los estudiantes universitarios se han enfrentado a una serie de retos que les demandan mayor cantidad de tiempo, esfuerzo y dedicación en estos tiempos competitivos. (Armenta, 2020).

Esta investigación nos resulta oportuna porque representa un ejercicio de investigación teórica y práctica, para discutir el impacto positivo de los estudiantes con una vida saludable implementado en su vida cotidiana estilo de vida saludable y hábitos positivos en el adolescente que favorezcan y/o influyan en el rendimiento académico. La relevancia social que cobra esta investigación es significativa puesto que se enfoca en los hábitos de los seres humanos y beneficiará a un alto rango de la sociedad promoviendo en el ámbito educativo una vida sana impulsando el bienestar de un alto porcentaje de individuos que conlleven a la construcción de sociedades prósperas.

Según Cascón, (2000) el rendimiento académico es “un efecto de múltiples variables que interactúan entre ellas, donde el indicador del nivel educativo adquirido son las calificaciones escolares”. Una concepción más global tiene Zapata et al. (2009) quienes lo consideran el sistema que mide la construcción de conocimientos, habilidades cognitivas y competencias académicas creadas por la intervención de estrategias y didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia. (Ibarra, 2019)

Continuando con rendimiento académico, Barraza (2011), nos dice que es el resultado del complejo mundo que envuelve a cada estudiante, determinada por actividades cotidianas, tales como el esfuerzo, capacidad de trabajo, intensidad de estudio, competencias, aptitud, personalidad, atención, motivación, memoria, medio relacional y que influyen directamente el desempeño académico de los mismos. (Armenta, 2020)

Por su parte, los resultados de los métodos cualitativos y cuantitativos de evaluación son denominados “calificaciones”. Onetti se refiere a éstas como una valoración de la conducta. La calificación será la expresión cualitativa (apto - no apto) o cuantitativa (10, 9, 8, etc.) del juicio de valor que emitimos sobre la actividad y logro de un alumno. En este juicio de valor se suele querer expresar el grado de suficiencia o insuficiencia, conocimiento, destreza o habilidad del alumno, como resultado de un proceso. (Ibarra, 2019)

Lupien, et al (2014) indican que el estilo de vida de los universitarios es tenso por las exigencias académicas, lo que genera dentro de su formación el estrés, y en la mayoría de veces adquieren comportamientos de riesgos para la salud como son el exceso consumo de cafeína, tabaco, tranquilizantes, estimulantes, etc. Convirtiéndolos en personas vulnerables a sobresaltos en nivel fisiológico, cognitivo-afectivo y conductual, teniendo el riesgo de optar el síndrome de burnout (Armenta, Abundiz, & Zea, 2020). (Armenta, Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios., 2020)

Según Gutiérrez, et al (2010), existen otros factores que influyen en el rendimiento, y la depresión en estudiantes universitarios, se encuentra estrechamente asociada con el estrés académico. También afirman que pueden ser psicológicos y emocionales, como la ansiedad, nerviosismo, exceso o falta de sueño baja concentración en las actividades, apatía, entre otras, pues las personas, por naturaleza experimentan sentimientos, emociones y estados de ánimo, que lo conducen dependiendo su perspectiva a la felicidad o a la tristeza. (Armenta, Abundiz, & Zea, 2020). (Armenta, Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios., 2020)

Varios estudios destacan la motivación como un factor determinante en el aprendizaje. La falta de motivación puede generar actitudes que obstaculizan el rendimiento académico y causan dificultades significativas. Es importante distinguir la motivación como el interés genuino del alumno por aprender y participar en actividades académicas, más allá de simplemente estimular su participación.

Además, la inteligencia es otro factor estrechamente vinculado al rendimiento académico. Según Ayala Servín et al., citando a Goleman, la inteligencia abarca tanto la Inteligencia Cognitiva (IC), que engloba habilidades como la atención, la memoria y el razonamiento abstracto, como la Inteligencia Emocional (IE), que incluye aspectos sociales y emocionales. Este amplio concepto de inteligencia influye significativamente en la capacidad de un individuo para alcanzar el éxito en diversas empresas académicas y profesionales.

El análisis consecuente de los factores que en concreto inciden, y del rendimiento académico que se alcanza en un centro educacional, puede resultar de gran utilidad para trazar estrategias de intervención educativa que orienten a mejorar el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, por lo que los autores se han propuesto como objetivo: determinar la relación de factores que influyeron en el rendimiento académico de estudiantes de Medicina, durante los primeros cinco años de la carrera. (Martínez, 2020).

