

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología

Estilos de vida en estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología


Autores:

Joseline Fernanda Tello Morocho

Paula Gianella Zeas Orosco

Director:

María Marcela Cabrera Vélez

ORCID:  0000-0003-4360-5002

Cuenca, Ecuador

2024-02-20

Resumen

Los estilos de vida son el conjunto de hábitos y comportamientos que una persona lleva a cabo habitualmente de manera consciente y voluntaria y que tienen impacto en su salud. Este tema cobra relevancia entre los jóvenes universitarios que cursan la carrera de Enfermería, quienes enfrentan exigencias académicas que pueden llevarlos a adoptar estilos de vida perjudiciales. Este estudio describe los estilos de vida de estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal, con una muestra de 106 estudiantes. Se utilizaron una ficha sociodemográfica y el cuestionario FANTÁSTICO como instrumentos, y se procesaron los datos con el programa estadístico SPSS versión 25. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes, que corresponde al 49.1%, poseen un estilo de vida "Bueno". Sin embargo, no todos los estudiantes practican actividad física ni tienen patrones de sueño y manejo del estrés adecuados. No se encontraron diferencias en el estilo de vida según variables sociodemográficas. No obstante, el 64.8% de estudiantes de primer ciclo tienen un estilo de vida "Bueno", en contraste con el 50.0% de estudiantes de quinto ciclo, quienes tienen un estilo de vida "Regular". En conclusión, la mayoría de los estudiantes de Enfermería tienen un estilo de vida bueno y mantienen hábitos saludables; sin embargo, se evidencia una variación en los estilos de vida según el ciclo académico.

Palabras clave: vida sedentaria, actividad física, hábitos saludables



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

Lifestyles encompass the integration of habits and behaviors that an individual regularly engages in consciously and voluntarily, influencing their health. This topic becomes relevant among university students pursuing the Nursing program, who face academic demands that may lead them to adopt detrimental lifestyles. This study describes the lifestyles of university students in the first and fifth semesters at the University of Cuenca. The research employed a quantitative, descriptive, and cross-sectional approach with a sample of 106 students. We used a sociodemographic form and the FANTÁSTICO questionnaire as instruments and processed the data using the statistical software SPSS version 25. The results revealed that most students, corresponding to 49.1%, have a "Good" lifestyle. However, not all students practice physical activity or have adequate sleep patterns and stress management. The study found no differences in lifestyle based on sociodemographic variables. However, 64.8% of first-semester students have a "Good" lifestyle, compared to 50.0% of fifth-semester students, who have a "Regular" lifestyle. In conclusion, while most Nursing students maintain healthy habits, lifestyle variations are evident across academic semesters.

Keywords: sedentary life, physical activity, healthy habits



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Fundamentación teórica.....	8
Proceso metodológico.....	18
Diseño de estudio.....	18
Participantes	18
Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	19
Procedimiento de la investigación	20
Plan de tabulación de datos.....	20
Consideraciones bioéticas	21
Presentación y análisis de los resultados.....	23
Estilos de vida de los estudiantes.....	23
Hábitos y patrones de conducta en los estudiantes de enfermería	24
Estilos de vida de los estudiantes según variables sociodemográficas	25
Estilos de vida entre los estudiantes de primer y quinto ciclo.....	27
Conclusiones	28
Limitaciones y recomendaciones	29
Anexos	34
Anexo A. Ficha sociodemográfica	34
Anexo B. Cuestionario Fantástico	36
Anexo C. Consentimiento informado	37

Índice de tablas

Tabla 1 Variables sociodemográficas de los participantes	19
Tabla 2 Estilos de vida de los estudiantes de primer y quinto ciclo.....	23
Tabla 3 Hábitos y patrones de conducta	24
Tabla 4 Estilos de vida según variables sociodemográficas	26
Tabla 5 Estilos de vida según el ciclo académico	27

Agradecimiento

A Dios, fuente inagotable de fortaleza y guía, le agradezco por iluminar mi camino durante este arduo pero gratificante viaje académico. Sin tu divina inspiración, nada de esto sería posible.

A mis amados padres, Nelly Morocho y Nestor Tello, pilares incansables de amor y apoyo, les dedico este logro. Su sacrificio y confianza han sido mi mayor impulso. Gracias por ser mi faro en la oscuridad y por creer en mí incluso cuando yo dudaba.

A mi querida tía Sonia Morocho, quien ha sido mi segunda mamá, mi refugio y consejera. Tus palabras de aliento han sido un bálsamo en momentos difíciles, y tu amor ha sido un regalo inigualable. Este logro lleva la impronta de tu influencia positiva en mi vida.

A mi compañera y amiga Paula Zeas, en este desafiante trayecto de titulación, tu colaboración ha sido invaluable. Juntas hemos compartido risas, lágrimas, celebrado triunfos y superado obstáculos. Tu amistad ha hecho esta travesía más significativa y llevadera. Gracias por tu apoyo inquebrantable.

Agradezco de manera especial a mi tutora, Marcela Cabrera, cuya dedicación y orientación fueron cruciales para alcanzar este logro académico. Su experiencia, sabiduría y paciencia han sido fundamentales en cada etapa de este proceso. Gracias, Marcela, por ser una guía excepcional y por creer en mi capacidad para superar los desafíos.

Este logro no solo es mío, sino de todos ustedes que han dejado huella en mi corazón y han contribuido a mi crecimiento. Este trabajo de titulación lleva la marca de sus enseñanzas, amor y apoyo constante.

Con amor y agradecimiento,

Joseline

Quiero empezar agradeciendo a Dios por ser mi guía constante y mi fortaleza para seguir adelante. Además, agradezco a mis abuelos, Max y Mariana, mis pilares desde siempre, les debo más de lo que las palabras pueden expresar. Su amor incondicional ha sido la fuerza que me impulsa y su sabiduría la brújula que ha orientado mi camino. Gracias por ser mi inspiración constante y por estar a mi lado en cada paso de esta travesía. A mi amado padre, Max, por ser mi motivación y por ese amor inquebrantable que ha sido mi refugio en los momentos difíciles; a mi tía Sandra, mi segunda madre, agradezco cada gesto de apoyo incondicional. Su amor y compañía han sido el impulso que necesitaba para alcanzar mis metas. A mi tío Hamilton, le agradezco por su constante apoyo y su generosidad. A mi gran amor Daniel, que ha sido mi compañero en cada alegría y desafío, quiero agradecerle por la complicidad, el apoyo y el amor incondicional, por creer siempre en mí y darme la fuerza que necesitaba para continuar cuando sentía que no podía. Este logro también es tuyo. A mi amiga y compañera, Joseline, le agradezco por ser mi apoyo incondicional durante todo este tiempo. Tus palabras de aliento y tu compañía han hecho que cada desafío sea más llevadero. Gracias por compartir este viaje conmigo. Así mismo, deseo expresar mi agradecimiento a la Mgt. Marcela Cabrera, mi directora de tesis, quien con mucha certeza y paciencia ha guiado cada paso de este proyecto, brindándome la orientación necesaria para alcanzar este importante logro académico.

Paula

Fundamentación teórica

El estilo de vida es un tema de gran relevancia en el ámbito de la salud, ya que está estrechamente vinculado al bienestar físico y emocional de las personas (Canova-Barrios, 2017). En el contexto de los estudiantes universitarios de la carrera de enfermería, comprender los conceptos y estudios sobre estilos de vida adquiere una importancia aún mayor, dado que estos futuros profesionales de la salud desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables tanto para sí mismos como para sus futuros pacientes.

En este trabajo, se analizará la evolución histórica del término "estilos de vida" como un concepto fundamental para comprender las elecciones y comportamientos en relación con la salud. Se examinarán los diversos factores que influyen en estos patrones, tales como las influencias sociales, culturales, económicas y ambientales. Además, se explorará la etapa crucial del desarrollo conocida como "adultez emergente", en la cual se encuentran muchos estudiantes de enfermería durante su primer y quinto ciclo de formación académica. Se destacarán las significativas transiciones y decisiones relacionadas con el estilo de vida en esta etapa, así como su relevancia en la promoción de la salud.

