

Fecha de presentación: agosto, 2020, Fecha de Aceptación: septiembre, 2020, Fecha de publicación: octubre, 2020

32

## FACTORES DE LA CALIDAD DE VIDA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE

### QUALITY OF LIFE FACTORS AND THEIR IMPACT ON LEARNING

Lucero Quetzalli Cruz Colín<sup>1</sup>

E-mail: [quetzalli.luz@gmail.com](mailto:quetzalli.luz@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3138-9093>

<sup>1</sup> Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. México.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Cruz Colín, L. Q. (2020). Factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje. *Revista Conrado*, 16(76), 234-238.

#### RESUMEN

El presente artículo presenta los resultados de la investigación que tuvo como objetivo explicar los factores de la calidad de vida y su incidencia en el aprendizaje en el Segundo Grado, Grupo "D" de la Escuela Secundaria General "Alfonso Reyes" de Ajacuba, Hidalgo, ciclo escolar 2017-2018, en primer momento se presenta una delimitación conceptual sobre las variables de análisis, seguido de la especificación de los elementos conceptuales que permitirán la adecuada comprensión de la situación de los estudiantes. Para la recopilación de información se hizo uso de la metodología mixta. Los resultados son presentados en cinco ejes principales: la alimentación como fuente de energía para el aprendizaje, la salud física condición necesaria para potenciar la dimensión cognitiva, el dinero no lo es todo, pero provee de insumos para el aprendizaje, el papel de las relaciones sociales en el aprendizaje y, por último, bienestar y satisfacción como bases para la elaboración de un proyecto de vida. Finalmente, se presenta una propuesta para la mejora de la calidad de vida de los individuos, a través del uso de redes sociales y la implementación de talleres.

#### Palabras clave:

Calidad de vida, bienestar, proyecto de vida.

#### ABSTRACT

This article presents the results of the research that aimed to explain the quality of life factors and their impact on learning in the Second Grade, Group "D" of the General Secondary School "Alfonso Reyes" of Ajacuba, Hidalgo, 2017-2018 school year, firstly a conceptual delimitation of the variables analysis is presented, followed by the specification of the conceptual elements that will allow an adequate understanding of the students' situation. For the collection of information, the mixed methodology was used. The results are presented in five main axes: food as a source of energy for learning, physical health, a necessary condition to enhance the cognitive dimension, money is not everything, but it provides inputs for learning, the role of relationships social learning and, finally, well-being and satisfaction as bases for the elaboration of a life project. Finally, a proposal is presented for the improvement of the quality of life of individuals, through the use of social networks and the implementation of workshops.

#### Keywords:

Quality of life, well-being, life project.

## INTRODUCCIÓN

Las condiciones de calidad de vida son un referente para el desempeño de los estudiantes, quienes, en su trayectoria escolar y vivencial, deben apropiarse de conocimientos que les serán útiles para enfrentarse a las problemáticas latentes en la sociedad globalizada que cada día evoluciona. En este sentido, y considerando que el aprendizaje es una herramienta para el desarrollo de competencias, se estudian aquellos factores que permitirán el aprendizaje y superación de sujetos que se encuentran en posiciones desfavorecidas.

La calidad de vida es entendida desde las palabras de Urzúa (2012), quien la concibe como la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para el individuo, lo que lo hace un concepto sumamente complejo, que ha sido abordado desde múltiples concepciones y dimensiones, que incluye aspectos personales y ambientales.

La calidad de vida, retomada de Lima Serrano, et al. (2016), es entendida como la percepción de la vida en un contexto cultural y axiológico, relacionado con las metas, expectativas, estándares e intereses de los estudiantes.

Respecto a la variable del aprendizaje, se entiende como un cambio relativo en el individuo como resultado de la experiencia. (Domjan, 2010). Se reconoce que se visualiza a este concepto desde una perspectiva conductista, sin embargo, debido a la naturaleza del concepto de calidad de vida y su impulso a la mejora de las condiciones, se considera como la acepción más adecuada respecto a una modificación en las condiciones de calidad de vida.

Al respecto de la relevancia del nivel secundaria, la Secretaría de Educación Pública de México (2006), establece que la asistencia en este nivel representa la adquisición de conocimientos, habilidades, valores y actitudes a partir de la especificidad de cada contexto regional, estatal y comunitario; y es en este entendido que cobra relevancia la movilización de saberes necesarios para la resolución de situaciones complejas de la vida cotidiana.

El estudio fue realizado en la Escuela Secundaria General “Alfonso Reyes”, ubicada en la comunidad de Ajacuba, Hidalgo. En términos de matrícula, la institución sede de la investigación cuenta con un total de 669 alumnos distribuidos en 17 grupos, 37 docentes y personal de apoyo, esto de acuerdo con los datos arrojados por el Instituto Mexicano para la Competitividad, A.C. IMCO (2018).