Problema de Investigación

En problemática de nivel Latinoamérica se identificó que la percepción de las dimensiones de bienestar psicológico y de entorno escolar es peor en los adolescentes que no desayunan habitualmente. Si bien no hay estudios comparables, estos resultados concuerdan parcialmente con Bolton y Cols quienes informaron que un aumento en la puntuación de la dieta saludable (bajo consumo de bebidas, bajo consumo de comida rápida y consumo habitual de desayuno, se asoció con un aumento en la CVRS de adolescentes urbanos y rurales. En particular, Jacka y cols encontraron una asociación entre una dieta poco saludable y problemas de salud mental. (Fabiola Vilugrón Aravena, 2020)

Este estudio evidenció que el consumo inadecuado de frutas y de productos lácteos se asoció con una peor percepción de la dimensión de autonomía y relación con los padres. Si bien Hinchliff y Cols no analizaron la relación entre el consumo de alimentos, reportaron que el conflicto familiar y el estado de ánimo deprimido de los adolescentes se asoció con una dieta no saludable. (Fabiola Vilugrón Aravena, 2020)

A nivel nacional la problemática no es menos importante encontramos que la evaluación del aprendizaje de los alumnos se da de muchas maneras, varios docentes aplican pruebas para medir el aprendizaje de los alumnos; “En la vida académica, habilidad y esfuerzo no son sinónimos; el esfuerzo no garantiza un éxito, y la habilidad empieza a cobrar mayor importancia. Esto se debe a cierta capacidad cognitiva que le permite al alumno hacer una elaboración mental de las implicaciones causales que tiene el manejo de las autopercepciones de habilidad y esfuerzo”. (Medina, Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero,, 2021)

Todos los alumnos son diferentes y debemos conocer y apreciar el esfuerzo de cada alumno, debemos motivar al alumno a aprender, y siguiendo a Navarro (2003), en su artículo “El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo” menciona que “el abordaje del rendimiento académico no podría agotarse a través del estudio de las percepciones de los alumnos sobre las variables habilidad y esfuerzo, así como tampoco podría ser reducida a la simple comprensión entre actitud y aptitud del estudiante”. (Medina, Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero, , 2021)

De acuerdo a lo antes mencionado sugerimos la pregunta a investigar ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes del grupo del curso de regularización, en la asignatura de Metodología de la Investigación social I, de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa?

Objetivo general

Argumentar cuál es el rendimiento académico de los estudiantes de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa de acuerdo a los hábitos saludables.

Objetivos específicos

Listar cuales son los hábitos de los estudiantes que presentan bajo rendimiento académico con mayor número de materias reprobadas en el semestre IV y VI del ciclo escolar 2023-2024 de los alumnos del curso de recuperación en la asignatura de la Metodología de la Investigación Social I de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa.

Listar cuáles son los hábitos de los estudiantes que presentan mayor rendimiento académico con mayor número de materias aprobadas en el semestre IV y VI del ciclo escolar 2023-2024 de los alumnos de la materia de Metodología de la Investigación Social I de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa.

Por lo anteriormente expuesto la pregunta que le hacemos a esta problemática es: ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa?

METODOLOGÍA

El enfoque aplicado en esta investigación fue de corte Cualitativo dado que: “la ruta cualitativa resulta conveniente para comprender fenómenos desde la perspectiva de quienes los viven y cuando buscamos patrones y diferencias en estas experiencias y su significado”. (Sampieri, 2018).

La investigación desde la ruta cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explotandolos desde la perspectiva de los participantes en su ambiente natural y en relación con el contexto.

Seleccionas el enfoque cualitativo cuando tu propósito es examinar la forma en que ciertos individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados (Lindlof y Taylor, 2018; Punch, 2014, Lichtman, 2013, Morse, 2012, Encyclopedia of Educational Psychology, 2008) citado en (Torres, 2018)

Diseño cualitativo Fenomenológico. Empírico – Hermenéutico

La investigación se enmarca en el diseño fenomenológico que se define como: La fenomenología es una filosofía, un enfoque y un diseño de investigación. Su origen se remonta al matemático Edmund Husserl (1859-1938) y puede adquirir diversas variantes, Norlyk y Harder (2010) y Caelli (2000) han identificado dieciocho diferentes formas de ella. (Hernández-Sampieri, 2018)

Tanto en la Fenomenología como en la teoría fundamentada obtienes las perspectivas de los participantes. Sin embargo, en la primera, en lugar de generar un modelo a partir de ellas, explorar, describir y comprender lo que los individuos tienen en común de acuerdo con sus experiencias ante un determinado fenómeno.