Finalmente, se enfatizan los estudios previos que han abordado los estilos de vida de los estudiantes universitarios de enfermería, tanto a nivel internacional como nacional y local. Estas investigaciones han explorado diversas dimensiones en este grupo particular, que incluyen la alimentación, la actividad física, la gestión del estrés y otros aspectos relevantes para la salud y el bienestar. Estos estudios proporcionan una base sólida de conocimiento sobre los patrones de comportamiento y las necesidades de promoción de la salud en esta población estudiantil.

Las primeras discusiones sobre los estilos de vida surgieron en el siglo XIX con los postulados de Karl Marx en 1850, quien planteaba que estos estaban determinados económicamente, ya que los ingresos y la posición laboral eran elementos fundamentales en el modo de vida de los diferentes grupos sociales. Posteriormente, en 1899, Thorstein Veblen sostuvo que los estilos de vida estaban definidos por las motivaciones individuales que validaban el estatus personal, lo que amplía la perspectiva y supera la visión puramente económica propuesta por Marx (Vargas Oreamuno, 2010).

Estas primeras definiciones desarrolladas por Marx y Veblen tuvieron un impacto significativo en el trabajo posterior del sociólogo Max Weber en las primeras décadas del siglo XX. Weber es ampliamente reconocido como uno de los principales contribuyentes a la explicación del concepto de estilos de vida, mediante un modelo holístico, ya que, planteó que los fundamentos mencionados por Marx y Veblen estaban intrínsecamente relacionados con

estilos de vida específicos, que funcionan como indicadores que revelaban las diferencias en el estatus de grupos sociales particulares (Coreil et al., 1992), ya que integra aspectos como la ocupación, ingresos, educación, estatus social, lo que sirve como base para la posterior formulación de nivel socioeconómico (Álvarez, 2012).

A pesar de ser un modelo holístico, se produjo un cambio significativo en la perspectiva de estudio de los estilos de vida a medida que avanzaba el tiempo. Según Rodríguez Marín (1992) este cambio se evidenció en 1973 con la aparición de una orientación personalista representada por Alfred Adler y su Psicología Individual, quien introdujo la consideración de factores individuales en el análisis de los estilos de vida y propició un desplazamiento desde los factores socioeconómicos hacia los factores personales, esto dio como resultado que el término fuera introducido al ámbito psicológico para abarcar esta nueva perspectiva centrada en el individuo.

En el campo de la Psicología de la Salud, el término estilos de vida adquirió un reconocimiento creciente al intentar abordar la diversidad conceptual existente, por lo que, en 1986, la oficina regional de la Organización Mundial de la Salud para Europa presentó una definición con el objetivo de orientar las iniciativas de trabajo en este campo (Pastor et al., 1998). Según esta definición, los estilos de vida se describen como una "forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales" (Organización Mundial de la Salud [OMS], 1986, p. 118).

Sin embargo, a pesar de estas definiciones iniciales, surgieron múltiples definiciones adicionales que contribuyeron a la falta de consenso en torno a los estilos de vida, aunque se han identificado algunas coincidencias y características comunes en los conceptos existentes (Rodríguez Marín, 1992). Una gran parte de los autores definen los estilos de vida como el conjunto de comportamientos que una persona lleva a cabo habitualmente de manera consciente y voluntaria que pueden tener un impacto sobre su salud y se expresan mediante hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones (Grimaldo Muchotrigo, 2012; Jiménez Diez y Ojeda López, 2017; Muñoz Argel y Uribe Urzola, 2013; Olivero Pacheco et al., 2016; Ramírez-Vélez y Agredo, 2012).

Una de las perspectivas teóricas que aborda la comprensión de los estilos de vida, es la biopsicosocial de salud. Según esta perspectiva, los estilos de vida y la salud de una persona son influenciados por diversos factores interrelacionados que operan a diferentes niveles, desde lo individual hasta lo comunitario y sociocultural; además, se reconoce que, tanto los estilos de vida como la salud, son el resultado de una interacción dinámica entre el individuo,

con sus características individuales como comportamientos de salud y condiciones médicas, y su entorno, que abarca aspectos como el acceso a recursos y servicios de apoyo. Ante esta conceptualización, se crea el cuestionario FANTASTIC, con el propósito específico de capturar y evaluar estos factores en el contexto de la identificación de necesidades y la planificación de intervenciones de salud (Wilson y Ciliska, 1984).

De lo mencionado anteriormente, se desprende que los estilos de vida están compuestos por diversos factores que, dependiendo de cada individuo, pueden convertirse en factores de riesgo o de protección (Muñoz Argel y Uribe Urzola, 2013). Un estilo de vida saludable tiene el potencial de prevenir enfermedades a corto, mediano y largo plazo; y, para lograrlo, es necesario que estos factores operen de manera armoniosa y completa (Gómez-Acosta, 2018). A continuación, se describirán aquellos factores que ejercen una influencia significativa en los estilos de vida de las personas.

Respecto a los hábitos alimentarios, estos desempeñan un papel determinante en el estado de salud, tanto a nivel individual como a nivel poblacional; sin embargo, con el avance de la modernización, la sociedad ha experimentado importantes cambios sociológicos y culturales que impactan en los hábitos y preferencias alimentarias (Rivera de Ramones, 2019). En la actualidad, es común observar cómo las personas dedican menos tiempo a la compra de alimentos y a la preparación de comidas y optan por el consumo de alimentos procesados que suelen incluir carnes y derivados, azúcares refinados, grasas saturadas y colesterol; al mismo tiempo que presentan un bajo consumo de vegetales (Bennassar Veny, 2012).

Una alimentación inadecuada se asocia con una disminución de energía y se relaciona con numerosas enfermedades de alta prevalencia y mortalidad (Cervera et al., 2013). Los hábitos alimentarios están influenciados por una amplia gama de factores socioculturales y familiares, así como por la capacidad de elección individual, la disponibilidad económica, el nivel de educación nutricional y el estado de salud personal juegan un papel fundamental en dicha capacidad de elección. Asimismo, los factores socioculturales abarcan creencias religiosas, costumbres, tradiciones, tendencias, modas y estrategias de marketing que promueven modelos alimentarios específicos (Bennassar Veny, 2012).

En cuanto a la actividad física, según Calpa-Pastas et al. (2019) en los últimos años se ha observado un significativo incremento del sedentarismo, relacionado con la disminución progresiva de la actividad física en la rutina diaria de las personas debido a los avances tecnológicos y los medios de transporte que han facilitado nuestra vida, pero también nos han vuelto más sedentarios. Para Pérez et al. (2014) es crucial mantener una actividad física

adecuada que fomente el bienestar físico, mental y social, y que contribuya a adoptar un estilo de vida más saludable, con el fin de disminuir el riesgo de enfermedades.

En relación al consumo de tabaco, este se considera un factor condicionante significativo en el estilo de vida de las personas, tiene un impacto sustancial en varios aspectos de la vida diaria y puede afectar la salud física, emocional y social de quienes lo practican (Gómez et al., 2016). Un estudio realizado por Gárciga Ortega et al. (2015) sostiene que el consumo de tabaco está estrechamente relacionado con la aparición de diversas enfermedades, como el cáncer de pulmón, la cardiopatía isquémica, la bronquitis crónica y el enfisema, entre otros.

Además del consumo de tabaco, otro factor condicionante del estilo de vida es el consumo excesivo de alcohol, puesto que, las decisiones relacionadas con el consumo del mismo, pueden influir en diversos aspectos de la vida cotidiana, desde las relaciones sociales hasta la salud física y mental (Telumbre-Terrero et al., 2016). Como señala Campo et al. (2016) el consumo de alcohol puede provocar problemas graves para quienes lo practican, como enfermedades hepáticas, daños neuronales y trastornos mentales, además las consecuencias del abuso de este repercuten en las esferas laborales, familiares y económicas, lo que genera conflictos interpersonales, accidentes laborales y un aumento de la carga para los sistemas de salud. Fabelo et al. (2013) manifiestan que, aunque el consumo de alcohol es ampliamente aceptado socialmente, es fundamental ser plenamente conscientes del impacto que puede tener en el estilo de vida.

La sexualidad es otro de los factores que desempeñan un papel significativo en el estilo de vida de las personas. Según Herazo-Beltran et al. (2020) las decisiones relacionadas con la actividad sexual, incluso el uso adecuado de métodos anticonceptivos y la adopción de medidas para prevenir infecciones de transmisión sexual, mantienen un impacto directo en la salud física y el bienestar general; por lo que, la vivencia de la sexualidad también afecta la salud emocional, la autoestima y la calidad de las relaciones interpersonales.

Estos factores mencionados son solo algunos ejemplos de los múltiples factores que influyen en el estilo de vida de las personas. Además de ellos, existen otros elementos como los estados emocionales, la autoestima y los factores cognitivos, los cuales también desempeñan un papel determinante en las prácticas individuales de conducta saludable (Bennassar Veny, 2012). En conjunto, todos estos factores configuran el estilo de vida de cada individuo y muestran un impacto significativo en su bienestar y calidad de vida, donde uno de los momentos clave, es la adultez emergente.

Esta etapa, que abarca aproximadamente entre los 18 y 29 años, se caracteriza por ser una época de transición y exploración (Barrera-Herrera y Vinet, 2017). Durante la adultez

emergente, los jóvenes tienen la posibilidad de explorar distintas formas de vida y de construir su identidad personal, ya que dejan atrás la adolescencia, pero aún no adoptan por completo los roles y responsabilidades propios de los adultos (Sepúlveda, 2013). De acuerdo con Papalia y Martorell (2018) esta etapa se caracteriza por una notable flexibilidad y oportunidad de elección en relación con los estilos de vida adoptados, lo cual desempeña un papel crucial en la configuración de los patrones de comportamiento y hábitos que tendrán un impacto significativo en la vida adulta.

Papalia y Martorell (2018) afirman que durante esta etapa de desarrollo se experimentan cambios físicos y cognitivos significativos. En términos físicos, los hábitos relacionados con la alimentación, la actividad física y el estilo de vida desempeñan un papel fundamental en la salud y condición física, por otro lado, en cuanto al desarrollo cognitivo, los adultos jóvenes aplican su conocimiento adquirido para alcanzar metas y adquieren un pensamiento reflexivo y posformal, además de desarrollar la inteligencia emocional y el razonamiento moral.

De la misma manera, existen cambios en el ámbito psicosocial, donde los jóvenes se ven influenciados por diversos factores, como el género, las habilidades académicas, las expectativas y la clase social (Barrera-Herrera y Vinet, 2017). En adición, cada vez es más frecuente que los adultos emergentes pospongan la paternidad y elijan continuar sus estudios, ya que buscan liberarse de las presiones y compromisos a largo plazo, donde algunos optan por vivir de manera independiente, mientras que otros dependen económicamente de sus padres; esto último debido a que, muchos jóvenes carecen de una trayectoria profesional definida, alternan entre la educación y el trabajo, o incluso persiguen ambos objetivos al mismo tiempo. Además, algunos combinan sus estudios universitarios con el matrimonio y la crianza de sus hijos (Papalia y Martorell, 2018).

Según Cruz y Sandí (2014), la educación superior se ha vuelto cada vez más crucial en este proceso, ya que proporciona mayores oportunidades de empleo, un mayor poder adquisitivo y una mejora en la calidad de vida a largo plazo; sin embargo, es importante tener en cuenta que la búsqueda de una educación superior puede implicar cambios significativos en el estilo de vida de muchos jóvenes debido a las exigencias que impone la universidad.

Zambrano Bermeo et al. (2021) mencionan que, durante la etapa universitaria, los jóvenes se encuentran en un periodo de crecimiento y desarrollo de nuevos hábitos, lo que los convierte en un grupo vulnerable a adoptar estilos de vida poco saludables y desencadenar enfermedades en el futuro. Para Endo Collazos et al. (2021) entre las situaciones problemáticas a las que están expuestos debido a su edad y entorno se encuentran el consumo de alcohol, uso de drogas y tabaco, prácticas sexuales de riesgo, falta de sueño

adecuado, peso corporal, trastornos psicológicos, inactividad física y una alimentación poco saludable, ya sea por exceso o por no cumplir con los aportes nutricionales necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo.

La universidad conlleva desafíos académicos que aumentan la probabilidad de experimentar estrés, ansiedad y depresión, especialmente en carreras de la salud, ya que el estrés académico, generado por la carga de trabajo, la adaptación a la vida universitaria, eventos académicos, psicosociales y financieros afecta la salud física y mental de los estudiantes, con síntomas somáticos como: dolores de cabeza, problemas digestivos y agotamiento, lo que implica que pueden adoptar estilos de vida poco saludables (Castillo Ávila et al., 2018).

Los estudiantes de enfermería, en particular, enfrentan grandes niveles de estrés adicional debido a que presencian situaciones de enfermedad y muerte, por lo que se establece que a pesar de que los estudiantes poseen conocimientos y están preparándose para desempeñar un papel activo en el asesoramiento sobre estilos de vida saludables en diversos contextos, investigaciones han demostrado una alta prevalencia de comportamientos no saludables entre ellos (Velandia Galvis et al., 2015).

En función de la importancia que tiene la salud física y mental en la vida de los seres humanos, se ha despertado el interés en muchos investigadores que consideran que el estilo de vida de las personas influye notablemente en la salud, ya que puede prevenir o ser la causa de que se presenten enfermedades en un futuro. Además, es en la población universitaria en la que los investigadores han puesto gran énfasis con el fin de conocer su estilo de vida, pues los grandes cambios que los jóvenes experimentan en esta etapa pueden tener un impacto en su salud. A continuación, se resumen los hallazgos de diversas investigaciones en diferentes regiones.

En cuanto a los estudios internacionales, se encontró una investigación llevada a cabo por Rodríguez-Gázquez et al. (2016) que tuvo como objetivo evaluar los estilos de vida de 380 estudiantes de enfermería de primer a cuarto semestre de una universidad pública colombiana. Para este estudio, se utilizó el instrumento "FANTÁSTICO" y se encontró que las puntuaciones de los estilos de vida se distribuyeron de la siguiente manera: un 9.2% con puntuación baja, un 31.3% con puntuación regular, un 53.7% con puntuación buena y solo un 5.8% con puntuación fantástica. No se detectaron diferencias estadísticamente significativas en el promedio de la puntuación total al comparar por sexo, grupo etario y año de curso. Sin embargo, se encontraron diferencias significativas en dos dominios del cuestionario: la actividad física (con puntuaciones más altas en hombres que en mujeres) y el consumo de

tabaco (con un promedio de puntuación más alto en mujeres que en hombres), lo que indica que el consumo de tabaco fue mayor en el sexo masculino.

En relación con los diferentes dominios del instrumento, en primer lugar, se descubrió que sólo el 24.7% de los estudiantes realizan actividad física, mientras que el 62.1% tiene actividad moderada. En el dominio de "Nutrición", la mayoría de los estudiantes tiene hábitos de alimentación inadecuados. En cuanto al "Consumo de tabaco", el 16.3% de los estudiantes fuma. En relación con el "Consumo de alcohol y otras sustancias", la mayoría tiene un bajo consumo. Finalmente, en el dominio "Sueño y estrés", la mayoría tiene patrones de sueño inadecuados y mal manejo del estrés.

Así mismo, en México, Fang Huerta et al. (2023) realizaron una investigación para identificar el estilo de vida y su relación con variables sociodemográficas en 134 estudiantes de enfermería de la Facultad de Enfermería de Tampico. Los participantes cursaban entre el cuarto y el décimo semestre, completaron un cuestionario de datos sociodemográficos y el Cuestionario FANTÁSTICO para evaluar el estilo de vida. Los resultados mostraron que el 46.3% de los estudiantes tenían un estilo de vida "Bueno", el 25.4% "Regular", el 17.2% "Malo" y el 10.4% "Excelente". Respecto a la variable sociodemográfica género, se observó que las mujeres tienen un mejor estilo de vida en comparación con los hombres.

En otra investigación realizada en Perú por Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz (2021) con el propósito de determinar la correlación entre los estilos de vida y los niveles de estrés en estudiantes de primer y noveno semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica de Santa María en Arequipa, se contó con la participación de 119 estudiantes de primer semestre y 26 de noveno semestre. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de perfil de estilo de vida PEPS-I y la Escala de Percepción Global de Estrés. Los resultados mostraron que el 63.03% y el 57.69% de los estudiantes presentaban un nivel de estilo de vida moderadamente saludable en el primer y noveno semestre, respectivamente.

Del mismo modo, Goicochea Cárdenas (2020) llevó a cabo un estudio en Perú con el objetivo de determinar la relación entre el estilo de vida y algunas variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. La población de estudio consistió en 210 estudiantes de primer a quinto año matriculados en la Universidad Nacional de Cajamarca, cuyas edades oscilaban entre 18 y 29 años. La recopilación de datos se llevó a cabo mediante una encuesta y el uso del instrumento estandarizado Health Promoting Life Profile (HPLP). Los resultados revelaron que cerca de un tercio de la muestra exhibía estilos de vida saludables en todas las dimensiones estudiadas, que incluían relaciones interpersonales, gestión de la tensión,

crecimiento espiritual, salud con responsabilidad, actividad física y nutrición. No se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y las variables sociodemográficas.

En España, Ballestar-Tarín et al. (2017) realizaron una investigación que tuvo como objetivo identificar el estilo de vida en estudiantes de enfermería de la Universidad de València. Este estudio estaba compuesto por una muestra de 132 estudiantes con edades comprendidas entre 20 y 31 años de edad, de segundo curso de enfermería. El instrumento que se utilizó fue el "FANTÁSTICO" y los resultados revelaron que el 81.4% de estudiantes tiene un estilo de vida bueno, el 86.3% tiene con quién hablar de las cosas importantes casi siempre. El 31.5% se siente capaz de manejar el estrés y la tensión de su vida, un 31.5% casi siempre, el 56.9% a veces y el 11.5% casi nunca. Más de la mitad, indica que a veces se siente deprimido/a o triste y el 38% casi nunca. Cerca del 60% se siente satisfecho/a con su trabajo o sus actividades. Lo que indica que, a pesar de que son estudiantes de Ciencias de la Salud no son capaces de manejar bien el estrés, sin embargo, su percepción de salud es positiva, consideran que tienen un apropiado apoyo social y se sienten satisfechos con lo que realizan.

En nuestro país, el estudio llevado a cabo por Marín Llor (2022) tuvo como objetivo establecer los factores predominantes en el estilo de vida de 127 estudiantes de enfermería, pertenecientes a los primeros tres semestres, en Esmeraldas. En este estudio, se empleó el cuestionario "FANTÁSTICO" para la recopilación de datos. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes encuestados, desde el primer hasta el tercer semestre, no participan en ejercicios activos. En lo que respecta a la alimentación, la gran mayoría informó que su alimentación solo es considerada "a veces" buena o saludable. En cuanto al consumo de alcohol, se observó que el 47.24% de los estudiantes consumen bebidas alcohólicas tres o más veces por semana. En cuanto a los patrones de sueño, la mayoría de los estudiantes consideró que "a veces" duermen bien, pero se sienten cansados. Se concluyó que los factores predominantes en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas incluyen la inactividad física y la mala alimentación. Además, se notó un aumento en estos factores a medida que avanzaban en los semestres, siendo el tercer semestre donde la mayoría de los estudiantes presentaba inactividad y una alimentación deficiente.

En Azogues, Cabrera y Chacha (2019) realizaron un estudio con el propósito de identificar los estilos de vida y el estado nutricional de 202 estudiantes que cursaban desde el primer hasta el séptimo ciclo de la carrera de Enfermería en la Universidad Católica de Cuenca. Para llevar a cabo este análisis, se empleó el cuestionario "FANTÁSTICO". Los resultados obtenidos indicaron que el 84.2% de los estudiantes mantenían un estilo de vida saludable, mientras que el 15.80% mantenían un estilo de vida no saludable. En este contexto, se descubrió que los estudiantes seguían una alimentación equilibrada y baja en calorías, lo que

se consideraba un pilar fundamental para su salud. Asimismo, se observó que debido a la falta de tiempo y las múltiples actividades que realizaban a lo largo del día, los estudiantes no participaban en ninguna actividad física y no cumplían con las horas de sueño adecuadas. Estos hallazgos confirmaron la existencia de una relación entre el estado nutricional y los estilos de vida de los estudiantes.

Con base en las investigaciones previas sobre los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, se ha observado una prevalencia de prácticas poco saludables entre estos estudiantes. Ante esta situación, surge la necesidad de realizar un estudio dentro de nuestro contexto particular. Por lo tanto, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca?

Con el fin de abordar esta cuestión, se han establecido los siguientes objetivos de investigación:

Objetivo general:

Describir los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Objetivos específicos:

- Determinar hábitos y patrones de conducta en los estudiantes de enfermería, tales como actividad física, hábitos alimenticios, consumo de sustancias, manejo del estrés y patrones de sueño.
- Comparar los estilos de vida de los estudiantes de enfermería, según variables sociodemográficas como el género, nivel socioeconómico y lugar de residencia.
- Identificar si existen diferencias en los estilos de vida entre los estudiantes de primer y quinto ciclo.

Con esta investigación, se busca proporcionar información sobre cómo los estilos de vida influyen en la salud de las personas, considerando hábitos y patrones de conducta que pueden ser factores de riesgo o de protección para la salud. Además, se pretende generar conocimiento sobre la importancia de los estilos de vida y su relación con la salud y el bienestar de los estudiantes y la comunidad en general.

Los resultados obtenidos pueden proporcionar información detallada a los estudiantes sobre sus hábitos y patrones de conducta. Estos hallazgos también pueden ser útiles para los docentes y autoridades universitarias en el diseño de programas y políticas que fomenten hábitos saludables entre los estudiantes.

Además, se pueden beneficiar de los resultados de la investigación otros estudiantes y profesionales de la salud interesados en mejorar el bienestar de los jóvenes. Asimismo, la información recopilada puede ser valiosa para futuras investigaciones relacionadas con los estilos de vida de los estudiantes universitarios.

Proceso metodológico

Diseño de estudio

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, que según Hernández Sampieri et al. (2018) permite generalizar los resultados de manera más amplia, otorga control sobre los fenómenos, así como una perspectiva basada en conteos y magnitudes, lo que facilita la comparación entre estudios similares. El alcance de la investigación fue descriptivo, lo que permitió precisar las propiedades y características relevantes del fenómeno a analizar. Además, el estudio fue no experimental y de corte transversal, dado que se llevó a cabo durante un periodo de tiempo determinado, sin manipulación de variables y se basó en la observación de los fenómenos en su ambiente natural.

Participantes

La investigación se llevó a cabo con una población de estudiantes universitarios. Esta población estuvo compuesta por 106 estudiantes de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, ubicada en la provincia del Azuay, Ecuador. Es importante destacar que no se utilizó una muestra, ya que se trató de una población cautiva a la cual las autoras de la investigación tuvieron fácil acceso.

Para ser parte del estudio, los participantes debieron cumplir con los criterios de inclusión, tales como encontrarse matriculados en el primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca durante el período septiembre 2023 – febrero 2024, ser hombres y mujeres mayores de 18 años, y aceptar participar voluntariamente en el proyecto de investigación.

Con respecto a los criterios de exclusión, se consideró que no formarían parte de la investigación los estudiantes que pertenecieran a ciclos superiores y cursen materias del primer o quinto ciclo, aquellos con problemas de salud graves o crónicos, y aquellos que hubieran recibido algún tipo de tratamiento médico o psicológico significativo en los últimos seis meses.

En cuanto a la caracterización de la población, del total de participantes, 54 estudiantes pertenecían al primer ciclo, mientras que 52 estaban inscritos en el quinto ciclo de la carrera. La edad de los participantes varió en un rango de 18 a 34 años, con una edad promedio de 19.38 años. De los 106 participantes, el 84.9% eran mujeres, y el 15.1% eran hombres.

En cuanto al nivel socioeconómico, la mayoría de los participantes (82.1%) se clasificó en la categoría de nivel socioeconómico medio, seguido por un 17% que pertenecía a la categoría

de nivel socioeconómico bajo. Únicamente un 0.9% de los participantes se encontraba en la categoría de nivel socioeconómico alto.

Por último, en lo que respecta al lugar de residencia, la mayoría de los participantes (52.8%) provenía de zonas urbanas, mientras que el 47.2% restante residía en zonas rurales. La información relacionada con estas variables sociodemográficas se presenta de manera detallada en la tabla 1.

Tabla 1

Variables sociodemográficas de los participantes

Variables	Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Género	Femenino	90	84.9%
	Masculino	16	15.1%
Ciclo Académico	Primero	54	50.9%
	Quinto	52	49.1%
Nivel Socioeconómico	Alto	0	0.0%
	Medio	88	83%
	Bajo	18	17%
Lugar de residencia	Zona Urbana	56	52.8%
	Zona Rural	50	47.2%

Técnicas e instrumentos de recolección de información

En este estudio se utilizaron dos instrumentos de recolección de información, una ficha sociodemográfica y el cuestionario FANTASTIC.

La ficha sociodemográfica, elaborada por las investigadoras, recopiló datos como la edad, el sexo, el estado civil, el nivel socioeconómico, el lugar de residencia, así como información relacionada con la salud, tales como los problemas de salud y los medicamentos que los participantes tomaban en ese momento.

El cuestionario FANTASTIC, diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá por Wilson y Ciliska (1984), es una herramienta multidimensional y simple para evaluar los estilos de vida. Cada letra del acrónimo FANTASTIC representa los nueve dominios que aborda: Familia y amigos, Actividad física, Nutrición, Tabaco y toxinas, Alcohol, Sueño y estrés, Tipo de personalidad, Introspección y Carrera (actividades laborales o estudios). Estos dominios son considerados factores decisivos en el estilo de vida de un individuo.

El cuestionario consta de 25 ítems en total, cada uno con tres opciones de respuesta que tienen un valor numérico de 0, 1 o 2. La calificación se realiza a través de una escala tipo Likert que abarca un rango de 0 a 100 puntos para el instrumento completo. La puntuación total se obtiene sumando los puntajes correspondientes a cada acrónimo, y este resultado se multiplica por dos. Los niveles de calificación respecto al estilo de vida son: <39 puntos= existe peligro, 40 a 59 puntos= malo, 60 a 69 puntos= regular, 70 a 84 puntos= bueno, 85 a 100 puntos= excelente. Cuanto menor sea la puntuación, mayor es la necesidad de cambio.

El instrumento ha sido traducido al español y adaptado a diferentes contextos para su uso en investigaciones en varios países y con diversas poblaciones. En este estudio, se utilizó la adaptación del cuestionario FANTÁSTICO realizada por Ramírez-Vélez y Agredo (2012) en adultos colombianos. En el proceso de adaptación y validación psicométrica se encontró que los 25 ítems agrupados en 10 dominios (al ser una versión en español se agrega el dominio O= Otras drogas) superaron el estándar propuesto de fiabilidad (α de Cronbach) mayor a 0.50 y 0.73, respectivamente. Además, se encontraron correlaciones interescales aceptables en las diferentes categorías del cuestionario, lo que confirma su utilidad y simplicidad para evaluar el estilo de vida de los adultos.

Procedimiento de la investigación

Después de recibir la aprobación del Comité de Ética en Investigaciones en Seres Humanos (CEISH) y del Consejo Directivo de la Facultad de Psicología, se notificó que se daría inicio al proceso de recolección de información. A continuación, se contactó a las autoridades de la Facultad de Ciencias Médicas para solicitar autorización para recopilar los datos, y una vez obtenida, se accedió a todos los cursos de estudiantes de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería. Después de explicar el consentimiento informado a todos los estudiantes y recibir su aprobación para participar en el estudio, se proporcionó la ficha sociodemográfica y el cuestionario de evaluación del estilo de vida "FANTÁSTICO" para su cumplimentación. La aplicación tuvo una duración aproximada de 25 minutos.

Plan de tabulación de datos

Para este proceso se utilizó el programa estadístico SPSS (en su versión 25) donde mediante el uso de la estadística descriptiva se procesaron los datos a través del empleo de frecuencias absolutas y porcentajes para los resultados obtenidos en la ficha sociodemográfica. Para los resultados del instrumento "FANTÁSTICO" se aplicó lo anteriormente mencionado, además de media aritmética y desviación estándar, presentando los diferentes resultados mediante el uso de tablas.

Consideraciones bioéticas

Los principios éticos que se consideraron en esta investigación son los establecidos por la American Psychological Association, los cuales hacen énfasis en la importancia y necesidad de emplear estrategias que protejan la integridad y dignidad de los participantes en la investigación (American Psychological Association, 2010). Así, los principios que guiaron la investigación fueron:

- Principio A: Beneficencia y no maleficencia, se tomaron todas las precauciones necesarias para asegurar que la investigación no cause daño físico o psicológico a los participantes. Se buscó maximizar los beneficios y minimizar los riesgos de la investigación.
- Principio B: Fidelidad y responsabilidad, el manejo de datos se llevó a cabo de forma apropiada. Se tomaron medidas para asegurar que la información de los participantes sea manejada de manera confidencial y se garantice la privacidad.
- Principio C: Integridad y honestidad en el proceso, dado que los profesionales de la salud mental se preocupan por cumplir sus compromisos de forma transparente, se garantizó la integridad de los datos a través de la utilización de herramientas de recolección precisas y la aplicación de un riguroso proceso de análisis de datos.
- Principio D: Justicia, implica que todos los participantes deben ser tratados de manera justa e igualitaria. Se garantizó que los participantes sean seleccionados de manera aleatoria y que los criterios de selección sean claros y transparentes. Además, se evitó sesgos en la selección de los participantes y en la interpretación de los resultados.
- Principio E: Respeto por los derechos y la dignidad de las personas, se garantizó el respeto a la dignidad, autonomía y privacidad de los participantes. Se explicó claramente el objetivo de la investigación y se solicitó el consentimiento informado previo de los participantes. Asimismo, se respetó la confidencialidad de los datos y se aseguró que la información obtenida sea utilizada únicamente para fines académicos y científicos, sin que esto implique riesgos físicos, psicológicos, sociales o económicos para los participantes. También se consideró la diversidad cultural y se evitó cualquier forma de discriminación o estigmatización hacia los participantes en función de su sexo, orientación sexual, etnia, religión, discapacidad u otras características personales.

Es relevante señalar que en esta investigación no existió conflicto de intereses. Las investigadoras que participaron en este estudio se comprometieron a llevarla a cabo de manera imparcial y objetiva, sin ningún tipo de influencia externa que pueda comprometer la

integridad de los resultados. No existieron conexiones financieras, personales o profesionales que puedan sesgar los descubrimientos o distorsionar la interpretación de los datos.

Presentación y análisis de los resultados

Este apartado se presenta en función de los diferentes objetivos establecidos dentro del estudio. En tal sentido, el objetivo general pretendió describir los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca. Seguido de los objetivos específicos, los cuales buscaban, en primer lugar, determinar hábitos y patrones de conducta en los estudiantes de enfermería, tales como actividad física, hábitos alimenticios, consumo de sustancias, manejo del estrés y patrones de sueño. En segundo lugar, comparar los estilos de vida de los estudiantes según variables sociodemográficas como el género, nivel socioeconómico y lugar de residencia. Finalmente, se pretendía identificar si existen diferencias en los estilos de vida entre los estudiantes de primer y quinto ciclo de Enfermería.

Estilos de vida de los estudiantes

En esta sección, se presentan los estilos de vida de los estudiantes de primer y quinto ciclo de Enfermería (Tabla 2). Se encontró que la mayoría de los participantes (49.1%) mantienen un estilo de vida calificado como "Bueno". Les siguen aquellos con un estilo de vida "Regular" (35.8%). Por otro lado, un porcentaje más bajo se ubica en la categoría de "Malo" (9.4%), mientras que una minoría presenta un estilo de vida "Excelente" (5.7%).

Tabla 2

Estilos de vida de los estudiantes de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería

Estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Malo	10	9.4%
Regular	38	35.8%
Bueno	52	49.1%
Excelente	6	5.7%

Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas en el ámbito de la salud. Por ejemplo, Rodríguez-Gázquez et al. (2016) en su investigación realizada en Colombia también observaron una proporción significativa de estudiantes con un estilo de vida clasificado como "Bueno" (53.7%). Una comparación adicional puede hacerse con el estudio de Fang Huerta et al. (2023) en México, donde encontraron que el 46.3% de los estudiantes se ubicaba en esta misma categoría. Además, en una investigación llevada a cabo en España por Ballestar-Tarín et al. (2017), se determinó que la mayoría de los estudiantes (81.4%) exhibían un estilo de vida bueno. Por último, otro estudio que coincide con los resultados de la presente investigación es el efectuado por Cabrera y Chacha (2019) en Ecuador, donde en Azogues

encontraron que el 84.2% de los estudiantes mostraban un estilo de vida bueno. No se hallaron estudios que discrepan con los resultados de la presente investigación.