El municipio sede se localiza geográficamente al suroeste del Estado de Hidalgo, en las siguientes coordenadas: latitud norte 20° 05' y 99° 07' de longitud oeste, asimismo

se encuentra a una altura de 2,180 metros sobre el nivel del mar.

De acuerdo con datos recuperados del Instituto Nacional de Estadística y Geografía de México (2017), al 15 de marzo de 2015, la localidad de Ajacuba tenía 18,320 habitantes, de los cuales 8,843 son hombres y 9,477 mujeres. La población ocupada en actividades económicas es de 6,555 de los cuales el 14.19% pertenece al sector primario, el 46.88% al secundario, mientras que el 12.30% de los individuos se dedican al comercio y el 24.85% a los servicios. La población de 6 a 14 años es de 2,822 de los cuales el 92.27% sabe leer y el 5.67% no cuenta con esa habilidad.

La calidad de vida se visualiza como un concepto multidimensional, cuyas especificaciones serán abordadas en apartados posteriores del artículo, sin embargo, para propósitos de plantear el problema, es necesario especificar que es una piedra angular para la búsqueda de oportunidades, pues si los estudiantes cuentan con servicios básicos, alimentación suficiente y hábitos saludables, estos contarán con las herramientas para desenvolverse. En palabras de Lake (2013), los jóvenes son configurados por el mundo que les rodea, si el niño no está sano, no se siente seguro en su hogar, contexto y familia, ni recibe una educación de calidad, surge el cuestionamiento ¿podrá desarrollar su potencial y responsabilidades en su rol social?

De esta forma, es posible afirmar que la educación es un vehículo de movilidad social, que hace posible que el hijo de un campesino se convierta en un profesionista, con aspiraciones a un mejor nivel económico y cultural. Sin embargo, si la educación no provee a ese estudiante de herramientas para escalar, no podrá ver realizados sus sueños profesionales.

En concordancia con lo anterior, si un hombre de origen humilde despierta de la opresión en la que ha vivido a causa de la ignorancia, este se convierte en un “hombre radical” (Freire, 1987) que estará comprometido con la liberación de sus iguales, sin miedo a la transformación y comprometido con la emancipación del pueblo.

La sociedad mexicana actual necesita individuos con mejores niveles de calidad de vida, más preparados, dotados de capacidades críticas y con las herramientas necesarias para ver realizados sus sueños.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para efectos de este estudio, se hizo uso de la metodología mixta, por considerarse que su meta es “utilizar las fortalezas de ambos tipos de indagación combinándolas

y tratando de minimizar sus debilidades potenciales". (Hernández, Fernández & Baptista, 2014, p. 532)

De esta forma, se diseñó una guía de entrevista semiestructurada de orientación cualitativa y un cuestionario de preponderancia cuantitativa, mismos que fueron aplicados a 2 alumnos y 2 padres de familia, para primer caso y 36 estudiantes en el segundo; con base en las dimensiones: dominio físico, sentimientos, emociones y satisfacción con la vida, relaciones con los padres y vida social, relaciones con los amigos y tiempo libre, entorno escolar, servicios básicos, sostenimiento económico y aprendizaje.

Los aspectos en mención fueron rescatados de la revisión bibliográfica y de la caracterización de los elementos más relevantes de la calidad de vida y su relación con el aprendizaje.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación, serán desglosados en cinco ejes principales, útiles para el entendimiento de la multidimensionalidad de la calidad de vida.

### 1. La alimentación como fuente de energía para el aprendizaje.

Al respecto, la investigación arrojó que los estudiantes que conformaron la muestra presentan malnutrición y esta no solo es resultado únicamente de una ingesta inadecuada, también lo es de la periodicidad y la frecuencia en el consumo de los alimentos. Esto respaldado con la información obtenida a través de la encuesta aplicada a estudiantes, en donde el 11.11% refiere no consumir alimentos al menos tres veces al día, mientras que el 27.78% comenta que rara vez se alimenta con esta periodicidad.

Adicionalmente se constató a través de las encuestas realizadas a estudiantes, que es común la ingesta de los alimentos conocidos como "chatarra", al encontrar que el 52.78% (19 alumnos) confiesa ingerir este tipo de alimentos y aunque la venta en el interior de las escuelas está prohibida, las golosinas se encuentran con facilidad en la tienda de la esquina; por lo que se hace énfasis en que lo medular no es erradicar las fuentes proveedoras, sino fomentar un estilo de vida y alimentación saludable en los estudiantes y que esto se vea reflejado en la atención que estos prestan en el desarrollo de sus clases, pues las encuestas arrojaron que el 63.89% de los estudiantes confiesan haber prestado poca o nula atención en sus clases, derivado de no haber desayunado.