De acuerdo con Mertens (2015) y Álvarez-Gayou (2003), el diseño fenomenológico se fundamenta en las siguientes premisas: Se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. Se basa en el análisis de discursos y temas, así como en la búsqueda de sus posibles significados. El investigador confía en la intuición, imaginación y en las estructuras universales para lograr aprender la experiencia de los participantes. El investigador contextualiza las experiencias en términos de su temporalidad momento en que sucedieron, espacio lugar en el cual ocurrieron, corporalidad las personas que las vivieron y el contexto relacional los lazos que se generaron durante las experiencias. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

Podemos encontrar dos enfoques de la fenomenología: fenomenología hermenéutica y fenomenología empírica, trascendental o psicológica. La primera se concentra en la interpretación de la experiencia humana y los textos de la vida. No sigue reglas específicas, pero considera que es producto de la interacción dinámica entre las siguientes actividades de indagación: a) concebir un fenómeno o problema de investigación (una preocupación constante para el investigador), b) estudiar y reflexionar sobre este, c) descubrir categorías y temas esenciales del fenómeno (lo que constituye la naturaleza de la experiencia), d) describirlo y e) interpretarlo mediando diferentes significados aportados por los participantes (Creswell et al., 2007 y van Manen, 1990 citado por, (Hernández-Sampieri, 2018)

La fenomenología empírica se enfoca menos en la interpretación del investigador y más en describir las experiencias de los participantes. Por ejemplo, en ciencias de la salud, describir la esencia de las experiencias de los pacientes Wilson, (2007). El analista hace a un lado en la medida de lo posible sus experiencias para visualizar una nueva perspectiva del fenómeno o problema bajo estudio. Para Wertz et al., (2011), los procedimientos básicos incluyen: a) definir el problema o fenómeno a estudiar; b) recopilar los datos sobre las experiencias de diversos participantes respecto a él; c) analizar los comportamientos y narrativas personales para tener un panorama general de las experiencias; d) identificar las unidades de significado y generar categorías, temas y patrones, detectando citas o unidades clave; e) elaborar una descripción genérica de las experiencias y su estructura (condiciones en las cuales ocurrieron, las situaciones que las rodean y el contexto); y f) desarrollar una narrativa que combina las descripciones y la estructura a fin de transmitir la esencia de la experiencia en cuanto al fenómeno estudiado (categorías, temas y elementos comunes: ¿qué cuestiones comparten las narrativas? y las diferentes apreciaciones, valoraciones u opiniones sobre estas categorías, temas y elementos distintos: ¿en qué cuestiones difieren las múltiples narrativas de las experiencias?).

El tipo de muestra para esta investigación fue: la muestra de participantes voluntarios y por conveniencia, donde las muestras por conveniencia están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso y la muestra de participantes voluntarios depende de circunstancias muy variadas a esta clase de muestra también se le puede llamar autoseleccionada, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden a una invitación. (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018)

Tal fue nuestro caso, puesto ya estábamos en periodo de vacaciones y el acceso a estudiantes era limitado, teniendo un grupo de regularización de cincuenta alumnos en la materia de Metodología de investigación social 1, los estudiantes respondieron a la invitación de participar en la investigación y la conveniencia se aplicó por los casos a los cuales tuvimos acceso en este caso era el único grupo de estudiantes al cual teníamos acceso en ese momento, se tuvo oportunidad de aplicar la técnica de grupo focal, la cual se aplicó a once estudiantes voluntarios y por conveniencia de este grupo.

Una vez que aceptaron participar, se les informó asistir a las instalaciones de la unidad académica con el consentimiento de una carta firmada por sus padres o tutores que deberían dar su consentimiento para la realización de este estudio, una vez informados los padres o tutores con sus cartas de consentimiento procedimos a la aplicación del grupo focal.

La muestra de los participantes fue heterogénea cinco estudiantes de sexo masculino y seis de sexo femenino, con edades de 16, 17 y 18 años, también diferían de turno escolar, ocho de turno matutino y tres de turno vespertino, diez de segundo grado y un alumno de tercer grado respectivamente; a continuación, te muestro los datos de los participantes donde los códigos para analizar a los participantes fueron de alumno 1 a alumno 11.

