

LA RELACIÓN DEL PROFESOR TUTOR UNIVERSITARIO Y ESTUDIANTES - LOS ESTILOS DE VIDA Y CONDUCTAS DE RIESGO

Norma Lorena Arenas Mozqueda, Universidad Estatal De Sonora

Elsa Isabel Montaña Martínez, Universidad Estatal De Sonora

Ana Bolena Sotelo Medina, Universidad Estatal De Sonora

RESUMEN

El presente trabajo se realizó en año 2012 en la Universidad Estatal de Sonora de la Unidad Académica Hermosillo, con el objetivo de conocer los estilos de vida y conductas de riesgo de los estudiantes. Lo que permitió conocer en este primer acercamiento que en 70% de los encuestados a veces duerme siete horas, que el 37% hace ejercicio y el 100% no consume drogas, pero el 22% tiene de 2 a 3 compañeros y 4 allegados que se drogan, mientras otros opinaron que todos los compañeros se drogan; además se identificó que en un 37% a veces consumen comida saludable, lo que denota el sobrepeso. La importancia de esta aportación es respaldar las funciones de los Profesores- Tutores que es observar lo que afecta a los estudiantes, como los hábitos que puedan afectar de manera temprana, mostrándose en las diferentes conductas de riesgo, como son: los comportamientos relacionados con los hábitos de alimentación, el consumo de tabaco, alcohol, drogas, actividades físicas, el manejo de tiempo libre, los accidentes, la actividad sexual y el autocuidado, entre otros; por lo que el profesor tutor precisa de identificar para prevenir y no para canalizar y corregir acciones de riesgo en el alumnado.

PALABRAS CLAVES: Docentes, tutores, Estudiantes, Enseñanza Aprendizaje, Conductas Formación Profesional

THE TUTOR-STUDENT RELATIONSHIP. THE LIFESTYLES AND BEHAVIORS RISKS

ABSTRACT

This study was conducted in 2012 in the Sonora State University Academic Unit of Hermosillo, to identify lifestyle and risk behaviors of the students. Results show that 70% of respondents sometimes sleep seven hours, that 37% exercise and 100% non-drug. However, 22% have 2 to 3 mates and four relatives who take drugs, while others felt that all peers use drugs, 37% sometimes consume healthy food. The importance of this contribution is to support the functions of the teacher who is watching what affects students. Habits that may affect learning, appearing in various risk behaviors, such as: related behaviors eating habits, consumption of snuff, alcohol, drugs, physical activities, leisure management, accidents, sexual activity and self-care, among others. When possible the teacher needs to identify and prevent channeling risk and to correct actions in students.

JEL: I23

KEYWORDS: Teachers, Tutors, Students, Teaching and Learning, Behavior Training

INTRODUCCIÓN

Para una mejor comprensión de este trabajo, es necesario entender que los estilos de vida son el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas en forma individual y colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos; lo que conlleva a

desarrollar hábitos que se encuentran entre los factores de riesgo para la salud en la población en general. Además, ante la globalización que ha traído cambios acelerados ha venido a modificar las formas de vida en los ámbitos psicológicos y físicos, con el desarrollo de nuevos hábitos, aunado a que los adolescentes responden a diferentes riesgos, a un deseo de independencia y autonomía, sentirse atraído a lo desconocido, a lo prohibido y no aceptado por la mayoría de los adultos, empujándolos a experimentar conductas de riesgo; es decir, se les presenta la ocasión de desafiar y de comprobar su dominio sobre su cuerpo y su conducta. Situación a la cual no están exentos los estudiantes de la Unidad Académica Hermosillo, de la Universidad Estatal de Sonora (UES) que son el tema de interés de esta investigación.

Específicamente, los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud. Son producto de condicionantes personales, económicos, ambientales y sociales, que emergen no sólo del presente, sino también de la historia personal del sujeto. Se refieren a formas cotidianas de vivir que se aplican para las distintas esferas o áreas de funcionamiento del campo vital de una persona, satisfaciendo adecuadamente las propias necesidades y optimizando su calidad de vida. (Dura Ros, s.f).

