



**VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO**

TESIS

**RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA
SALUDABLE Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN
ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA FACULTAD
DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD
“ALAS PERUANAS” DE AREQUIPA, AÑO 2017**

PRESENTADO POR:

BACH: JOSÉ LEONARDO HUERTA ESCOBEDO

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO
EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA**

AREQUIPA – PERÚ

2018



VICERRECTORADO ACADÉMICO

ESCUELA DE POSGRADO

TÍTULO DE TESIS

**RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOS
HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE
LA FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA
UNIVERSIDAD “ALAS PERUANAS” DE AREQUIPA, AÑO 2017**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DOCENCIA UNIVERSITARIA

ASESOR

DR.: MANUEL LINARES PACHECO

HOJA DE INFORMACIÓN BÁSICA

DE TESIS

GENERALIDADES:

Título:

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD “ALAS PERUANAS” DE AREQUIPA, AÑO 2017

Autor:

Bachiller: José Leonardo Huerta Escobedo

Asesor:

Dr. Manuel Linares Pacheco

Tipo de investigación:

Descriptiva: Básica o fundamental.

Enfoque de la investigación:

Cuantitativo

Línea de investigación:

Docencia Universitaria

Localidad:

AREQUIPA

Lugar donde se desarrollara la investigación,

Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa

Duración de la investigación:

8 meses

AREQUIPA – PERU

2018

DEDICATORIA

“Con todo el amor que siento a DIOS y a su hijo JESUCRISTO padre todo poderoso que me dio la fuerza y tenacidad necesaria en la conclusión de mi maestría”

“Con todo el amor y cariño a mis padres, a mi madre que desde el cielo ilumina mi camino y a mi padre que con su apoyo y empuje contribuyo e hizo posible la realización de una de mis metas a quienes admiro y amo mucho”

“A mi amada esposa y adorados hijos, quienes con su apoyo incondicional han hecho posible la realización de este trabajo de post grado”

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento eterno a la Universidad “Alas Peruanas” Escuela de Post Grado, de igual manera mi reconocimiento y gratitud al asesor de este trabajo de investigación Dr. Manuel Linares Pacheco por su orientación incondicional y la paciencia necesaria para orientar el presente trabajo de investigación.

RECONOCIMIENTO

Mi reconocimiento a los catedráticos de la Universidad “Alas Peruanas” que tuvieron la paciencia de facilitarme sus experiencias en aula y orientaron sus conocimientos para mejorar la calidad de aprendizajes en bienestar mío y de mis compañeros.

ÍNDICE

CARÁTULA.....	
SEGUNDA CARÁTULA.....	ii
HOJA INFORMACIÓN BÁSICA.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RECONICIMIENTO.....	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN.....	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.....	14
1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	17
1.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.....	17
1.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL.....	17
1.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL.....	17
1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL.....	17
1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.3.1 PROBLEMA PRINCIPAL.....	17
1.3.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	17
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.5.1 JUSTIFICACIÓN.....	18
1.5.2 IMPORTANCIA.....	20
1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	21

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	22
2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	22
2.2 BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS.....	30
2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS.....	50
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES	54
3.1 HIPÓTESIS GENERAL.....	54
3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	54
3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	54
3.4 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	56
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	66
4.1 TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN	66
4.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	66
4.1.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	66
4.2 MÉTODOS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	67
4.2.1 MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.....	67
4.2.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN.....	67
4.3.1 POBLACIÓN.....	67
4.3.2 MUESTRA	68
4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS	69
4.4.1 TÉCNICAS.....	69
4.4.2 INSTRUMENTOS	70
4.4.3 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	71
4.4.4 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	84
4.4.5 ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN.....	84
CAPÍTULO V: RESULTADOS.....	86
5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO.....	86

5.2 ANÁLISIS INFERENCIAL	96
CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	100
CONCLUSIONES.....	103
RECOMENDACIONES.....	104
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	105
ANEXOS	112
1. MATRIZ DE CONSISTENCIA	113
2. INSTRUMENTOS.....	115
3. VALIDACIÓN DE EXPERTOS.....	121
4. COPIA DE LA DATA PROCESADA.....	131
5. CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	195
6. AUTORIZACIÓN DE LA ENTIDAD DONDE SE REALIZÒ EL TRABAJO DE CAMPO.....	196
7. DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL INFORME DE TESIS.....	197

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objeto precisar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial de la UAP, Filial Arequipa-2017. .El estudio es de nivel, correlacional entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio, el diseño del presente estudio pertenece al diseño no experimental, relacional y transversal. La población está constituida por los estudiantes matriculados al año 2017, obteniéndose un tamaño de muestra (n) de 266 estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial, de la Universidad Alas Peruanas, sede de Arequipa. Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta, los instrumentos fueron el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996) y el Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005). Las conclusiones obtenidas al final de la investigación son: Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017. Los estudiantes carecen de estilos de vida saludable en cuanto a nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización. Los hábitos de estudio son regulares, en lo referente a los indicadores ¿Cómo estudia Ud.?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?. Finalmente existe relación entre los indicadores nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, y auto actualización, siendo sus p-valores de 0.00, inferiores al 0.05 permitido. En cuanto al indicador soporte interpersonal, no existe una relación, al ser el p valor de 0,137, superior al 0.05 permitido.

Palabras Claves: Hábito, Saludable, Estudio, No Saludable, Relación.

ABSTRACT

The purpose of this research was to specify the relationship between healthy lifestyles and the study habits of students at the Industrial Engineering professional school of the UAP, Filial Arequipa-2017. The study is level, correlational between healthy lifestyles and study habits, the design of the present study belongs to the non-experimental, relational and transversal design. The population is constituted by the students enrolled in 2017, obtaining a sample size (n) of 266 students from the Industrial Engineering professional school of Alas Peruanas University, Arequipa's headquarters. For the present investigation the survey technique was used, the instruments were the Style of Life Profile Questionnaire (PEPS-I) by Nola Pender (1996) and the Vicuña Pieri Study Habits Inventory (2005). The conclusions obtained at the end of the investigation are: There is a direct relationship between the healthy lifestyles and the study habits of the students of Industrial Engineering of the UAP, Arequipa-2017. Students lack healthy lifestyles in terms of nutrition, exercise, responsibility in health, stress management, interpersonal support and self-actualization. The study habits are regular, in relation to the indicators: How do you study? How do you do your homework? How do you prepare your exams? How do you listen to the classes? And what accompanies your moments of study? Finally there is a relationship between the indicators of nutrition, exercise, responsibility in health, stress management, and self-actualization, with p-values of 0.00, less than 0.05 allowed. Regarding the interpersonal support indicator, there is no relationship, since the p value is 0.137, higher than the allowed 0.05.

Key words: Habits, Healthy, Studying, Unhealthy, Relation.

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida (EV) es definido por la OMS como “una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, determinados por los factores socioculturales y las características personales. El EV incorpora una estructura social, definida por un conjunto de valores, normas, actitudes, hábitos y conductas”. (Moreno, 2004)

Los hábitos de estudio son los métodos y estrategias que acostumbra a usar el estudiante para asimilar unidades de aprendizaje, su aptitud para evitar distracciones, su atención al material específico y los esfuerzos que realiza a lo largo de todo el proceso (Cartagena, 2008). Un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinarias, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar. Los hábitos se organizan en forma de jerarquías de familia, en función al número de refuerzos que las conductas hayan recibido. Los hábitos de estudio son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que capacitan al sujeto para una más fácil y profunda asimilación, transformación y creación de valores culturales (Fernández, 1988).

La presente investigación tiene la finalidad de precisar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial de la UAP, Filial Arequipa-2017.

Para llevar a cabo el proceso de la investigación de forma eficiente se contemplará cinco capítulos.

A continuación se describe el contenido del presente trabajo investigativo:

El capítulo I trata sobre el: “Planteamiento del problema”; a su vez la descripción del problema, formulación del problema, justificación e importancia, objetivos limitaciones de la investigación.

El capítulo II trata sobre: “Marco teórico”, donde se obtiene; los antecedentes de la investigación, definición de términos básicos, satisfacción, marco referencial

El capítulo III, trata sobre las Hipótesis y variables.

El capítulo IV contiene la Metodología de la Investigación: Nivel de Investigación, tipo de investigación, método de investigación, diseño de investigación, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Por último, en el capítulo V se incluyen los resultados descriptivos e inferenciales, así como la discusión, conclusiones y recomendaciones de la presente investigación.

Finalmente los respectivos anexos que permiten esclarecer aspectos de la presente investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la actualidad, las causas principales de muerte de personas ya no son las originadas por infecciones sino las que son originadas por estilos de vida y conductas que no son saludables y que terminan originando el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Para la Organización Mundial de la Salud (1985), un estilo de vida es el conjunto de comportamientos que practica habitualmente una persona de forma consciente y voluntaria; en los primeros años de vida es moldeado exclusivamente por los padres; posteriormente recibe una serie de influencias en el ámbito escolar, ya sea de los profesores, el grupo de amigos que pueden reforzar conductas como el juego organizado y el uso del tabaco o alcohol. Cada individuo es capaz de evaluar los riesgos y beneficios de determinado comportamiento y los practica de manera voluntaria influenciados por factores personales, sociales y culturales.

Este problema cobra mayor preponderancia entre los grupos etarios claves para condicionar estilos saludables de vida, siendo el más importante el de los adultos jóvenes que desarrollan una vida académica, ya que ellos están creando su identidad personal en esta etapa, en la que surgen actitudes de riesgo, entre las que destaca una inadecuada calidad de la alimentación. Pese a que muchas instituciones se basan en políticas que se orientan a fomentar una mejor calidad de vida entre sus estudiantes, la mayoría de estos esfuerzos no han obtenido los resultados esperados, generando un aumento en los últimos años de los riesgos

de padecer patologías crónicas de origen nutricional entre los jóvenes. (Troncoso, Doepking y Silva, 2011, p. 23).

Cabe destacar que durante la etapa universitaria los jóvenes son sometidos a presiones originadas por sus obligaciones académicas, por lo que el cuidar la calidad de vida no es su prioridad primordial. Por ejemplo, la mayoría de la comida que consumen los estudiantes universitarios se compone de altos contenidos de azúcar, grasa y sal. Esto conllevará en problemas de sobrepeso y enfermedades ocasionadas por el sedentarismo y la pésima alimentación. Además, es durante la educación universitaria que los alumnos se encuentran con un tipo más exigente de aprendizaje basado en un mayor contenido informativo y en niveles muy altos de exigencia académica, pero contradictoriamente tienen menos control externo, ya que muchos viven solos o ya no son controlados por sus padres como en su etapa escolar. Por lo tanto, al iniciar la universidad los estudiantes deben mejorar sus estrategias de organización del tiempo, su habilidad para tomar notas, sus técnicas de búsqueda y selección de información, su atención y concentración, entre otros. Así los hábitos de estudio se convertirán en el factor más importante para que los universitarios tengan éxito académico.

Al revisar estudios a nivel mundial, se evidencia que los estudiantes universitarios jóvenes en su etapa universitaria alteran sus estilos de vida excluyendo la actividad física debido a su escaso tiempo, aumentando el consumo de alcohol, modificando la dieta alimenticia, etc. Estudios realizados en México por Silva, Cuevas, Espinosa y García (2012) en estudiantes universitarios, comprobó “que la mayoría de las mujeres implicadas en la investigación tienen un nivel de Sedentarismo Moderado con una prevalencia del 61,53%; y los hombres se mantuvieron agrupados en el Nivel de Activos con una prevalencia del 50%”. Por otra parte, Arteaga, Campoverde y Durán (2014), en Ecuador, revela que del total de universitarios evaluados el 43,2% eran sedentarios, manifestando como principales motivos falta de tiempo, excesiva carga académica, pereza y otros factores como el uso de vehículos motorizados. En el Perú, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2016), los jóvenes ascienden a 8 millones 377 mil, representando el 27% del total de la población en el año 2015; de los cuales el 19.4% representan a la población

universitaria; que durante los últimos años ha venido presentando cambios negativos; debido a que la vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores que influyen en la toma de decisiones equivocadas; entre las que destacan los medios de comunicación, la publicidad y el internet; resultando interesante conocer el comportamiento de los jóvenes, quienes se adaptan fácilmente a los procesos de cambio social.

En Trujillo, en un estudio realizado por la Universidad Cesar Vallejo, se señala que la mayoría de estudiantes de enfermería calificó en un nivel medio en estilo de vida, ejercicio y nutrición. Los niveles de autoestima califican en un nivel medio bajo. (Gamarra, Rivera, Alcalde y Cabellos, 2010, p.55).

A nivel local, en Arequipa, en un estudio realizado con estudiantes de medicina humana de la UCSM, se obtuvo que la mayoría de los estudiantes presentan estilos de vida deficientes con un regular hábito alimenticio (60%), tanto para hombres como para mujeres el cual no varía demasiado entre ambos géneros. La mayoría de estudiantes presenta una edad entre los 21 a 25 años. Además se obtuvo que el 79,3% de ellos viven aún con sus padres y que la mayoría de ellos presentan un bajo riesgo de acuerdo a la obesidad abdominal como un IMC (Índice de masa corporal) adecuado. (Rondón, 2016, p.103)

Es necesario remarcar que el estilo de vida repercute en el nivel cognitivo del ser humano; ya que muchos jóvenes se preocupan por la apariencia física ideal y dejan de lado la práctica de hábitos de estudio, o viceversa, se preocupan por el estudio y descuidan sus hábitos saludables de vida, los cuales son importantes para la preservación de su salud y el logro de nuevos conocimientos.

Al verificar la poca información acerca de la problemática referente a estos temas encontrada en la ciudad de Arequipa, se debe resaltar la necesidad de continuar investigando ambas variables y la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio para que se propongan nuevas estrategias que permitan disminuir los malos hábitos de vida en la población universitaria, y que además se incluyan otros aspectos, relacionados con los hábitos de estudio, tan importantes en el desarrollo de la vida universitaria y para la población en general.

1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL

La presente investigación se llevará a cabo en el local de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad Alas Peruanas citó en Urb. Daniel Alcides Carrión G-14 Distrito de José Luis Bustamante y Rivero.

1.2.2 DELIMITACIÓN SOCIAL.

La presente investigación se llevará a cabo en los alumnos de pre grado de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” De Arequipa, Año 2017.

1.2.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL

La presente investigación se llevará entre los meses de Julio del año 2017 a Julio del año 2018.

1.2.4 DELIMITACIÓN CONCEPTUAL

Esta investigación abarca dos conceptos fundamentales como son los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los alumnos de la carrera de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa

1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 PROBLEMA PRINCIPAL

¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017?

1.3.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS

- ¿Cuáles son los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017?

- ¿Cuáles son los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017?
- ¿Cómo se relacionan los estilos de vida saludable a los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017
- Identificar los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.
- Precisar si los estilos de vida saludable afectan a los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.51 JUSTIFICACIÓN

En el Perú actualmente existen más de 80 Universidades entre públicas y privadas, repletas de jóvenes que en la mayoría de los casos ansían conocimiento sobre su futura profesión descuidando en muchos casos sus estilos de vida saludables. Es por ello, que la ejecución de la presente investigación, se justifica por las siguientes razones:

La Justificación Teórica de la presente investigación se basa en que se puede desarrollar programas de sensibilización o concientización, que busquen mejorar los estilos de vida saludable y, por lo tanto, los hábitos de estudio de la población en general, haciendo hincapié en la población de estudiantes de la UAP, aportando los basamentos teóricos científicos a los procesos empíricos estudiados y la contribución de autores versados en la materia; y constituye base importante para futuras investigaciones vinculadas al tema.

Resaltando la etapa, que se considera puede llevar a que las personas tomen diferentes decisiones y entre estas la adquisición de buenos hábitos, es decir la etapa universitaria; teniendo en cuenta que una de las tareas relevantes de las universidades, es facilitar que el estudiante adquiera los conocimientos básicos de una profesión; y para el logro de dicha meta, es fundamental que cuente con un método de estudio, es decir, hábitos y técnicas que le faciliten su aprendizaje.

La justificación práctica se basa en contribuir con el desarrollo de la educación, a fin de que con las conclusiones y recomendaciones obtenidas de la presente investigación y basadas en los estilos de vida saludables y los hábitos de estudio, contribuyan a fortalecer estas disciplinas convirtiéndose en herramientas que permitan mejorar los aprendizajes de los estudiantes universitarios y de todos los niveles. La información obtenida se constituirá en herramientas para los docentes que pueden ayudar en la formación o cambio de hábitos de estudio adecuados en sus estudiantes, de esta manera obtener el desarrollo de la competencia académica, y por añadidura un mejor prestigio institucional.

La investigación se justifica metodológicamente al ser el tipo de estudio analítico planteado y el diseño de investigación correlacional, permitiendo en futuros estudios la generación de estrategias que puedan dar alternativas de solución para mejorar los estilos de vida y hábitos de estudio.

El alcance o proyección social radica en el beneficio para los estudiantes de todos los niveles, docentes en servicio y padres de familia. La información que proporciona, es de fundamental importancia para todo estudiante, principalmente para los profesionales en formación, permitiéndoles

desempeñarse con éxito en su futuro profesional, garantizando la excelencia académica que la sociedad actual demanda de las instituciones de formación tanto básica como profesional.

La relevancia del estudio se explica en los efectos que los estilos de vida y los hábitos de estudio conllevan para el funcionamiento humano adecuado y el desarrollo cognitivo de las personas como resultado de las interacciones que los rodean. El aporte científico se basa en la generación de conocimiento relacionado con los estilos de vida y los hábitos de estudio y su aparente relación en una sociedad universitaria de alumnos de ingeniería industrial. Finalmente su trascendencia radica en ser la primera investigación que relaciona estas variables en el ámbito universitario, generando conocimiento que podrá ser utilizado por otras investigaciones para proponer mejoras en estos aspectos.

1.5.2 IMPORTANCIA

La Organización Mundial de la Salud, considera a los jóvenes desde los 18 hasta los 29 años, siendo la etapa posterior a la adolescencia; caracterizada principalmente por que el ser humano toma las decisiones más fundamentales de su vida; alcanzando totalmente el desarrollo biológico, sexual, psicológico y social; tomando decisiones educativas y ocupacionales que determinarán sus carreras adultas. Por ello, la universidad estará conformado en su mayoría por jóvenes, los que se encuentran en la etapa de vida más importante para su salud, ya que en estos años van a desarrollar y consolidar estilo de vida saludables o perjudiciales, consolidando sus estudios universitarios con adecuados hábitos de estudio.

La importancia de la presente investigación radica en que se buscará determinar estilos de vida saludable, en base a los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los universitarios que conllevan a la generación de hábitos de estudio adecuados para alcanzar el desarrollo óptimo en sus profesiones; pudiendo así elaborar un listado de estilos de vida favorables, que al asumirlos ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales y de aprendizaje para así mantener el bienestar mejorando la calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Por ello es importante determinar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación es factible, ya que se cuenta con acceso a la información, se tienen los recursos económicos necesarios para llevarla a cabo y se tiene acceso a la asesoría respectiva para concluirla.

1.7 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

En cuanto a las limitaciones de la investigación, la más importante es la ausencia de estudios previos referidos al tema de investigación. Además del poco interés dado por los estudiantes universitarios y la sociedad en general a los temas referidos a estilos de vida saludables.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

- Cepeda (2012), con la tesis titulada *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes*, en la Universidad de Guayaquil, Ecuador. El tema de investigación fue acogido, por la experiencia directa con estudiantes de décimo año, donde se aprecian ciertas dificultades en cuanto a su desempeño en el proceso de aprendizaje, llegando a denotar la necesidad de abordar el tema de hábitos de estudio como vehículo para mejorar la calidad del proceso. El objetivo fue establecer cuál es la influencia de estos hábitos en el rendimiento académico de los estudiantes, para promover la aplicación de métodos y técnicas de estudio favorables. Adopta el tipo de diseño de investigación mixto, de manera que la información que recopilemos sea más significativa, acogiendo descripciones, características del objeto de estudio con la presentación de datos representativos en relación a los hábitos de estudio de los estudiantes, y así mostrar una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno estudiado. Los métodos teóricos son el inductivo – deductivo, que permiten observar situaciones individuales de los participantes, estableciendo así un principio general, se utilizará el método histórico lógico para conocer antecedentes del proceso de enseñanza aprendizaje de los sujetos, identificando aspectos significativos. Se acoge para el desarrollo de la investigación los tipos descriptivo y correlacional porque el primero especifica las características y perfiles de estudio sobre el fenómeno de análisis y correlacional pues su finalidad es conocer la relación o grado de asociación que exista entre las dos o variables abordadas. Se emplea la observación, incluyendo técnica de

encuesta, que permita conocer la opinión de los involucrados, obteniendo criterios y valoraciones sobre el tema. Con los resultados de la investigación se podrá establecer cuál es la influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes, para promover la aplicación de técnicas de estudio favorables, brindando a su vez un aporte que conlleve al interés de nuevos proyectos investigativos.

- Daza (2014) realizó la investigación titulada *Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del instituto colombo-venezolano de la ciudad de Medellín* para la UNAC en Colombia. Se realizó una investigación empírico analítico, que se basa en la recolección de fuentes primarias de información y el análisis de los datos es de tipo cuantitativo. Se incluyeron 281 estudiantes del Instituto Colombo-Venezolano Adventista (ICOLVEN) de la ciudad de Medellín entre los grados sexto y once de bachillerato. La población se escogió porque, muchos de los problemas de salud de los adultos se originan por los hábitos de vida poco saludables, los cuales se establecen en la edad juvenil. Adicionalmente, se eligió el ICOLVEN, por la estrecha relación con la UNAC, lo cual facilita el acceso a la información y el desarrollo de la investigación. La información se recolectó por medio del cuestionario FANTASTICO, que es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad Mc Master de Canadá. Para el análisis de los datos se utilizó el programa SPSS. A partir de los resultados obtenidos en la investigación se puede concluir lo siguiente: El estilo de vida de los estudiantes de secundaria del instituto colombo-venezolano adventista, en términos generales se puede clasificar como saludable. Existe una relación inversamente proporcional entre el grado de escolaridad y los estilos de vida saludable, lo que significa que en la medida que los estudiantes pasan a un grado de escolaridad mayor sus hábitos saludables tienden a decaer. El nivel de escolaridad de los padres y los estilos de vida saludable tienen una relación directamente proporcional, ya que a mayor nivel de escolaridad mejor la calidad de los estilos de vida saludable. La orientación religiosa incide en los comportamientos de vida saludable, toda vez que los estudiantes sin ninguna orientación religiosa demostraron tener menos hábitos saludables, en tanto los estudiantes con orientación religiosa adventista, mostraron mejores resultados. Los

estudiantes de sexo masculino superan a las mujeres en la práctica de actividad física. El estrato socioeconómico de los padres tiene una relación directamente proporcional con los hábitos de vida saludable de los estudiantes. A menor estrato socioeconómico menor la práctica de estilos saludables.

- Quintero (2014) realizó la investigación titulada *Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ, primer periodo 2014*, para la Universidad Javeriana de Colombia. Los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de la actividad física determinan el riesgo de contraer en el futuro enfermedades crónicas relacionadas con la nutrición del individuo. El presente estudio tuvo como objetivo identificar los hábitos alimentarios, los estilos de vida saludables y el nivel de actividad física en neojaverianos del programa Nutrición y dietética de la Pontificia Universidad Javeriana primer periodo 2014. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y de corte transversal, la población estudio estuvo conformada por 30 estudiantes entre los 16 y 23 años. Se realizó valoración nutricional por IMC, se evaluó hábitos alimentarios por frecuencia de consumo, y prácticas saludables y estilos de vida se evaluaron por medio de un cuestionario estructurado, que incluía consumo de cigarrillo, bebidas alcohólicas, sustancias psicoactivas y bebidas energizantes; por último para determinar la práctica de actividad física se aplicó el cuestionario IPAQ formato corto. Los resultados del estado nutricional según IMC, reportó que el 90% de la población estudio se encuentra en normalidad, el 10% restante en sobrepeso. Los alimentos preferidos son carne (42%), arroz (31%) y frutas (27%). Los alimentos rechazados son verduras (58%). El (13%) son fumadores, el 37% consumen bebidas alcohólicas, el 50% de los participantes se encuentra en un nivel de actividad física moderado, 37% en un nivel de actividad física alto, y un 13% de la población presentan un nivel de actividad física bajo. Es necesario continuar evaluando el estilo de vida y el estado de nutrición de los estudiantes universitarios, que permite orientar acciones de promoción de alimentación y estilos de vida saludables.