Tabla 1

Los participantes y sus características

PARTICIPANTES – Código	Sexo	Edad	Grado	Turno
ALUMNO 1:	Masculino	17	2.15	Matutino
ALUMNO 2:	Masculino	16	2.07	Vespertino
ALUMNO 3:	Femenino	16	2.12	Matutino
ALUMNO 4:	Femenino	16	2.12	Matutino
ALUMNO 5:	Femenino	17	2.06	Matutino
ALUMNO 6:	Femenino	18	3.05	Matutino
ALUMNO 7:	Femenino	17	2.15	Matutino
ALUMNO 8:	Femenino	16	2.11	Vespertino
ALUMNO 9:	Masculino	17	2.12	Matutino
ALUMNO 10:	Masculino	17	2.12	Matutino
ALUMNO 11:	Masculino	17	2.07	Vespertino

La técnica aplicada fue la Entrevista de Grupo Focal. Donde previamente determinamos las categorías y preguntas que aplicaríamos, partiendo de la pregunta de investigación, la cual fue: ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa?

Se hizo la invitación a los estudiantes del curso de regularización del curso de la materia de Metodología de la investigación social 1, a lo cual 11 fueron los que aceptaron tal propuesta, una vez que aceptaron a participar los estudiantes, se les informó asistir a las instalaciones de la unidad académica con el consentimiento de una carta firmada por sus padres o tutores que deberían dar su consentimiento para la realización de este estudio tomando en cuenta que 10 de 11 estudiantes eran

menores de edad, una vez informados los padres o tutores con sus cartas de consentimiento procedimos a la aplicación del grupo focal.

Los once estudiantes acudieron al llamado concretamos hora y lugar, se llevó a cabo en las instalaciones de la UAPHFM, y teniendo preparada la categoría para aplicación procedimos aplicar la entrevista focal a los estudiantes. La recolección de datos se dio en un solo momento el mismo día.

Para el análisis de las categorías se aplicó la Codificación abierta y comparación constante utilizando el software Atlas. Ti. Donde la Codificación abierta una vez determinada la unidad de análisis inicial constante o tomada la decisión de identificarla por libre flujo, comienzas con la denominada codificación abierta. Esta implica comparar unidades de análisis con el fin de descubrir categorías relevantes para el planteamiento del problema conceptos incluidos en este y sus relaciones. (Hernández-Sampieri, 2018)

Una vez que aceptaron participar los 11 estudiantes del curso de regularización de la materia de Metodología de la investigación social 1, se les informó asistir a las instalaciones de la unidad académica con el consentimiento de una carta firmada por sus padres o tutores que deberían dar su consentimiento para la realización de este estudio, tomando en cuenta que 10 de los estudiantes son menores de edad. Cuando los estudiantes nos entregaron las cartas de consentimiento firmadas por sus padres y/o tutores procedimos a la aplicación del grupo focal. El anonimato de los estudiantes fue salvaguardado escrupulosamente por las dos investigadoras durante todo el proceso. La información quedó resguardada y bajo ningún motivo se expone la identidad personal de de los participantes, solo se expone en códigos.

RESULTADOS

Tabla 2

Presentación de los Datos

Categoría 1: Influencia de los Hábitos Saludables en el Rendimiento Académico Códigos Identificados y su Significado
Sueño Inadecuado Descripción: Los estudiantes reportan horarios de sueño irregulares, con algunos acostándose entre la medianoche y las 2:00 a.m. y despertándose a las 5:00 o 6:00 a.m. Esto se traduce en un promedio de 4 a 7 horas de sueño, lo que provoca somnolencia y dificultades para concentrarse en clase 1, 2. Significado: La falta de sueño adecuado se asocia con un rendimiento académico deficiente, ya que la somnolencia afecta la atención y la capacidad de aprendizaje. Alimentación Deficiente Descripción: La mayoría de los alumnos tiene hábitos alimenticios poco saludables, con un alto consumo de comida chatarra y un número reducido de comidas al día. Muchos mencionan que llegan a la escuela con hambre, lo que les impide concentrarse y participar activamente en las clases 3, 4. Significado: La mala alimentación contribuye a la falta de energía y concentración, lo que impacta negativamente en el rendimiento académico. Falta de Actividad Física Descripción: Aunque algunos estudiantes practican deportes, la actividad física no es una constante en la vida de todos. Aquellos que realizan ejercicio reportan sentirse más motivados y con más energía, lo que sugiere que la actividad física podría ser un factor positivo en su rendimiento académico 5, 6. Significado: La actividad física regular se asocia con un mejor estado de ánimo y motivación, lo que puede mejorar el rendimiento académico. Métodos de Estudio Ineficaces Descripción: Los métodos de estudio son variados, pero muchos estudiantes dejan las tareas para el último momento y no dedican tiempo suficiente a la preparación para los exámenes. Esto

contribuye a un bajo rendimiento en sus calificaciones y genera ansiedad durante los períodos de evaluación 7, 8.

Significado: La falta de estrategias de estudio efectivas se traduce en un rendimiento académico deficiente, ya que los estudiantes no están adecuadamente preparados para las evaluaciones.