El profesor tutor debe de saber cuando es el momento de intervenir para evitar y controlar conductas de riesgo de manera preventiva, por lo que deben de tener los conocimientos básicos que le permitan identificar anticipadamente situaciones de riesgo de los estudiantes; partiendo de que es mejor la prevención que la corrección, asimismo este trabajo busca identificar cuales es la situación que guarda en los universitario de la UES, con el objetivo de contribuir a erradicar los factores de riesgo en la población a través de la intervención del programa de tutorías institucional para contribuir en un mejor desempeño académico. Este trabajo está estructurado como a continuación se presenta. Revisión literaria que aborda los antecedentes de los programas de tutorías en las instituciones de educación superior, posteriormente se presenta una descripción del origen de las conductas de riesgo que está ligada con las sociocultura y la edad de los estudiantes universitarios; así como las características y la clasificación de las mismas; lo que permite una mejor comprensión del tema. Posteriormente, se hace una descripción del planteamiento del problema y la metodología de investigación que se utilizó que es cualitativa, aunque también se vale de algunas herramientas de análisis cuantitativo para lograr una proximidad al problema a investigar. Seguidamente se presentan los resultados obtenidos en la investigación con base a un estudio descriptivo y análisis estadístico. Finalmente se exponen las conclusiones y sugerencias.

REVISIÓN LITERARIA

En los antecedentes encontramos que el término “Tutor” proviene del latín “Tutor” que significa: el que representa a..., el que vela por..., el que tiene encomendado bajo su responsabilidad a otra persona; quien tutela a alguien.

En sus orígenes, la universidad medieval buscaba, en coherencia con su tiempo histórico, la transmisión del conocimiento o saber absoluto, el respeto a la verdad y el desarrollo del espíritu de estudio. Como arquetipo de universidad docente, el papel de profesor era guiar, orientar, autorizar la conducta moral, social e intelectual de sus alumnos en la búsqueda del conocimiento, como vía para el crecimiento personal, en un marco de relación personal estrecha (Rodríguez, 2004)

El enfoque tutorial de apoyo al estudiante en el nivel de licenciatura es de reciente aparición, surge en algunas instituciones de educación superior mexicanas, con la finalidad de resolver problemas que tienen relación con la deserción, abandono de los estudios, rezago y baja eficiencia terminal, principalmente. El sistema tutorial en el nivel de licenciatura se inicio en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) dentro del Sistema de Universidad Abierta (SUA), en dos modalidades distintas: individual y grupal. En la primera se atienden las dudas surgidas en el proceso de estudio particular del alumno y en la

grupal se favorece la interacción de los estudiantes con el tutor para la solución de problemas de aprendizaje o para la construcción de conocimientos.

Programa que fue introducido por la Universidad Estatal de Sonora, desde el año 2004 con base a los lineamientos propuestos por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) con el fin mejorar el acceso y la adaptación de los estudiantes, la orientación durante los estudios y la ayuda en la integración laboral, así como mejorar la atención brindada a los estudiantes y buscar un seguimiento más personalizado. Los cambios que se producen requieren de nuevas necesidades de formación como: el fenómeno de la globalización, los cambios de la sociedad de la información, la revolución tecnológica en las comunicaciones, la configuración del trabajo basado en la gestión del conocimiento, el nuevo marco organizativo del trabajo con rápida caducidad; son varias las tendencias que hacen importante la orientación y la tutoría sean inherentes a la función docente y que además son indicadores de calidad. La sociedad actual globalizada y de información, se caracteriza por ser principalmente una sociedad de consumo. El avance de la ciencia y la tecnología ha hecho a este mundo más complejo, generando la apariencia de un mundo “libre” con un gran abanico de posibilidades desde la comida, diversión, profesión, trabajo, la elección de pareja y de familia, construyendo así estilos de vida que justifican y reproducen el tipo de economía, política y cultura de estas sociedades.

Ante esta diversidad de opciones hoy más que nunca es necesario enseñar a pensar y a sentir de manera más crítica, creativa y ética a los adolescentes y jóvenes. Estos estilos de vida implican para los adolescentes (como etapa de transición al mundo adulto) un gran peso en la toma de decisiones. Su capacidad de elegir acertadamente supone la habilidad de valorar opciones de manera intencional y consciente, permitiéndoles a los adolescentes construir estilos de vida más saludables.

Como lo señala Krauskopf (s/f), la mirada que actualmente tenemos los adultos de los adolescentes, los identifica como una población problemática, que a menudo queda estigmatizada, esto puede ser una situación riesgosa que puede facilitar en los mismos una identidad negativa. La valoración social del mundo adulto (maestros, padres de familia...) contribuye significativamente a la construcción de la identidad de los adolescentes cuya necesidad de ser reconocidos como personas puede llevar a tener conductas problemáticas por el temor de “no ser nadie”.