Hábitos y patrones de conducta en los estudiantes de enfermería

En este apartado, se da respuesta al primer objetivo específico el cual consistió en determinar hábitos y patrones de conducta en los estudiantes de enfermería, tales como actividad física, hábitos alimenticios, consumo de sustancias, manejo del estrés y patrones de sueño. Estos hallazgos se presentan en la Tabla 3.

Los resultados proporcionaron una visión interesante de los patrones de conducta de los estudiantes de enfermería de la Universidad de Cuenca. En relación con la Actividad Física ($M=2.20$, $DT=1.18$), en una escala que varía de 0 (sin actividad física) a 4 (alta actividad física), se encontró que no todos los estudiantes practican actividad física. Respecto a la Nutrición, ($M=3.93$, $DT=1.04$) se encontraron puntuaciones elevadas en una escala de 0 (mala alimentación) a 6 (excelente alimentación), indicando una alimentación adecuada en esta población. En cuanto al Consumo de Alcohol ($M=5.44$, $DT=0.76$), se observó un bajo nivel de consumo en una escala de 3 (consumo moderado) a 6 (no consume alcohol). En cuanto al Consumo de Tabaco ($M=5.17$, $DT=1.26$), se destaca nuevamente un bajo nivel de consumo en una escala que va de 1 (alto consumo de tabaco) a 6 (no consume tabaco). Acerca del Consumo de Otras Drogas ($M=5.42$, $DT=0.72$), los estudiantes reportaron un bajo nivel de consumo en una escala que varía de 3 (consumo moderado) a 6 (no consumen drogas). Finalmente, en lo que respecta al Manejo del Estrés y Patrones de Sueño ($M=3.35$, $DT=1.04$), se observó que no todos los estudiantes mantienen un manejo adecuado del estrés y patrones de sueño óptimos en una escala que oscila entre 1 (deficiente) y 6 (óptimo).

Tabla 3

Hábitos y patrones de conducta

	Min	M	Max	DT
Actividad física	.0	2.20	4.00	1.18
Nutrición	.0	3.93	6.00	1.04
Consumo de alcohol	3.00	5.44	6.00	.76
Consumo de tabaco	1.00	5.17	6.00	1.26
Consumo de otras drogas	3.00	5.42	6.00	.72
Sueño y estrés	1.00	3.35	6.00	1.04

Al comparar estos resultados con investigaciones previas, se identificaron tanto similitudes como diferencias. En cuanto a las similitudes, se observó que, en relación a la nutrición y el

consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, los hallazgos de Cabrera y Chacha (2019) muestran que la mayoría de los estudiantes mantienen una alimentación adecuada y no se registra consumo de alcohol, tabaco ni otras drogas en la población estudiada. De manera similar, Rodríguez-Gázquez et al. (2016) reportaron un bajo consumo de alcohol, tabaco y otras drogas entre los estudiantes.

En cuanto a las diferencias, los resultados de la presente investigación difieren de los encontrados por Rodríguez-Gázquez et al. (2016), ya que encontraron que la mayoría de estudiantes colombianos no practican actividad física, tienen una mala nutrición, así como patrones de sueño y manejo del estrés inadecuados. Asimismo, Marín Loor (2022) en su investigación encontró que la mayoría de estudiantes tampoco practica actividad física, tienen una mala nutrición, existe un consumo moderado de alcohol, tabaco y otras drogas, y patrones de sueño y estrés inadecuados. Finalmente, en la investigación realizada por Cabrera y Chacha (2019) se encontró que gran parte de los estudiantes no realizan actividad física, pero sí tienen patrones de sueño y estrés adecuados.

Estilos de vida de los estudiantes según variables sociodemográficas

En este apartado se aborda el segundo objetivo específico que tuvo como propósito comparar el estilo de vida de los estudiantes de enfermería según variables sociodemográficas, como el género, nivel socioeconómico y lugar de residencia. A continuación, se presentan los resultados que se detallan en la Tabla 4.

Según la variable género, el 50.0% de las mujeres y el 43.7% de los hombres tiene un estilo de vida bueno. En cuanto al nivel socioeconómico, el 49.4% de los estudiantes pertenecientes al nivel medio y el 47.4% de nivel socioeconómico bajo tienen un estilo de vida bueno. No se encontraron datos de estudiantes que pertenezcan al nivel socioeconómico alto. Finalmente, respecto al lugar de residencia, el 50.0% de estudiantes de la zona urbana y el 48.0% de los estudiantes de la zona rural tienen un estilo de vida bueno. Según estos resultados, no se observaron diferencias en los estilos de vida de los estudiantes según variables sociodemográficas, ya que en todas las categorías predominó un estilo de vida considerado como bueno. Las ligeras diferencias porcentuales se deben a que en la investigación participaron más mujeres que hombres, existió mayor número de estudiantes que pertenecían al nivel socioeconómico medio, así como más estudiantes que residían en la zona urbana.

Tabla 4

Estilos de vida según variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Estilo de vida				
		Malo	Regular	Bueno	Excelente	
Género	Femenino	N	7	32	45	6
		%	7.8%	35.5%	50.0%	6.7%
	Masculino	N	3	6	7	0
		%	18.8%	37.5%	43.7%	0.0%
	Alto	N	0	0	0	0
		%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
Nivel socioeconómico	Medio	N	9	30	43	5
		%	10.3%	34.5%	49.4%	5.8%
	Bajo	N	1	8	9	1
		%	5.3%	42.0%	47.4%	5.3%
Lugar de residencia	Zona urbana	N	4	21	28	3
		%	7.1%	37.5%	50.0%	5.4%
	Zona rural	N	6	17	24	3
		%	12.0%	34.0%	48.0%	6.0%

Estos resultados coinciden con los de Goicochea Cárdenas (2020) quien tampoco encontró relación significativa entre estilos de vida y variables sociodemográficas en su investigación. Así mismo, concuerdan con los resultados obtenidos en la investigación de Rodríguez-Gázquez et al. (2016) puesto que no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre estilos de vida y variables sociodemográficas. No obstante, estos resultados difieren del

estudio realizado por Fang Huerta et al. (2023) quienes encontraron que, respecto a la variable género, los hombres tienen un peor estilo de vida que las mujeres.

Estilos de vida entre los estudiantes de primer y quinto ciclo

Finalmente, para abordar el tercer objetivo específico, el cual fue identificar diferencias en los estilos de vida entre los estudiantes de primer y quinto ciclo, se presentan los resultados en la Tabla 5.

Los datos revelaron una variación en el estilo de vida según el ciclo académico de los participantes. La mayoría de estudiantes de primer ciclo (64.8%) tienen un estilo de vida "Bueno", mientras que la mayor parte de estudiantes de quinto ciclo (50.0%) tienen un estilo de vida "Regular".

Tabla 5

Estilos de vida según el ciclo académico

Ciclo Académico		Estilo de vida			
		Malo	Regular	Bueno	Excelente
Primero	N	3	12	35	4
	%	5.6%	22.2%	64.8%	7.4%
Quinto	N	7	26	17	2
	%	13.5%	50.0%	32.7%	3.8%

Estos resultados difieren de la investigación realizada por Bautista-Coaquira y Rodríguez-Quiroz (2021) puesto que, estos autores encontraron que el 63.03% de estudiantes de primer ciclo y el 57.69% de noveno ciclo tenían un estilo de vida bueno, pero se observaron ligeras diferencias en el número de estudiantes de noveno ciclo con este estilo de vida, debido a que, a mayor ciclo académico, existe mayor carga académica. No se encontraron similitudes con otras investigaciones debido a la falta de estudios que describan los estilos de vida según el ciclo académico tal como se hace en la presente investigación.

Conclusiones

En respuesta a la problemática investigada y a la interrogante planteada sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, tras el análisis de los datos recopilados, se pueden extraer las siguientes conclusiones:

En su mayoría, tanto los estudiantes de primer como de quinto ciclo presentan un estilo de vida calificado como "Bueno". En cuanto a sus hábitos y patrones de conducta, la mayoría de ellos mantienen una alimentación adecuada y muestran un bajo consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias. Sin embargo, no todos los estudiantes practican actividad física ni tienen patrones de sueño óptimos y manejo del estrés adecuado.

Es relevante señalar que no se encontraron diferencias en los estilos de vida de los estudiantes en función de variables sociodemográficas como género, nivel socioeconómico o lugar de residencia. Este resultado indica una homogeneidad en los hábitos y conductas de la población estudiantil analizada, independientemente de su contexto socioeconómico o características individuales.

Por último, se destaca que los estudiantes de primer ciclo tiene un mejor estilo de vida en comparación con aquellos en quinto ciclo. Esta disparidad podría atribuirse a la mayor adaptación y sensibilización respecto a la importancia de adoptar prácticas saludables durante los primeros años de formación académica, así como a una menor carga de responsabilidades académicas y profesionales en comparación con los estudiantes más avanzados en la carrera.

Limitaciones y recomendaciones

Después de llevar a cabo la presente investigación, las autoras identificaron limitaciones en la contextualización de los hallazgos y la discusión de estos en relación con investigaciones previas. La principal limitación es la escasa disponibilidad de estudios a nivel nacional y local que aborden las variables utilizadas en una población similar. Además, se observó una falta de investigaciones específicas que se enfoquen en la comparación entre niveles educativos, como el primer y quinto ciclo, ya que la mayoría de las investigaciones previas, tanto a nivel internacional como nacional, abordaban diferentes niveles educativos. Asimismo, es importante señalar que el diseño transversal de este estudio representa otra limitación, ya que impide la captura de cambios y evoluciones en los estilos de vida de los estudiantes a lo largo del tiempo.

Por tales motivos, se sugiere realizar futuras investigaciones que se centren en la especificidad de los niveles educativos, profundizando en la variabilidad en los estilos de vida de los estudiantes en distintos momentos de su formación académica. Además, se podría considerar la implementación de estudios longitudinales que permitan un seguimiento más detallado de la evolución de los estilos de vida, abordando cómo cambian y se desarrollan a lo largo de los años académicos. Estas investigaciones más específicas proporcionarían una comprensión más completa de los factores que influyen en los estilos de vida de los estudiantes y contribuirían a la formulación de estrategias más efectivas para fomentar la salud y el bienestar durante su educación superior.

Adicionalmente, es esencial no subestimar la importancia de que todos los estudiantes adquieran conocimientos sobre los beneficios de mantener un estilo de vida saludable. A pesar de que la mayoría de los estudiantes de enfermería tienen un estilo de vida "Bueno", se recomienda implementar programas educativos y de concienciación que destaquen cómo estas elecciones no solo influyen en el bienestar actual, sino que también impactan significativamente en la salud a largo plazo.

Referencias

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95-101.
- Ballestar-Tarín, M. L., Ruano-Casado, L., Contreras-Landgrave, G., Martínez Sabater, A., Casal-Angulo, C., y Casas-Patiño, O. D. (2017). *Los estilos de vida en el alumnado de enfermería de la Universitat de València*. Universidad de Alicante. Proyecto Universidad Saludable. <http://hdl.handle.net/10045/67168>
- Barrera-Herrera, A., y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1).
- Bautista-Coaquira, M. H., y Rodríguez-Quiroz, M. (2021). Correlación entre el estilo de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de una universidad peruana. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(4), 102-109.
- Bennassar Veny, M. (2012). *Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud [Tesis doctoral, Universitat de les Illes Balears]*. Repositorio Institucional.
- Calpa-Pastas, A. M., Santacruz-Bolaños, G. A., Álvarez-Bravo, M., Zambrano-Guerrero, C. A., Hernández-Narváez, E. d. L., y Matabanchoy-Tulcan, S. M. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(2).
- Campo, Y., Pombo, L., y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3).
- Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 14, 23-32.
- Castillo Ávila, I. Y., Barrios Cantillo, A., y Alvis Estrada, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11.
- Cabrera Landi, A., y Chacha Guzmán, L. A. (2019). *Estilos de vida y estado nutricional de los estudiantes de enfermería de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues, septiembre 2018 - febrero 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Cuenca]*. Repositorio institucional. Obtenido de <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/12203>

- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M., y García, M. J. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 28(2).
- Coreil, J., Levin, J., y Gartly Jaco, E. (1992). Estilo de vida. Un concepto emergente en las ciencias sociomédicas. *Clínica y Salud*, 3(3), 221-231.
- Cruz Sancho, S., y Sandí Delgado, J. C. (2014). Importancia de la educación superior en el desarrollo profesional para la población estudiantil. *In III Congreso Internacional de Educación Superior (CIESUP)(Costa Rica, 2014)*.
- Endo Collazos, N. E., Mayor Obregón, T. A., Correa Pepicano, M. A., y Cruz Mosquera, F. E. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 6(4), 12-18.
- Fabelo, J., Iglesias, S., Cabrera, R., y Maldonado, M. T. (2013). Consumo de tabaco y alcohol entre los estudiantes de ciencias de la salud en Cuba y México. *MEDICC Review*, 15(4).
- Fang Huerta, M. d., Gutiérrez Gómez, T., Aspera Campos, T., Hernández Carranco, R. G., Pérez, B., y Pérez Vega, M. E. (2023). Estilo de vida y su asociación con variables sociodemográficas en universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(2), 8915-8927.
- Gárciga Ortega, O., Surí Torres, C., y Rodríguez, R. (2015). Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41(1), 4-17.
- Goicochea Cárdenas, E. (2020). *Estilos de vida relacionados a variables sociodemográficas en estudiantes de enfermería. Cajamarca-Perú, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca].
- Gómez, Z., Landeros, P., Romero, E., y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Revista de Salud Pública y Nutrición*, 15(2).
- Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2).
- Grimaldo Muchotrigo, M. P. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1), 75-87.

- Herazo Beltran, Y., Nuñez-Bravo, N., Sánchez-Guette, L., Vásquez-Osorio, F., Lozano-Ariza, A., Torres-Herrera, E., y Valdelamar-Villegas, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, (38), 547-551.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. d. P. (2018). *Metodología de la investigación* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Jiménez Diez, O., y Ojeda López, R. N. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4(8).
- Marín Loor, R. C. (2022). *Factores predominantes en el estilo de vida de los estudiantes de enfermería de Esmeraldas [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]*. Repositorio institucional.
- Muñoz Argel, M., y Uribe Urzola, A. (2013). Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(30), 356-367.
- Olivero Pacheco, N., Benites Vega, J., García Casique, A., y Bello Vidal, C. (2016). Estilos de vida en estudiantes de una universidad pública. *Cátedra Villarreal*, 4(1), 57-72.
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Estilos de vida y Salud. *Social Science and Medicine*, 22(2), 117-124.
- Papalia, y Martorell. (2018). *DESARROLLO HUMANO*. McGraw-Hill Interamericana de España S.L.
- Pastor, Y., Balaguer, I., y García-Merita, M. L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1).
- Pérez, G., Lanío, F., Zelarayán, J., y Márquez, S. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4).
- Ramírez-Vélez, R., y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de Salud Pública*, 14(2).
- Rivera de Ramones, E. (2019). Estilos de vida saludable: práctica social de hábitos alimentarios. *Revista Digital de Postgrado*, 8(2).
- RodríguezMarín, J. (1992). Estilos de vida y salud. *Clínica y Salud*, 3(3), 233-237.
- Rodríguez-Gázquez, M. d. I. á., Chaparro-Hernández, S., y González-López, J. R. (2016). Estilos de vida de estudiantes de Enfermería de una universidad pública colombiana. *Investigación y Educación en Enfermería*, 34(1), 94-103.

- Sánchez-Ojeda, M. A., y Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Sepúlveda, L. (2013). Juventud como Transición: Elementos Conceptuales y Perspectivas de Investigación en el Tiempo Actual. *Última década*, 21(39).
- Telumbre-Terrero, J. Y., Esparza-Almanza, S. E., Alonso-Castillo, B. A., y Alonso-Castillo, M. T. (2016). Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. *Enfermería Actual en Costa Rica*, (30).
- Vanegas Bravo, M. A. (2018). Prevalencia y Factores Asociados al Sobrepeso en estudiantes de Ciencias de la Salud, Universidad de Cuenca, 2016 (Tesis de Maestría). Universidad de Cuenca.
- Vargas Oreamuno, S. (2010). Los estilos de vida en la salud. *In La Salud Pública en Costa Rica: Estado actual, retos y perspectivas* (Universidad de Costa Rica ed., pp. 101-124). Escuela de Salud Pública.
- Velandia Galvis, M. L., Arenas Parra, J. C., y Ortega Ortega, N. (2015). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y cuidado*, 12(1), 27-39.
- Wilson, D., y Ciliska, D. (1984). Lifestyle Assessment: Development and Use of the FANTASTIC Checklist. *CAN. FAM. PHYSICIAN*, 30.
- Zambrano Bermeo, R. N., Rivera Romero, V., Rincón Villegas, F., y LópezFlórez, Y. (2021). Estilos de vida de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 27(4), 468-476.