Distracción en Clase

Descripción: La atención en clase es un problema común, con muchos alumnos distrayéndose fácilmente. Esto se relaciona con la falta de sueño y el desinterés en la materia, lo que afecta su capacidad para aprender y retener información 9, 10.

Significado: La distracción en clase, exacerbada por la falta de sueño y el desinterés, impacta negativamente en el aprendizaje y el rendimiento académico.

Relación con los Profesores

Descripción: La calidad de la enseñanza y la relación con los profesores son factores determinantes en el rendimiento académico. Los alumnos que se sienten apoyados y comprendidos por sus docentes tienden a tener mejores resultados, mientras que aquellos que no tienen una buena relación con sus profesores pueden experimentar desmotivación y bajo rendimiento 11, 12.

Significado: Una buena relación con los profesores puede motivar a los estudiantes y mejorar su rendimiento académico, mientras que una mala relación puede llevar a la desmotivación y al fracaso escolar.

Evaluación de la Relevancia con el Planteamiento

Al analizar la primera categoría y sus códigos, se puede concluir que estos aspectos están intrínsecamente relacionados con el planteamiento de la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico. Cada uno de los códigos identificados refleja cómo los hábitos de sueño, alimentación, actividad física, métodos de estudio, atención en clase y relaciones interpersonales impactan el desempeño académico de los estudiantes.

Relevancia: La información recopilada y analizada no solo apoya el planteamiento inicial, sino que también proporciona una comprensión más profunda de cómo los hábitos saludables son fundamentales para el éxito académico. La falta de sueño y una dieta inadecuada, junto con la falta de actividad física y métodos de estudio ineficaces, se correlacionan directamente con un rendimiento académico deficiente.

Las categorías que se le aplicaron a los estudiantes en el grupo focal fueron: 1. ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes del grupo del curso de regularización, en la asignatura de Metodología de la Investigación social I, de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa?, 2. ¿Cuáles son tus hábitos?

Tabla 3

Citas de los Participantes

Participantes	Categorías y citas	
	1. ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes del grupo del curso de regularización, en la asignatura de Metodología de la Investigación social I, de la Unidad Académica Preparatoria “Hermanos Flores Magón” de la Universidad Autónoma de Sinaloa?	2. ¿Cuáles son tus hábitos?
ALUMNO 1:	“A mí me afecta para mal debido a que tengo un horario de sueño muy malo debido a que me duermo como aproximadamente a las 2 de la mañana y me levanto a las 6:00 6:15 para venir a la prepa sin desayunar entonces eso	“Normalmente después de clases solo ir al centro cívico constitución a jugar o a hacer deportes para practicar voleibol o ir con amigos de salir o también a veces vamos a las albercas”.

	provoca que me quede dormido en clases."	
ALUMNO 2:	"Pues me afecta mucho en mi educación porque a veces vengo con mucha hambre y me desempeño más en pensar en ver si qué voy a comer o qué voy a tener que hacer para llegar rápido a la casa para ir a comer".	"Pues mis hábitos es de desde la mañana yo voy en la tarde y en la mañana batallo mucho para comer a veces si desayuno me dan ganas de vomitar o siento a veces muchas molestias ya cuando regreso a la casa es cuando más como en el día como a veces al día una o dos veces, también batallo mucho para comer en lugares cerrados me dan mareos o ganas de querer vomitar y ceno y todo y a veces de hobby me pongo a tocar el piano o también me pongo a escribir o de plano me voy a dormir, me duermo antes de las 12:00 y me levanto a las 10:00 o a las 11:00 de la mañana".
ALUMNO 3:	"Yo siento que tiene que ver mucho el rendimiento académico en esto porque como yo estoy sola en la casa y me despierto de que hago tareas y no alcanzo a desayunar y en la prepa pues casi siempre me anda doliendo la panza y me salgo del salón y voy a tomarme algo a la farmacia o así".	"Mis hábitos son después de la prepa llego me duermo y me pongo a estudiar y me pongo a limpiar toda la casa"
ALUMNO 4:	"Yo batallo mucho porque llegando a mi casa tengo que cuidar a mis hermanitos y gasto mi tiempo con ellos y a veces no me da el tiempo para hacer mis tareas o ponerme a estudiar algo y se me olvida lo que tengo que hacer y ya lo hago muy noche y como tengo insomnio batallo mucho para poder dormir y también me dan muchos dolores de cabeza y mareos y eso y tengo problemas de salud y por eso batallo mucho para poder concentrarme en la escuela".	"Yo vengo a la prepa en la mañana llego a mi casa, hago comida para mis hermanos y para mí después me acuesto, duermo unas 2, 3 horas y luego me pongo a alistar a mis hermanos a bañarlos y a eso a ponerlos a hacer los ayudo en sus tareas luego si me queda tiempo hago mis tareas y hago cena"
ALUMNO 5:	"En mi caso pues afecta bastante porque no tengo los mejores Hábitos y al momento de no dormir bien o el no alimentarme bien pues me genera como la ansiedad de que tengo hambre o que me estoy medio durmiendo en las clases y así".	"Yo pues mis hábitos no son los mejores, batallo para desayunar y hay veces que solo como una comida al día, después de la prepa yo llego alrededor a mi casa como alrededor de la 1:00, y llego y me acuesto y duermo una o dos horas y de ahí voy al inglés y cuido a mis hermanos después, ya sí me alcanza el tiempo como a las 10:00 de entre 10:00 y 12:00 hago tareas y duermo".
ALUMNO 6:	"Pues a mí en lo personal se me dificulta mucho prestar atención y más si no duermo bien en las noches porque tengo insomnio y todo eso".	"Mis hábitos pues yo soy de la tarde del turno de la tarde y pues me levanto a las 9:00 de la mañana, me pongo a desayunar, me baño y me alisto para irme a la prepa llegando pues ya después de la prepa ceno, hago