De esta forma, se rescata a Iglesias (2012), quien señala que los factores socioeconómicos y socioculturales son determinantes en el estado nutricional y en el proceso de

enseñanza aprendizaje, resaltando la relación presente con la función cognoscitiva; como por ejemplo, en un consumo inadecuado de alimentos, caso que se encuentra en la muestra seleccionada.

### 2. La salud física: condición necesaria para potenciar la dimensión cognitiva

A través de esta dimensión se constató lo expuesto por Lima Serrano, et al. (2016), respecto a que la escasa actividad física está relacionada con bajo rendimiento escolar, autoestima en niveles bajos y baja calidad de vida. Esto de conformidad con lo arrojado en las encuestas, donde el 44.44% de los estudiantes perciben su salud como regular y el 55.56% realiza ejercicio de forma espontánea y nula, lo que significa que, a pesar de que los planes de estudio contengan asignaturas dedicadas a la realización de ejercicio físico, este es el único espacio en el que los estudiantes llevan a cabo dicha actividad.

Por medio de la recolección de información obtenida de la aplicación de instrumentos, es posible afirmar que el bienestar físico está relacionado con una mejor salud, así como la influencia de bienestar psicológico y emocional de las personas y de manera constante, en la asimilación de los aprendizajes.

### 3. El dinero no lo es todo, pero provee de insumos para el aprendizaje

Sen (2000), estableció que la falta de autonomía en el aprendizaje se relaciona con la pobreza económica, que priva a los sujetos de la satisfacción del hambre, nutrirse de forma adecuada, curarse de enfermedades, tener abrigo, agua potable, sanitarios y condiciones apropiadas para su desarrollo.

Esta información fue corroborada a través de lo recuperado por las entrevistas, donde se percibe que en buena medida, el nivel socioeconómico de los estudiantes oscila entre el nivel medio y medio-bajo, pues solo el 80.55% de los estudiantes comentaron que la persona encargada de sustento familiar tiene un trabajo estable, este indicador resulta trascendente, pues tener los recursos económicos puede hacer la diferencia entre la adquisición de los materiales, la calidad y suficiencia de la alimentación y la percepción de la satisfacción que tienen los miembros de la familia, asimismo, es un referente para las posibles aspiraciones de los estudiantes con relación al trabajo de sus padres y la relevancia que estos asignen al aprendizaje adquirido en los centros escolares como medio para mejorar sus condiciones actuales.

### 4. El papel de las relaciones sociales en el aprendizaje

A través de la aplicación de los instrumentos de la presente investigación, se detectó que las relaciones sociales

intervienen de manera directa e indirecta en el aprendizaje, mostrando aspectos cognitivos que, de no ser así se desarrollarían de forma parcializada, analizando puntos como el vínculo entre padres e hijos, la amistad y el compañerismo entre pares; de esta forma, se rescatan elementos como la Zona de Desarrollo Próximo (ZDP) (Vygotsky, 1981) entendida esta como la brecha existente entre las destrezas que ya posee el alumno y aquellas que puede aprender a través de la guía que le puede facilitar un par más competente o un adulto.

Lo anterior fue constatado a través de las encuestas y entrevistas a los estudiantes, quienes mencionan, respecto a la relación con sus padres que esta es “buena, sincera, siento que puedo contarles todo y aunque me regañan, me dicen que hacer” (Estudiante 1) y que “aunque los vea un rato cuando regreso de la escuela, me preguntan que tengo de tarea y me ayudan” (Estudiante 2), esta información es respaldada con las encuestas, al señalar que el 80.56% de los padres muestran interés en el aprendizaje de sus hijos, manifestado este en los cuestionamientos diarios sobre las tareas a realizar y el apoyo constante en las actividades académicas, resaltando que los resultados académicos no solo derivan de las capacidades de los estudiantes, sino también de los recursos que son proporcionados por la escuela o el hogar (Robledo Ramón & García Sánchez, 2009).

En este sentido, se rescata a Bandura (1986), citado en Pérez (2013), quien explica que el aprendizaje depende tanto del ambiente como de los factores personales, entendidos estos como la motivación, atención, retención y producción motora; este autor también señala que el desarrollo humano es el resultado de la interacción entre la persona, su conducta y el ambiente; de esta forma, en la investigación se visualiza a estos como elementos de la calidad de vida, que posibilitan el aprendizaje de los individuos.

En el estudio se detectan factores como los económicos, los de alimentación, salud y ejercicio físico, así como de bienestar y equilibrio en el ámbito social. Resultando así que el papel de los padres tiene una repercusión significativa en la construcción de conocimientos, así también en la personalidad del estudiante.

##### 5. Bienestar y satisfacción como bases para la elaboración de un proyecto de vida

Para Bandura (1997), citado por Crespo (2016), el sentido de autoeficacia contribuye a mantener el optimismo ante situaciones adversas, al optimizar factores relacionados con la inteligencia, la memoria, salud y bienestar; es decir, que, si el individuo goza de un nivel aceptable de

calidad de vida, puede encontrar la seguridad necesaria para llevar a cabo sus sueños.

Esto fue reforzado a partir de la información recolectada con la muestra de estudio, pues se encontró que el 97.22% de los estudiantes se consideran satisfechos con la vida que tienen, el 100% manifiestan sentirse seguros en su hogar y el 97.22% ya ha hecho planes para cumplir sus sueños, a través de las herramientas que proporciona el aprendizaje constante de los alumnos en los centros escolares.

En este punto, es posible resaltar la teoría de la salutogénesis formulada por Antonovsky (1979), citado por Crespo (2016), la cual estipula que cada persona tiene la capacidad de mejorar su propia salud y calidad de vida, los individuos tienen la sensación de que la vida transcurre de forma coherente y esta se puede modelar, a través de actividades de aprendizaje dentro y fuera de las instituciones educativas.

## CONCLUSIONES

La indagación apunta que los estudiantes aprenden mejor si se alimentan de manera apropiada, si realizan ejercicio físico, si poseen relaciones sociales estables y si se encuentran satisfechos consigo mismos.

A partir de la presentación de identificación de la problemática, se pretende presentar una propuesta para que, a través del uso de redes sociales y talleres se impulse la calidad de vida de los estudiantes.

El uso de redes sociales se justifica a partir de las palabras de Tabernerero, Aranda Juárez & Sánchez Navarro (2010), quienes declaran que la juventud actual constituye una generación que ha crecido con las tecnologías digitales, mismas que forman parte de su cotidianidad y son herramientas imprescindibles para comunicarse, compartir, crear y participar.

De esta forma, se espera que el tiempo que los estudiantes invierten en el uso de redes sociales como Facebook, sea benéfico para su calidad de vida, a través de dos estrategias, la primera consiste en el diseño de una página y la creación de un grupo de la red social en mención, ambos destinados a la promoción de estilos de vida saludables, con el propósito de que los estudiantes compartan sus experiencias, la publicación diaria de contenidos con puntos clave para tener una dieta saludable a partir de alimentos benéficos con bajo presupuesto, ejercicios físicos diarios, consejos para mejorar la relación familiar, ideas de actividades a realizar con los seres queridos, tips para la elaboración de un proyecto de vida; solo por mencionar algunos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Crespo, M. T. (2016). Resiliencia, bienestar y aprendizaje a lo largo de la vida. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 117-128.
- Domjan, M. (2010). *Principios de aprendizaje y conducta*. Cengage Learning Editores, S. A. de C. V.
- Freire, P. (1987). *La pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México, D.F.: Mc Graw Hill Education.
- Iglesias, C. (2012). La nutrición y el comedor: su importancia contrastada sobre el rendimiento escolar . En, J. R. Martínez, *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. (pp. 37-44). Majadahonda. Ergon.
- Lake, A. (2013). *El desarrollo sostenible empieza con unos niños seguros, sanos y bien instruidos*. UNICEF.
- Lima-Serrano, M., Martínez-Montilla, J. M., Guerra-Martín, M. D., & Vargas-Martínez, A. M. (2016). Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. *Gac Sanit*, 32(1), 1-4.
- México. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2017). *Anuario estadístico y geográfico de Hidalgo*. INEGI.
- México. Secretaría de Educación Pública. (2006). *Plan y Programas de Estudio para Educación Secundaria*. Diario Oficial de la Federación. [https://www.ipomex.org.mx/recursos/ipo/files\\_ipo/2015/1/6/1b4844bcfdfe728ded87984351fff34b.pdf](https://www.ipomex.org.mx/recursos/ipo/files_ipo/2015/1/6/1b4844bcfdfe728ded87984351fff34b.pdf)
- Pérez, S. (2013). *Educación para una correcta alimentación en alumnos adolescentes* (Tesis de doctorado). Universidad de Granada.
- Robledo Ramón, P., & García Sánchez, J. N. (2009). El entorno familiar y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos con dificultades de aprendizaje: revisión de estudios empíricos. *Aula abierta*, 37(1), 117-128.
- Sen, A. (2000). El desarrollo como libertad. *Gaceta Ecológica*, 55, 14-20.
- Taberner, C., Aranda Juárez, D., & Sánchez Navarro, J. (2010). Juventud y tecnologías digitales: espacios de ocio, participación y aprendizaje. *Revista de Estudios de Juventud*, 88, 77-96.
- Urzúa, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30(2), 61-71.
- Vygotsky, L. (1981). *Pensamiento y lenguaje*. La Pléyade.