Anexos

Anexo A. Ficha sociodemográfica

FICHA SOCIODEMOCRÁFICA

Esta es una encuesta en la que usted participa voluntariamente, por lo que le agradecemos que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Edad: _____ Sexo: M () F () Estado civil: _____

Ciclo: Primero () Quinto ()

¿Es usted un/una estudiante regular de primer o quinto ciclo de la carrera de Enfermería, es decir, no se encuentra tomando asignaturas de otros ciclos?

- Si ()
- No ()

Por favor lea cuidadosamente y marque con una X según corresponda. Esta información es para ayudar con la investigación y se manejará con completa confidencialidad.

Nivel socioeconómico

- Bajo ()
- Medio ()
- Alto ()

Lugar de residencia

- Zona Urbana ()
- Zona rural ()

Información relacionada con la salud

¿Tiene algún problema de salud?

- Si ()
- No ()

Si respondió "sí", por favor especifique:

¿Está tomando algún medicamento actualmente?

- Si ()
- No ()

Si respondió “sí”, por favor especifique:

Anexo B. Cuestionario Fantástico

TEST DE EVALUACIÓN SOBRE ESTILOS DE VIDA. FANTASTICO			Puntaje
XI. En esta sección Usted deberá contestar basado en los últimos 7 días			
F Familia y Amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	Yo doy y recibo cariño	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
A Actividad Física	Yo realizo actividad física (caminar, subir escalas, trabajo de la casa, hacer el jardín)	Yo hago ejercicio en forma activa al menos por 20 minutos (correr, andar en bicicleta, caminar rápido)	
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	4 o más veces por semana 2 1 a 3 veces por semana 1 Menos de 1 vez por semana 0	
N Nutrición	Mi alimentación es balanceada	A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa	Estoy pasado a mi peso ideal en __ Kg. Normal o hasta 4 kg de más 2 5 a 8 kg de más 1 Más de 8 kg 0
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Ninguna de estas 2 Alguna de estas 1 Todas estas 0	
T Tabaco	Yo fumo cigarrillos	Generalmente fumo __ cigarrillos por día	
	No, en los últimos 5 años 2 No, en el último año 1 He fumado en este año 0	Ninguno 2 0 a 10 1 Más de 10 0	
A Alcohol	Mi número promedio de tragos por semana es de __	Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión	Manejo el auto después de beber alcohol. Nunca 2 Solo rara vez 1 A menudo 0
	0 a 7 tragos 2 8 a 12 tragos 1 Más de 12 tragos 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	
S Sueño Estrés	Duerdo bien y me siento descansado	Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión en mi vida	Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
T Tipo de personalidad	Parece que ando acelerado	Me siento enojado o agresivo	
	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	
I Introspección	Yo soy un pensador positivo u optimista	Yo me siento tenso o apretado	Yo me siento deprimido o triste Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0
	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi nunca 2 Algunas veces 1 A menudo 0	
C Conducción Trabajo	Uso siempre el cinturón de seguridad	Yo me siento satisfecho con mi trabajo o mis actividades	
	Siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	Casi siempre 2 A veces 1 Casi nunca 0	
O Otras drogas	Uso drogas como marihuana o cocaína	Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta médica.	Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína Menos de 3 por día 2 3 a 6 por día 1 Más de 6 por día 0
	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	Nunca 2 Ocasionalmente 1 A menudo 0	

*Multiplicar el resultado por 2

Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Ramírez-Vélez R, et al. Rev. Salud Pública. 2012;14 (2): 226-237.

Anexo C. Consentimiento informado

UNIVERSIDAD DE CUENCA COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIONES EN SERES HUMANOS – CEISH

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estilos de vida en estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca en el periodo septiembre 2023 - febrero 2024

Datos del equipo de investigación:

	Nombres completos	# de cédula	Institución a la que pertenece
Investigador principal (IP)	Joseline Fernanda Tello Morocho	0107498396	Facultad de Psicología
Investigador	Paula Gianella Zeas Orosco	0105546683	Facultad de Psicología

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en la ciudad de Cuenca. En este documento consentimiento informado, se explican las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en este estudio. No tenga prisa para decidir. Si es necesario, lleve a la casa y lea este documento con sus familiares u otras personas que son de su confianza.

Introducción

Los estilos de vida son el conjunto de comportamientos que una persona lleva a cabo habitualmente de manera consciente y voluntaria que pueden tener un impacto sobre su salud y se expresan mediante hábitos, actitudes, conductas tradiciones, actividades y decisiones. La etapa universitaria puede alterar el estilo de vida de muchos jóvenes, por lo que es importante conocer lo que sucede en la vida de los futuros profesionales de la salud, como es el caso de los estudiantes de enfermería, ya que estudios previos han demostrado una alta prevalencia de comportamientos no saludables, por ello el motivo de la investigación es describir los estilos de vida de los estudiantes de primer y quinto ciclo de Enfermería de la Universidad de Cuenca.

Por tal motivo, usted ha sido elegido (a) para participar en el estudio debido a que su edad es mayor a 18 años y se encuentra matriculado (a) en primer o quinto ciclo de la

carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca, durante el período septiembre 2023 - febrero 2024.
Objetivo del estudio
Se pretende describir los estilos de vida de los estudiantes universitarios de primer y quinto ciclo de la carrera de Enfermería de la Universidad de Cuenca.
Descripción de los procedimientos
En primer lugar, se dará a conocer el tema de investigación. Después de esto, se procederá a la socialización del consentimiento informado, dándole al participante el tiempo que considere necesario para analizarlo. Una vez que el participante haya aceptado y firmado el consentimiento, se le entregará una hoja que contiene la ficha sociodemográfica para que proporcione información personal como edad, sexo, estado civil, nivel socioeconómico, lugar de residencia e información relacionada con la salud. Además, se le proporcionará una hoja con el instrumento FANTÁSTICO que consta de 25 ítems y evalúa los estilos de vida. Se estima que se necesitarán unos 25 minutos para completar la ficha sociodemográfica y el instrumento FANTÁSTICO. La información recopilada se analizará de forma anónima y utilizando un enfoque cuantitativo.
Riesgos y beneficios
En cuanto a los beneficios, los participantes pueden obtener una mejor comprensión de su propio estilo de vida y recibir recomendaciones para mejorar su salud y bienestar. Además, los resultados del estudio pueden ser útiles para el diseño de programas de prevención y promoción de la salud que beneficien a la población en general. Sin embargo, también hay algunos riesgos y posibles efectos negativos a considerar. En términos físicos, no se espera que la aplicación de los instrumentos cause ningún daño físico directo a los participantes. Sin embargo, en términos emocionales y psicológicos, es posible que algunos participantes puedan experimentar incomodidad o ansiedad al proporcionar información personal o al reflexionar sobre sus comportamientos de estilo de vida. También existe la posibilidad de que algunos participantes puedan sentirse estigmatizados o juzgados en función a los resultados.
Otras opciones si no participa en el estudio
Usted tiene la libertad de participar o no en el estudio y puede estar seguro que no se tomarán represalias por su negativa.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

1. Recibir la información del estudio de forma clara;
2. Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
3. Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
4. Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
5. Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
6. El respeto de su anonimato (confidencialidad);
7. Que se respete su intimidad (privacidad);
8. Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
9. Tener libertad para no responder preguntas que le molesten.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0998388350 que pertenece a Joseline Fernanda Tello Morocho o envíe un correo electrónico a joseline.tello@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante

Firma del/a participante

Fecha

Nombres completos del/a
investigador/a

Firma del/a investigador/a

Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al **Dr. Manuel Ismael Morocho Malla**, presidente del Comité de Ética en Investigaciones en Seres Humanos CEISH de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico: Ismael.morocho@ucuenca.edu.ec