		algunas tareas y después me pongo a jugar en mi PC y después me desvelo ahí y me duermo muy tarde y después pues amanezco con mucho sueño”.
ALUMNO 7:	“Para mí es difícil concentrarme en las clases porque no duermo bien y porque tengo un problema”.	“Soy del turno matutino y al despertarme me alisto para ir a la prepa y saliendo de la prepa llegó a mi casa, como porque no desayuné, y después a las 4:00 de la tarde regreso a la prepa porque ensayo en la banda de guerra y regresando de la banda de guerra ceno, después hago tareas y me duermo alrededor de las 10:00, 11:00 de la noche”.
ALUMNO 8:	“A mí se me dificulta mucho el poner atención en las clases porque me distrae muy fácilmente los ruidos cualquier cosita yo como que dejó de prestar atención a lo que debería estar prestando atención”.	“Yo soy del turno vespertino y me levanto alrededor de las 10:00, 10:30, saliendo de la prepa llego a mi casa y ceno, después me pongo a ayudarle a mi mamá a limpiar la casa y me pongo a hacer tareas y la mayoría de días me duermo entre las 3:00, 4:00 de la mañana y ya”.
ALUMNO 9:	“A mí la verdad me afecta mucho porque saliendo de la prepa voy al gimnasio y llego como a las 7:00 8:00 y prefiero andar haciendo otras cosas que mis mismas tareas y los fines trabajo el domingo salgo como a las 10:00 y pues la verdad me da flojera y hago todo en la escuela vengo cansado y prefiero dormir más y arriesgarme a no entrar a la primera clase nunca a venir todo fachoso y con sueño”.	“Yo soy del turno de la mañana y me levanto a las 5:00 y me tengo que levantar varias veces porque no me quiero levantar, no quiero venir a la prepa y en lo que tardo en arreglarme y todo eso vienen las 7:00 y prefiero, o sea, si me arreglo antes y ya están cerca de las 7:00 prefiero esperarme para pedir un Didi porque no me gusta agarrar camión en la mañana y llego a la escuela y como llego tarde no entro a la de primera clase y me quedo esperando hasta la segunda y si te tengo hambre hasta la tercera entro y saliendo de la prepa voy al gimnasio y llego como a las 7:00 a mi casa, ya si quiero no hago la tareas o si no la hago mañana y se la copio a mis amigos y me duermo como a las 12:00, 1:00 porque no tengo nada que hacer y me entretengo viendo videos”.
ALUMNO 10:	“En mi caso pues sí afecta mucho los Hábitos que llegó a tener a veces porque pues a veces no duermo bien o se me dificulta mucho eso de dormir y llego a la escuela y me duele la cabeza o en vez de estar poniendo atención me estoy durmiendo y pues eso es lo que más me afecta a mí”.	“Pues yo como tengo insomnio y batallo para despertarme, digo batallo para dormirme, pues me llegó a dormir tarde casi todos los días y pues tengo que poner como mil alarmas para poder despertarme, ya que me despierto, casi siempre me despierto a las 5:00 de la mañana para llegar a la escuela soy de turno matutino y me alisto, desayuno y me voy a la escuela, la mayoría de veces llego un poco tarde, muy pocas veces la verdad me pasa de que la primera clase no logro entrar y pues ya en la