- Bedia (2016) realizó en la universidad de Cantabria, España, la investigación titulada *Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería*. La población joven es uno de los colectivos más vulnerables a cambios de comportamiento y hábitos. Los estilos de vida adquiridos en esta etapa se prolongan habitualmente hasta la madurez, en la que es más complicada su modificación. El problema surge cuando dichos hábitos son inadecuados o perjudiciales para la salud. Algunos de los ámbitos sobre los que se debe incidir para evitar la aparición de conductas insanas son: la alimentación, la actividad y el ejercicio físico, los hábitos sexuales y el consumo de tóxicos. La Promoción de la Salud permite a la población mejorar su estilo de vida y se considera la herramienta más apropiada para fomentar las conductas saludables o la modificación de las conductas de riesgo de los jóvenes. Una de las intervenciones más relevantes en este proceso es la Educación para la Salud (EpS). Dentro de la EpS, las intervenciones comunitarias más habituales tienen como objetivo la población juvenil, y son los profesionales de enfermería quienes con más frecuencia las realizan. El objetivo de este trabajo es describir los hábitos de vida de los adolescentes y los jóvenes, principalmente en edad universitaria, y el papel de los profesionales de la salud en la modificación de dichos hábitos. Concluye que Los jóvenes se encuentran en una etapa de cambios que favorecen conductas en su vida diaria que pueden llegar a perjudicar a corto o largo plazo su salud. En relación al modo de alimentación, se observa que sus hábitos diarios son mejorables ya que el modelo de consumo de alimentos es poco variado e inadecuado, con bajo consumo de frutas, verduras y pescado, y por ello alejado de la dieta mediterránea. Se considera una conducta a tratar ya que los jóvenes no perciben los malos hábitos adquiridos y en esta etapa se inician problemas de salud como la obesidad o los Trastornos de la Conducta Alimentaria. La baja calidad de la dieta sumada al patrón de actividad física que gran parte de este colectivo realiza habitualmente tiene como consecuencia un desequilibrio en el balance energético ya que el ingreso de calorías es superior al consumo. Esta situación es la principal causa del exceso de peso. En cuanto a la tasa de sedentarismo, más de la mitad de los jóvenes admite pasar la

mayor parte del día sentado, y un tercio refiere mantener una vida sedentaria. Los hombres refieren una tasa de sedentarismo mucho más baja que las mujeres.

ANTECEDENTES NACIONALES

- Ortega (2012) quien en la Universidad San Ignacio de Loyola realizó la tesis titulada *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao* para optar el grado académico de Maestro en Educación Mención en Evaluación y Acreditación de Calidad de la Educación. La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación existente entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes del segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito del Callao, durante el año académico 2009. El estudio fue desarrollado siguiendo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional. La muestra fue no probabilística de tipo disponible constituida por 59 estudiantes. Los instrumentos de recogida de información empleados fueron el Inventario de hábitos de estudio CASM- 85 revisado en 1988 y elaborado por Vicuña Peri (1985) que evalúa cinco dimensiones: forma de estudio, resolución de tareas, preparación de exámenes, forma de escuchar la clase y acompañamiento al estudio; además el Acta Consolidada de Evaluación de Educación Básica Regular del Nivel de Educación Secundaria 2009. Los resultados de la investigación demuestran la existencia de una relación directa alta, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan el segundo grado de educación secundaria; destacando las dimensiones resolución de tareas y preparación de exámenes.
- Ramírez (2012) realizó en la UNMSM la investigación titulada *Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011*. El estudio, cuenta con un enfoque de tipo cuantitativo, cuyo diseño es descriptivo correlacional no experimental. Que permitió analizar en qué medida la variable: los hábitos de estudio, se relaciona significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Superior de Formación Artística Pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011". En el presente trabajo de investigación se aplicó como instrumentos de recolección de datos, encuestas, sobre una

muestra total de 120 estudiantes. Así mismo, para certificar la hipótesis, se aplicó pruebas estadísticas de libre distribución Chi cuadrado; cuyos resultados revelaron que es de vital importancia que los alumnos desarrollen adecuados hábitos de estudio para alcanzar un rendimiento académico sobresaliente.

- Torres (2008), realizó en la PUCP la tesis titulada *Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*. La presente investigación tuvo por objetivo determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según la condición académica. La muestra estuvo conformada por 135 estudiantes de una universidad privada de Lima seleccionados por un muestreo no probabilístico intencional teniendo así un grupo de estudiantes con mal rendimiento académico o en riesgo de ser dados de baja de la universidad (n=68) y otro grupo de estudiantes (n=67) con rendimiento académico normal. Los hábitos de estudio fueron medidos con el Inventario de Hábitos de Estudio de Pozar y la autoeficacia con la Escala de Autoeficacia General de Schawzer. Se realizó un análisis descriptivo de frecuencias y comparación de medias con el fin de buscar diferencias en cada grupo de estudiantes. Se encontró que, tanto para la autoeficacia percibida, como algunas de las escalas de hábitos de estudio, no se relacionan con la condición académica de los estudiantes. Al realizar el análisis de correlación, se encontró una relación significativa entre la autoeficacia percibida y los hábitos de estudio, siendo esta asociación mayor con algunas escalas como la de asimilación de contenidos y condiciones ambientales de estudio. También se encontraron diferencias según el sexo en las pruebas aplicadas y al interior de las escalas.
- Palomares (2014) desarrolla en la UPC la Tesis *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Analizar si existe una correlación entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional en profesionales de la salud de un hospital del MINSA, Lima - 2014. Diseño: Estudio observacional, analítico, correlacional, de corte transversal y prospectivo. Resultados: Los resultados de este estudio corresponden a 106 profesionales de la salud evaluados en un hospital del MINSA en el periodo de agosto y octubre del 2014, de los cuales 79 son

mujeres y 27 son varones, y la edad promedio es de 45.5 años. Según la correlación de Spearman se encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional representado por los valores antropométricos de 4 Índice de Masa Corporal (IMC), circunferencia de cintura y grasa visceral ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.0773$); ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.582$); ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.352$) respectivamente. La correlación de las dimensiones del instrumento Estilos de Vida Saludables (EVS), definió a los “Hábitos Alimenticios” con una correlación negativa con el IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral, ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.671$); ($p= 0.000$; $r(\rho)= -0.458$); ($p= 0.002$; $r(\rho)= -0.3$) respectivamente. La aplicación del instrumento EVS permitió diagnosticar que el 72.6% de los profesionales de la salud tienen un Estilo de Vida “Poco saludable”, el 24.5% tiene un Estilo de Vida “Saludable” y un 2.8% “Muy saludable”. Los resultados antropométricos indican según IMC, que el 68% de los profesionales de la salud tienen sobrepeso y obesidad. Respecto a la circunferencia de cintura el 70.7 % está entre “Alto Riesgo Cardiometabólico” y “Muy Alto Riesgo Cardiometabólico”. En cuanto a grasa visceral el 34% está en un nivel “Alto”. La grasa corporal en los niveles “Alto” y “Muy Alto” suman 88.7%. Conclusiones: Existe una correlación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional (valorado por IMC, circunferencia de cintura y grasa visceral) entre los profesionales de la salud de un hospital del MINSa.

- Gutiérrez y Miranda (2016) realizaron en la UPAO, la tesis titulada *Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la universidad privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016*. El presente estudio de tipo correlacional, tuvo como propósito determinar la relación entre los estilos de vida y los hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo. La muestra estuvo representada por 67 alumnas de enfermería del 3° y 4° ciclo, que cumplieron con los criterios de inclusión; a quienes se les aplicó un cuestionario que permitió identificar los estilos de vida y un inventario para identificar los hábitos de estudio. El primero presentó una confiabilidad de 0.73 y el segundo de 0.01. Los resultados obtenidos indican que el 62.7% de las alumnas de enfermería del

3° y 4° ciclo tuvieron adecuados estilos de vida y el 37.3% inadecuados estilos de vida; en cuanto a los hábitos de estudio se obtuvo un 53.7% adecuados y un 46.3% inadecuados. Existe una relación significativa entre los estilos de vida y los hábitos de estudio. ($X^2 = 18.25$ $p = 0.000019 < 0.05$).

ANTECEDENTES LOCALES

- Rondón (2016) quien en la UCSM realizó la tesis titulada *La familia como factor que influye en la calidad del hábito alimenticio y nivel de calidad en el hábito alimenticio en estudiantes de Medicina de la UCSM Arequipa marzo de 2016*. Se ha trabajado en estudiantes de Medicina Humana quienes sus edades están comprendidas predominantemente entre los 17 a 28 años. De los cuales se ha tomado 140 estudiantes de Medicina Humana. Se usó el test de KIDMED se les tomó el IMC (índice de masa corporal) y la circunferencia abdominal además de preguntarles con quien vivían actualmente. Resultados y discusiones: Se obtuvo que la mayoría de los estudiantes presentan un regular hábito alimenticio (60%) como óptimo (26,4%) tanto para hombres como para mujeres el cual no varía demasiado entre ambos género y una deficiente en el 13,6%. La mayoría de estudiantes presenta una edad entre los 21 a 25 años. Además se obtuvo que el 79,3% de ellos viven con sus padres. La mayoría de ellos presentan un bajo riesgo cardiometabólico de acuerdo a la obesidad abdominal como un IMC (Índice de masa corporal) adecuado. Conclusiones: En las conclusiones se aprecia que los estudiantes viven con sus padres aun durante la vida universitaria, pero que no se pudo determinar si aún influyen de manera positiva o negativa en los hábitos alimenticios. El IMC y la circunferencia abdominal son influenciados por el hábito alimenticio. De manera que quienes presenten un óptimo a regular hábito mantienen un mejor control del peso y un bajo riesgo cardio metabólico.
- Meza (2016), en la UCSM realizó la investigación titulada *Correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los Estudiantes de nivel secundario de la institución educativa José Teobaldo Paredes Valdez de Arequipa, 2013* para obtener el grado de doctora en educación. El trabajo de investigación tiene como objetivos: a) Identificar principales hábitos de estudio de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. José Teobaldo Paredes

Valdez de Arequipa; b) Determinar los niveles de rendimiento escolar de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. José Teobaldo Paredes Valdez de Arequipa; y, c) Determinar el nivel de correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa José Teobaldo Paredes Valdez de Arequipa. Se propuso determinar la predisposición de adquisición de hábitos de estudio por parte de los estudiantes de esta institución educativa pública y cómo se relaciona con el rendimiento escolar que logran durante su proceso de enseñanza aprendizaje, siendo sus principales resultados encontrar que el nivel de adquisición de hábitos de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. Pública José Teobaldo Paredes Valdez es positiva; el rendimiento escolar promedio tanto a nivel de institución educativa como por cada año de estudios secundarios es regular; la hipótesis planteada se ha verificado porque existe una correlación positiva entre hábitos de estudio y rendimiento escolar y su grado de asociatividad es significativamente alta y directamente proporcional al ser el coeficiente de correlación simple $R=0.878227040 > 0$ y $\cong 1$.

2.2 BASES TEÓRICAS O CIENTÍFICAS.

2.2.1 ESTILO DE VIDA

La Organización Mundial de la Salud, sugiere la adopción de un estilo de vida que promueva la salud a lo largo de toda la vida, buscando preservar el estado óptimo del organismo, manteniéndose sano buscando en el futuro disminuir la discapacidad y el dolor cuando se llegue a ser adulto mayor. Por ello, “los entornos adaptados a las necesidades de las personas, la prevención, la detección precoz y el tratamiento de enfermedades mejoran el bienestar de los seres humanos. Si no se adoptan medidas, el envejecimiento de la población dificultará la consecución de los objetivos de desarrollo socioeconómico y humano”. (OMS, 2012)

La conceptualización inicial de estilo de vida surgió en 1939, ya que anteriormente a esta fecha este no era un concepto trascendente al desarrollarse el ser humano en una sociedad más homogénea. Fue el sociólogo Bourdieu, el que basó su teoría en el concepto de *habitus*,

identificando este término como “esquemas para obrar, pensar y sentir asociándolos a la posición social”. Es decir, el *habitus* garantiza a personas de entornos sociales homogéneos compartir estilos de vida similares. (Guerrero y León, 2010, p.15).

De la Torre y Tejada (2007) manifiestan que el estilo de vida se crea a través de inclinaciones y preferencias básicas del ser humano, surgido del interactuar entre “componentes genéticos, neurobiológicos, psicológicos, socioculturales, educativos, económicos y medioambientales”.

De esta manera, surgirá un triángulo de construcción, integrado por la familia, la escuela y los amigos. De esta manera aparecen los vicios como consumir bebidas alcohólicas con los amigos, o hábitos correctos como el mantener el cuidado físico originado en las clases de educación física durante la etapa escolar, en la familia surgirán los hábitos alimenticios y ser responsable al ejercer su vida sexual, influenciada también por la escuela. La manifestación más amplia de unos componentes y la manifestación casi nula de otros diseñan un estilo único y un modo de vida particular para cada persona.

Así mismo, el estilo de vida es una variable que se ha usado generalmente, como la forma en que se entiende el modo y manera de vivir. Algunas áreas de la ciencia utilizan el término con un sentido más específico. Epidemiológicamente, el estilo de vida, forma de vida o hábito de vida, se conceptualiza como un conjunto de comportamientos desarrollados por las personas, que pueden ser saludables o nocivas para la salud (Guerrero y León, 2010, p.16).

Por lo tanto, los estilos de vida son comportamientos que mejoran o desarrollan riesgos contra la salud. Del Águila (2012) señala que “este comportamiento humano se considera dentro de la teoría del proceso salud-enfermedad junto con la biología, el ambiente y la organización de los servicios de salud, siendo los macro componentes para promover la salud o generar la enfermedad de la población”.

2.2.2 ESTILO DE VIDA SALUDABLE

En Canadá (1986), durante la conferencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se rubricó la Carta de Ottawa, un documento que registra que la salud no solamente surge de disturbios médicos o que guarden relación directa con la salud, sino que es un problema complejo determinado por varios factores socio ambientales.

Por consiguiente, los estilos de vida fueron calificados como factores concluyentes y condicionantes del estado de salud de una persona. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, agrega a los estilos de vida saludables como herramienta primordial de intrusión en la promoción de la salud.

La OMS define los estilos de vida saludables “como la forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños”. (WHO, 1999, p.2).

Se debe detallar, que los estilos de vida guardan relación con los modelos de gasto de la persona en cuanto a su alimentación, consumo de tabaco, actividad física, los riesgos del ocio resaltando las adicciones al alcohol, drogas y vicios como la ludopatía concluyendo con el riesgo ocupacional. Del Águila (2012) señala que “estos a su vez son considerados como factores de riesgo o de protección, dependiendo del comportamiento, de enfermedades transmisibles como de las no transmisibles (diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer, etc.)”.

Así es que puede construirse una correlación de estilos de vida o conductas saludables, que al ser tomadas con responsabilidad permiten conservar la salud concibiendo calidad de vida, satisfacción de necesidades y desarrollo humano.

Algunos de estos factores protectores o estilos de vida saludables son: “tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción; mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad; mantener la autodecisión, la autogestión y el deseo de aprender; brindar afecto y mantener la integración

social y familiar; tener satisfacción con la vida; una nutrición adecuada; promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación; capacidad de autocuidado; seguridad social en salud y control de factores de riesgo como obesidad, vida sedentaria, tabaquismo, alcoholismo, abuso de medicamentos, estrés, y algunas patologías como hipertensión y diabetes; ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio; comunicación y participación a nivel familiar y social; accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales, recreativos; seguridad económica y practicar un sexo seguro”. (Palomares, 2014, p. 76)

Mientras que Arrivillaga y Salazar (2005) señalan que, “los estilos de vida saludables incluyen conductas de salud, patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer y/o mejorar su salud”. Las maneras de pensar sobre la trascendencia o dificultad de un problema, la debilidad frente al problema, el análisis costo-beneficio y el sentido de autoeficacia, ayudan a la preservación y mejora de la salud, evitando acciones de riesgo. Por lo tanto, el cuidado de contraer las enfermedades puede denominarse la adopción de estilos de vida saludables.

Por consiguiente, “es simple deducir que los estilos de vida saludables son el conjunto de hábitos, actitudes, conductas, tradiciones, actividades y decisiones de una persona, o de un grupo de personas, frente a las diversas circunstancias en las que el ser humano se desarrolla en sociedad, o mediante su quehacer diario y que son susceptibles de ser modificados. Estos se van conformando a lo largo de la historia de vida del sujeto, pudiéndose afirmar que se trata de un proceso de aprendizaje, ya sea por asimilación, o por imitación de modelos de patrones familiares, o de grupos formales o informales”. (Sanabria- Ferrand, 2007, p. 27).

El estilo de vida saludable, se alude a los procesos sociales, tradiciones, hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar óptimo; de esta forma podemos elaborar un listado de estilo de vida favorables, que al asumirlos ayudan a prevenir desajustes biopsicosociales, espirituales y mantener el bienestar para mejorar la calidad

de vida; algunos de estos factores son: la práctica de ejercicio físico, tener una alimentación adecuada, evitar el consumo de alcohol y drogas, pues estas sustancias son una fuente de problemas sociales, laborales y de salud, dando lugar a las adicciones y diferentes clases de enfermedades, etc. (Becoña, Vázquez y Oblitas, 2016, p. 84)

2.2.3 ESTILOS DE VIDA NO SALUDABLE.

El estilo de vida no saludable, son los comportamientos, hábitos o conductas que adoptan los individuos influyendo negativamente en su salud y empeorando su calidad de vida; originando en la persona el deterioro de su aspecto biológico, psicológico y social; ocasionando complicaciones físicas y afectando su integridad personal. Entre estos malos estilos destacan el sedentarismo, las malas costumbres alimenticias, la violencia dentro de la familia, el estrés, motivando un aumento de la vulnerabilidad de la persona a sufrir alguna enfermedad (Medellín, 1995, p. 39).

Considerando que el modo de vida de un individuo está determinado (total o parcialmente) por las circunstancias en las que vive, influirán también los comportamientos directos generados por las personas. Por ejemplo, lavarse o no las manos, iniciarse en el consumo de cigarrillos o dejar de hacerlo, escoger sus alimentos y cuando consumirlos, seleccionar sus parejas para tener relaciones sexuales, etc. Muchas personas asumen temporalmente o asimilan a su estilo de vida, conductas que promueven y/o protegen la salud (Harris & Guten, 1979; citado por Rodríguez, 1995, p.77).

2.2.4 DIMENSIONES DE LOS ESTILOS DE VIDA.

Fue la enfermera Nola Pender quien planteó las especialidades y prácticas propias de los individuos incluyendo el concepto de conducta previa relacionada, la cual hace referencia a experiencias ocurridas anteriormente y que pueden afectar directa e indirectamente en la posibilidad de inmiscuirse con las acciones que promuevan la salud. Los factores personales, categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales, según esta teoría predicen una cierta conducta y son manifiestos por la naturaleza de la consideración de la meta de las conductas. Otros conceptos

centrales del modelo se relacionan con los conocimientos y afectos (sentimientos, emociones, creencias) específicos de la conducta, abarcando seis dimensiones, las cuales son las siguientes: nutrición, actividad y ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad en salud, apoyo interpersonal y autorrealización. (Walker N, Sechrist K y Pender N., 1995, p. 28).

A continuación, se detallan cada una de estas dimensiones, considerándose que son parte esencial de la presente investigación:

a) Dimensión nutricional. Esta dimensión considera que una alimentación es saludable cuando los alimentos consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo; la dieta equilibrada se caracteriza por el consumo de frutas (2-3 veces), verduras (2-3 veces), lácteos (2-3 veces), proteínas (2-3 veces) y carbohidratos (3-5), bajos en grasas y colesterol, así como limitar el consumo de alcohol, sal, café y azúcar; manteniendo un peso adecuado a través de la actividad física y la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos. (Walker N, Sechrist K. y Pender N., 1995, p.29).

Aristizába (2011), manifiesta que “tener una dieta saludable es una de las cosas más importantes que se debe practicar para mantener una buena salud”. La dieta y la actividad física, son los principales factores que afectan el peso corporal, debiendo este mantener una relación con la altura. Un exceso de peso u obesidad multiplica el riesgo de sufrir padecimientos cardíacos, diabetes de tipo II, hipertensión arterial, apnea obstructiva del sueño, problemas de respiración al dormir, osteoartritis y algunos tipos de cáncer, etc.

Queda claro, que es función de esta dimensión la selección, conocimiento y consumo de alimentos fundamentales para el sostenimiento, salud y bienestar.

b) Dimensión actividad y ejercicio. La actividad física es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana. Ésta es una de las formas más sencillas de mejorar la salud y mantenerse

sano, ya que el ejercicio contribuye a controlar la presión arterial, fortalece músculos y huesos, mejora la función respiratoria y la actividad intestinal; además previene y controla ciertas enfermedades, como: padecimientos cardiovasculares, diabetes, obesidad y osteoporosis. (López, 2006, p. 76)

Involucra la intervención regular en rutinas de ejercicios ligeros, moderados y/o vigorosos. Esto puede suceder en un programa planificado y controlado o casualmente como parte de la vida diaria o como parte de las actividades de ocio.

Existen dos tipos de ejercicio físico: “El ejercicio aeróbico es una actividad de intensidad moderada que se realiza durante un largo período (por ejemplo caminar, trotar lentamente, correr, danzas aeróbicos, montar en bicicleta, remar, nadar), estos ejercicios mejoran el ritmo cardíaco y queman calorías. El ejercicio anaeróbico es una actividad intensa durante un corto período de tiempo, incluye entrenamiento con pesas o entrenamiento de fuerza; la mezcla de actividades aeróbicas y anaeróbicas es bueno para conseguir que el cuerpo este en forma”. (Jenkins, 2006, p.100)

Debe priorizarse la actividad física, a través de los juegos, el deporte y los ejercicios organizados, considerándola un factor de protección; ofreciendo a los jóvenes la posibilidad de expresarse, de adquirir confianza en sí mismos y de tener sentimientos de éxito, favoreciendo las relaciones y la integración social por medio del deporte, orientando a través de la competencia y generando vínculos sociales. El individuo implanta sus metas personales y los entrenadores de los jóvenes pueden fomentar la adopción de comportamientos saludables previniendo el consumo de tabaco, alcohol, drogas, evitando la solución de conflictos por medios violentos. (Ibáñez, 2012, p.87)

c) Dimensión manejo del estrés: Esta dimensión implica la tipificación y movilización de los recursos psicológicos y físicos para controlar eficazmente o disminuir la tensión. Esta acción, es un fragmento clave para preservar una buena salud. Selye (1960), definió el estrés como "la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados,

cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona".

Es así que se considera al estrés como la fuerza o el estímulo que actúa sobre el ser humano y que da lugar a una respuesta, la cual puede ser fisiológica o psicológica ante un estímulo ambiental; por lo tanto forma parte del estilo de vida moderno y se ha vuelto inevitable en las sociedades urbanas contemporáneas; para equilibrar sus efectos negativos, las personas deben de aplicar algunas técnicas de relajación, ejercicio físico y modificación de las situaciones que causan estrés siendo así importantes para que permanezcan sanos. (Martínez y Díaz, 2007, p. 13)

d) Dimensión responsabilidad en salud: Esta dimensión es la clave del éxito para mantener un adecuado estilo de vida; implica reconocer que el sujeto, es el único que puede tomar decisiones y de él depende si fomenta o no su propia salud. A medida que la persona acepte que sus hábitos tienen efectos determinantes sobre su salud, evitará conductas de alto riesgo como tabaquismo, consumo excesivo de bebidas alcohólicas y fármacos, sobrealimentación, prácticas sexuales peligrosas y otras conductas no saludables. Los individuos también pueden responsabilizarse en adquirir hábitos que influyan de manera positiva en la salud, ejercitarse con regularidad, adquirir información sobre enfermedades actuales, usar cinturones de seguridad en vehículos e ingerir una dieta equilibrada (O'connell y Bare, 2008, p.107).

Implica un sentido activo de responsabilidad por el propio bienestar. Esto incluye prestar atención a su propia salud, la educación de uno mismo acerca de la salud y el ejercicio de informarse y buscar ayuda profesional.

e) Dimensión espiritual: Para Reyes (2008) está referido "al desarrollo espiritual adecuado, en donde la moral y los valores se deben practicar debidamente y en el momento apropiado". El meditar diariamente, es la manera de construir y reforzar la conciencia espiritual, experimentando las cualidades positivas nativas del alma para librarse del miedo. Para mejorar este proceso, es imprescindible que exista un complemento exterior fundamental como una dieta equilibrada y una rutina de ejercicios moderada

que incorpora la relajación física y mental, siendo los elementos que conforman un estilo de vida espiritual saludable.