El reto para la familia y la escuela como primordiales socializadoras de los jóvenes junto con el grupo de iguales, ante los vertiginosos cambios sociales es la construcción de propuestas que respondan al desafío de crear opciones adecuadas a este sector “vulnerable” socialmente, para pasar de una visión de un sector problemático y de exclusión social a un sector positivo y desarrollador hacia su bienestar personal, familiar, profesional y social. La vulnerabilidad sociocultural de la etapa de la adolescencia se asocia al concepto de “conductas de riesgo”. El riesgo implica la probabilidad de que la presencia de uno o más características o elementos nocivos incremente la aparición de consecuencias adversas para la salud, el proyecto de vida o la sobrevivencia personal o la de otros (Krauskopf, s/f).

La mayoría de las investigaciones a nivel nacional e internacional Palacios, Bravo, Andrade (2007), Acero, Escobar, castellano (2007) y Gómez (2000) considera como las siguientes conductas de riesgo para los adolescentes: 1. Consumo de drogas legales (alcohol y tabaco) e ilegales, 2. Accidentes automovilísticos (exceso de velocidad), 3. Propensión a la violencia y conductas antisociales, 4. Embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (sida) y la promiscuidad sexual y 5. La depresión, el estrés y el suicidio. Las conductas agrupadas bajo el nombre de riesgo, pueden ser diferentes entre sí, pero su función psicológica en los adolescentes suele ser similar. Con ella los adolescentes pretenden expresar el rechazo a las normas convencionales, su independencia ante el control paterno, alcanzar un rol prestigioso con el grupo de amigos, que en algunas ocasiones expresa una adaptación pasiva a una sociedad de consumo, que define a las personas por el “tener” (cosas, poder, relaciones) más

que en el “ser” una mejor persona humana, moldeando a través de los medios masivos de información (TV, Internet...) estilos de vida no saludables.

La Organización Mundial de la Salud, define a la salud: como un estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no únicamente como ausencia de enfermedad o discapacidad (Álvarez y Bisquerra, 1998). Si reflexionamos sobre esta conceptualización podemos observar que la salud no es exclusividad del sector médico, sino que incluye a otros contextos sociales entre los que podemos destacar a la familia y a la escuela como promotores de salud en los niños y adolescentes.

Existen múltiples variables que explican este fenómeno de riesgo, pero la mayoría de los investigadores coinciden que las variables más relevantes son las “psicosociales” incluyéndose en espacios sociales, familiares, escolares y del grupo de amigos. En todos estos espacios encontramos factores que incrementan la experimentación conductas de riesgo: 1. en los social se destaca la accesibilidad y la aceptación del consumo de sustancias de manera formal (legales) e informal (actitudes y valores favorables al consumo), 2. en la familia se observan, relaciones afectivas pobres, una mala comunicación caracterizándose como familias disfuncionales y problemáticas, que en general, coexiste con un consumo paterno de drogas, 3. en la escuela se identifica con variables como, la reprobación escolar y la insatisfacción con la institución y 4. a nivel individual se caracteriza por una baja autoestima, la necesidad urgente de aprobación social, un alto nivel de búsqueda para experimentar nuevas sensaciones, que en ocasiones puede llevar a realizar conductas antisociales. Feldman (2006), indica que este nivel la incongruencia entre sus necesidades interiores y el mundo que los rodea puede llevar a los jóvenes a un vacío existencial, a un sin sentido de la vida. (Gómez, 2000).

Si bien en nuestras sociedades resulta aceptable cierto grado de experimentación del alcohol y del tabaco, a partir de la adolescencia, con variaciones de un contexto sociocultural u otro, la mayoría de los jóvenes al llegar a la vida adulta adoptan pautas de consumo aceptables, y no llegan a presentar problemáticas de consumo. Sin embargo es alarmante que por distintas razones, haya un número mayor de adolescentes y jóvenes que se adhieren a patrones de consumo y de situaciones de riesgo (violencia, fracaso escolar, depresión, sexualidad irresponsable, entre otros). La familia y la escuela deben promover estilos de vida saludables. Educando hacia un enfoque de prevención de riesgos, el cual asume que a mayor conocimiento sobre los eventos negativos, mayor posibilidad de actuar sobre ellos, con la intención de evitarlos cambiando las condiciones que exponen al individuo o grupo a adquirir la enfermedad o daño. La colaboración familia y escuela deben impulsar junto con el estado políticas y programas de calidad para los adolescentes y jóvenes que promuevan zonas de protección (apoyo familiar, permanencia en el sistema educativo, trabajo, acceso a los servicios de salud) que permitan el desarrollo de una identidad positiva de los adolescentes como agentes de cambio hacia una sociedad más democrática.

Los programas sociales dirigidos a jóvenes deben disminuir la vulnerabilidad y el daño (zonas de riesgo) al que se encuentran expuestos; con una detección precoz de la población en riesgo, elaborando programas para estilos de vida saludable, como procesos formativos a incorporarse como temas transversales en los proyectos educativos formales y no formales incorporando a los propios jóvenes a las propuestas y ejecución de los programas de educación para la salud, escolares o gubernamentales. Integrando a adultos (padres y maestros) capacitados y convencidos hacia la creación de redes de apoyo comunitarias. (Álvarez y Bisquerra, 1989). En el caso particular de la Universidad Estatal de Sonora, mas allá de la transferencia de conocimientos técnicos y científicos, le apuesta por el desarrollo de un conjunto de experiencias que permitan dotar de principios, valores y ética, así como los hábitos de vida que garanticen un desarrollo sano y equilibrado de sus estudiantes. De acuerdo a la normatividad, el Programa Institucional de Tutorías (PIT), surge del compromiso institucional por brindar una educación de calidad, que no solo se centre en actividades académicas, sino que también garantice una mejora en la calidad de vida de los universitarios, ya sea identificando problemas sociales y culturales y/o personales,

que están estrechamente relacionadas con las tasas de deserción, ausentismo y reprobación escolar en las diferentes sedes de la institución, es decir buscando la educación integral.

La institución cuenta con la Coordinación de Servicios Estudiantiles, está conformado por tres áreas: 1. Apoyo académico, integrado por el Programa Institucional de Tutorías, Programa de Apoyo Académico y Apoyo a Estudiantes indígenas. 2. Apoyo al Bienestar Estudiantil, que está integrado por salud Universitaria (medicina general y psicología), Educación en Valores, Educación Ambiental y Becas, y 3. Formación Integral con los Programas de Servicio Social, Prácticas Profesionales, Educación y Difusión Artístico y Cultura y Promoción del Deporte. Lo anterior, coadyuva a facilitar el transcurrir de la vida del estudiante; con el objetivo de que el estudiante no adquiera estilos de vida que afecte su formación profesional y personal. Actualmente la Unidad Académica Hermosillo, cuenta con una población de 3,197 estudiantes, distribuidos de la siguiente forma de acuerdo al programa educativo: Licenciado en Contaduría 119, Licenciado en Administración de Empresas Turísticas 707, Ingeniero en Horticultura 120, Ingeniero en Geociencias 212, Licenciado en Comercio Internacional 678, Licenciado en Ecología 180, Licenciado en Entrenamiento Deportivo 562, Licenciado en Nutrición Humana 446, Licenciado en Enseñanza del Inglés 81 e Ingeniero Ambiental Industrial 191. Es por ello la importancia de identificar en una población numerosa los estilos y conductas de riesgo que pudieran inferir en la formación de los universitarios.

METODOLOGIA

Para llevar a cabo el estudio se decidió partir de universitarios con un desempeño académico bajo o reprobatorio en algunas de sus asignaturas; con el objetivo de conocer o identificar el origen de su desempeño como estudiantes, la relación entre resultados académicos y estilos vida, y desarrollo integral de su persona. Cabe aclarar que el 90% de los estudiantes de la muestra son alumnos irregulares por las siguientes situaciones: reprobación, rezago y/o convalidación de estudios por provenir de otras instituciones de educación superior. La metodología de investigación que se utilizó en este proyecto es cualitativa, aunque también se vale de algunas herramientas de análisis cuantitativo para lograr una proximidad al problema a investigar. Para tener un primer acercamiento e identificar los estilos de vida y riesgo de los estudiantes de la Unidad Académica Hermosillo de la UES, se diseñó una encuesta que arrojara la opinión de los estudiantes sobre la conducta y hábitos como se muestra en la tabla siguiente:

Análisis de Datos

La encuesta se aplicó a un grupo de 19 estudiantes del semestre 2012-1 que cursaban la asignatura de Aprendizaje y Gestión del Conocimiento, es importante mencionar que el grupo analizado tenía las siguientes características: 1. La totalidad de los estudiantes son alumnos que por diversas razones presentan un rezago respecto a sus compañeros, 2. Aproximadamente el 70% son alumnos que cursan por segunda y hasta por tercera ocasión la asignatura, es decir son alumnos irregulares, 3. Un 20% cursaban la asignatura a destiempo porque se cambiaron de plan de estudios o se habían dado de baja de manera temporal en la carrera y 4. Un 10% son estudiantes de nuevo ingreso a la institución y no les revalidaron la materia. En términos generales son alumnos en su mayoría de bajo desempeño académico, algunos de ellos que están iniciando por tercera ocasión una carrera universitaria sin concluir las anteriores.

El 84% de los estudiantes que participaron en esta investigación sus edades oscila entre 19 y 24 años y un 11% tienen de 25 a 30 años, de los cuales el 68% son hombre y el 32% son mujeres. Perteneciendo a los siguientes programas educativos: El 32% a Licenciado en Administración de Empresas Turísticas (LAET), el 21% son de Licenciados en Comercio Internacional (LCI), y 11% son de Ingeniero en Geociencias (IG), y el resto pertenecían a otros programas educativos como Licenciados en Entrenamiento Deportivo e Ingeniería Ambiental Industrial.

Tabla 1: Variables Consideradas en la Investigación

Variables	Preguntas
Relaciones Interpersonales	¿Cómo te llevas con tus compañeros? ¿Cómo te llevas con tus profesores? ¿Qué haces cuando una persona no te cae bien?
Resolución de conflictos	¿Qué haces si un compañero trata de imponer su criterio? ¿Quién debe encargarse de resolver los conflictos?
Orden y convivencia	¿Cómo se da el enfrentamiento entre alumno profesor? ¿Los compañeros insultan o discuten? ¿De qué persona has recibido violencia? ¿Actividades que harás para resolver conflictos?
Normatividad	¿Se respetan las normas?
Víctimas de violencia	¿Tus compañeros han sido víctimas de violencia? ¿Has sido víctima de violencia?
Autoestima y manejo del estrés	¿Cómo es tu autoestima? ¿Sabes cómo manejar el estrés?
Tiempo libre	¿Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria? ¿Compartes con tu familia el tiempo libre? ¿En tu tiempo libre realizas alguna actividad de recreación?
Cuidado de la salud	¿Destinas parte de tu tiempo libre para actividades académicas y laborales? ¿Duermes siesta? ¿Duermes al menos 7 horas al día? ¿Observas con detenimiento tu cuerpo para detectar cambios físicos? ¿Haces ejercicio o realizas algún deporte? ¿Sientes que la administración de tiempo es la adecuada?
Autocuidado y situaciones de riesgo	¿Vas al médico de forma preventiva por lo menos una vez a año? ¿Vas al odontólogo de manera preventiva por lo menos una vez al año? ¿Se examina los testículos en búsqueda de bolitas u otros cambios? ¿Se examinan los senos en búsqueda de bolitas u otros cambios por lo menos una vez al año? ¿Cuándo tienes relaciones sexuales usas preservativos? ¿Tu comportamiento ha propiciado que una persona se siente acosa sexualmente? ¿Cuántos cigarrillos consumes al día? ¿Consumes algunas drogas? ¿Tus amigos o compañeros de clases consumen alguna droga? ¿Manejas bajo los efectos de licor u otras sustancias psicoactivas?
Hábitos alimenticios	¿Con qué frecuencia consumes cerveza? ¿Consumes entre comidas alimentos saludables? ¿Estas pasado de peso? ¿Consumes entre 4 y 8 vasos de agua? ¿Consumes más de 4 gaseosas a la semana? ¿Consumes comidas rápidas? ¿Consumes comidas chatarra más de dos veces a la semana?

Para la esta investigación se consideraron solo diez variables planteadas a través de cuestionamientos específicos de acuerdo a cada tema por analizar; con el fin de obtener los elementos para detectar en los estudiantes los estilos y conductas de riesgo.

En lo referente a las relaciones interpersonales se detectó que aproximadamente el 70% de los encuestados tienen una buena relación con sus compañeros y sus profesores y el restante 30% lleva una relación normal. Pese a lo anterior 63 % de los estudiantes refieren la existencia de pocos enfrentamientos entre alumnos y profesores y 74% entre estudiantes. Cuando se les preguntó quién debe encargarse de resolver los conflictos 53% expresó que estudiantes y profesores. Un 32% dijo que cada grupo se hiciera cargo de sus problemas entre estudiantes y profesores y sólo un 5% dijo que era responsabilidad de los docentes. Con lo anterior, podemos inferir que los estudiantes les queda claro lo importante que es su participación para las buenas relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y un 47% destacó la importancia de hablar, de comunicarse. Un 16% mencionó que se pueden hacer actividades de convivencia. Los resultados obtenidos en la variable de normatividad permite identificar que debe de trabajar en beneficio de la comunidad universitaria.

Los estudiantes respondieron que se van a respetar en la medida que los profesores y autoridades sean el ejemplo en su quehacer diario y dándole importancia; así como sancionando a quien no las acate; debido a que un 5% de los encuestados dijo que en la institución había mucho respeto de las normas, 37% dijo que era poco, 47% regular y 11% nada. No se debe dejar de lado que para que en una sociedad impere la justicia, el orden y la adecuada convivencia de quienes la integran es necesario que se respeten las normas tanto sociales como legislativas. Por otra parte el análisis de la variable de víctimas de violencia, se identificó que ante la pregunta de que persona ha recibido violencia el 58% de los alumnos no contestaron la pregunta, un 16% recibe violencia de su familia, 11 % amigos, 5% de padres u otros y

5% no recibe violencia. Seguida de la pregunta, como reaccionan ante la violencia respondieron: 47% hablando , 16% haciendo actividades de convivencia y el 11% relacionarse entre las personas , 5% platicas de valores, 5% saliendo de la rutina, 5% cambiando la cultura en casa y 11% no contesto. Se puede observar como estas preguntas tienen una relación mientras en la primera que cuestiona si han recibido violencia el 58% respondió que no, pero ante la pregunta de como reaccionan ante la violencia solo un 11% no respondió; es decir; un 47% que tal vez no respondió sinceramente la primer cuestionamiento que sería un aspecto a estudiar para futuras investigaciones; considerando algún otro método donde se pueda sensibilizar a los estudiantes de la importancia de comunicar los problemas que le afecta para buscar soluciones en beneficios de ellos mismos.

En lo referente a la auto estima la percepción de los encuestados es buena 48%, muy buena 42% y sólo un 5% declaró que era mala. En lo relacionado al manejo del estrés un 32% expresó que no lo controlan como quisieran y el 21% dijo que lo controlaban siempre y un 42% que casi siempre. Se puede detectar que el 74% de los estudiantes siente en algún momento estrés que les pudiera estar afectando, no se debe de dejar de lado que son estudiantes con algún rezago académico. Las horas de sueño que tiene los estudiantes no son suficientes, sólo 21% duerme 7 horas diarias y el 70% solo a veces. No se preguntó en la encuesta pero de manera directa con frecuencia los alumnos expresaban que por las noches o salían con amistades o pasaban mucho tiempo en las redes sociales por internet. En lo relacionado al cuidado de la salud se pudo inferir que entra dentro de los intereses de nuestros estudiantes ya que un 37% hace ejercicio o realiza algún deporte de manera rutinaria y 27% algunas veces.

Al parecer el autocuidado es más por imagen que por salud ya que sólo un 11% va al doctor de manera frecuente por prevención y sólo el 16% va al odontólogo de manera preventiva. En lo que se refiere a si examinan su cuerpo, sólo 31% de los estudiantes lo hace en busca de cambios físicos. En lo que se refiere a situaciones de riesgo al parecer las relaciones sexuales no son una de ellos, ya que sólo un 10% corre el riesgo de mantener relaciones a veces con preservativo, el 53% siempre lo usa y un 21% practica la abstinencia. En lo que respecta a los vicios, en particular el cigarrillo, tal parece que el consumo de tabaco no es un gran problema para los encuestados ya que el 74% no fuma , el 21% consume de uno a tres cigarrillos al día y únicamente 5% consume más de ocho. En este sentido, sigue siendo importante las campañas antitabaco porque lo que en un tiempo se consume de manera moderada se puede convertir en una adicción. El 100% de los encuestados declaró que no consumen drogas de ningún tipo, pero no por ello están libres de riesgo porque conviven frecuentemente con personas que si las consumen. Un 21% dijo que 2 ó 3 de sus compañeros usan drogas, 10% expresó que más de 4 personas allegadas a él lo hacen y 11% dijo que casi todos sus compañeros las consumen. Los datos anteriores constituyen un foco rojo que de debe atender de manera inmediata pues esos compañeros y allegados o son estudiantes de la institución o están en un círculo de influencia muy cercano a nuestros alumnos. El consumo de cerveza es otro signo de alerta, ya que 37% beben en las fiestas, 32% los fines de semana. Al igual que las drogas el consumo frecuente de bebidas con alcohol puede generar una adicción.

Los hábitos alimenticios como bien sabemos que se transmiten desde los núcleos familiares, es decir, de padres a hijos y éstos están influidos por varios factores, entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la disponibilidad de la región, las costumbres y experiencias, y desde luego, también tiene que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumir, es decir, los horarios, la compañía, etc. Por lo tanto, los hábitos alimenticios es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento de los estudiantes en relación con los alimentos y la alimentación. Al hacerle la pregunta a los estudiantes, si consumen entre comidas alimentos saludables el 37% contestaron que algunas veces, y el 10% que nunca, el 11% muchas veces y el 5% no contestó, percibimos que son muy pocos los que entre comidas consumen alimentos saludables.

En lo que se refiere si están pasados de peso, contestaron el 5 % que si de 9 a 15 kilos y el 37 % respondieron que de 5 a 8 kilos, y el 58% contestó que no. Nos damos cuenta que casi la mitad de los

entrevistados está pasado de peso, lo cual es preocupante y debemos de implementar estrategias mediante nutriólogos para reducir este porcentaje. Encontramos que los estudiantes en su mayoría no consumen la cantidad recomendada de agua natural al día, porque sólo el 37% asegura consumir agua de manera regular durante el día. Sin embargo, los resultados arrojaron, que el consumo de gaseosas es alrededor del 80 %. Los alumnos encuestados, en este rubro, respondieron de manera alarmente al consumo de comidas rápidas y comida chatarra, siendo aproximadamente entre un 70% y 80% que de manera constante se alimenta de forma no saludable. Lo anterior, se ve reflejado en nuestra encuesta que nos indicaron que existe sobrepeso en nuestra comunidad estudiantil.

CONCLUSIÓN Y SUGERENCIAS

Los resultados son una aproximación de las conductas de riesgo y salud de los estudiantes de la Unidad Académica Hermosillo de la UES que tienen como principal característica el rezago académico; lo que permitirá en futuras indagaciones replantear las herramientas a utilizar, con el objetivo de tener un mayor acercamiento con los estudiantes, para que comunique realmente cual es su situación, debido a que en algunos de los caso denota la abstención de ellos ante las preguntas planteadas. No obstante, los resultados en este primer acercamiento se concluyó lo siguiente:

Resulta fundamental que se impartan cursos o alguna asignatura de formación integral que promueva entre los estudiantes la salud física y mental, pero más de manera preventiva que remedial. Motivo por el cual, se requiere un Programa Institucional de Tutorías con más efectividad que cobertura o simulación en la cual se apoye a los alumnos “problema” sin descuidar a los buenos estudiantes que requieren impulso para potenciar sus cualidades. Es muy importante que los puestos directivos sean ocupados por personal sensible a las necesidades académicas y humanas de alumnos y profesores que a las del sistema administrativo. Es necesario, incorporar más a los estudiantes en actividades sustantivas de la institución que le beneficien de manera directa para no sólo atenderlo, sino también contribuir a su responsabilidad personal y social. Se recomienda ampliar los servicios de salud física y mental acordes al crecimiento de la población estudiantil. Es preciso, vincularse de manera efectiva con otras instituciones de salud o educación públicas para que se mejore la atención integral del alumno sin necesidad de que sea más costoso. Se deben desarrollar programas de servicio social encaminados a incidir positivamente en la sociedad que finalmente beneficia a nuestros estudiantes, pues es el ambiente en el cual habitan.

Incorporar en el Programa Institucional de Tutorías un sistema incluyente y participativo en el cual se involucren de manera más activa profesores, estudiantes, empleados y padres de familia.

Realizar diagnósticos específicos de las problemáticas de mayor impacto de nuestros estudiantes con la finalidad de establecer indicadores y metas que a corto y mediano plazo que controlen o erradiquen alguna problemática: ejemplo el uso de drogas, alcoholismo, enfermedades de transmisión sexual. Utilizar una bases de datos en la cual se de seguimiento a cada uno de nuestros estudiantes. Y finalmente, este tipo de análisis que benefician principalmente al estudiante de la UES, permite conocerlos en todos los ámbitos y ampliar los canales en los cuales puede expresar la situación que le guarda, debido a que en la vida cotidiana y la misma naturaleza de joven- adulto muchos no tienen la habilidad de comunicar sus deseos, sus debilidades y los aspectos que le pudieran ahorrillar a condicione desfavorables. Por otra parte aporta elementos para una mejor función del profesor-tutor para adaptar medidas propias de la realidad de los estudiantes para que cumplan en tiempo y en forma con su formación integral e institucionalmente permite plantar alternativas de soluciones con programas transversales acorde a la población universitaria; lo que garantizaran una formación integral, por lo egresaran profesionistas que respondan a las necesidades economicas, sociales y personales.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la Felicidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima. Persona N° 33*, pp 147 –157.
- Álvarez M y Bisquerra R (1998). Manual de orientación y tutoría. Barcelona: Praxis.
- Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud (2003) Formación en Promoción y Educación para la Salud. Murcia, España
- Álvarez, G.A.R., Vázquez, J.M., Mancilla y G. Gómez. “Evaluación de las propiedades psicométricas del Test de Actitudes Alimentarias (EAT-40) en mujeres mexicanas”. *Rev Mex. Psicolog*, 19(2002):147-156.
- Arrivillaga M, Salazar IC, Correa D. Creencias sobre la salud y la relación con las practicas de riesgo o de protección en jóvenes universitarios. *Colomb Med*. 2003; 34:186-195.
- Ávila Ca., Shamah, LT., Chávez, VA., Galindo, GC. “Encuesta Urbana de Alimentación y Nutrición en la Zona Metropolitana de la Ciudad de México 2002 (estrato socioeconómico bajo)”. *ENURBAL 2002. Nutrición Clínica*, 7(2), (2004):141-2.
- Balaguer, I. & Pastor, Y. (2001). *Un estudio acerca de la relación entre el autoconcepto y los estilos de vida en la adolescencia media*. Recuperado el 10 de Abril del 2002 de [http://www.psicologíaonline.com/ciopa2001/actividad es/56/](http://www.psicologíaonline.com/ciopa2001/actividad%20es/56/)
- Berman, L. “Dating violence among high school students”. *Soc Work*, 37(1992):21-27.
- De la Fuente, J.R., Kershenovich, D. “El alcoholismo como problema médico”. *Revista de Investigación Clínica* 35-29(1992):47-51.
- Dirección General de Orientación y Servicios Educativos (2003) Navegando por Adolescencia.unam.mx. México UNAM.
- Estilos de vida y conductas de riesgo de los adolescentes universitarios. María Jesús Durá Ros E. U. de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Universidad Complutense de Madrid. Ciudad Universitaria. 28040. Madrid.
- Feldman F (2006). Escuela y prevención de las adicciones (antología). México: Liberaddictus.
- García Alcaráz F, Alfaro Espin, A. Sexualidad y anticoncepción en jóvenes universitarios de Albacete. Monografía en Internet (citado 13 mayo 2008).
- Gómez M. (2000) Adolescencia y prevención: conducta de riesgo y resiliencia. Psicología y Psicopedagogía. Publicación virtual de la Facultad de Psicología de la USAL. Año N° 4. Krauskopf.D. (s/f) Las conductas de riesgo en la fase juvenil en web: www.cinterfro.org.uy/pubic/spanish/region/ampro/cinterfor/temas/youth7doc/not/libro37/libro37.pdf
- Rodríguez, Espinar, Sebastián “Manual de Tutoría Universitaria”, Editorial OCTAEDRO, Primera Edición, 2004, pág.19

BIOGRAFÍA

ME Norma Lorena Arenas Mozqueda, egresada de la Universidad de Sonora, en Sociología, estudió la maestría en Educación en la Universidad del Valle de México, Profesora de Tiempo Completo Asociado

3 de la Universidad Estatal de Sonora, adscrita al programa educativo de Licenciado en Comercio Internacional, ubicada en Ley Federal del Trabajo e Israel González S/N Col. Apolo, C.P. 83100, Hermosillo, Sonora, México. lorryam@hotmail.com

MAC Elsa Isabel Montaña Martínez, egresada de la Universidad de Sonora, en Ciencias de la Comunicación, estudió la maestría en Administración de la Calidad, en el Centro de Estudios Superiores del Estado de Sonora, Profesora de Tiempo Completo Asociado 2 dela Universidad Estatal de Sonora, adscrita al programa educativo de Licenciado en Administración de Empresas Turísticas, ubicada en Ley Federal del Trabajo e Israel González S/N Col. Apolo, C.P. 83100, Hermosillo, Sonora, México. elsamontano@gmail.com

MCCP Ana Bolena Sotelo Medina, egresada de la Universidad del Noroeste en Ciencias de la Comunicación, estudio la maestría en la Universidad Complutense de Madrid en Comunicación Corporativa y Publicitaria, Profesor de Tiempo Completo Asociado 3 de la Universidad Estatal de Sonora, adscrita al programa educativo de Licenciado en Administración de Empresas Turísticas, ubicada en Ley Federal del Trabajo e Israel González S/N Col. Apolo, C.P. 83100, Hermosillo, Sonora, México. soteloanna@hotmail.com