		escuela pues no sé por qué me da mucha hambre si ya desayuné y siempre como que me estreso en la escuela y llego a tener el hábito de fumar vape como, según yo para relajar un rato pero después como que llega la culpa y a veces como que me agüito y eso también afecta mucho en la escuela o sea como en la clases y dejo de poner atención ya después salgo de la escuela, me quedo un rato en el centro a veces porque a veces tengo que hacer cosas o me voy al centro de idiomas pero pues ya me salí por lo mismo de que es mucha batalla estar como con los tiempos y ya después me regreso a la casa casi siempre llego cansado, más cuando no sé por qué el sol me debilita mucho y llego cansado y me duermo de que 2 horas y ya me levanto, me baño, me cambio y ya a veces hago tareas, no sé por qué a veces me da flojera y no la hago y ya como, pasa el tiempo, casi siempre me pongo a ver el tik tok o algo en el celular, me duermo y pues casi, como le digo batallo mucho para dormir pero pues me duermo y ya sigue el siguiente día y vuelve a pasar lo mismo, más que nada se convierte como en una rutina”.
ALUMNO 11:	“En mi caso yo soy muy de desvelarme mucho y levantarme muy tarde y eso me afecta y que casi siempre estoy pensando en me quiero dormir en clases en vez de prestar atención”.	“Yo normalmente me levanto muy tarde, soy de la tarde así que no tengo mucho problema como para levantarme temprano, no tengo ninguna necesidad, me levanto a las 11:00, a veces desayuno, a veces no y llego a la segunda clase, ya mis hábitos después de la escuela es llegar a mi casa lo más tarde posible y de ahí me quedo mirando al techo y no hago tarea hasta la mañana siguiente que me levanto temprano y la hago”.

DISCUSIÓN

A continuación, se presentan las conclusiones e interpretaciones de cada categoría de la tabla proporcionada, junto con proyecciones sobre cómo podrían influir en el rendimiento académico de los estudiantes.

En la Categoría 1. Influencia de los Hábitos Saludables en el Rendimiento Académico, la conclusión es que los hábitos de sueño, alimentación y actividad física son fundamentales para el rendimiento académico. Los estudiantes que reportan un sueño inadecuado y una dieta poco saludable tienden a tener dificultades en su desempeño escolar y su proyección es fomentar hábitos saludables podría

mejorar significativamente el rendimiento académico, sugiriendo la implementación de programas de concientización sobre la importancia de estos hábitos.

El análisis de las categorías sugiere que hay múltiples factores interrelacionados que afectan el rendimiento académico de los estudiantes. La implementación de programas que aborden estos aspectos podría resultar en mejoras significativas en el desempeño escolar y el bienestar general de los alumnos.

La evaluación de la relevancia con el planteamiento sugiere que, al analizar la primera categoría y sus códigos, se puede concluir que estos aspectos están intrínsecamente relacionados con el planteamiento de la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico. Cada uno de los códigos identificados refleja cómo los hábitos de sueño, alimentación, actividad física, métodos de estudio, atención en clase y relaciones interpersonales impactan el desempeño académico de los estudiantes.

La relevancia de la información recopilada y analizada no solo apoya el planteamiento inicial, sino que también proporciona una comprensión más profunda de cómo los hábitos saludables son fundamentales para el éxito académico. La falta de sueño y una dieta inadecuada, junto con la falta de actividad física y métodos de estudio ineficaces, se correlacionan directamente con un rendimiento académico deficiente.

Al hablar de limitaciones en el estudio o de las deficiencias en el conocimiento del problema nos encontramos con varios aspectos que debemos tomar en cuenta, por lo cual consideramos que es importante citar las recomendaciones de Hernández- Sampieri y Mendoza (2018), las cuales nos dice que consideremos respecto de nuestro problema de investigación las siguientes preguntas: ¿Qué más necesitamos saber del problema? ¿Qué falta examinar o abordar? ¿Qué no se ha considerado? ¿Qué se ha olvidado? ¿Qué otras preguntas pueden hacerse que se vinculen a las de la propia indagación? Las respuestas nos ayudarán a saber dónde se encuentra ubicada nuestra investigación en la evolución del estudio del problema y qué nuevas perspectivas podríamos aportar. Esto es precisamente evaluar las deficiencias en el planteamiento del problema y ayuda a innovar en el conocimiento. (Roberto Hernández-Sampieri, 2018).

De acuerdo a lo antes mencionado retomando la pregunta de investigación sugerimos ¿Cuál es la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad Académica Preparatoria "Hermanos Flores Magón" de la Universidad Autónoma de Sinaloa? y nos preguntamos ¿qué más necesitamos saber del problema?