Está centrado en el desarrollo de los recursos internos, que se logra a través de trascender, conexión y desarrollo. Trascendiendo nos pone en contacto nuestro seres equilibrados, nos da la paz interior y nos abre a la posibilidad de crear nuevas opciones para llegar a ser algo más allá de quién y qué somos. Conexión es la sensación de armonía, plenitud, y la conexión con el universo. El desarrollo implica maximizar el potencial humano para el bienestar a través de la búsqueda de sentido, la búsqueda de un sentido de propósito, y trabajar hacia las metas de la vida. (Reyes, 2008, p. 76)

f) Dimensión relaciones interpersonal: El individuo está inmerso en la esfera social y por lo tanto, busca relacionarse con sus pares, las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo; por lo tanto dichas relaciones no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar. Desde el campo psico-educativo se tiene un interés creciente por la llamada educación emocional, algunos autores han enfatizado, que existe un balance ante los aspectos emocionales de la persona, pues las buenas relaciones interpersonales son parte importante en la salud mental del individuo. (Martínez, 2008, p.16)

Involucra el uso de la comunicación tratando de lograr una impresión de intimidad y cercanía importante, en función a que la comunicación es el intercambio de ideas y sentimientos mediante mensajes verbales y no verbales.

2.2.5 HÁBITOS DE ESTUDIO

Ya se destacó que el vocablo hábito se deriva de la palabra latina *habere* que significa tener, en el sentido de lograr algo que no se tenía anteriormente. Por lo tanto, es una condición adquirida, es decir se aprende en base a la repetición y reproducción de algunas acciones o actuar de la misma manera bajo las mismas reglas o en circunstancias similares.

Por lo tanto, un hábito de estudio puede conceptualizarse como el esquema conductual aprendido que se manifiesta en el trabajo académico,

operativizando la manera en que se organiza un estudiante respecto a su tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que usa para estudiar. Se debe resaltar los hábitos surgen por la repetición y acumulación del conocimiento, pues mientras más se estudie de manera regular se conseguirá enraizar el hábito de estudiar.

Belaunde (1994) manifiesta que se entienden los hábitos de estudio "al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico". Es decir es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, "esto implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar".

Asimismo, Quelopana (1999) señala que el hábito "es una costumbre para hacer algo como natural; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende, todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo."

Según Vicuña (1998) citando a Hull afirma que "un hábito es un patrón conductual aprendido que se presenta ante situaciones específicas, generalmente de tipo rutinario, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar".

Para Vicuña (1998), los hábitos desarrollan diferentes niveles de potencial excitatorio, las de mayor intensidad serán las primeras en presentarse debido a que reciben menor tendencia inhibitoria. Desde este punto de vista el estudio es una situación específica en la cual el individuo emitirá un conjunto de conductas, las cuales se producen debido a la interacción fundamental con los profesores, quienes con la metodología de enseñanza y evaluación refuerzan selectivamente algunas conductas.

Para conseguir la formación de hábitos es indudable que el adiestramiento es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje; sino el conocer si lo hecho está bien o mal, estimula a la persona a cambiar su conducta para lograr ser más eficiente en sus estudios.

El estudio no es un área reciente de interés, durante muchos años, se han venido examinando y analizando los diversos procesos involucrados en el estudio, bajo una perspectiva cognoscitiva. Es así como Thomas y Rohwer (citado por Correa ,1998) distinguieron entre estudiar y otras formas de aprendizaje, en función de los propósitos y del contexto, señalando "que no

es lo mismo estudiar que aprender”. Aprender puede ser el resultado de un conjunto de procesos que pueden ocurrir en cualquier lugar; se puede aprender en la calle, viendo televisión, leyendo un libro, visitando un museo o ejercitándonos en un gimnasio, pero también se aprende en preescolares, escuelas, institutos, universidades o en cualquier otra institución educativa. Portillo (2003) señala que el estudio es: “El aprendizaje que ocurre en estos últimos lugares es aprendizaje académico y el otro es aprendizaje para la vida”. Por lo tanto, requiere de tiempo y esfuerzo, es una actividad individual, nadie presta las alas del entendimiento a otro. Estudiar, involucra concentrarse con un contenido, es decir, implica entre otras cosas, la adquisición de conceptos, hechos, principios, relaciones y procedimientos. Finalmente, el estudio viene hacer un proceso consciente y deliberado, por lo tanto requiere tiempo y esfuerzo; estudiar involucra conectarse con un contenido, es decir, adquirir conceptos, hechos, principios, relaciones, procedimientos, etc., esto va a depender del contexto en que se desarrolla el alumno y la incidencia o la efectividad de una estrategia o de un proceso difiere en la medida en que existan variaciones en las condiciones de las tareas de aprendizaje, por ejemplo, no se estudia de la misma manera para un examen parcial o final que para una prueba escrita o para una presentación oral. (Aliaga, 2011, p. 80)

Estudiar obedece al contexto, es decir que la efectividad de una estrategia difiere en la medida en que coexistan diferenciaciones en los contextos de las actividades propias del aprendizaje. Por lo tanto, “saber estudiar significa saber cómo pensar, observar, concentrarse y organizar conductas que le permitan al estudiante realizar la labor intelectual necesaria para resolver un problema, reflexionar sobre una pregunta y seleccionar estrategias para ejecutar una tarea. Por lo que el querer estudiar alcanza eficiencia cuando se convierte en una tendencia estable, es decir, un hábito. Para ello debe haber un móvil o fuerza motriz que impulse a emprender y realizar tareas, estos móviles provienen de fines e intereses internos más que de factores externos”. (Aliaga, 2011, p. 87)

2.2.6 CARACTERÍSTICAS DEL ESTUDIO EFICIENTE.

Para analizar los hábitos de estudio, Tovar (1993) señala los siguientes factores que afectan al estudio: La inteligencia, el esfuerzo y la motivación, los hábitos de lectura, la planificación del tiempo, que trata de la organización de los planes de estudio, la concentración, que gravita en controlar y destinar la atención sólo a lo que se está estudiando, el ambiente que explora los contextos más adecuados, de tal forma que la concentración y el estudio no sean alterados, ubicación ausente de distracciones, correctas condiciones ambientales, es decir luz y temperatura adecuada, el recabar notas, constituyéndose en una práctica más extendida y que sirve para iniciar a los estudiantes en la investigación, para que redacten, analicen, informen y obtengan finalmente la mejor y posible cantidad de datos e información, la memorización, imaginada como el acopio de conocimientos científicos que, aglutinados mediante uniones lógicas, al ser analizados, sean competentes de apoyar al estudiante en el instante de seleccionar entre muchas alternativas de solución, los preparativos para los exámenes: se refiere a las prevenciones y habilidades con las que debe contarse para lograr el éxito”.

2.2.7 CONCEPTO DE HÁBITOS DE ESTUDIO.

El hábito es “una intersección de conocimientos representada por el paradigma teórico, que responde al qué hacer y el por qué, la capacidad es el cómo hacer y el deseo la motivación es el querer hacer. Para convertir algo en un hábito se requiere de éstos tres elementos. Para hablar de hábitos efectivos es imprescindible referirse a los tres aspectos, donde cada uno de ellos responde a un área importante, sin dejar de lado la cohesión e interacción que debe existir en cada uno de ellos.” (Covey, 1989, p.69)

Hábito también puede definirse como “una costumbre para hacer algo como natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo.” (Quelopana, 1999, p.45)

Vicuña (1998) citando a Hull afirma que un hábito: “es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas

generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar”.

Poves (2001) señala que el hábito de estudio “es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente.”(p.72)

Esto puede reafirmarse con el concepto que manifiesta que “son un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio; cada una de éstas proporciona elementos que permiten un adecuado desenvolvimiento del estudiante en el que hacer educativo, así como en su contexto personal.” (Hernández, 1988, p.58)

“El concepto de hábito de estudio está referido al modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer educativo, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en el que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar”. (Belaunde, 1994, p.49)

Por otro lado Rondón (1991) define hábitos de estudio como “conductas que manifiesta el estudiante en forma regular ante el acto de estudiar y que repite constantemente.”

Tras revisar las aportaciones de los autores referidos, puede resumirse que los hábitos son logrados a través de la reproducción y el acopio de sucesos ya que mientras más se estudie de una forma regular en la misma zona y hora se podrá enraizar e interiorizar el hábito de estudio. Al ser el estudio un proceso consecuente y que demanda tiempo y esfuerzo; solicitando interiorizar un conocimiento, para poder adquirir conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones en un determinado contexto.

2.2.8 FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO.

Queda claro que los hábitos de estudio se logran sólo con constancia y perseverancia, ordenándose física y mentalmente en busca de un objetivo preestablecido de manera eficiente. Cuando el estudiante acepta en forma voluntaria que desea estudiar, mejora la concentración y la atención, rinde más. Por lo tanto para convertirse en un estudiante eficiente es necesario

que se programe el trabajo escolar. Para que se dé la formación de hábitos es evidente que el ejercicio es necesario; pero la práctica no conduce al aprendizaje. Saber si lo que hace está bien o mal incita al individuo a modificar su conducta para que sea más eficiente en su estudio.

El docente debe iniciar a sus estudiantes la práctica dirigida, es decir, el estudio debe ir bien orientado, o sea, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden alcanzar con su actividad, y que comprendan el propósito del estudio ya que este sin orientación es algo estéril. El estudio no puede motivar al alumno si éste no sabe por qué y para qué lo realiza. (Mira y López, 2000, p.61).

“Si un educador se propone crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos solo cuenta con lo que la escuela posea para que se adquieran los hábitos considerados como buenos o útiles y reforzar al estudiante entre lo que se encuentra: materiales de estudio bien diseñados y organizados y la buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del docente.” (Vásquez, 1986, p.99)

Afirmando este concepto se tiene que : “La escuela, la formación de hábitos de estudio presenta debilidades, ya que muchos docentes poseen pocos conocimientos al respecto y no cuentan con las herramientas necesarias, especialmente en el nivel secundaria, los programas no contienen objetivos donde se trate un aspecto tan importante como lo son los hábitos de estudio, de allí que los docentes no cuentan con los recursos necesarios para ayudar en esta formación, la considera sumamente importante para el futuro del alumno”. (Correa, 1998, p. 50).

Con lo refrendado en líneas anteriores, la creación de los hábitos de estudio genera un proceso de enseñanza y ejercitación. Así, el profesor en su práctica educativa debe enseñar a sus estudiantes a aprender en primer lugar y permanentemente a movilizar su energía psicológica fortaleciendo su interés por el conocimiento y la importancia del mismo a través de conocimientos y enseñanzas que el estudiante use y le sirven en la práctica. Además debe crear espacios para que el estudiante manifieste su momento más adecuado para el estudio. Debe enseñar a elaborar horarios de estudio, uso del tiempo libre, combinar periodos de tiempo de estudio con distracción

y demostrando que el organizar el tiempo es provechoso y podemos hacer más actividades con mejor provecho. Además, deberá enseñar, exponer y motivar a la lectura como el método, proceso y estrategia que permitirá conocer la cultura. Finalmente, el docente deberá potencializar y despertar la inquietud científica mediante la ejecución de experimentos, mostrando la teoría enunciada con la aplicación práctica, la permanente duda y la búsqueda de respuestas, incitando al alumno a que cuestione, a no quedarse con las dudas, ya que cuestionar es la otra forma de aprender; enseñándole a sustentar sus respuestas con pruebas válidas.

2.2.9 TÉCNICAS DE ESTUDIO.

El subrayado es una de las técnicas más frecuentes en la vida educativa. “El subrayado consiste en resaltar con una línea las ideas fundamentales de un texto, se hace Se lee con atención el texto las veces que sea necesario para comprenderlo bien. Se subraya en cada párrafo las palabras que nos dan las ideas más importantes. Normalmente son nombres o verbos. Si quieres hacerlo perfecto utiliza subrayado con dos colores: uno para lo básico y otro para lo importante pero secundario. Sirve para reflejar lo más importante de un texto, para realizar un resumen posterior y para estudiarlo y poder aprenderlo fácilmente”. (Cutz, 2003, p. 34)

Además agrega que: “El resumen es reducir un texto manteniendo lo esencial y quitando lo menos esencial y quitando lo menos importante. Para resumir se subrayan las ideas fundamentales del texto, se ordena lo subrayado y se redacta con nuestras propias palabras. La síntesis Mientras estudiamos podemos ir sintetizando el contenido del texto en una hoja aparte. Cuando realizamos esta tarea, utilizando las palabras del autor, la llamamos “resumen”. Cuando lo hacemos con nuestras propias palabras, “síntesis”. Los esquemas y cuadros sinópticos” (Cutz, 2003, p. 74)

Esta no es una técnica fácil ya que depende primordialmente de cómo se ha subrayado y de la lectura. Un esquema presentará las ideas centrales del texto, definidas claramente. El esquema es como un resumen pero más esquematizado, sencillo y claro. Con un vistazo podrá uno percatarse de la información que brindada por el texto estudiado.

El esfuerzo y la dedicación son las herramientas principales para afrontarlo pero hay condiciones, hábitos y formas de estudiar que apoyarán para que resulte más fácil y tenga mayor efectividad.

Complementa este argumento, Bigge y Hunt (1981) afirmando que “las escuelas deberían tratar de enseñar a los alumnos, de tal manera que no solo acumulen conocimientos aplicables a las situaciones de la vida cotidiana, sino también a que desarrollen una técnica para adquirir independientemente nuevos conocimientos.”

Aprender a estudiar conlleva a conocer el método de estudio. Toda persona requiere saber leer y escribir para ser capaz de poder enfrentar la vida moderna, sumado a esto el manejo de TICs, poseer entrenamientos manuales y sobre todo requiere hábitos metodológicos de estudio y de pensamiento, que lo guíen con mayor seguridad en sus proyectos de estudio elevando su desempeño académico.

Los estudiantes con adecuados hábitos de estudio disfrutan de muchas ventajas, básicamente: “Mejor rendimiento, mayor cantidad de conocimiento, aprendizaje en menor tiempo, mayor desarrollo intelectual, mejor nivel cultural, facilidad para el manejo de información, disposición de mayor tiempo, autoestima y motivación intrínseca elevadas, seguridad, entusiasmo, éxito y métodos de estudio y estilos de aprendizaje establecidos”. (Portillo, 2003, p.50).

2.2.10 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS DE ESTUDIO.

A continuación se detallan cada uno de los factores que intervienen en la formación de los hábitos de estudio, desde el punto de vista de diversos autores.

Los factores psicológicos son: “Las condiciones personales, empieza con la actitud positiva, y el deseo, así como la disciplina, la persistencia organización personal, saber manejar el tiempo; encontrarse bien, física y mentalmente, ayuda enormemente al estudio, éstos aspectos muchas veces no están bajo control, pero si pueden ser mejoradas con actividad física, horas de sueño suficientes, alimentación adecuada compuesta de una dieta

que ponga mayor énfasis en los desayunos y evitando en lo posible los alimentos que no sean frescos, relajación adecuada. La mentalización de tener que estudiar, es parte muy importante en el estudio diario, ya que es casi obligatorio y no consiste en estar delante de los libros dos o tres horas todos los días. Consiste en ver nuestras propias necesidades, analizar en qué campos o temas tenemos más problemas, cuales son las prioridades inmediatas (exámenes, y trabajos, presentaciones, etc.), y a partir de ahí confeccionamos un horario de trabajo diario. (Horna, 2001, p. 34)

Los factores ambientales “inciden directamente en la formación de hábitos de estudio siendo los principales; disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambiar de sitio, no favorece a la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, se debe contar con el mobiliario adecuado, entre los factores tenemos la planificación es el primer objetivo que debemos lograr es hacer una planificación del tiempo que se debe dedicar al estudio. Los buenos resultados en el estudio se consiguen realizando un trabajo bien hecho, con métodos y hábitos apropiados. Es muy importante formar la costumbre de estudiar. Es importante también estudiar siempre en el mismo lugar, creando un espacio adecuado para el estudiante del cual se apropie. El hábito de lectura, es básico fomentarlo en los primeros años, la lectura en general es muy beneficiosa. Organizar el tiempo el horario es una distribución del tiempo diario en función de nuestras actividades”. (Soto, 2004, p. 58)

Agrega también que: “Organizar el espacio en una habitación que se disponga para ello, si puede ser de uso exclusivo, sin malos olores, bien aireada y ventilada, ni con mucho calor ni con frío, sin molestias de ruidos, ni otro tipo de distracciones. Las normas para aprovechar el tiempo, la atención y la concentración son fundamentales para aprovechar las horas de estudio y las explicaciones dadas por el profesor en clase, existen muchos elementos que influyen en la atención: como la motivación y el interés con que estudiamos y las preocupaciones: problemas familiares, problemas con los compañeros, problemas con los amigos, preocupaciones sexuales o amorosas, problemas de dinero y finalmente el aprender a esquematizar es la manera más efectiva para que el estudiante tenga una visión general del

tema y le ayude a prenderlo y asimilarlo”. (Soto, 2004, p. 58)

Mientras que las condiciones instrumentales convencionales se refieren específicamente al método de estudio que se empieza a aprender y practicar incorporándolo al esquema de conducta de los estudiantes y que en conjunto constituye la psicotécnica para aprender a estudiar, disfrutando de ésta tarea, reteniendo lo que se estudia y utilizándolo en el momento oportuno; todo esto significa acción, el hacer cosas, es el concepto básico relacionado al éxito en el estudio. (Horna, 2001, p.57)

Es decir, que para crear hábitos de estudio se necesita contar con los tres factores: psicológico, ambiental e instrumental.

2.2.11 MÉTODOS DE ESTUDIO.

López (2000), define al método de estudio como “el camino adecuado para llegar a un fin académico propuesto, por consiguiente es fundamental para la vida en especial en el campo de las relaciones intelectuales, pues tiene como propósito guiar y promover el estudio para alcanzar el éxito.”

Borda & Pinzón (1995), resaltan la importancia del método en el estudio, definiéndolo como “el medio para alcanzar objetivos y proyectos superiores; estudiar con eficacia no es una meta infranqueable, todas las personas con disciplina, orden e interés pueden obtener mejores resultados.”

Revisando las teorías planteadas por los autores citados, se asume que la capacidad para estudiar no es algo nato, por ello las instituciones educativas, y más aún las de educación superior, tienen como principal rol la formación de los hábitos de estudio y no cabe duda que los factores referidos anteriormente cooperan al logro de éstas; sobre todo a las condiciones motivadoras que son fundamentales en el suceso de estudio.

Existen tres clases de métodos: “El método total, es muy efectivo cuando se trata de estudiar temas cortos. Su técnica requiere leer de principio a fin todo el tema empleando la lectura comprensiva; volver a leer un número suficiente de veces, según el grado de dificultad del tema, hasta lograr su comprensión; y captar la idea general del tema, el método por partes, es excelente en el estudio de temas extensos. La técnica a seguir consiste primero en considerar cada párrafo tantas veces como sea necesario hasta captar su

significado y hacer lo mismo con cada párrafo hasta concluir el tema y el método mixto, llamado así porque intervienen los dos anteriores, en un momento se estudia empleando el método total y en otro, el por partes; es recomendable en el estudio de temas muy extensos”. (Tapia, 1998, p.39)

Debe quedar claro también que: “El método de estudio EPLERR, es una guía de ayuda que permite aprender en forma activa y significativa, sus siglas responde a los verbos explorar, preguntar, leer, esquematizar, recitar y resumir; orienta el estudio en forma organizada y sistemática, es eficaz sólo si se tiene el propósito de mejorar la forma en que se está aprendiendo, no basta con poder aprender y querer aprender, es necesario saber aprender, es decir poseer la capacidad de aprender; tener la voluntad de aprender, estar motivado y mostrar una actitud predispuesta hacia el estudio; y saber aprender, teniendo conocimiento de cómo hacer el trabajo. (Hernández, 1998, p.58).

Del mismo modo precisa que si la organización es buena y se utiliza diversas estrategias, mejores son los resultados, este método de estudio debe ser adaptado a las características personales y a las demandas de las tareas que pretende realizar el estudiante; si se practica lo suficiente se convierte en un hábito el cual contribuye a adquirir una actitud más metódica. (Hernández, 1998, p.58)

Cada sigla se clarifica de la siguiente manera:

Explorar, antes de leer, el capítulo de un libro hay que hacer una exploración con el objetivo, hacerse una idea global, de lo que se va a estudiar.

Preguntar, anotar todas las preguntas que se te ocurran sobre cada título, y/o subtítulos. Tener en cuenta que cuanto mejor sean las preguntas que hagas, mejor va a ser la comprensión de la lectura.

Leer, lectura activa: Pensar en lo que estás leyendo. A veces puedes estar leyendo algo y estar pensando en otra cosa. Hay que leer y analizar a la vez para que sea lectura activa y no perder una alta concentración.

Recitar. La recitación como tal es un método anticuado, entonces debemos evitar aprender memorizando algo aisladamente como una unidad sin sentido.

Repasar una vez que el tema de estudio, se domina hay que repasar. Debe

evitarse a toda costa repasar solo antes de los exámenes (Hernández, 1998, p.59).

El método Robinson quizás sea la técnica de estudio más tradicional de las universidades norteamericanas y tiene como finalidad la de asimilar los contenidos con la mayor claridad y celeridad posible. Las siglas de este método son EPLERR resumiendo las 5 fases de este proceso metodológico. E: exploración o prelectura, P: preguntas, L: lectura, E: exposición y R: revisión y repetición.

Para concluir, “los métodos son necesarios no solo para conocerlos; sino también éstos deben ser dominados y usados. No se puede asegurar que exista el método ideal para estudiar, pero existe la necesidad de incorporar algunos elementos como la distribución del tiempo, cumplimiento y seguimiento de tareas, ellos propician y favorecen la asunción de un método propio, esto se hará efectivo gracias a la formación de hábitos y a un proceder ordenado en las tareas que se tiene que estudiar”. (Márquez y Mondragón, 1987, p.57)

2.2.12 DIFERENCIAS ENTRE TÉCNICAS Y MÉTODOS DE ESTUDIO.

Las técnicas de estudio “son ayudas prácticas para la tarea de estudiar, pues la técnica es un producto artificial elaborado por el individuo con el propósito de mejorar la actividad realizada, de acelerar la producción y elevar la calidad de lo que se produce. Así la técnica de estudio sirve para materializar el método de estudio llevándolo a la práctica concreta”. (Hernández, 1998, p.58)

El método sería el camino, las técnicas son la forma en que se andará el camino, por consiguiente, la divergencia radica en que el método permitirá conseguir un objetivo, la técnica buscará alcanzar la meta de manera ordenada y sistemática, complementándose la técnica y método más que diferenciándose.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **AUTORREALIZACIÓN Y ESPIRITUAL**

Reyes (2008) señala que esta dimensión está referida al desarrollo espiritual adecuado, en donde la moral y los valores se deben practicar debidamente y en el momento apropiado.

- **CLASE**

Mena (2012) define a la clase constituye la unidad funcional del proceso docente educativo (PDE), en ella se integran todos los componentes del mismo, se tratan los contenidos en toda su amplitud y complejidad a partir de una correcta selección del método de enseñanza, se vencen los objetivos y metas propuestas, provocando la transformación integral pronosticada en el alumno.

- **DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL**

Walker, Sechrist y Pender (1995) indica que el individuo está inmerso en la esfera social y por lo tanto, busca relacionarse con sus pares, las relaciones interpersonales constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar determinados objetivos; sino con un fin mismo; por lo tanto dichas relaciones no son una tarea optativa o que pueda desarrollarse al azar.

- **DIMENSIÓN DE EJERCICIO**

López (2006) afirma que la actividad física es el conjunto de tareas motoras propias de una persona, que se realizan como parte de su actividad doméstica, laboral, escolar, recreativa y profesional. La actividad física regular se define como el ejercicio dinámico que hace intervenir a grandes grupos musculares durante al menos 20 minutos, tres veces por semana.

- **DIMENSIÓN DE NUTRICIÓN**

Walker, Sechrist y Pender (1995) señalan que esta dimensión considera que una alimentación es saludable cuando los alimentos consumidos proporcionan los nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo, manteniendo un peso adecuado a través de la actividad física y la práctica de hábitos higiénicos al manipular los alimentos.

- **DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS**

Reyes (2008) señala que el manejo y reducción de las tensiones, es una pieza clave para mantener un óptimo estado de salud. Hans Selye, definió el estrés ante la Organización Mundial de la Salud como la respuesta no específica del organismo a toda demanda del exterior.

- **DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE LA SALUD**

Walker, Sechrist y Pender (1995) señalan que esta dimensión implica reconocer que el sujeto, es el único que puede tomar decisiones y de él depende si fomenta o no su propia salud.

- **ENFERMEDAD**

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) (2014), se define la enfermedad como un trastorno del normal funcionamiento de nuestro organismo, tanto a nivel físico como mental.

- **ESTILO DE VIDA**

Cockermann (2007) define el estilo de vida como un conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida.

- ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mansilla (2011) señala que “los estilos de vida saludable hacen referencia a un conjunto de comportamientos o actitudes cotidianas que realizan las personas, para mantener su cuerpo y mente de una manera adecuada”.

- ESTUDIO

Gaviria (s.f.) define a estudio como el esfuerzo intelectual que se emplea en el aprendizaje de una ciencia o arte, analizando el contenido, comprendiéndolo e integrándolo a la estructura cognitiva, o de modo memorístico.

- EXÁMEN

Torres (2011) define a examen como una prueba que se hace para comprobar los conocimientos que posee una persona sobre una determinada cuestión.

- HÁBITO

Para Covey (1989) el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Cabe mencionar que para que un hábito se forme en una persona debe practicarlo durante varias ocasiones así tanto el cuerpo como la mente se acostumbra a este hecho a lo que el cuerpo va a realizar esto de manera común.

- HÁBITOS DE ESTUDIO

Maddox (1980) manifiesta que los hábitos de estudio son un “Conjunto de actividades que hace una persona cuando estudia. Todo lo anterior viene a estar encerrado en el método de estudio que posee cada persona”.

- TAREA

Definición.mx (s.f.) define a tarea en el ámbito escolar, como la actividad que un educando realiza en su casa y que guarda relación con lo aprendido en clase. Las tareas requieren un tipo de organización para que se establezcan prioridades que posibiliten que lo más relevante reciba un tratamiento privilegiado.

- TÉCNICA DE ESTUDIO

Vásquez (1986) señala que una técnica de estudio “es una herramienta para facilitar el estudio y mejorar sus logros. Los especialistas afirman que la técnica de estudio requiere de una actitud activa, donde quien estudia asuma su protagonismo y supere la pasividad”.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS GENERAL

Existiría una relación significativa entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Es probable que los estilos de vida saludable en los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, sean inadecuados.
- Es probable que los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, sean adecuados.
- Es probable que los estilos de vida saludable afectarían significativamente los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES

VARIABLE 1

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Definición conceptual

La OMS define los estilos de vida saludables como una forma de vida que disminuye el riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, mejorando la salud y permitiendo disfrutar más aspectos de la vida, porque la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social. La adopción de estilos de vida saludable nos convierte en modelos positivos para la familia, en especial para los niños (OMS, 2005, p.3).

- Definición operacional

Indicadores

- Dimensión de nutrición
- Dimensión responsabilidad de la salud
- Autorrealización y espiritual.
- Dimensión de ejercicio
- Dimensión manejo del estrés
- Dimensión apoyo interpersonal

VARIABLE 2

HÁBITOS DE ESTUDIO

- Definición Operacional

Correa (2003) considera que “los hábitos son formas adquiridas de actuar que se presentan automáticamente. El individuo que adquiere un hábito actúa sin necesidad de darse cuenta, de ahí que se ha dicho que no son otra cosa que un reflejo firmemente establecido”.

- Definición Operacional

Indicadores

- ¿Cómo estudia usted?
- ¿Cómo hace usted sus tareas?
- ¿Cómo prepara sus exámenes?
- ¿Cómo escucha las clases?
- ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

3.4 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumentos	Categorías	Escalas
Variable (X) Estilo de vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición 	<ul style="list-style-type: none"> Tipo de alimento Frecuencia de alimento Planificación de dieta 	¿Toma algún alimento al levantarte por las mañanas? ¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicas para conservarlos o sustancias que eleven su presión arterial? ¿Come tres comidas al día? ¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes? ¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas, etc)? ¿Planea o escoge comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)	Nunca A veces Casi siempre Siempre	Ordinal
	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidad de la salud 	<ul style="list-style-type: none"> Percepción de su salud 	¿Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud? ¿Conoce el nivel de colesterol en su sangre?	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de	Nunca A veces Casi siempre Siempre	Ordinal

		<ul style="list-style-type: none"> • Capacitación sobre salud 	<p>¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?</p> <p>¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?</p> <p>¿Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?</p> <p>¿Hace medir su presión arterial y sabe el resultado?</p> <p>¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive?</p> <p>¿Pide información a los profesionales para cuidar de su salud?</p> <p>¿Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?</p> <p>¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?</p>	Nola Pender (1996)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Autorrealización y espiritual. 	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima 	<p>¿Se quieres a sí mismo (a)?</p> <p>¿Es entusiasta y optimista con referencia a su vida?</p>	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p>	Ordinal

		<ul style="list-style-type: none"> • Creencia en un ser superior • Plan de vida 	<p>¿Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?</p> <p>¿Cree que Dios le ayudará a solucionar sus problemas?</p> <p>¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales?</p> <p>¿Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida?</p> <p>¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?</p> <p>¿Asiste a escuchar misa en su congregación?</p> <p>¿Es consciente de lo que le importa en la vida?</p> <p>¿Respeto sus propios éxitos?</p>	Nola Pender (1996)	Siempre	
	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de ejercicio • Tipo de ejercicio 	<p>¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?</p> <p>¿Realiza ejercicios vigoroso por 20 ó 30 minutos al menos tres veces a la semana?</p> <p>¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?</p>	Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>	Ordinal

			<p>¿Controla su pulso durante el ejercicio físico?</p> <p>¿Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo?</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relajación • Frecuencia de relajación 	<p>¿Toma tiempo para relajarse?</p> <p>¿Es consciente de las fuentes que producen tensión en su vida?</p> <p>¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?</p> <p>¿Pasa 15 a 20 min diariamente en relajación o meditación?</p> <p>¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?</p> <p>¿Usa métodos específicos para controlar la tensión (los nervios)?</p>	<p>Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)</p>	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>	<p>Ordinal</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Apoyo interpersonal 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones interpersonales • Expresión de sentimientos 	<p>¿Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales?</p> <p>¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercas a usted?</p> <p>¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?</p> <p>¿Pasa tiempo con amigos cercanos?</p>	<p>Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)</p>	<p>Nunca</p> <p>A veces</p> <p>Casi siempre</p> <p>Siempre</p>	<p>Ordinal</p>

			<p>¿Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?</p> <p>¿Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos?</p> <p>¿Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan?</p>			
<p>Variable (Y)</p> <p>Hábitos de estudio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo estudia usted? 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de estudio • Herramientas de apoyo 	<p>Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes</p> <p>Subrayo las palabras cuyo significado no se</p> <p>Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo</p> <p>Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se</p> <p>Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido</p> <p>Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido</p>	<p>Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005)</p>	<p>Siempre</p> <p>Nunca</p>	<p>Ordinal</p>

			<p>Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria</p> <p>Trato de memorizar todo lo que estudio</p> <p>Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas</p> <p>Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.</p> <p>Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo hace usted sus tareas? 	<ul style="list-style-type: none"> Técnicas para hacer tareas. Frecuencia y tiempos para realizar las tareas 	<p>Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro</p> <p>Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido</p> <p>En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos</p>	<p>Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005)</p>	<p>Siempre</p> <p>Nunca</p>	<p>Ordinal</p>

			<p>Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea</p> <p>Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado</p> <p>Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra</p> <p>Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago</p> <p>Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo prepara sus exámenes? 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de estudio para exámenes 	<p>Estudio por lo menos dos horas todos los días</p> <p>Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar</p> <p>Cuando hay evaluación oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes</p> <p>Me pongo a estudiar el mismo día del examen</p> <p>Repaso momentos antes del examen</p>	<p>Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005)</p>	<p>Siempre</p> <p>Nunca</p>	<p>Ordinal</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia de estudio para un examen 	<p>Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema</p> <p>Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen</p> <p>Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará</p> <p>Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil</p> <p>Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema</p> <p>Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo escucha las clases? 	<ul style="list-style-type: none"> • Actitudes en clase 	<p>Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor</p> <p>Solo tomo apuntes de las cosas más importantes</p> <p>Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes</p>	<p>Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005)</p>	<p>Siempre</p> <p>Nunca</p>	<p>Ordinal</p>

		<ul style="list-style-type: none"> Tipos de Alteraciones de la concentración en clase 	<p>Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado</p> <p>Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase</p> <p>Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas</p> <p>Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo</p> <p>Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo</p> <p>Cuando no entiendo un tema, me quedo con la duda</p> <p>Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases</p> <p>Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida</p> <p>Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? 	<ul style="list-style-type: none"> Elementos que acompañan el estudio 	<p>Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)</p> <p>Requiero la compañía de la TV.</p> <p>Requiero de tranquilidad y silencio</p>	<p>Inventario de hábitos de estudio de</p>	<p>Siempre Nunca</p>	<p>Ordinal</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Acciones que interrumpen el estudio 	<p>Requiero de algún alimento que como mientras estudio</p> <p>Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música</p> <p>Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor</p> <p>Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.</p> <p>Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc</p>	Vicuña Pieri (2005)		
--	--	---	---	---------------------	--	--

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 TIPO Y NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

4.1.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es sustantiva y básica, pertenece al paradigma positivista, al enfoque cuantitativo. Según el número de variables es un estudio bivariado, por el número de mediciones es un estudio transversal, según la temporalidad es un estudio retrospectivo, según el lugar donde se realiza la investigación es un estudio de campo, según el tipo de conocimientos previos es una investigación científica porque se basa en teorías, principios y categorías ya estudiadas.

4.1.2 NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de la presente investigación es descriptivo correlacional, ya que es una investigación social que tiene como objetivo medir el grado de relación que existe entre el estilo de vida saludable y los hábitos de estudio, en un contexto determinado en los alumnos de ingeniería industrial de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa.

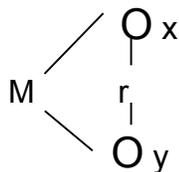
4.2 MÉTODOS Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.2.1 MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

El método a usar será el método científico hipotético deductivo, con un enfoque cuantitativo, dentro del paradigma positivista y con un análisis inductivo explicativo y no experimental.

4.2.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la investigación del presente trabajo es no experimental transversal y se puede diagramar de la siguiente manera:



Dónde:

- M : Muestra de estudio
- V1 : Estilo de vida saludable
- V2 : Hábitos de estudio
- r : Relación entre las variables

4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

4.3.1 POBLACIÓN

La población estará integrada por los alumnos de la escuela profesional de Ingeniería Industrial, de la Universidad “Alas Peruanas”, sede de Arequipa los cuales son 857 estudiantes

Tabla 1: *Población*

Semestre	Cantidad
I y II	89
III a X	768
Total	857

Fuente: Planilla de matriculados UAP

4.3.2 MUESTRA

Al ser la población una cantidad conocida exacta, la muestra se calculará mediante la fórmula estadística para muestras finitas de la población seleccionada.

$$n = \frac{NZ^2PQ}{e^2(N - 1) + Z^2PQ}$$

Dónde:

Z= Valor que representa el nivel de confianza.

e = Error.

P = Probabilidad de aceptación del servicio.

Q = Probabilidad de rechazo.

N = Población.

n = Muestra.

Los valores a usar para el cálculo de la muestra:

Tabla 2: *Valores a usar para el cálculo de la muestra*

Descripción	Valores
E	0.05
N	857.00
Σ	0.50
Confianza	95.00
Z	1.96

Fuente: Elaboración Propia

Se realizaron los cálculos respectivos de acuerdo a la fórmula mostrada:

$$n = \frac{857 * 1.96^2 * 0.50 * 0.50}{0.05^2(857 - 1) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

Se determinó que el tamaño de muestra (n) será de 266 estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial, de la Universidad Alas Peruanas, sede de Arequipa.

La muestra quedó conformada de la siguiente manera:

Tabla 3: *Muestra*

Semestre	Cantidad
I y II	28
III a X	238
Total	266

Fuente: Planilla de matriculados UAP

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1 TÉCNICAS

Para la variable (X): Encuesta

Para la variable (Y): Encuesta

4.4.2 INSTRUMENTOS

Para la Variable (X): Estilo de vida saludable

Nombre del Instrumento:

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) de Nola Pender (1996)

Descripción del Instrumento:

Instrumento que mide cuantitativamente el estilo de vida del individuo y está integrado por 48 reactivos tipo Likert, con un patrón de respuesta con cuatro criterios (nunca=1; a veces =2; casi siempre = 3; siempre = 4); el valor mínimo es de 48 y el máximo es de 192 puntos, la mayor puntuación refiere a un adecuado estilo de vida. Sus sub escalas son:

Tabla 4: *Subescalas del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)*

No.	Subescalas	No. Variables	Reactivos
1	Nutrición	6	1.5.14.19.26.35
2	Ejercicio	5	4.13.22.30.38
3	Responsabilidad en Salud	10	2,7.15,20.28,32.33,42.43,46,
4	Manejo del Estrés	7	6,11,27,36,40,41,45
5	Soporte Interpersonal	7	10,18.24,25.31,39.47
6	Autoactualización	13	3,8.9.12,16,17.21,23,29,34.37.44,48

Fuente: Aristizábal, L. (2011) El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión

Para la Variable (Y): Hábitos de estudio

Nombre del Instrumento: Inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005)

Descripción del Instrumento:

Está constituido por 53 ítems que son de tipo cerrado dicotómico, distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan: I. ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems, II. ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems, III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems, IV. ¿Cómo escucha las

clases?, cuenta con 12 ítems, V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, el valor mínimo es de 0 y el máximo es de 53 puntos, la mayor puntuación refiere un hábito de estudio adecuado.

Una vez que el estudiante haya terminado de contestar se califica el inventario colocando 1 punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes y 0 a las respuestas que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al estudiante en la categoría correspondiente.

Baremos dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 160 estudiantes de Lima Metropolitana e ingresantes universitarios, y revisada en 1998 con 760 estudiantes.

Se utilizará como fuente primaria, la información obtenida de manera directa de los estudiantes de la carrera profesional de Ingeniería Industrial.

4.4.3 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La Validez y confiabilidad del cuestionario de estilo de vida promotor de salud (PEPS - I) en adolescentes, fue realizada en Lima, Perú por el investigador Alanya Sánchez, José Luis (2013). La muestra estuvo conformada por 133 estudiantes del nivel secundario, de ambos sexos, cuyas edades oscilan en un rango de 12 a 18 años, de una institución educativa del Cercado de Lima.

Los resultados indican que la prueba es confiable y válida en adolescentes y jóvenes para medir el estilo de vida promotor de salud.

En cuanto a la consistencia interna de la prueba se encontró niveles altos, en tres escalas (actividad física, responsabilidad en salud y autoactualización) y la escala en general, por encima del punto de corte (0.70); además se muestra estable a través del tiempo, ya que sus índices oscilan de 0.56 a 0.77 ($p < 0.01$), para las subescala y el puntaje total.

La confiabilidad del instrumento fue muy satisfactoria, la prueba indicó en su alfa de Crombah una alta confiabilidad (0.73 a 0.87).

En cuanto a la validez se halló correlaciones ítem- test entre moderadas y elevadas, demostrando su capacidad para medir y discriminar los constructos. Por otro lado, se observó que aproximadamente el 42% de los estudiantes presentan estilos de vida poco saludable. (Alanya, 2013)

Respecto al inventario de hábitos de estudio de Vicuña Pieri (2005), fue sometido a un análisis de ítems por Luis Vicuña Peri, se aplicó a 160 estudiantes de Lima Metropolitana, en forma individual y colectiva con una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente, los ítems son de tipo cerrado dicotómico, inicialmente contaban con 120 complejas conductas que los estudiantes comunican practicar cuando estudian, por lo tanto la validez de contenido la dieron los mismos estudiantes, determinando que ítems discriminaban significativamente.

El inventario está constituido por 53 interrogantes distribuidos en cinco áreas; la primera área permite conocer como estudian los alumnos, la segunda dimensión identifica como el estudiante realiza sus tareas, la forma como prepara sus exámenes el alumno está planteado en la dimensión tres, en la cuarta dimensión se conoce la forma de cómo escucha las clases el estudiante, en la última área se considera los elementos que acompañan su estudio.

Este instrumento ha sido diseñado en base a una serie de conductas que los estudiantes del nivel secundario y primeros años de educación superior, realizan cuando estudian. Las respuestas se califican dicotómicamente, (siempre - nunca) colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y cero (0) a las respuestas registradas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, fueron operacionalizada considerando las dimensiones planteadas en el inventario de hábitos de estudio.

Validez de constructo, $r = 0.612$ con un valor $t = 7.31$, grados de libertad al 0.01, el límite de confianza 2.58, error de predicción de 0.79, validez predictiva de 21% Para el psicólogo Vicuña Peri, establecer el grado de constancia y precisión de la medición sometió al inventario al análisis de mitades, también al

análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación inter test y test total. El método de las mitades, se debe entender que si cada escala o área del inventario y éste en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables deben relacionarse entre sus partes; para tal fin se correlacionó los valores de los ítems impares con los ítems pares, mediante el coeficiente profético de Spearman Brown (R), obteniéndose que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01.

Luego, utilizando la ecuación de Kuder – Richardson se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítems se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general, en efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

Finalmente para analizar el grado de relación de cada área y por tanto verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado se efectuó la correlación inter test y test total, mediante el Coeficiente r de Pearson y se calculó el valor de t de significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58; los resultados indicaron que los sub test presentan correlaciones significativas por tanto todas las áreas son parte de la variable estudiada. Por Consistencia interna - $Kr_{20} = 0.827$.

PROTOCOLO DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILO DE VIDA (PEPS-I) DE NOLA PENDER (1996)

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la
Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010

TESIS para optar al título de Licenciada en Enfermería

AUTOR Milagros Vanessa Ponte Apcho

2010.

Para la recolección de datos de la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta y el instrumento fue un cuestionario, el cual contiene enunciados referidos a una serie de actividades que han sido cuidadosamente seleccionadas en respuesta a los indicadores y describen las conductas de los estudiantes de enfermería, en el cual el estudiante deberá responder con qué frecuencia las realiza. El cual consta de 3 partes: la primera parte viene a ser la introducción donde se menciona el título, el propósito, confidencialidad, y las instrucciones; la segunda parte corresponde a los datos generales del informante; la tercera parte al contenido propiamente dicho. El instrumento no fue sometido a la prueba de confiabilidad, debido a que es un instrumento estandarizado en los Estados Unidos por S.N. Walker, K. Sechrist, N. Pender (1995). Pero si a la prueba de validez, debido a que se cambiaron algunos términos de los enunciados para el mejor entendimiento de los estudiantes. Tales como:

Cuestionario original	Nuevo cuestionario
Se me hace fácil demostrar preocupación, amor y cariño a otros.	Tengo facilidad para demostrar mis preocupaciones, amor y cariño a otras personas.
Discuto mis cuestiones de salud con profesionales de la salud.	Busco orientación o consejo en salud de los profesionales de la salud cuando tengo un problema de salud.
Tomo parte en actividades físicas de recreación (tales como nadar, bailar, andar en bicicleta)	Realizo ejercicios de recreación por 20 minutos y con una frecuencia mínima de 2 veces por semana (andar en bicicleta, caminar, bailar, nadar, otros).
Como desayuno.	Tomo desayuno, cumplo con almorzar.
Paso tiempo con amigos Íntimos.	Paso tiempo con mis mejores amigos.
Uso métodos específicos para controlar mi tensión.	Utilizo métodos para afrontar mi estrés.
Me siento unido(a) con una fuerza mas grande que yo.	Siento que hay una fuerza superior que guía mis pasos.
Toco y soy tocado(a) por las personas que me importan.	Tengo facilidad para demostrar y aceptar contacto físico con las personas que me importan (un abrazo, apretón de manos, palmadas, otros).
Duermo lo suficiente.	Duermo entre 5 -6 horas diarias como mínimo
Discuto mis problemas y preocupaciones con personas allegadas.	Converso sobre mis preocupaciones con personas allegadas.

LA VALIDEZ DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO:

Cuestionario se realizó mediante Juicio de Expertos, conformado por 7 docentes de la UNMSM, los cuales fueron: 2 docente del área de Enfermería en salud Pública, 1 docentes del área de nutrición, 1 del área de salud Mental, 1 psicólogo, 1 encargado del área de salud preventiva y 1 doctor del área de Promoción de la Salud, cuyas opiniones sirvieron para mejorar el instrumento.

Los puntajes fueron sometidos a la prueba binomial para determinar el error de significancia mediante la tabla de concordancia de modo que luego de haberse realizado las modificaciones de acuerdo a las sugerencias se procederá a recoger los datos.

PRUEBA BINOMIAL: JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	N*DE JUECES							P
	1	2	3	4	5	6	7	
1.	1	1	1	1	1	1	1	0.008
2	1	1	1	1	1	1	1	0.008
3.	1	1	0	1	1	1	1	0.062
4.	1	1	1	1	1	1	1	0.008
5.	1	1	1	1	1	1	1	0.008
6.	1	1	1	1	1	1	1	0.008
7.	1	1	0	1	1	1	1	0.062

$$IP_{\text{}} = 0.164 = 0.023$$

Como P es < a 0.05 entonces la concordancia es significativa.

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO DE VICUÑA PIERI (2005)

El Inventario Hábitos de Estudio, es un test elaborado en nuestro país en el año de 1985 por el psicólogo Luis Vicuña Peri y revisado 3 años después, es decir, en 1988, el objetivo de este instrumento es identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar.

DESCRIPCIÓN DE LA PRUEBA.

El Test de Luis Vicuña Peri, aplicó a 160 estudiantes en forma individual y colectiva con una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente, los ítems son de tipo cerrado dicotómico, es decir con respuestas (siempre – nunca) inicialmente contaban con 120 complejas conductas que los estudiantes comunican practicar cuando estudian, por lo tanto, la validez de contenido la

dieron los mismos estudiantes, determinando qué ítems discriminaban significativamente. El inventario está constituido por 53 interrogantes distribuidas en cinco dimensiones: forma de estudiar resolución de tareas; preparación de examen, forma de escuchar las clases, elementos que acompañan su estudio.

CALIFICACIÓN.

Las respuestas se califican dicotómicamente: uno (1) y cero (0); una vez que el sujeto haya terminado de contestar se califica el inventario colocando un punto a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y que son consideradas como hábitos adecuados de estudio, y con cero a las respuestas emitidas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, estos puntajes se colocan en la columna de puntaje directo (PD) para luego realizar la sumatoria total de la prueba y ubicar al sujeto en la categoría correspondiente según el baremo dispersigráfico.

VALIDEZ DE CONTENIDO.

Para su validación el instrumento fue sometido a un análisis de ítems por Luis Vicuña Peri, se aplicó a 160 estudiantes en forma individual y colectiva con una duración de 15 a 20 minutos aproximadamente, los ítems son de tipo cerrado dicotómico, inicialmente contaban con 120 complejas conductas que los estudiantes comunican practicar cuando estudian, por lo tanto, la validez de contenido la dieron los mismos estudiantes, determinando que ítems discriminaban significativamente.

El inventario está constituido por 53 interrogantes distribuidos en cinco áreas; la primera área permite conocer como estudian los alumnos, la segunda dimensión identifica como el estudiante realiza sus tareas, la forma como prepara sus exámenes el alumno está planteado en la dimensión tres, en la cuarta dimensión se conoce la forma de cómo escucha las clases el estudiante, en la última área se considera los elementos que acompañan su estudio. Este

instrumento ha sido diseñado en base a una serie de conductas que los estudiantes del nivel secundario y primeros años de educación superior realizan cuando estudian.

Las respuestas se califican dicotómicamente, (siempre - nunca) colocando un punto (1) a las respuestas que fueron significativamente emitidas por los estudiantes de alto rendimiento académico y cero (0) a las respuestas registradas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que denotan hábitos inadecuados de estudio, fueron operacionalizada considerando las dimensiones planteadas en el inventario de hábitos de estudio. Así mismo se estableció el nivel de confiabilidad a través del Coeficiente Alfa de Cronbach.

CONFIABILIDAD.

Para el psicólogo Vicuña Peri, establecer el grado de constancia y precisión de la medición sometió al inventario al análisis de mitades, también al análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítems con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación inter test y test total. El método de las mitades, se debe entender que si cada escala o área del inventario y éste en su totalidad contiene ítems que identifican a patrones de conducta estables deben relacionarse entre sus partes; para tal fin se correlacionó los valores de los ítems impares con los ítems pares, mediante el coeficiente profético de Spearman Brown (R), obteniéndose que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01. Luego, utilizando la ecuación de Kuder – Richardson se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítems se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general, en efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

Finalmente para analizar el grado de relación de cada área y por tanto verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado se efectuó la correlación inter test y

test total, mediante el Coeficiente r de Pearson y se calculó el valor de t de significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58; los resultados indicaron que los sub test presentan correlaciones significativas por tanto todas las áreas son parte de la variable estudiada.

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO CASM – 85

REVISIÓN 2005 DE LUIS VICUÑA

Con criterios aplicables a nuestra realidad nacional, a continuación se presenta la ficha técnica que describe las características del mismo:

1. Nombre: Inventario de Hábitos de Hábitos de Estudio CASM – 85.
Revisión – 2005
2. Autor: Luis Alberto Vicuña Peri.
3. Año: 1985, Revisado en 2005
4. Administración: Individual y Colectiva
5. Duración: 15 a 20 minutos (aprox.)
6. Objetivo: Medición y diagnóstico de los hábitos de estudio de alumnos de educación secundaria y de los primeros años de la universidad y/o institutos superiores.
7. Tipo de Ítem: Cerrado Dicotómico.
8. Baremos: Baremo dispersigráfico de conversión de puntuaciones directas a categorías de hábitos obtenidos con una muestra de 160 estudiantes de Lima Metropolitana e ingresantes universitarios y revisada en 2005 con 760 estudiantes.

9. Aspectos: El test está constituido por 53 ítems distribuidos en 5 áreas que a continuación se detallan
- I. ¿Cómo estudia Ud.?, constituido por 12 ítems
 - II. ¿Cómo hace sus tareas?, constituido por 10 ítems
 - III. ¿Cómo prepara sus exámenes?, constituido por 11 ítems
 - IV. ¿Cómo escucha las clases?, cuenta con 12 ítems
 - V. ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, incluye 8 ítems.
10. Campo de Aplicación: Estudiantes del nivel secundario y de los primeros años de Educación superior.
11. Material de la Prueba: Manual de Aplicación; donde se incluye todo lo necesario para la administración, calificación, interpretación y diagnóstico de los hábitos de estudio del sujeto evaluado, así como el Baremo Dispersigráfico del Inventario, por áreas así como el puntaje total, así como el puntaje T. Hoja de Respuestas; que contiene el protocolo de las preguntas como los respectivos casilleros para las marcas del sujeto que serán con una "X" en cualesquiera de las dos columnas, la de SIEMPRE o la de NUNCA, hay una tercera columna en la cual el examinador colocará el puntaje correspondiente a cada respuesta según sea el caso.
12. Interpretación: Se establecen las siguientes categorías: de 44 -53 Muy Positivo; de 36 -43 Positivo; de 28 – 35 Tendencia (+); de 18 – 27 Tendencia (-); de 09 – 17 Negativo; de 0 – 08 Muy Negativo.

ANÁLISIS DE ÍTEMES

Se realizó en dos etapas, la primera con el propósito de seleccionar de las 120 conductas que los estudiantes comunican poner en acción cuando estudian, sólo aquellas que significativamente polarizan, y la segunda etapa para decidir la dirección de la respuesta que será calificada como adecuada o inadecuada. Para la primera etapa, una vez aplicado el inventario, la muestra intencionalmente fue categorizada en base al rendimiento académico en dos grupos: el primero estuvo conformado por los estudiantes con alto rendimiento académico y otro por estudiantes de bajo rendimiento académico: para lo cual se utilizó como criterio de clasificación los cuarteles de modo que los primeros estuvieron comprendidos dentro del cuartel 3 y el segundo grupo dentro del cuartel 1, luego se tabuló las respuestas "SI" para cada ítem, de esa manera obtendríamos las proporciones acordes con el criterio y siempre que la proporción fuese igual o menor de 0.42 ó también igual o mayor de 0.58. En estos casos, se retiene el ítem porque la diferencia de proporciones para 0.42 y 0.58 es igual a 0.16 con un error estándar de 0.08 que arroja una razón crítica de diferencia de proporciones igual a 2 que para 78 grados de libertad al 0.05 el valor teórico para pruebas de dos extremos es igual a 1.99 por tanto el margen de diferencia es significativo. Con este criterio de los 120 complejos conductuales quedaron eliminados 67 ítems, debiendo retenerse sólo 53. En la segunda etapa con estos 53 ítems se pasó a darle la dirección de adecuado e inadecuado, para tal fin se utilizó el criterio de discriminación del ítem para lo cual la designación de la respuesta como adecuada o inadecuada debe partir del dominio de elección de los examinados, así, una respuesta a un ítem será considerada como positiva si corresponde significativamente al grupo de alto rendimiento académico, y será negativa si pertenece significativamente al grupo de bajo rendimiento académico. Para este fin se tabularon las respuestas en "SIEMPRE" dadas por los sujetos de alto y bajo rendimiento académico; luego mediante la razón crítica de proporciones se procedió a determinar la dirección, siendo mayor el porcentaje del modo siguiente, si la

diferencia es significativa, siendo mayor el porcentaje para el grupo de alto rendimiento académico en la modalidad de “SIEMPRE” se considera como HÁBITO POSITIVO y se puntúa con 1; si por el contrario el porcentaje es significativamente mayor en el grupo de bajo rendimiento académico se considera como HÁBITO INADECUADO y se puntúa con 0; nótese que el hábito se considera como positivo si porcentualmente corresponde al grupo de alto rendimiento y a la inversa si corresponde al grupo de bajo rendimiento académico.

VALIDEZ DE CONTENIDO

Fue mediante el análisis de ítemes que proceden de 120 complejos conductuales que los estudiantes comunican practicar cuando estudian, reconociendo que los limita y que les resulta difícil cambiar, este listado se puso a consideración de un grupo de estudiantes a razón de 20 por cada grado incluyendo a estudiantes universitarios de los primeros ciclos, con el propósito de verificar si era comprendido de la misma manera, una vez verificada la no existencia de dificultad semántica se elaboró el inventario con las alternativas “SIEMPRE”, “NUNCA” y se aplicó a 160 estudiantes los cuales serían categorizados en base a su rendimiento académico en dos grupos, uno de alto y otro de bajo, con estos grupos se procedió a determinar que ítemes discriminaban significativamente quedando reducido a 53 ítemes, los que irían tomando su dirección como positiva si corresponde significativamente al grupo de baja producción académica; de este procedimiento se llega a la siguiente afirmación: si los contenidos no plantean dificultad semántica y las respuestas de los grupos diferenciados en su producción académica resultan discriminativas, entonces el contenido del inventario permite evaluar métodos y técnicas de estudio y del trabajo académico.

Adicionalmente se utilizó un sistema de hipótesis que permitieron verificar la validez de contenido del inventario.

CONFIABILIDAD

Se obtuvo mediante el análisis de mitades, el análisis de consistencia interna de las varianzas de los ítemes con la varianza total de cada escala y de todo el inventario y la correlación intertest y test total.

Según el método de las mitades, se debe entender que si cada escala o área del inventario y éste en su totalidad contiene ítemes que identifican a patrones de conducta estables deben relacionarse entre sus partes; para tal fin se correlacionó los valores de los ítemes impares con los pares, mediante el coeficiente profético de Spearman Brown (R), obteniéndose que el inventario presenta alta confiabilidad y en todos los casos los valores de r son significativos al 0.01.

Luego, utilizando la ecuación de Kuder – Richardson se calculó la consistencia interna para establecer la relación entre cada ítem con el resultado total de cada área y también para todo el inventario de esta manera se estará en condiciones de establecer si los ítemes se aproximan a la varianza máxima discriminando así el comportamiento de cada ítem respecto a los subtotales y total general, en efecto se encontró que los coeficientes indican excelente confiabilidad por consistencia interna.

En la revisión de 1998 con una muestra de 769 estudiantes de ambos géneros pertenecientes a centros de instrucción secundaria y el primer año de instrucción superior se ha determinado la confiabilidad del Inventario de Hábitos de Estudio por el método Test – Retest con un intervalo de tres meses entre la primera y segunda aplicación, correlacionando ambos resultados con el coeficiente de correlación de Pearson encontrando que todas las áreas y el inventario total cuenta con excelentes coeficientes de confiabilidad, lo que indica que el inventario puede continuar su uso para fines diagnósticos y a partir de ello la elaboración de programas correctivos.

Finalmente para analizar el grado de relación de cada área y por tanto verificar si todas ellas son o no parte de lo evaluado se efectuó la correlación intertest y test total, mediante el Coeficiente r de Pearson y se calculó el valor de t de significación de r al 0.01 para 158 grados de libertad cuyo límite de confianza para rechazar la ausencia de relación es de 2.58; los resultados indicaron que los subtest presentan correlaciones significativas por tanto todas las áreas son parte de la variable estudiada.

4.4.4 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.

Una vez administradas las pruebas se procedió a calificarlas, seguidamente se registró la información recogida y se codificó según las características del estudio.

Para el procesamiento de datos y los cálculos se utilizó el programa estadístico SPSS versión 24.0, lo cual ha permitido utilizar pruebas descriptivas, distribuciones de frecuencias, gráficas de barras y el análisis de correlación. Luego de verificar los supuestos de normalidad en las variables consideradas a través de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, se procedió a aplicar los estadísticos respectivos (no paramétricos) y la interpretación se realizó mediante el criterio del valor p .

4.4.5 ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Según Arellano, Hall y Hernández (2014) el presente estudio es sociológico y de carácter anónimo por lo que no pone en riesgo físico, psicológico o sociológico a ninguno de sus participantes.

La divulgación de los resultados de los participantes no será perjudicial ni para los intereses de los sujetos o su reputación, ni para los de la comunidad, buscando al contrario una mejora en sus hábitos de vida sana y en sus hábitos de estudio trabajándose con instrumentos de levantamiento de datos, validados y contextualizados a la realidad nacional.

Además se cuenta con el consentimiento informado por parte de las autoridades de la Universidad Alas Peruanas Arequipa.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

Los resultados de la investigación son expresados en tablas de frecuencias absolutas y relativas de cada una de las variables en estudio. Para establecer las relaciones en el estudio se realizan tablas de contingencia, Para precisar las relaciones y demostrar estadísticamente las relaciones se utilizó el estadístico no paramétrico de la ji Cuadrada. Cuya fórmula es:

$$X^2 = \sum \frac{(o - e)^2}{e}$$

Donde:

- Σ = Sumatoria
- o= Frecuencias observadas
- e= Frecuencias esperadas

Tabla 5

Distribución de frecuencias de los Indicadores de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

	No saludable		Saludable	
	fi	%	fi	%
Nutrición	160	60,2%	106	39,8%
Ejercicio	205	77,1%	61	22,9%
Responsabilidad en Salud	156	58,6%	110	41,4%
Manejo del Estrés	173	65,0%	93	35,0%
Soporte Interpersonal	243	91,4%	23	8,6%
Auto actualización	229	86,1%	37	13,9%

Fuente: Elaboración Propia

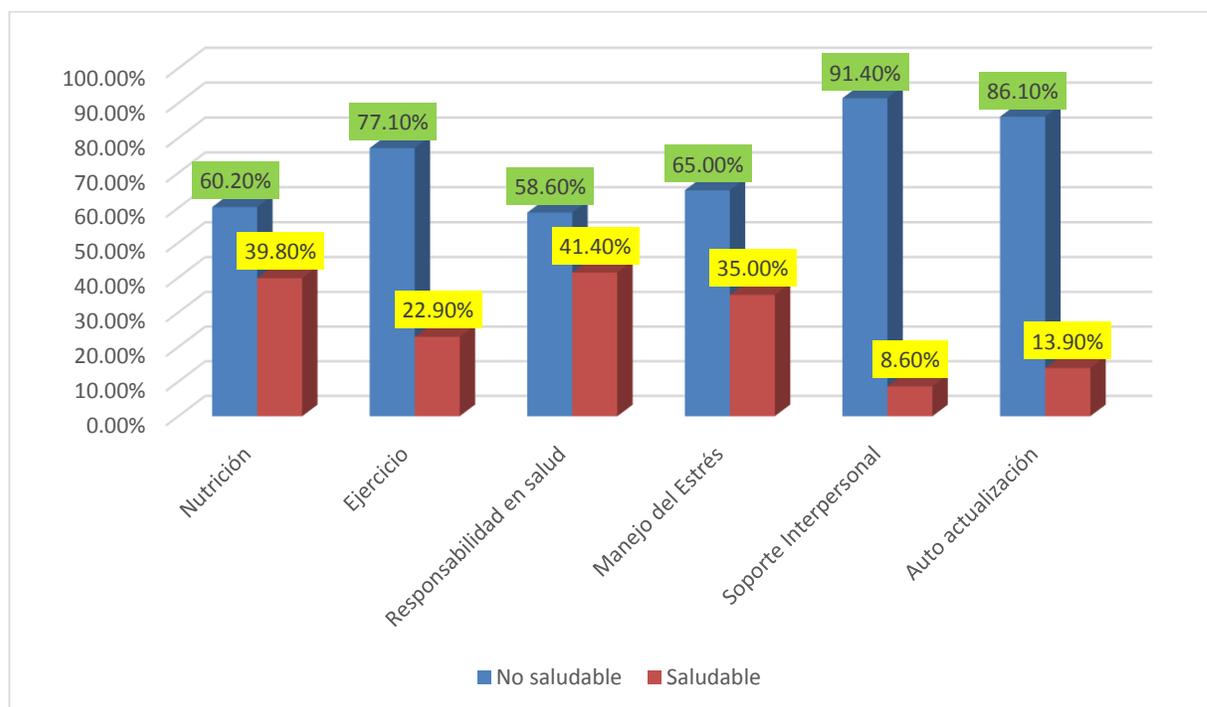


Figura 1: Diagrama de barras de los Indicadores de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

Al analizar los indicadores de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, puede observarse que en el indicador nutrición el 60.2% de estudiantes se encuentran en un nivel no saludable mientras que el otro 39.8% se encuentra en un nivel saludable, datos que indican que los estudiantes no comen adecuadamente ni se alimentan con comida sana.

En el indicador ejercicio, encontramos que el 77.1% están en el nivel no saludable, es decir, no realizan actividad física, o la realizan de una manera demasiado esporádica, existiendo solo un 22.9%, equivalente a 61 estudiantes que realizan diversas actividades físicas para mantener su salud.

En el indicador responsabilidad en salud se encuentra que el 58.6% que presenta un nivel no saludable manifestada en situaciones de no cuidado de la salud a través de acciones riesgosas. Solo el 41.4% manifiesta un nivel saludable de responsabilidad con su salud.

En el indicador manejo del estrés se encuentra que el 65% presenta un nivel no saludable debido a no saber controlar las situaciones límites de estrés originado por su vida académica o su vida familiar. El restante 35% manifiesta un nivel saludable de responsabilidad con su salud.

En el indicador soporte interpersonal se encuentra que el 91.4% presenta un nivel no saludable originado por la ausencia de un respaldo familiar o social, teniendo el alumno una sensación de desprotección. Solo un mínimo 8.6% manifiesta un nivel saludable de soporte interpersonal.

Finalmente en el indicador auto actualización se encuentra que el 86.1% presenta un nivel no saludable debido a que no tiene objetivos de vida ni siente que sigue una visión de vida. El restante 13.9% manifiesta un nivel saludable de auto actualización.

Los resultados encontrados nos indican que los estudiantes no consideran con seriedad y compromiso el llevar un estilo de vida saludable, asimismo que un porcentaje muy alto no le presta mayor atención a prever su salud futura, viviendo solo el momento de su juventud sin pensar en las consecuencias que podría esto acarrear a su organismo.

Tabla 6

Distribución de frecuencias de la variable de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

	fi	%
No saludable	177	66,5
Saludable	89	33,5
Total	266	100,0

Fuente: Elaboración Propia

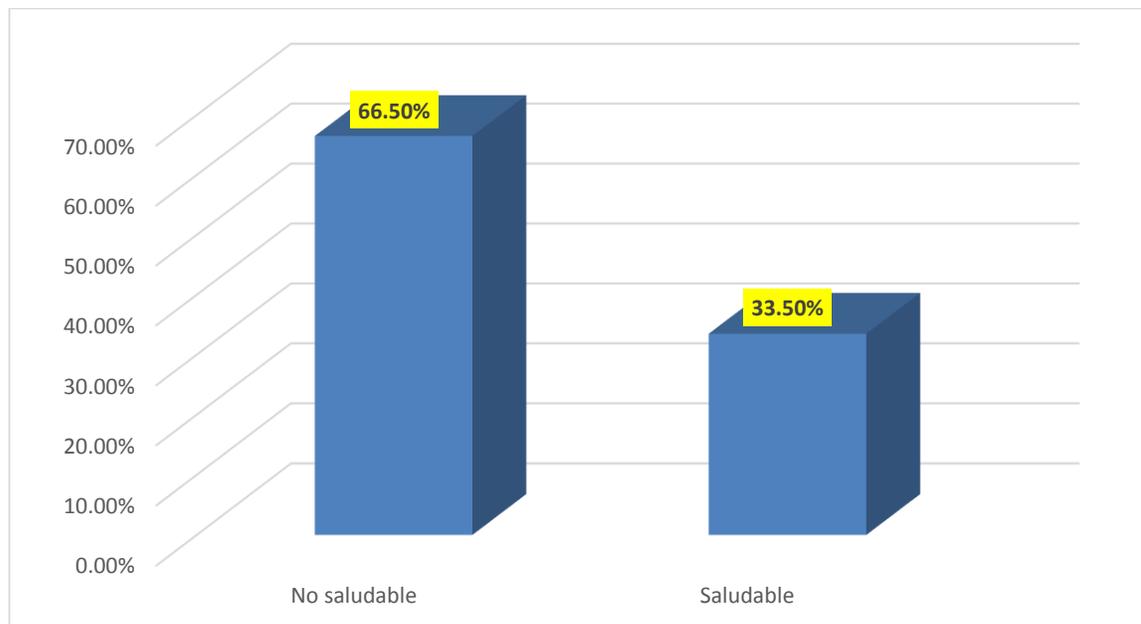


Figura 2: Diagrama de barras de la variable de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

Al analizar la variable de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, encontramos que el 66.5% están en el nivel de no saludable y sólo el otro 33.50% en el nivel saludable, cifras que demuestran que los estudiantes tienen formas de vida que general un alto riesgo de enfermarse o morir a temprana edad, ya que no cuidan la salud, ya que la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, es también física, mental y bienestar social.

Tabla 7

Distribución de frecuencias de los indicadores de los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

	Positivo		Regular		Negativo	
	fi	%	fi	%	fi	%
¿Cómo estudia Ud.?	119	44,7%	143	53,8%	4	1,5%
¿Cómo hace sus tareas?	64	24,1%	193	72,6%	9	3,4%
¿Cómo prepara sus exámenes?	89	33,5%	137	51,5%	40	15,0%
¿Cómo escucha las clases?	68	25,6%	173	65,0%	25	9,4%
¿Qué acompaña sus momentos de estudio?	32	12,0%	167	62,8%	67	25,2%

Fuente: Elaboración Propia

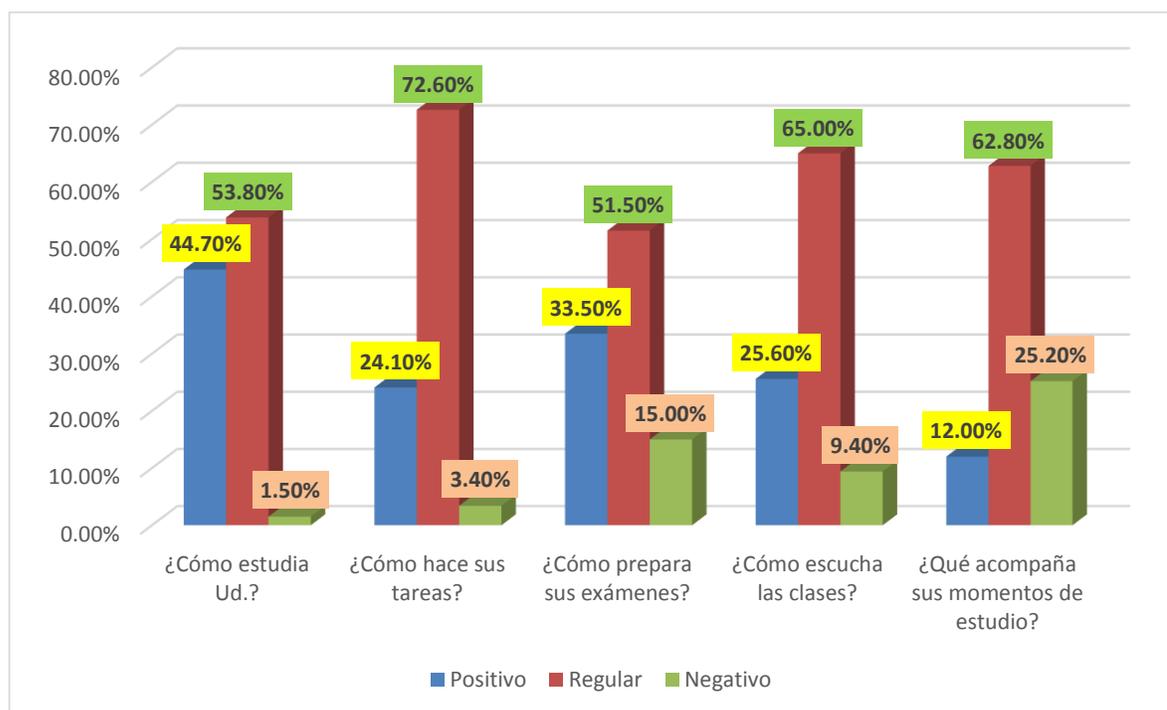


Figura 3: Diagrama de barras de la distribución de frecuencias los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

Al analizar los indicadores de los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017 respecto al indicador ¿Cómo estudia Ud.?, el 53.80% alcanza un nivel de regular y el 44.70% un nivel positivo.

En el indicador ¿Cómo hace sus tareas?, se encuentra que el 72.6% están en el nivel regular, mientras que el 24.1% se encuentran en el nivel positivo.

En cuanto a ¿Cómo prepara sus exámenes?, el 51.5% se encuentra en un nivel regular mientras que el 33.5% se encuentra en un nivel positivo.

Respecto al indicador ¿Cómo escucha las clases?, el 65% se encuentra en un nivel de regular, mientras que el 25.6% se encuentra en un nivel positivo.

Finalmente, respecto a ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?, el 62.80% se encuentra en un nivel regular, mientras que el 25.2% presenta un nivel negativo.

Es decir, respecto a los indicadores de la variable Hábitos de estudio, en la totalidad de indicadores los estudiantes presentan un nivel regula

Tabla 8

Distribución de frecuencias de la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

	fi	%
Positivo	65	24.4
Regular	201	75.6
Negativo	0	0.0
Total	266	100,0

Fuente: Elaboración Propia

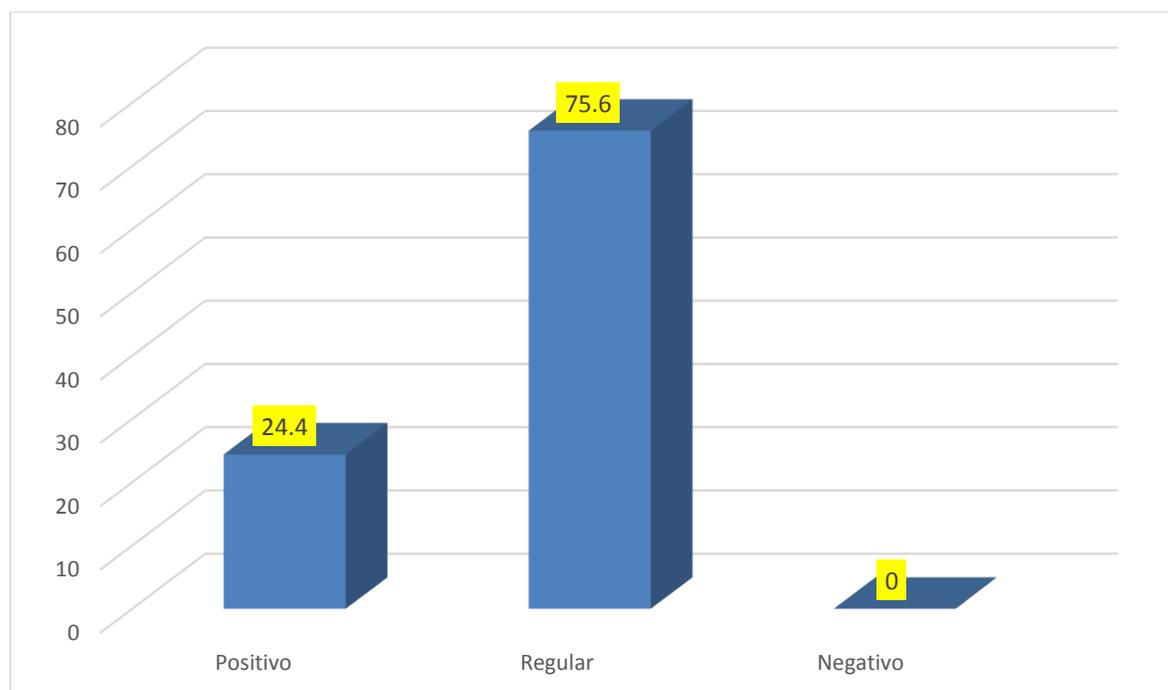


Figura 3: Diagrama de barras de la distribución de frecuencias los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas del Arequipa, año 2017.

Al analizar la variable de los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017 se observa que el 75.6% se encuentran en un nivel de regular y sólo el otro 22.4% en el nivel positivo, es decir es regular el modo en que el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer universitario, lo cual implica la forma en el que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnica y métodos, concretos que utiliza para estudiar.

5.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 9

Relaciones entre los indicadores de la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

Estilos de vida		Hábitos de estudio				Relación
		Positivo		Regular		
		fi	%	fi	%	
Nutrición	No saludable	34	12,8%	126	47,4%	,282**
	Saludable	31	11,7%	75	28,2%	,000
Ejercicio	No saludable	38	14,3%	167	62,8%	,223**
	Saludable	27	10,2%	34	12,8%	,000
Responsabilidad en salud	No saludable	22	8,3%	134	50,4%	,311**
	Saludable	43	16,2%	67	25,2%	,000
Manejo del estrés	No saludable	36	13,5%	137	51,5%	,218**
	Saludable	29	10,9%	64	24,1%	,000
Soporte interpersonal	No saludable	59	22,2%	184	69,2%	,091
	Saludable	6	2,3%	17	6,4%	,137
Auto actualización	No saludable	49	18,4%	180	67,7%	,333**
	Saludable	16	6,0%	21	7,9%	,000

Fuente: Elaboración Propia

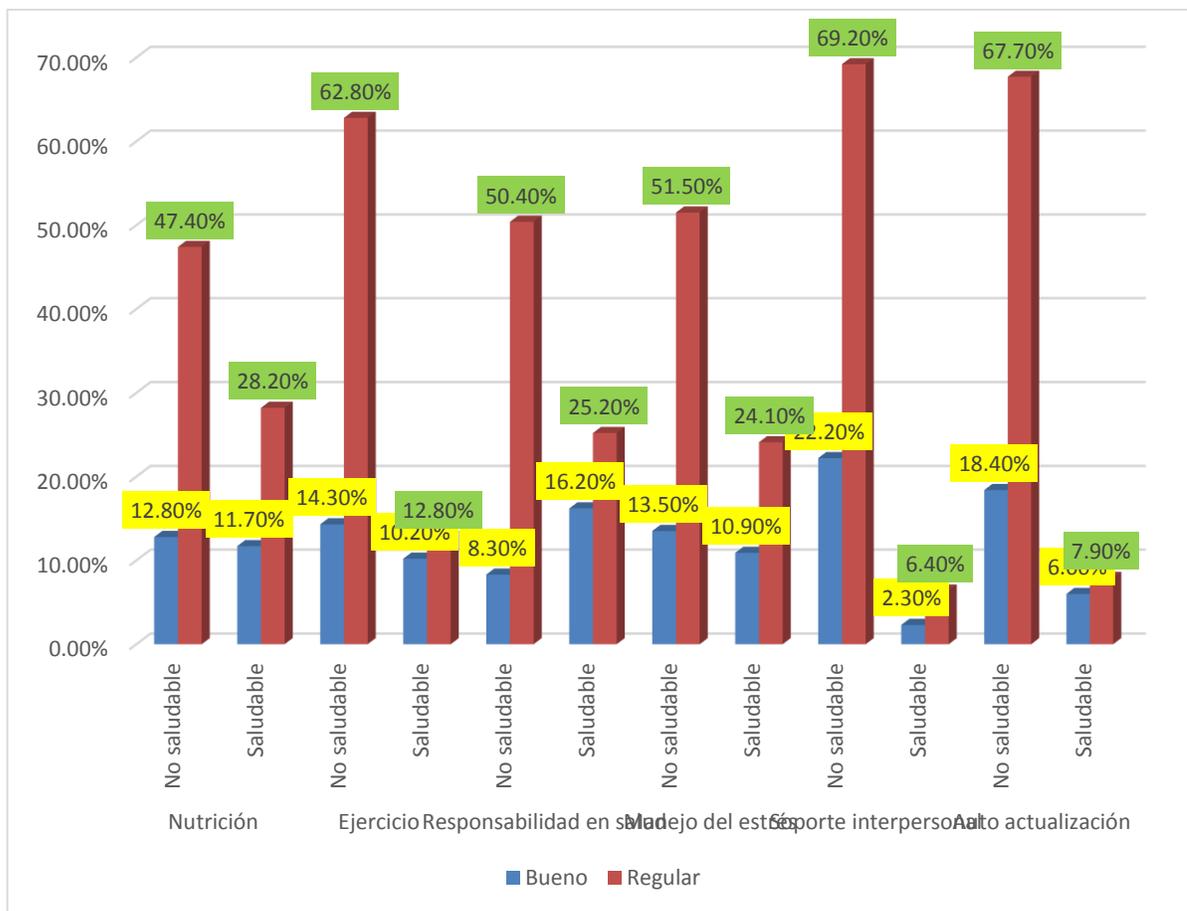


Figura 4: Diagrama de barras de las relaciones entre los indicadores de la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

Al analizar las relaciones entre los indicadores de la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, se observa que existe relación entre los indicadores nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, y auto actualización, siendo sus p-valores de 0.00, inferiores al 0.05 permitido.

En cuanto al indicador soporte interpersonal, no existe una relación, al ser el p valor de 0,137, superior al 0.05 permitido.

Tabla 10

Relación entre la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

		Hábitos de estudio				Relación
		Positivo		Regular		
Estilo de vida		fi	%	fi	%	
	No saludable	34	12,8%	143	53,8%	, ,358**
	Saludable	31	11,7%	58	21,8%	,000

Fuente: Elaboración Propia

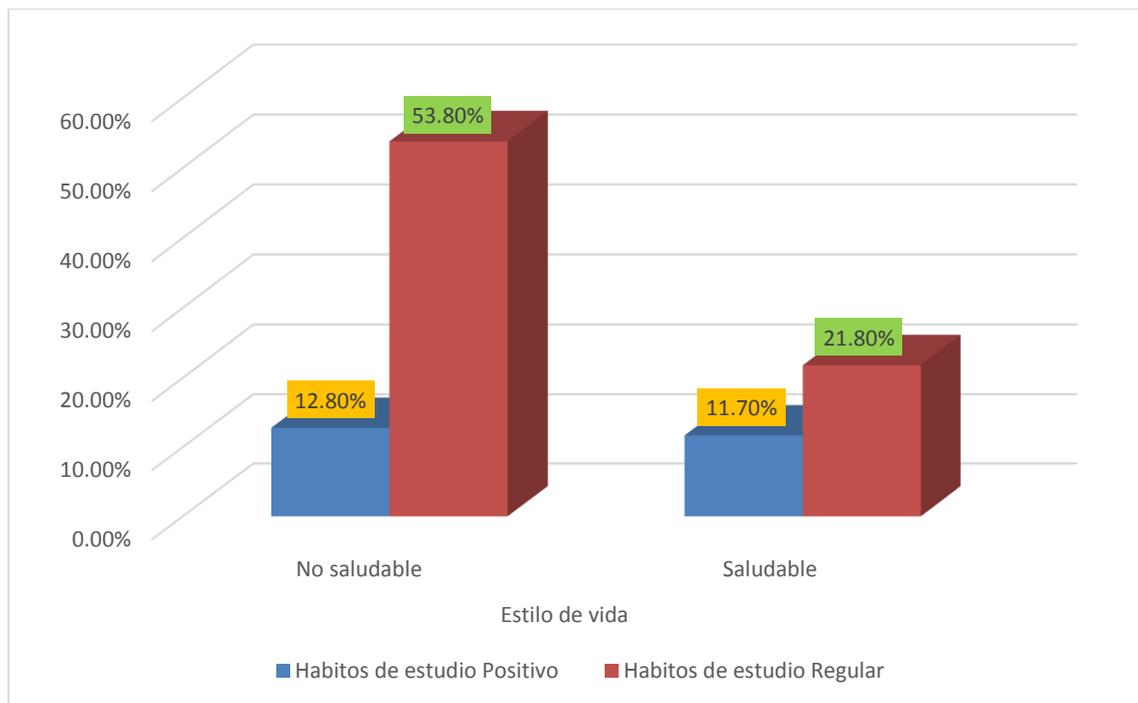


Figura 5: Diagrama de barras de la relación entre la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017..

Al analizar la relación entre la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, se observa que existe relación positiva y buena entre las dos variables, al ser el p-valor inferior al límite permitido de 0.05.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En este trabajo se observó que existen alteraciones en los hábitos alimenticios como en los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, esto sugiere que las existe una probabilidad de enfermedades relacionadas con la mala alimentación (obesidad, desnutrición) están presentes en esta casa superior de estudios. Según los resultados obtenidos se puede decir que la UAP Filial Sur no está exenta de las tendencias que existen en cuanto a comer alimentos ricos en grasa (como la carne vacuna u ovina, comida chatarra), y a una baja ingesta de cereales o alimentos ricos en proteína que ayudan al trabajo intelectual.

Al analizar la variable de los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas”, se observa que el 66.5% están en el nivel de no saludable y sólo el otro 33.50% en el nivel saludable. En lo referente a la variable de los hábitos de estudio, se observa que el 75.6% se encuentran en un nivel de regular y sólo el otro 22.4% en el nivel positivo. Finalmente la relación entre la variable estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial de la UAP, Filial Arequipa, se observa que existe relación positiva y buena entre las dos variables, al ser el p-valor inferior al límite permitido de 0.05.

Estos resultados se contrastan a a nivel internacional ya que Daza (2014), halló que el estilo de vida de los estudiantes de secundaria del instituto colombo-venezolano

adventista, en términos generales es saludable. Pero a un grado de escolaridad mayor sus hábitos saludables tienden a decaer. Sin embargo, Bedia (2016) concluyó que los hábitos alimenticios diarios de los jóvenes pueden ser mejorados ya que el modelo de consumo de alimentos es poco variado e inadecuado, con bajo consumo de frutas, verduras y pescado. En cuanto a la tasa de sedentarismo, más de la mitad de los jóvenes admite pasar la mayor parte del día sentado, y un tercio refiere mantener una vida sedentaria.

La presente investigación, sin embargo corroboró diversos estudios a nivel nacional. Ortega (2012) concluyó la existencia de una relación directa alta, entre los niveles de hábitos de estudio y los niveles del rendimiento académico de los estudiantes que cursan el segundo grado de educación secundaria; destacando las dimensiones resolución de tareas y preparación de exámenes, resultado similar al de la presente investigación. Ramírez (2012) concluyo de manera similar, que es importante que los estudiantes desarrollen adecuados hábitos de estudio para alcanzar un rendimiento académico sobresaliente. Por su parte, Torres (2008), concluyo que algunas de las escalas de hábitos de estudio, no se relacionan con la condición académica de los estudiantes. Palomares (2014) encontró una asociación negativa entre los estilos de vida saludables y el estado nutricional Por otra parte, Jara (2008), en un estudio de tipo observacional longitudinal, concluyó que la mayoría de los estudiantes de medicina del primer año de estudios participantes del estudio procedían de colegios estatales, carecían de hábitos y estrategias de estudio y algunos tenían afecciones físicas que mermaban su salud; y que todo lo indicado podría influir en el rendimiento académico bajo que presentaron. Finalmente, Meza (2016), en la UCSM concluyó que el nivel de adquisición de hábitos de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. pública José Teobaldo Paredes Valdez es positiva; el rendimiento escolar promedio tanto a nivel de institución educativa como por cada año de estudios secundarios es regular; la hipótesis planteada se ha verificado porque existe una correlación positiva entre hábitos de estudio y rendimiento escolar.

Es decir, los estudios relacionados con el tema, realizados en instituciones públicas o privadas, de nivel secundario, superior o universitario que encuentran una relación

significativa entre hábitos de estudio y rendimiento académico señalan que a mayor rendimiento corresponden mejores hábitos y viceversa. Sin embargo no existen estudios que relacionen estilos de vida y la variable hábitos de estudio de los estudiantes de una escuela profesional universitaria, quedando un amplio campo de estudio para futuras investigaciones

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe relación directa entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.

SEGUNDA: Los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, carecen de estilos de vida saludable en cuanto a nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización.

TERCERA: Los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, son regulares, en lo referente a los indicadores ¿Cómo estudia Ud.?, ¿Cómo hace sus tareas?, ¿Cómo prepara sus exámenes?, ¿Cómo escucha las clases? Y ¿Qué acompaña sus momentos de estudio?

CUARTA: Existe relación entre los indicadores nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, y auto actualización, siendo sus p-valores de 0.00, inferiores al 0.05 permitido. En cuanto al indicador soporte interpersonal, no existe una relación, al ser el p valor de 0,137, superior al 0.05 permitido.

RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Se recomienda a los docentes de la carrera de Ingeniería Industrial a concientizar a los estudiantes de manera transversal, para adquirir buenos hábitos alimentarios y mejorar la ingesta de vitaminas y minerales de origen natural.
- SEGUNDA:** Se recomienda a la dirección de la escuela profesional de Ingeniería Industrial a capacitar a los docentes sobre técnicas de estudio, las cuales logren incrementar y desarrollar hábitos y técnicas eficientes a fin de propiciar un mejor rendimiento académico.
- TERCERA:** Se recomienda evaluar a los alumnos en el primer año académico para ver cuáles son sus hábitos de estudio y ver como son cuando recién entran a la Universidad y que quede como registro para luego ver como se desenvuelven durante la carrera de Ingeniería Industrial.
- CUARTA:** Se recomienda a la dirección de la UAP, a implementar una asignatura general sobre “métodos y técnicas de estudio” en los primeros ciclos, con el objetivo de optimizar las formas de estudio mejorando el rendimiento académico.
- QUINTA:** Se recomienda generar espacios de talleres y convivencias extracurriculares para adquirir buenos hábitos alimentarios, promoviendo a ampliar el estudio de la indagación para obtener una formación integral.

FUENTES DE INFORMACION

- Alanya, J. (2013) *Validez y confiabilidad del cuestionario de estilo de vida promotor de salud (PEPS-I) en adolescentes*. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1076>
- Aliaga J. (2011) *Relación de los Hábitos de Estudio de los Estudiantes del Segundo y Tercer Ciclo de la Escuela de Administración de la UCV Trujillo*. Recuperado de: http://www.entrepreneur.pe/cms/index.php?option=com_content&view=article&id=24%3Arelacion-de-los-habitos-de-estudio.
- Arellano J., Hall R. y Hernández J. (2014) *Ética de la investigación científica*. Recuperado de: http://www.inb.unam.mx/bioetica/lecturas/etica_investiga_uaq.pdf
- Aristizábal G. (2011) *El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión*. Enfermería Universitaria. Vol 8. Año p.48.
- Arrivillaga M y Salazar IC. (2005) *Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos*. Psicología Conductual.; 13: 19-36.
- Arteaga MF, Campoverde JL, Durán MG. (2014) *Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la facultad de ciencias médicas de la Universidad de Cuenca* Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Autoestima-y-Rendimiento-Academico-Jose-Gilberto-Lopez-Vega#scribd
- Becoña E, Vázquez F y Oblitas L. (2016) *Promoción de los estilos de vida saludables*. Bogotá. Recuperado de: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
- Belaunde, I. (1994) *Hábitos de estudio*. En: Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, año 2, n° 2, octubre, Lima, ppl4X.
- Bigge, M. y Hunt, M. (1981). *Bases Psicológicas de la Educación*. México: Trillas.
- Borda, E. & Pinzón, B. (1995). *Técnicas para estudiar mejor*. Bogotá: Editorial Magisterio.

- Cartagena, M. (2008). "Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria", *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y cambio en Educación*, vol. 6 (3). <http://www.rinace.net/arts/vol6num3/art3.pdf>.
- Cepeda, A. (2012), *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes*. Recuperado de: repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6440
- Cockerham WC. (2007) *New directions in health lifestyle research. International Journal of Public Health*. [Editorial Material].52(6):327-8.
- Correa, M. (1998) *Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Caracas. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitosestudio2.shtml>
- Covey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Argentina Editorial Paidós.
- Cutz, G. (2003). *Hábitos de Estudio y Tarea en Casa*. Ediciones de la Universidad de Illinois, USA.
- Bedia, A. (2016) "*Estilo de vida de los adolescentes y jóvenes y el impacto de la enfermería*". Recuperado de: <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/8915/Bedia%20Herrero%20A.Pdf?sequence=1>
- Daza, M. (2014) "*Estilos de vida saludable de los estudiantes de secundaria del instituto colombo-venezolano de la ciudad de Medellin*". Recuperado de: <http://repository.unac.edu.co/jspui/handle/11254/150>
- De la Torre S y Tejada J. (2007) *Estilos de Vida y Aprendizaje*. *Revista Iberoamericana de Educación*. 44: 101-131
- Definición.mx. (s.f.) *Definición de tarea*. Recuperado de: <https://definicion.mx/tarea/>

- Del Águila R. (2012) *Promoción de estilos de vida saludables y prevención de enfermedades crónicas en el adulto mayor*. Consultor OPS/OMS Chile. Recuperado de: <http://www.paho.org/blogs/chile/?p=111>
- Fernández, F. (1988). *Técnicas de estudio en Diccionario de Ciencias de la Educación*, Santillana, Madrid.
- Gamarra M, Rivera H, Alcalde M, Cabellos D. (2010) *Estilo de vida, autoestima y apoyo social en estudiantes de enfermería*. Recuperado de: <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/UCV-SCIENTIA/article/view/451/326>
- Gaviria (s.f.) *Glosario de términos*. Recuperado de: <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/lms/moodle/mod/glossary/view.php?id=103544&mode=author&hook=G&sortkey=LASTNAME&sortorder=asc&fullsearch=0&page=1>
- Gráfica, B y Colombia, H. (2006) *Hábitos de estudio* p. 280. Reuperado de: <http://es.scribd.com/doc/91907725/Tesis-Maestria-Habitos-de-Estudio->
- Guerrero LR y León AR. (2010) *Estilo de vida y salud*. Educere; 14: 13-19. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>.
- Gutiérrez, M y Miranda, L. (2016) *Estilos de vida y hábitos de estudio en las alumnas de enfermería de la universidad privada Antenor Orrego. Trujillo – 2016*. Recuperado de: <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/2432>
- Hernández R. (2006) *Metodología de la investigación*. 4ta ed. México: Interamericana; p. 158.
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio*. Universidad de Colombia, Bogotá.
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú: Editorial Renalsa.
- Ibáñez, M. (2012) *Orientación para la Promoción de Alimentación y Nutrición Saludable*. Recuperado de: www.inus.gob.pe/gxpsites/.aspx?21733%3BS%3B1%3B134
- Instituto Nacional de Estadística E Informática, (2016) *Censos Nacionales 2016- Perfil sociodemográfico del Perú*. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>

- Jenkins D. (2006) *Mejoremos la salud a todas las edades*. OPS –PCT. México. p.100.
- López J. (2006) *Actividad física en estudiantes universitarios: prevalencias, características y tendencia*. Recuperado de: [http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B\)xico](http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDREVISTA=83&IDARTICULO=14423&IDPUBLICACION=1480&NOMBRE=Medicina%20Interna%20de%20MC%20B)xico)
- López, M. (2000). *Como estudiar con eficacia*. Madrid: Editorial Reducido.
- Maddox, H. (1980). *Cómo Estudiar*. Barcelona: Oikos Tau, Ediciones, S.A.
- Mansilla, H. (2011) *Estilos de Vida Saludables*. España.
- Márquez, E. & Mondragón, A. (1987). *Hábitos de estudio y autocontrol*. México: Editorial Trillas.
- Medellín, G. (1995) *Crecimiento y desarrollo del ser humano*. 1era ed. Colombia: Editora Guadalupe LTDA. p. 65.
- Mena, O. (2014) *La clase: unidad funcional de un proceso integrador físico-educativo en la Educación Física escolar*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd174/la-clase-en-la-educacion-fisica-escolar.htm>
- Meza, P. (2016), “*Correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los Estudiantes de nivel secundario de la institución educativa José Teobaldo Paredes Valdez de Arequipa, 2013*.”. Recuperado de: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/5185>
- Mira, C. y López, M.(1978) “*Hábitos de Estudio en la Escuela*”. México: Trillas.
- O’Connell, S y Bare, B. (2008) *Enfermería Médico-quirúrgica*. 10ma ed. México: Editorial McGraw – Hill Interamericana Editores. p. 60 – 61.
- OMS (1986) *Carta de Ottawa para la promoción de la salud: Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud*. Canadá.
- Organización Mundial de la Salud. (1985) *La salud del adolescente y el joven en las Américas. Publicación Científica*. p. 489. Recuperado de: <http://www.who.int/es/>.

- Organización Panamericana De Salud. (2010) *Actividad física regular para una salud mejor*. Hoja Informativa N° 1. Recuperado de: http://www.ops.org.bo/dias_mundiales/2002/diasmundiales/whd/mateducativo/hoja1.pdf.
- Ortega, V. (2012) *Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de segundo de secundaria de una institución educativa del Callao*. Recuperado de: http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1215/1/2012_Ortega_H%C3%A1bitos%20de%20estudio%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20en%20estudiantes%20de%20segundo%20de%20secundaria%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20del%20Callao.pdf
- Palomares, L. (2014) *Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud*. Recuperado de: http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/566985/2/Tesis deMaestr%C3%ADa_LitaPalomares.pdf
- Pérez, I. (1985). *Relación entre Hábitos de Estudio y Rendimiento Estudiantil*. Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Simón Bolívar.
- Portillo, V. (2003). *El Estudio*. Recuperado de: <http://www.monografias.com>.
- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Editorial Tarancón.
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Perú: Editorial San Marcos. Hernández, F. (1998). *Aprender a aprender*. España: Editorial Océano.
- Quintero, J. (2014) “*Hábitos alimentarios, estilos de vida saludables y actividad física en Neojaverianos del programa nutrición y dietética de la PUJ primer periodo 2014*”. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16030/QuinteroGodoyJinnethViviana2014.pdf?sequence=1>
- Reyes, S. (2008) *Factores que intervienen a llevar estilos de vida saludables en el personal de enfermería en los servicios de medicina y cirugía de hombres y mujeres en el hospital San Benito, Petén Guatemala*. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/05/05_8580.pdf
- Rodríguez, M. J. (1995). *Psicología social de la salud*. Ed. Síntesis, CA España.

- Rondón, C. (1991). *Integridad y hábitos de estudio*. Instituto Pedagógico de Barquisimeto, España.
- Rondón, J. (2016) *La familia como factor que influye en la calidad del hábito alimenticio y nivel de calidad en el hábito alimenticio en estudiantes de Medicina de la UCSM Arequipa marzo de 2016*. Recuperado de: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/5152/70.2127.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sanabria-Ferrand P., (2007) *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos*. Revista Med.; 15 (2): 207-217
- Silva JA, Cuevas PG, Espinosa CE, García G. (2012) *Sedentarismo y obesidad en estudiantes universitarios de primer semestre Estudio comparativo*. Cuid Arte. 1(1): 63-70.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Lima: Editorial Palomino.
- Ramírez (2012) "*Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011*". Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/5794/1/Ramirez_gh.pdf
- Tapia, I. (1998). *Métodos y técnicas de estudio*. Lima: Editorial Corito.
- Torres, T. (2008), "*Hábitos de estudio y autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico*". Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/650>
- Torres, G. (2011), "*El tratamiento educativo de la violencia en la educación infantil*". Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/12678/1/T32835.pdf>
- Tovar, A. (1993). *Efectos de los Hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Alumnos de la Escuela de Formación Deportiva "Germán Villalobos*

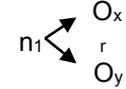
- Bravo*". Tesis de Maestría, no publicada. Universidad Pedagógica Experimental Libertador, Instituto Pedagógico de Caracas.
- Troncoso, C. Doepking, C. y Silva, E. (2011) *¿Es importante la alimentación para los estudiantes universitarios?* Recuperado de: <http://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/5034?ver=sindisenio>
- Trujillo B. (2010). *Frecuencia y factores de riesgo asociados al sobrepeso y obesidad en universitarios de Chimbote.*; 12(2): 197-207. Recuperado de: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/3315>
- Vásquez (1986) *Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl", Escuela de Humanidades y Educación.* Caracas recuperado de: www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitos-estudio2.shtml
- Vicuña L. (1998) *Inventario de hábitos de estudio. Centro de desarrollo e investigación psicológica. 2da. ed.* Lima: Editorial CEDEIS. p.68.
- Walker N, Sechrist K y Pender N. (1995) *Estilos de vida II.* UNMC..p 8.
- WHO. (1999) *Healthy Living: What is a healthy lifestyle?* WHO Regional for Europe, Copenhagen.

ANEXOS

ANEXO N° 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	TIPO Y DISEÑO	MUESTRA	INSTRUMENTOS
<p>Problema general ¿Qué relación existe entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas de Arequipa, año 2017?</p>	<p>Objetivo general Precisar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.</p>	<p>Hipótesis general Existiría relación significativa entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.</p>	<p>VARIABLE X Variable (X) Estilo de vida saludable Indicadores: Dimensión de nutrición • Dimensión responsabilidad de la salud • Autorrealización y espiritual. • Dimensión de ejercicio • Dimensión manejo del estrés • Dimensión apoyo interpersonal</p>	<p>Tipo El tipo de investigación es descriptivo, correlacional, corresponde al método expost facto, enfoque cuantitativo, paradigma positivista, bivariado, retrospectivo de campo. Diseño No experimental, correlacional transversal:</p> 	<p>Población Integrada por 857 estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017</p> <p>Muestra No probabilística censal. Quedó conformada por 266 estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad Alas Peruanas de Arequipa, año 2017</p>	<p>Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)</p>
<p>Problemas específicos ¿Cuáles son los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de</p>	<p>Objetivos específico Determinar los estilos de vida saludable de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería</p>	<p>Hipótesis específicas •Es probable que los estilos de vida saludable en los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la</p>	<p>VARIABLE Y Variable (Y) Hábitos de estudio} Indicadores: • ¿Cómo estudia usted? • ¿Cómo hace usted sus tareas?</p>	<p>Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85</p>		

<p>Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017? ¿Cuáles son los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017? ¿Cómo afectan los estilos de vida saludable a los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017?</p>	<p>Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017 •Determinar los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017. •Precisar si los estilos de vida saludable afectan a los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.</p>	<p>Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017, sean inadecuados. •Es probable que los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año2017, sean adecuados. •Los estilos de vida saludable afectarían los hábitos de estudio de los estudiantes de pre grado de la facultad de Ingeniería Industrial de la Universidad “Alas Peruanas” de Arequipa, año 2017.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo prepara sus exámenes? • ¿Cómo escucha las clases? • ¿Qué acompaña sus momentos de estudio? 			
---	--	---	--	--	--	--

ANEXO Nº 2

INSTRUMENTOS

A. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) para evaluar cuantitativamente los estilos de vida saludable del individuo.

Instrucciones:

- En este cuestionario se pregunta sobre el modo en que vive en relación a sus hábitos actuales.
- No hay respuesta correcta o incorrecta; por favor no dejar preguntas sin responder.
- Marca con una **X** el casillero que corresponda a la respuesta que refleje mejor su forma de vivir.

1=nunca 2=A veces 3=Casi siempre 4=Siempre

Nº	Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
DIMENSIÓN DE NUTRICIÓN					
1	¿Toma algún alimento al levantarte por las mañanas?	1	2	3	4
2	¿Selecciona comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicas para conservarlos o sustancias que eleven su presión arterial?	1	2	3	4
3	¿Come tres comidas al día?	1	2	3	4
4	¿Lee las etiquetas de las comidas empaquetadas para identificar los nutrientes?	1	2	3	4
5	¿Incluye en su dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas crudas, verduras crudas, etc)?	1	2	3	4
6	¿Planea o escoge comidas que incluyan los grupos básicos de nutrientes cada día (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas)	1	2	3	4

Nº	DIMENSIÓN RESPONSABILIDAD DE LA SALUD	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
7	¿Relata al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud?	1	2	3	4
8	¿Conoce el nivel de colesterol en su sangre?	1	2	3	4
9	¿Lee revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud?	1	2	3	4
10	¿Le pregunta a otro médico o busca otra opción cuando no está de acuerdo con lo que el suyo le recomienda para cuidar su salud?	1	2	3	4
11	¿Discute con profesionales calificados sus inquietudes respecto al cuidado de su salud?	1	2	3	4
12	¿Hace medir su presión arterial y sabe el resultado?	1	2	3	4
13	¿Asiste a programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vive?	1	2	3	4
14	¿Pide información a los profesionales para cuidar de su salud?	1	2	3	4
15	¿Observa al menos cada mes su cuerpo para ver cambios físicos o señales de peligro?	1	2	3	4
16	¿Asiste a programas educativos sobre el cuidado de la salud personal?	1	2	3	4
AUTOREALIZACIÓN Y ESPIRITUAL					
17	¿Se quieres a sí mismo (a)?	1	2	3	4
18	¿Es entusiasta y optimista con referencia a su vida?	1	2	3	4
19	¿Cree que está creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas?	1	2	3	4
20	¿Cree que Dios le ayudará a solucionar sus problemas?	1	2	3	4
21	¿Es consciente de sus capacidades y debilidades personales?	1	2	3	4
22	¿Trabaja en apoyo de metas a largo plazo en su vida?	1	2	3	4
23	¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?	1	2	3	4
24	¿Asiste a escuchar misa en su congregación?	1	2	3	4
25	¿Es consciente de lo que le importa en la vida?	1	2	3	4
26	¿Respeta sus propios éxitos?	1	2	3	4

N°	Pregunta	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
27	¿Ve cada día como interesante y desafiante?	1	2	3	4
28	¿Encuentra agradables y satisfecho el ambiente de su vida?	1	2	3	4
29	¿Es realista en las metas que se propone?	1	2	3	4
30	¿Cree que su vida tiene un propósito?	1	2	3	4
DIMENSIÓN DE EJERCICIO					
31	¿Realiza ejercicios para relajar sus músculos al menos 3 veces al día o por semana?	1	2	3	4
32	¿Realiza ejercicios vigoroso por 20 ó 30 minutos al menos tres veces a la semana?	1	2	3	4
33	¿Participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión?	1	2	3	4
34	¿Controla su pulso durante el ejercicio físico?	1	2	3	4
35	¿Realiza actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo?	1	2	3	4
DIMENSIÓN MANEJO DEL ESTRÉS					
36	¿Toma tiempo para relajarse?	1	2	3	4
37	¿Es consciente de las fuentes que producen tensión en su vida?	1	2	3	4
38	¿Relaja conscientemente sus músculos antes de dormir?	1	2	3	4
39	¿Pasa 15 a 20 min diariamente en relajación o meditación?	1	2	3	4
40	¿Se concentra en pensamientos agradables a la hora de dormir?	1	2	3	4
41	¿Usa métodos específicos para controlar la tensión (los nervios)?	1	2	3	4
DIMENSIÓN APOYO INTERPERSONAL					
42	¿Discute con personas cercanas sus preocupaciones y problemas personales?	1	2	3	4
43	¿Le gusta expresar y que le expresen cariño personas cercas a usted?	1	2	3	4
44	¿Mantiene relaciones interpersonales que le dan satisfacción?	1	2	3	4
45	¿Pasa tiempo con amigos cercanos?	1	2	3	4
46	¿Expresa fácilmente interés, amor y calor humano hacia otros?	1	2	3	4
47	¿Encuentra maneras positivas para expresar sus sentimientos?	1	2	3	4
48	¿Le gusta mostrar y que le muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que le importan?	1	2	3	4

INVENTARIO

B. Inventario de Hábitos de Estudio CASM – 85; mide y diagnóstica los hábitos de estudio.

Instrucciones:

Coloque una **X** debajo de la opción Siempre o Nunca, si el enunciado describe o no su caso.

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
I. ¿CÓMO ESTUDIA USTED?			
1	Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	1	0
2	Subrayo las palabras cuyo significado no se	1	0
3	Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo	1	0
4	Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no se	1	0
5	Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	1	0
6	Luego escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	1	0
7	Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	0	1
8	Trato de memorizar todo lo que estudio	0	1
9	Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	1	0
10	Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar.	0	1
11	Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	1	0
12	Estudio sólo para los exámenes	0	1
II. ¿CÓMO HACE UD. SUS TAREAS?			
13	Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	0	1
14	Leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	1	0

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
15	Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado.	0	1
16	Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema.	0	1
17	En mi casa me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en la universidad preguntando a mis amigos	0	1
18	Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	0	1
19	Dejo para el último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	0	1
20	Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	1	0
21	Cuando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	0	1
22	Cuando tengo varias tareas empiezo por la más difícil y luego voy pasando a las más fáciles	1	0
III. ¿CÓMO PREPARA SUS EXÁMENES?			
23	Estudio por lo menos dos horas todos los días	1	0
24	Espero que se fije fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	0	1
25	Cuando hay paso oral, recién en el salón de clases me pongo a revisar mis apuntes	0	1
26	Me pongo a estudiar el mismo día del examen	0	1
27	Repaso momentos antes del examen	1	0
28	Preparo un plagio por si acaso me olvido del tema	0	1
29	Confío en que mi compañero me “sople” alguna respuesta en el momento del examen	0	1
30	Confío en mi buena suerte por eso solo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	0	1
31	Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	1	0
32	Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	0	1
33	Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	0	1
IV. ¿CÓMO ESCUCHA LAS CLASES?			
34	Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor	0	1
35	Solo tomo apuntes de las cosas más importantes	1	0
36	Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes	1	0
37	Cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado	1	0
38	Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase	0	1

N°	Pregunta	Siempre	Nunca
39	Me canso rápidamente y me pongo a hacer otras cosas	0	1
40	Cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo	0	1
41	Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo	0	1
42	Cuando no entiendo un tema, me quedo con la duda	0	1
43	Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases	0	1
44	Durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida	0	1
45	Durante las clases me gustaría dormir o tal vez irme de clase	0	1
V. ¿QUÉ ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?			
46	Requiero de música sea del radio o equipo de audio (mp3, mp4)	1	0
47	Requiero la compañía de la TV.	1	0
48	Requiero de tranquilidad y silencio	1	0
49	Requiero de algún alimento que como mientras estudio	1	0
50	Mi familia; que conversan, ven TV o escuchan música	0	1
51	Interrupciones por parte de mis padres pidiéndome algún favor	0	1
52	Interrupciones de visitas, amigos, que me quitan tiempo.	0	1
53	Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc	0	1

ANEXO N°3



FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Cabrera Alvarez Bartolome
 1.2 Grado académico: Doctor en Ciencias de la Educación
 1.3 Cargo e institución donde labora: Director del Instituto de Ed Superior
 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 1.5 Autor del instrumento: Nola Pender (1996)
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 1.7 Nombre del instrumento: A. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buono 41-80%	Muy Bueno 81-90%	Excelente 91-100%
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.				X	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas preguntas en la investigación y construcción de teorías.				X	
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 1.6
 VALORACION CUALITATIVA: Muy Buena
 OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lugar y fecha: Arequipa 20/10/2017

Firma y Posfirma del experto
 DNI: 39246816

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

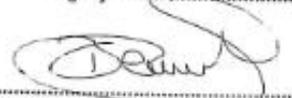
II. DATOS GENERALES

- 2.1 Apellidos y nombres del experto: Cabrera Alvarez Bartolome
 2.2 Grado académico: Doctor en Ciencias de la Educación
 2.3 Cargo e institución donde labora: Director del Instituto de Ed. Superior
 2.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 2.5 Autor del instrumento: Vicuña Pieri (2005)
 2.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 2.7 Nombre del instrumento: A. Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
13. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
17. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Técnicos-Científicos y del tema de estudio.					X
18. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
19. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
20. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 20
 VALORACION CUALITATIVA: Excelente
 OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar

Lugar y fecha: Arequipa 20/10/2017


 Firma y Posfirma del experto
 DNI: 29296816

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Flores Huerta Patricia Dorotea
 1.2 Grado académico: Magister en Educación Superior
 1.3 Cargo e institución donde labora: Universidad Católica de Santa María - Docente
 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 1.5 Autor del instrumento: Nola Pender (1996)
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 1.7 Nombre del instrumento: A. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

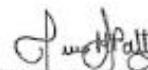
INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.				X	
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 19.6

VALORACION CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Valido - Aplicar

Lugar y fecha: Arequipa 24/10/2017



Firma y Posfirma del experto
DNI: 9910227

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

II. DATOS GENERALES

- 2.1 Apellidos y nombres del experto: Flares Huerta Patricia Darates
 2.2 Grado académico: Magister en Educación Superior
 2.3 Cargo e institución donde labora: Universitaria Católica de Santa María - Docent
 2.4 Título de la investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 2.5 Autor del instrumento: Vicuña Pien (2005)
 2.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 2.7 Nombre del instrumento: A. Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

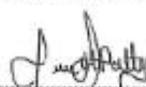
INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
13. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
17. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
18. COHERENCIA	Entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables.					X
19. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
20. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						X
TOTAL					X	

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 19.6

VALORACION CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Valido - Aplicar

Lugar y fecha: Arequipa 24/10/2017


 Firma y Posfirma del experto
 DNI: 29410227

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: Carpio Berreda Rosa Yolanda
 1.2 Grado académico: Doctora en Ciencias de la Educación
 1.3 Cargo e institución donde labora: Docente Universidad Nacional de San Agustín
 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 1.5 Autor del instrumento: Nota Pender (1996)
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 1.7 Nombre del Instrumento: A. Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.					X
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas paulas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						X
TOTAL						

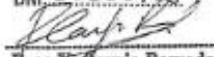
VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 19.2

VALORACION CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar - Valido

Lugar y fecha: Arequipa, 25/10/2017

Firma y Posfirma del experto
 DNI: 30838488


Rosa Y. Carpio Berreda
 Dra. en Ciencias de la Educación
 Lic. en Matemáticas

FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

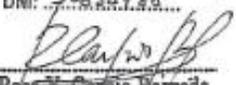
II. DATOS GENERALES

- 2.1 Apellidos y nombres del experto: Carpio Barroda Rosa Yolanda
 2.2 Grado académico: Doctora en Ciencias de la Educación
 2.3 Cargo e institución donde labora: Docente Universidad Nacional de San Agustín
 2.4 Título de la investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 2.5 Autor del instrumento: Vicuña Pleri (2005)
 2.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 2.7 Nombre del instrumento: A. Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
11. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.					X
12. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
13. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
14. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
15. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
16. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
17. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
18. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
19. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
20. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 19.2
 VALORACION CUALITATIVA: Excelente
 OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicar - Valida

Lugar y fecha: Arequipa 23/10/2017

Firma y Posfirma del experto
 DNI: 30828488

Rosa Y. Carpio Barroda
 Dra. en Ciencias de la Educación
 Lic. en Matemáticas

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: LINARES FLORES CASTRO ANTONIO ERICK
- 1.2 Grado académico: MAESTRIA INGENIERIA CIVIL
- 1.3 Cargo e institución donde labora: U.C.S.M. DOCENTE
- 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
- 1.5 Autor del instrumento: Nola Pender (1996)
- 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
- 1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 18.4

VALORACION CUALITATIVA : EXCELENTE

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICADA - VALIDA

Lugar y fecha: Arequipa 19/10/2018


 Firma y Posfirma del experto
 DNI: 4.0.9.02304

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: LINARES FLORES CASTRO ANTONIO ERICK
 1.2 Grado académico: MAGISTER INGENIERIA CIVIL
 1.3 Cargo e institución donde labora: USSM DUCÉNTE
 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 1.5 Autor del instrumento: Vicuña Pieri (2005)
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 1.7 Nombre del instrumento: Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.					X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.				X	
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teórico-Científicos y del tema de estudio.				X	
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 18.4

VALORACION CUALITATIVA : EXCELENTE

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE Y VALIDO

Lugar y fecha: Arequipa 19/10/2018



Firma y Posfirma del experto
DNI: 44902304

VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES

- 1.1 Apellidos y nombres del experto: ZÚÑIGA CARNERO MANUEL MARION
 1.2 Grado académico: MAESTRIA EN EDUCACION
 1.3 Cargo e institución donde labora: DIRECCION BOLSAS EMPLEO UESY DOCAUZ
 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
 1.5 Autor del instrumento: Nola Pender (1996)
 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
 1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica.			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.			X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.			X		
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 15.6

VALORACION CUALITATIVA: MUY BUENO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE - VALIDO

Lugar y fecha: Arequipa 26/10/2018

Firma y Posfirma del experto
DNI: 29373323



**VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO
FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO**

- I. DATOS GENERALES**
- 1.1 Apellidos y nombres del experto: ZUÑIGA CARRASCO MANUEL MARAÑO
- 1.2 Grado académico: MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTION EDUCATIVA
- 1.3 Cargo e institución donde labora: DIRECTOR BOLSA DE TRABAJO UCSP - AREQUIPA
- 1.4 Título de la Investigación: Relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio en estudiantes de Ingeniería Industrial de la UAP, Arequipa-2017.
- 1.5 Autor del instrumento: Vicuña Pieri (2005)
- 1.6 Maestría/ Doctorado/ Mención: Maestría En Docencia Universitaria y Gestión Educativa.
- 1.7 Nombre del instrumento: Inventario de Hábitos de Estudio CASM - 85

INDICADORES	CRITERIOS CUALITATIVOS/CUANTITATIVOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Buena 41-60%	Muy Buena 61-80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al alcance de ciencia y tecnología.				X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			X		
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y calidad.				X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos del estudio.					X
7. CONSISTENCIA	Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio.			X		
8. COHERENCIA	Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables.			X		
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio.				X	
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías.					X
SUB TOTAL						
TOTAL						

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20) : 15.6

VALORACION CUALITATIVA : MUY BUENO

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICAR - VALIDO

Lugar y fecha: Arequipa, 26/10/2018

Firma y Posfirma del experto
DNI: 29393813

ANEXO Nº 4
COPIA DE LA DATA PROCESADA
BASE DE DATOS

EV1	EV2	EV3	EV4	EV5	EV6	EV7	EV8	EV9	EV10	EV11	EV12	EV13	EV14	EV15	EV16	EV17	EV18	EV19	EV20
4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3

2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1

3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1

3	4	3	2	2	3	2	2	1	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
4	1	4	1	1	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	4	3	2	1	3	2	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
4	4	4	1	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	4	3	2	2	3	2	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	4	1	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	4	3	2	1	3	2	2	1	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
1	3	2	4	2	1	4	2	1	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2

3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2
4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2

4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3	1	3	2	4
3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2
2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2
4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1
1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	3	4	4
2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3
1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	2
1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1
3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3	1	2	2	4
4	1	1	2	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
3	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1
4	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1
1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3
2	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
4	2	4	2	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1
2	2	3	4	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1
1	2	1	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1
3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3

2	1	2	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
3	2	4	2	1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
2	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1
4	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	1
1	3	3	3	3	1	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2	1	2	3
3	1	2	3	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
2	1	4	2	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	2	2	1	1
1	2	3	4	4	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	1	3	1
1	2	1	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1
2	3	3	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3
3	1	2	1	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
4	1	1	2	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
3	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	1	1	1	1
4	1	1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1
1	3	3	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	2	1	2	3
2	1	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2
2	1	3	2	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1
1	2	2	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	1
3	4	4	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1
1	3	1	3	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3
3	3	4	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2
2	3	3	2	1	2	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	2	1	1	1
4	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3
3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
1	2	1	1	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
3	3	4	3	4	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4
2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2
4	2	2	3	4	1	1	3	1	3	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3

3	4	4	4	1	3	3	3	4	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3
1	3	1	3	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
3	1	2	1	2	1	3	2	4	2	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4
4	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2
3	2	3	4	3	4	4	2	1	1	1	2	3	4	1	4	1	1	3	3
4	1	1	3	1	3	1	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2
2	1	2	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	1	3	2	4	2	1	4
1	2	1	2	4	2	2	3	3	2	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3
2	1	2	3	1	2	1	1	2	1	4	1	1	3	1	3	3	1	3	3
3	2	4	2	3	3	4	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
2	2	3	4	2	3	3	2	4	2	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4
4	3	1	3	4	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	2
1	3	3	3	3	4	4	4	1	1	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3
3	1	2	3	1	3	1	3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
2	1	4	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
1	2	3	4	4	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4
1	2	1	2	3	2	3	4	4	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2
2	3	3	3	4	1	1	3	1	3	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3
3	1	2	1	1	3	3	3	4	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3
4	1	1	2	2	1	2	3	3	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
2	2	3	3	1	2	1	2	1	1	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4
4	4	4	1	3	3	3	3	4	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2
3	1	3	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	4	1	4	1	1	3	3
3	4	3	2	3	2	4	2	2	3	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
3	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2
2	2	3	2	4	3	1	3	1	3	3	1	2	1	3	2	4	2	1	4

4	1	4	1	1	3	3	3	4	3	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2
2	1	1	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3
3	4	3	2	2	1	4	2	2	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	3
1	3	2	4	1	2	3	4	1	4	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
2	2	3	4	1	2	1	2	1	1	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4
4	3	1	3	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1
1	3	3	3	3	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3
3	1	2	3	4	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1
2	1	4	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2
2	2	3	3	4	4	4	1	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1
4	4	4	1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2
3	1	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3
3	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2
3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1
2	2	3	2	4	1	4	1	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1
4	1	4	1	2	1	1	2	1	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1
2	1	1	2	3	4	3	2	1	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3
3	4	3	2	1	3	2	4	2	1	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1
1	3	2	4	2	2	3	4	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2
1	2	2	3	4	3	1	3	1	3	3	1	2	1	3	2	4	2	1	4
3	4	4	2	1	3	3	3	4	3	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2
1	3	1	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3
3	3	4	3	2	1	4	2	2	3	4	1	1	3	1	3	3	1	3	3
2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
4	2	2	3	4	4	4	1	1	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4
3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
1	2	1	1	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2
3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	2	4	2	3	4

2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2
4	2	2	3	4	1	4	1	1	3	2	2	3	4	4	4	1	1	3	3
3	4	4	4	2	1	1	2	1	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	3
1	3	1	3	3	4	3	2	1	3	1	3	3	3	4	3	2	2	3	2
3	1	2	1	1	3	2	4	2	1	3	1	2	3	3	2	4	2	3	4
4	1	1	2	1	2	2	3	3	2	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2
3	2	3	4	3	4	4	2	1	1	1	2	3	4	1	4	1	1	3	3
4	1	1	3	1	3	1	3	3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3
1	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	3	2
2	1	2	3	2	3	3	2	4	2	3	1	2	1	3	2	4	2	1	4
2	1	4	2	4	2	2	3	3	2	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2
2	2	3	3	3	4	4	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3
4	4	4	1	1	2	1	1	2	1	4	4	4	1	1	3	3	1	1	3
3	1	3	3	3	3	4	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2
3	4	3	2	2	3	3	2	4	2	3	4	3	2	2	3	2	2	1	4
3	3	2	4	4	2	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2
2	2	3	2	3	4	4	4	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3
4	1	4	1	1	3	1	3	3	3	4	1	4	1	1	3	3	3	2	3
2	1	1	2	3	1	2	1	3	2	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2
3	4	3	2	4	1	1	2	2	3	3	4	3	2	1	3	2	2	1	4
1	3	2	4	3	2	3	4	4	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	2

EV 21	EV 22	EV 23	EV 24	EV 25	EV 26	EV 27	EV 28	EV 29	EV 30	EV 31	EV 32	EV 33	EV 34	EV 35	EV 36	EV 37	EV 38	EV 39	EV 40	EV 41	EV 42	EV 43	EV 44	EV 45	EV 46	EV 47	EV 48	
3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2	
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4	
3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	
3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2	
3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
3	4	4	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	2	2	1	3	2	3	4	4	3	3	2	2	
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	

4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3
2	2	2	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4
3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3
3	4	4	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3
2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2

3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4
3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4
3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2

3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2	
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3	
2	2	2	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4	
3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	
3	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2	
3	4	4	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	
4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	
2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2	
3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3	
3	4	4	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	
4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	
2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	
3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1	
3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	4	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	

2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4
3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	1	3	1	4
3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2

4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	3	1	3
3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	1
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	3	1	1	2
3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	2
3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3
2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2
1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4
1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2
1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1
1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2
2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4
4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3
2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3
2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	1	2	1	1
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2
1	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	3	1	4	3	4	4

1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	3	3	3	2	
1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	4	2	2	1	4	1	
1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	1	4	
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	1	1	1	2	2	2	
2	3	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	
4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	
2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	
2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2
1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	
1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	1	3	2	3	3	2	
1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	2	2	2	1	2	1	
1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	2	1	1	
2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	1	1	1	2	2	2	
2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	3	4	4	
4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	1	3	2	3	3	3	
2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	
2	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3	
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	

2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2
2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2
2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	4	2	1	4	2	1	3	3	4	3	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	2	1	1	3	3	2	1	3	3	4	2	4

3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	1	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	4	2	2	2
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	1	2	1	1	2	1	3	3	2	1	2	4	1	2	2
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	2	1	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	1	1	3	3	1	1	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2
2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2
1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	1	2	2	2	1	3	3	3
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4

3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	2	
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	1	4	
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	4	3	1
2	1	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	1	4	
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	4	4	1	1	3	1	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	
2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	4	1	2	1	2	4	2	2	2	3	1	1	2	3	1	3	3	3	
3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	1	
2	2	2	1	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	
3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	2	2	
3	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	1	2	1	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	1	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	3	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	1	
2	1	2	1	2	3	1	3	2	4	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	
3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	4	1	2	2	

H E1	H E2	H E3	H E4	H E5	H E6	H E7	H E8	H E9	HE 10	HE 11	HE 12	HE 13	HE 14	HE 15	HE 16	HE 17	HE 18	HE 19	HE 20	HE 21	HE 22	HE 23	HE 24	HE 25	HE 26
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	2	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0

0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	1	1	1	0	2	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	2	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
3	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1

1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
4	4	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
3	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1

1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0
3	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1
1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1

1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
4	4	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
4	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
3	0	0	0	1	0	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0
1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0

0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0
0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0

1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0

0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	1	1	1	0	2	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	4	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0
0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0

1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
0	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	1	0	0	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	2	1	0	0	1	0
0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	2	0	1	1	1	0	1	0	1
1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0

0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	2	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0
1	0	0	1	1	1	0	2	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1
1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
1	3	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	1	0
1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1
2	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
1	3	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1
3	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0
1	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1
0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1

HE 27	HE 28	HE 29	HE 30	HE 31	HE 32	HE 33	HE 34	HE 35	HE 36	HE 37	HE 38	HE 39	HE 40	HE 41	HE 42	HE 43	HE 44	HE 45	HE 46	HE 47	HE 48	HE 49	HE 50	HE 51	HE 52	HE 53
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1

1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	2	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0

1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0

1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	
1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	
0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	
1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	

0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1
0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0

1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	
1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	
0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0

1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0
1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0
0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0
1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0

0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0
1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1

1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1
0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	2	1	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1

1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0
1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0
1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0
0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0
1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0

Nutrici on	Ejercic io	Responsabili dad	Mane jo	Sopor te	Autoactualizac ión	Estilodevi da	Estud ia	tare as	prepa ra	escuc ha	acompa ña	Hábitosdeestu dio
19	15	29	19	17	36	135	9	8	8	6	5	36
15	13	18	18	15	31	110	8	6	6	8	3	31
11	11	19	13	15	24	93	7	5	5	6	4	27
19	11	25	17	13	33	118	6	7	10	5	4	32
14	13	30	19	18	29	123	5	6	4	10	4	29
18	15	28	18	17	30	126	9	8	8	6	5	36
14	13	17	16	13	27	100	8	7	6	8	3	32
14	13	22	16	15	26	106	7	7	4	5	4	27
17	11	25	17	13	33	116	9	6	7	3	7	32
17	13	28	19	18	31	126	10	4	4	9	5	32
17	13	27	19	14	36	126	9	8	8	6	5	36
11	13	16	18	15	31	104	8	7	6	8	3	32
11	11	19	13	15	21	90	6	6	5	7	4	28
18	11	23	17	13	32	114	9	6	10	4	4	33
15	11	30	19	18	26	119	10	7	6	10	5	38
19	15	27	17	14	26	118	8	8	8	8	5	37
16	13	18	16	15	28	106	5	8	6	8	5	32
14	13	22	19	15	26	109	5	7	6	5	4	27
16	11	25	15	13	33	113	9	6	7	5	7	34
14	13	27	19	18	31	122	10	4	4	9	3	30
19	15	29	19	17	36	135	10	8	8	6	5	37
15	13	18	18	15	31	110	8	7	6	8	3	32
11	11	19	13	15	24	93	6	5	5	6	4	26
19	11	25	17	13	33	118	9	6	10	5	4	34
14	13	30	19	18	29	123	10	6	4	10	4	34
18	15	28	18	17	30	126	10	8	8	6	5	37

14	13	17	16	13	27	100	8	7	6	8	3	32
14	13	22	16	15	26	106	4	6	4	5	4	23
17	11	25	17	13	33	116	5	6	7	3	7	28
17	13	28	19	18	31	126	9	2	4	9	5	29
17	13	27	19	14	36	126	10	8	8	6	5	37
11	13	16	18	15	31	104	9	7	6	8	3	33
11	11	19	13	15	21	90	8	6	5	7	4	30
18	11	23	17	13	32	114	6	8	10	4	4	32
15	11	30	19	18	26	119	9	5	6	10	5	35
19	15	27	17	14	26	118	10	8	8	8	5	39
16	13	18	16	15	28	106	8	8	6	8	5	35
13	12	21	20	13	26	105	5	8	6	5	4	28
15	11	24	17	12	32	111	7	7	7	5	7	33
17	15	23	18	20	30	123	8	3	4	9	3	27
17	14	25	18	14	35	123	9	8	8	8	4	37
13	12	18	18	18	31	110	8	6	6	9	3	32
12	12	22	14	13	28	101	7	5	5	8	3	28
15	11	25	15	15	31	112	6	7	10	5	3	31
15	15	28	20	17	29	124	5	6	4	9	6	30
17	14	25	15	14	31	116	9	8	8	10	5	40
15	12	17	16	17	27	104	8	7	6	9	3	33
12	15	22	15	14	29	107	12	7	4	8	3	34
14	9	24	15	14	30	106	8	6	7	6	6	33
17	15	23	20	17	31	123	8	6	4	8	7	33
17	14	29	18	14	37	129	10	8	8	8	4	38
16	12	17	16	15	31	107	9	4	6	9	3	31
13	13	22	13	13	24	98	7	7	5	7	4	30
16	11	24	17	13	32	113	6	8	10	4	4	32

15	11	30	19	18	26	119	6	7	6	10	4	33
19	15	27	17	14	26	118	11	8	8	8	5	40
16	13	18	16	15	28	106	11	5	6	8	5	35
14	13	22	19	15	26	109	15	8	6	5	4	38
16	11	25	15	13	33	113	7	6	7	5	7	32
14	13	27	19	18	31	122	8	6	4	9	3	30
11	11	19	13	15	24	93	7	5	5	6	4	27
19	11	25	17	13	33	118	6	7	10	5	4	32
14	13	30	19	18	29	123	5	6	4	10	4	29
18	15	28	18	17	30	126	9	8	8	6	5	36
14	13	17	16	13	27	100	8	7	6	8	3	32
14	13	22	16	15	26	106	12	7	4	5	4	32
17	11	25	17	13	33	116	10	7	7	3	7	34
17	13	28	19	18	31	126	8	3	4	9	5	29
17	13	27	19	14	36	126	9	8	8	6	5	36
11	13	16	18	15	31	104	8	6	6	8	3	31
11	11	19	13	15	21	90	7	6	5	7	4	29
18	11	23	17	13	32	114	7	7	10	4	4	32
15	11	30	19	18	26	119	6	7	6	10	5	34
19	15	27	17	14	26	118	9	8	8	8	5	38
13	12	19	16	15	30	105	8	8	6	8	5	35
14	11	25	19	15	27	111	7	9	6	5	4	31
17	11	24	15	13	33	113	10	7	7	5	7	36
14	12	28	20	18	30	122	8	3	4	9	3	27
18	17	31	19	17	34	136	8	8	8	6	5	35
13	11	19	16	15	33	107	8	6	6	8	3	31
14	10	19	15	15	28	101	6	5	5	6	4	26
15	10	24	17	13	29	108	9	7	10	5	4	35

13	12	31	20	18	28	122	7	6	4	10	4	31
16	17	30	16	17	27	123	7	8	8	6	5	34
14	13	17	16	13	27	100	6	7	6	8	3	30
14	13	22	16	15	26	106	7	7	4	5	4	27
17	11	25	17	13	33	116	11	7	7	3	7	35
17	13	28	19	18	31	126	8	3	4	9	5	29
17	13	27	19	14	36	126	9	8	8	6	5	36
13	12	17	16	15	33	106	7	6	6	8	3	30
14	10	22	15	15	22	98	6	6	5	7	4	28
18	11	22	17	13	33	114	10	7	10	4	4	35
14	12	31	20	18	27	122	8	7	6	10	5	36
18	17	30	17	14	27	123	9	8	8	7	6	38
13	11	19	16	15	30	104	7	8	6	3	4	28
13	10	21	20	13	30	107	6	9	6	8	2	31
13	10	23	17	12	28	103	7	7	7	6	5	32
16	14	24	19	20	29	122	8	3	4	6	5	26
14	16	30	17	14	31	122	9	8	8	7	6	38
13	12	18	18	18	31	110	8	6	7	3	2	26
12	12	22	14	13	28	101	6	5	4	7	2	24
15	11	25	15	15	31	112	9	7	7	8	1	32
15	15	28	20	17	29	124	10	6	5	2	4	27
17	14	25	15	14	31	116	9	8	6	9	6	38
15	12	17	16	17	27	104	7	7	7	7	3	31
12	15	22	15	14	29	107	5	7	4	4	7	27
14	9	24	15	14	30	106	10	6	6	8	3	33
17	15	23	20	17	31	123	10	6	5	3	4	28
17	14	29	18	14	37	129	8	8	6	7	6	35
16	12	17	16	15	31	107	6	4	8	6	3	27

13	13	22	13	13	24	98	6	7	5	6	5	29
16	11	24	17	13	32	113	8	8	10	8	2	36
15	11	30	19	18	26	119	8	7	6	10	4	35
19	15	27	17	14	26	118	10	8	8	8	5	39
16	13	18	16	15	28	106	7	5	6	8	5	31
14	13	22	19	15	26	109	13	8	6	5	4	36
16	11	25	15	13	33	113	10	6	7	5	7	35
15	13	18	18	15	31	110	9	6	6	8	3	32
11	11	19	13	15	24	93	9	5	5	6	4	29
19	11	25	17	13	33	118	6	7	10	5	4	32
14	13	30	19	18	29	123	4	6	4	10	4	28
18	15	28	18	17	30	126	7	8	8	6	5	34
14	13	17	16	13	27	100	9	7	6	8	3	33
14	13	22	16	15	26	106	12	7	4	5	4	32
17	11	25	17	13	33	116	9	7	7	3	7	33
17	13	28	19	18	31	126	9	3	4	9	5	30
17	13	27	19	14	36	126	7	8	8	6	5	34
11	13	16	18	15	31	104	9	6	6	8	3	32
11	11	19	13	15	21	90	9	6	5	7	4	31
18	11	23	17	13	32	114	6	7	10	4	4	31
15	11	30	19	18	26	119	5	7	6	10	5	33
19	15	27	17	14	26	118	9	8	8	8	5	38
16	13	18	16	15	28	106	8	8	6	8	5	35
14	13	22	19	15	26	109	7	9	6	5	4	31
16	11	25	15	13	33	113	10	7	7	5	7	36
14	13	27	19	18	31	122	8	3	4	9	3	27
19	15	29	19	17	36	135	8	8	8	6	5	35
15	13	18	18	15	31	110	8	6	6	8	3	31

15	13	18	18	15	31	110	6	6	6	8	3	29
11	11	19	13	15	24	93	9	5	5	6	4	29
19	11	25	17	13	33	118	9	7	10	5	4	35
14	13	30	19	18	29	123	5	6	4	10	4	29
18	15	28	18	17	30	126	6	8	8	6	5	33
14	13	17	16	13	27	100	6	7	6	8	3	30
14	13	22	16	15	26	106	10	5	4	5	4	28
17	11	25	17	13	33	116	11	7	7	3	7	35
17	13	28	19	18	31	126	8	3	4	9	5	29
17	13	27	19	14	36	126	7	8	8	6	5	34
11	13	16	18	15	31	104	6	6	6	8	3	29
11	11	19	13	15	21	90	9	6	5	7	4	31
18	11	23	17	13	32	114	10	7	10	4	4	35
15	11	30	19	18	26	119	8	7	6	10	5	36
13	12	21	15	16	29	106	8	6	6	8	5	33
13	15	19	18	11	25	101	5	5	6	5	4	25
18	15	18	20	18	29	118	5	6	10	8	3	32
16	15	27	20	20	27	125	9	5	3	11	2	30
18	13	22	17	21	34	125	10	6	9	9	1	35
12	12	18	15	15	30	102	9	7	6	8	5	35
17	15	20	20	12	29	113	9	8	5	4	4	30
13	14	19	20	18	29	113	8	6	8	6	4	32
19	15	27	20	20	31	132	9	4	2	10	3	28
14	13	24	16	22	35	124	10	6	9	9	1	35
11	12	21	14	16	29	103	8	6	6	8	5	33
12	15	19	15	11	25	97	6	6	6	6	4	28
17	15	20	18	18	28	116	5	7	10	8	2	32
17	12	28	19	20	25	121	9	7	5	11	3	35

20	13	18	17	18	32	118	10	6	9	10	2	37
11	13	20	14	17	32	107	9	7	7	8	5	36
16	15	20	20	12	27	110	10	9	8	4	4	35
13	14	19	20	15	29	110	7	6	8	8	4	33
17	13	26	20	20	31	127	9	4	2	10	3	28
20	11	24	18	22	37	132	10	6	9	9	1	35
13	12	21	15	16	29	106	8	6	6	8	5	33
13	15	19	18	11	25	101	6	5	6	5	4	26
18	15	18	20	18	29	118	5	6	10	8	3	32
16	15	27	20	20	27	125	9	5	3	11	2	30
18	13	22	17	21	34	125	10	6	9	9	1	35
10	12	17	15	15	29	98	10	7	6	8	5	36
16	14	20	20	12	28	110	8	8	5	4	4	29
15	14	21	20	18	32	120	8	6	8	6	4	32
17	15	27	20	20	29	128	9	4	2	10	3	28
15	13	26	16	22	37	129	10	6	9	9	1	35
10	12	22	14	16	28	102	10	6	6	8	5	35
15	12	21	17	13	26	104	6	7	7	6	5	31
15	10	26	18	14	30	113	4	6	6	5	4	25
13	9	30	18	18	31	119	7	6	7	11	4	35
17	13	29	15	15	32	121	11	4	6	6	8	35
14	14	28	21	16	37	130	11	7	9	9	4	40
18	11	21	13	15	25	103	7	7	8	6	5	33
15	10	26	20	18	36	125	7	8	8	4	3	30
12	11	31	16	18	33	121	7	8	7	7	3	32
15	12	29	17	14	34	121	11	5	3	5	8	32
14	15	26	18	18	31	122	11	7	9	9	4	40
16	12	20	18	13	27	106	6	7	7	6	5	31

15	9	21	18	9	23	95	5	6	7	5	5	28
13	11	31	19	17	34	125	7	7	7	11	3	35
10	13	28	18	13	31	113	11	5	7	8	8	39
12	11	26	22	15	29	115	11	7	9	9	5	41
16	11	24	17	14	28	110	6	7	9	6	6	34
14	9	21	19	13	27	103	8	8	10	6	3	35
15	10	32	17	18	33	125	8	7	7	8	4	34
14	14	30	16	14	35	123	10	5	3	5	8	31
17	16	28	25	18	33	137	11	7	9	9	4	40
14	12	25	19	13	29	112	8	7	7	6	5	33
14	9	21	18	14	27	103	8	5	6	5	4	28
14	10	29	18	18	34	123	7	5	7	11	4	34
15	14	28	15	15	31	118	10	4	6	6	8	34
13	14	27	21	16	35	126	11	7	9	9	4	40
16	11	22	13	15	26	103	10	7	8	6	5	36
15	7	23	20	18	34	117	12	7	8	4	3	34
15	10	29	16	18	33	121	8	8	7	7	3	33
13	14	28	18	13	32	118	12	5	3	5	8	33
16	14	30	19	19	35	133	11	7	9	9	4	40
15	11	17	15	14	30	102	10	7	7	6	5	35
16	8	27	17	11	23	102	9	5	7	5	5	31
14	12	30	18	19	36	129	6	6	7	11	3	33
12	12	27	18	14	30	113	7	5	7	8	8	35
12	10	26	23	16	33	120	9	6	9	9	5	38
15	10	20	14	15	27	101	10	7	9	6	6	38
13	10	24	17	15	30	109	9	9	10	6	3	37
11	12	31	14	19	33	120	7	8	7	8	4	34
16	13	25	19	12	31	116	6	5	3	5	8	27

15	15	29	20	19	29	127	9	6	9	9	5	38
14	11	21	15	15	31	107	10	7	7	6	7	37
15	14	17	19	16	29	110	8	7	6	5	5	31
13	8	28	15	18	37	119	5	7	7	11	3	33
18	13	26	21	14	31	123	5	5	6	6	6	28
15	11	28	15	19	33	121	9	6	9	9	6	39
16	10	20	19	16	29	110	10	7	8	6	7	38
17	13	21	20	18	34	123	9	9	8	4	5	35
11	10	28	15	18	33	115	9	7	6	7	5	34
18	13	23	19	14	33	120	6	6	6	5	6	29
15	13	25	18	21	32	124	9	7	9	9	5	39
14	9	20	21	16	24	104	10	8	5	6	7	36
14	11	23	20	11	28	107	8	7	8	5	5	33
12	10	29	17	21	37	126	7	7	8	11	3	36
11	13	27	18	14	29	112	5	7	7	8	8	35
11	11	29	23	16	33	123	8	8	9	9	5	39
14	11	22	14	15	27	103	9	8	6	6	6	35
16	9	26	18	15	30	114	10	8	9	6	3	36
13	10	32	16	18	32	121	8	6	6	8	4	32
18	13	31	17	15	30	124	6	7	6	5	8	32
16	10	26	16	14	29	111	9	7	6	5	4	31
13	9	31	21	19	31	124	9	5	7	11	4	36
16	13	30	17	15	34	125	10	6	6	6	8	36
13	14	28	21	16	33	125	8	8	9	9	4	38
18	11	24	13	15	23	104	4	7	8	6	5	30
16	10	24	18	18	32	118	5	8	8	4	3	28
13	11	32	19	19	30	124	9	7	7	7	3	33
14	12	28	19	13	34	120	8	7	3	5	8	31

14	15	26	18	18	31	122	8	8	9	9	4	38
16	12	20	18	13	27	106	10	7	7	6	5	35
15	9	21	18	9	23	95	7	7	7	5	5	31
13	11	31	19	17	34	125	9	6	7	11	3	36
10	13	28	18	13	31	113	8	7	7	8	8	38
13	11	25	22	15	32	118	8	8	9	9	5	39
14	11	21	16	16	29	107	8	7	9	6	6	36
12	10	24	19	13	32	110	10	8	10	6	3	37
14	11	30	19	19	31	124	8	6	7	8	4	33
12	13	31	17	14	37	124	9	7	3	5	8	32
18	15	28	24	18	36	139	12	8	9	9	4	42
13	11	22	19	15	28	108	14	7	7	6	5	39
13	10	21	21	16	31	112	12	6	6	5	4	33
11	8	26	17	18	30	110	9	5	7	11	4	36
14	13	28	16	15	33	119	6	6	6	6	8	32
14	14	28	19	16	36	127	10	8	9	9	4	40

Nutricion 1	Ejercicio1	Responsabilidad1	Manejo1	Soporte1	Autoactualizacion1	Estilovida 1	Estudial	Tareas 1	Preparal	Escuchal	Acompañal	Habitosdeestudio1
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Malo	Regular
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Regular	Regular	Malo	Bueno	Regular	Regular
Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Malo	Regular
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Malo	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Malo	Bueno	Regular
Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Regular	Malo	Bueno	Regular	Regular
Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Malo	Regular
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Malo	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Regular	Bueno
Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular

No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Regular	Malo	Regular	Bueno	Regular
Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular						
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Regular	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Malo	Malo	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Regular	Bueno	Regular	Regular	Malo	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Malo	Regular	Bueno	Regular
Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno						
No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular						
Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Regular	Regular	Regular	Bueno	Malo	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Regular	Regular	Bueno						
No saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Malo	Bueno						

No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Regular	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Malo	Regular	Bueno	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Bueno	Bueno						
No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Bueno	Malo	Regular
Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Bueno	Regular	Bueno	Bueno
Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Malo	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Bueno	Regular	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Bueno	Bueno	Malo	Bueno
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	Saludable	No saludable	No saludable	Saludable	Regular	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	Bueno	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular						
Saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Malo	Bueno

Saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Bueno	Regular	Regular	Bueno	Regular	Bueno
No saludable	No saludable	Saludable	No saludable	No saludable	No saludable	No saludable	Regular	Regular	Regular	Regular	Bueno	Regular
No saludable	Saludable	Saludable	Saludable	No saludable	Saludable	Saludable	Bueno	Bueno	Bueno	Bueno	Regular	Bueno

ANEXO Nº 5
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Los presentes instrumentos tiene por objetivo: Precisar la relación entre los estilos de vida saludable y los hábitos de estudio de los estudiantes de la escuela profesional de Ingeniería Industrial de la UAP, Filial Arequipa-2017. Por tal motivo se necesita contar con su consentimiento para tal aplicabilidad de este instrumento que es de suma importancia para la recolección de datos acorde con el tema de investigación:

**RELACION ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LOS
HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA
FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS AREQUIPA 2017**

Se le agradece por su colaboración, la cual se aplica solo con fines de estudio y la información recopilada será de carácter reservado y se le garantizará el anonimato.

Por tal motivo doy mi consentimiento para que puedan recoger datos para el tema de investigación.



FIRMA DEL PARTICIPANTE

ANEXO N° 6

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR EL TRABAJO DE CAMPO DE LA TESIS TITULADO "RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD "ALAS PERUANAS" DE AREQUIPA, AÑO 2017" PARA OBTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN DOCECIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

Arequipa, 10 de agosto del 2018



Dra.
BRISEIDA LLERENA ARIZAGA
Directora General de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa
Presente.

YO, JOSÉ LEONARDO HUERTA ESCOBEDO, Egresado de la Escuela de Posgrado de la Universidad Alas Peruanas Filial Arequipa con código (2016205105), ante usted me presento respetuosamente y le solicito se me autorice realizar el trabajo de campo de la Tesis Titulado "RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD "ALAS PERUANAS" DE AREQUIPA, AÑO 2017" Para optar el Grado Académico de MAESTRO EN DOCECIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA.

En espera de su autorización solicitada quedo de usted.

Atentamente,

JOSÉ LEONARDO HUERTA ESCOBEDO
DNI: 29558831

ANEXO N° 7

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL INFORME DE TESIS

Yo, José Leonardo Huerta Escobedo estudiante de la Escuela de Postgrado de la Universidad Alas Peruanas con Código N° 2016205105 identificado con DNI: 29558831 con la Tesis titulada:

RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES Y LOS HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE PRE GRADO DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA INDUSTRIAL DE LA UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS AREQUIPA 2017

Declaro bajo juramento que:

- 1).- El Informe de Tesis es de mi autoría.
- 2).- He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes de consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3).- Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni copiados y Por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aporte a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), de plagio (información sin citar a autores), de piratería (uso ilegal de información ajena) o de falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que mi acción se deriven, sometiendo a la normatividad vigente de la Universidad ALAS PERUANAS.

Arequipa, 17 de Octubre del 2018

Firma:.....

DNI: 29558831