Evaluar la principal limitación que presenta el estudio en el conocimiento acerca de la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico puede ayudar a identificar áreas en las que es necesario mejorar la educación y la concientización. La principal limitación que presenta el estudio es la obtención de datos a partir de una entrevista auto administrada, continuando con el análisis también podríamos tomar en consideración algunos de los principales puntos que pueden explorarse para identificar estas deficiencias incluyen: Falta de evidencia específica en ciertos hábitos, aunque existen estudios generales que relacionan el ejercicio, el sueño y la alimentación con el rendimiento académico, hay menos evidencia específica sobre el impacto de estos hábitos en distintas etapas educativas o en distintos contextos culturales. Esta falta de estudios específicos puede hacer que la información sobre la relación entre hábitos saludables y rendimiento académico sea imprecisa o general. Sin embargo, se han obtenido resultados de interés que evidencian la necesidad y la importancia de desarrollar intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos saludables en los estudiantes.

Para entender completamente la influencia de los hábitos saludables en el rendimiento académico de los estudiantes, aún quedan varios aspectos importantes por estudiar y abordar, a lo que la

recomendación es continuar con futuras líneas de investigación y la importancia de porque deberían ser estudiadas:

Estudios longitudinales que midan el impacto a largo plazo

La mayoría de los estudios actuales son de corto plazo, lo que limita la comprensión de cómo los hábitos saludables afectan el rendimiento académico en el tiempo. Faltan estudios longitudinales que sigan a los estudiantes durante varios años para observar cómo los hábitos de salud, formados en la infancia y adolescencia, impactan su desempeño académico y éxito profesional a largo plazo.

Impacto de los hábitos saludables en el desarrollo de habilidades interpersonales y de liderazgo

Aunque el enfoque se centra en el rendimiento académico, los hábitos saludables también pueden contribuir al desarrollo de habilidades interpersonales, que son importantes para el éxito académico y personal. Investigar cómo la adopción de hábitos de salud afecta la empatía, la cooperación y la resiliencia podría ofrecer una perspectiva más amplia sobre los beneficios de estos hábitos.

Evaluación del impacto del entorno escolar en la promoción de hábitos saludables

Hace falta estudiar cómo el ambiente escolar, incluyendo el acceso a alimentos nutritivos, el tiempo para hacer ejercicio y el apoyo psicológico, afecta los hábitos saludables de los estudiantes y su rendimiento académico. Analizar la infraestructura y las políticas de cada institución educativa puede ofrecer información útil para la implementación de entornos escolares más saludables.

Efectos de los hábitos saludables en la autorregulación y habilidades ejecutivas

Las habilidades de autorregulación y las funciones ejecutivas (como el control inhibitorio, la planificación y la organización) son esenciales para el éxito académico. Sin embargo, no se ha explorado suficientemente cómo los hábitos saludables contribuyen al desarrollo de estas habilidades. Esto puede ser especialmente importante para entender cómo los estudiantes manejan las tareas académicas y logran sus objetivos.

Explorar estos temas podría proporcionar una comprensión más profunda de cómo los hábitos saludables influyen en el rendimiento académico y en el desarrollo integral de los estudiantes.

CONCLUSIÓN

El análisis de estas categorías muestra que los hábitos de sueño, alimentación, actividad física y estudio tienen una influencia significativa en el rendimiento académico de los estudiantes. Mejorar estos hábitos podría resultar en un aumento en la concentración, energía y, en última instancia, en el rendimiento escolar. Con lo anterior expuesto se reafirma que los datos analizados respaldan la hipótesis de que los hábitos saludables influyen de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes. La identificación de estos códigos y su significado proporciona una base sólida para entender la importancia de fomentar hábitos más saludables en el contexto educativo.

REFERENCIAS

Armenta, Z. L. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 402.

Armenta, Z. L. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 406.

Fabiola Vilugrón Aravena, T. M.-M. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Revista médica de Chile*.

Hernández-Sampieri, R. &. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.

Ibarra, M. J.-V.-L. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.

Kielhofner 2004 citado por Fonseca Villamarin, M. E., Maldonado Hernández, A., Pardo Holguín, L., & Soto. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*, 44-57.

Martínez, P. J. (2020). Rendimiento académico en estudiantes Vs factores que influyen en sus resultados: una relación a considerar. . *EDUMECENTRO*.

Yuridia, M. M. (2021). Fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de investigación dirigido al favorecimiento de una buena nutrición y su impacto en el rendimiento escolar de los alumnos del 2do grado de la escuela primaria Ignacio Ramírez de Cocula, Guerrero. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*.

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .