

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



Impacto de los estilos de vida saludable sobre indicadores de salud mental en adolescentes postpandemia por COVID-19

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

Autor(es):

Luz Milagros Carrizales Sucapuca

Cesia Keren Santiago Vizcarra

Yoselin Shara Fernandez Quispe

Asesor:

Mtra. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Lima, diciembre del 2023

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“IMPACTO DE LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE SOBRE INDICADORES DE SALUD MENTAL EN ADOLESCENTES POSTPANDEMIA POR COVID-19”** de los autores a) Luz Milagros Carrizales Sucapuca b) Cesia Keren Santiago Vizcarra c) Yoselin Shara Fernández Quispe, tiene un índice de similitud de 10 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los siete días del mes de diciembre del año 2023.



Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto

Acta de Sustentación de Tesis

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a **23** del mes de **noviembre** del año **2023**, siendo las **14:00 horas**, se reunieron en el la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del Señor presidente el Mtro. Isaac Alex Conde Rodríguez, secretario la **Mtra. Gissel Arteta Sandoval** y los demás miembros Vocal: Mtro. Elí Yánac Cierro y Asesor: Mtra. Ruth Evelyn Quiroz Soto. Con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Impacto de los estilos de vida saludable sobre indicadores de salud mental en adolescentes postpandemia por COVID-19: a) Bach. Luz Milagros Carrizales Sucapuca b) Bach. Cesia Keren Santiago Vizcarra c) Bach. Yoselin Shara Fernandez Quispe. Conducente a la obtención del título profesional de: **Psicólogo**

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando a los candidatos hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el (los) candidatos. Luego se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Bach. Luz Milagros Carrizales Sucapuca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Merito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (b): Bach. Cesia Keren Santiago Vizcarra

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Merito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (c): Bach. Yoselin Shara Fernandez Quispe

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Merito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia



Presidente



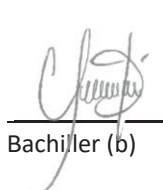
Secretario

Asesor



Bachiller (a)

Miembro



Bachiller (b)

Miembro



Bachiller (c)

Dedicatoria

Quiero dedicar el presente trabajo a Dios, por extenderme cada nuevo día su misericordia, al darme vida y fuerzas para alcanzar mis sueños, ser el pilar que los sostiene y la brújula que los guía.

A mis amados padres Ernesto y Luz quienes creyeron en mí, y dedicaron tanto al soñar conmigo, finalmente a mis preciosas hermanas por ser mi alegría, consuelo y amor.

Luz Milagros Carrizales Sucapuca

A mi Dios por su infinita misericordia, dador de vida y sabiduría.

Y a mi familia; Yolanda, Hulder, Nayeli, Migdal, Jhamer, por ser mi apoyo constante, mi felicidad y por todo el sacrificio realizado para mi crecimiento profesional.

Cesia Keren Santiago Vizcarra

Dedico este artículo a Dios, a mi hermana Ruth Mery Fernández Quispe, quien me acompañó hasta el final de toda esta aventura de conocimiento y a mi madre, quien fue mi mejor amiga Cecilia Quispe Huanaco, que hoy descansa en el señor, pero aún en su ausencia sus consejos, palabras de aliento, apoyo y motivación llevó en mi corazón.

Yoselin Shara Fernandez Quispe

Agradecimientos

A través de este trabajo, agradecemos a nuestra casa de estudios, Universidad Peruana Unión por acogernos en sus aulas y proveer de excelentes maestros que contribuyeron inestimablemente, desde el inicio de nuestros estudios en nuestra formación profesional e integral, a cada uno de ellos muchísimas gracias.

Asimismo, este trabajo no hubiera sido posible sin el apoyo de la Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto, por su asesoría, guía y contribución en la realización de esta investigación.

Al Mg. Lindsey Wildman Vilca Quiro, quien impulsó esta investigación con sus orientaciones, persistencia, paciencia y gran compromiso en el área de investigación, muy sinceramente infinitas gracias.

Luz Carrizales, Cesia Santiago y Yoselin Fernandez

Índice de Contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimientos.....	v
Índice de Contenido	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Introducción.....	9
1. Planteamiento del problema.....	9
2. Marco teórico.....	10
2.1. Salud mental.....	10
2.2. Estilo de vida saludable	11
2.3. Modelo explicativo de los estilos de vida saludable sobre indicadores de salud mental.....	14
Método	15
1. Diseño	15
2. Participantes.....	15
3. Instrumentos.....	16
3.1. WMS Healthy Lifestyle Scale.....	16
3.2. Índice de bienestar general (WHO-5)	16
3.3. GAD-7 Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada.....	17
3.4. Cuestionario sobre la Salud del Paciente (PHQ-9).....	17
4. Procedimiento y aspectos éticos	18
5. Análisis estadísticos	19
Resultados	19
1. Resultados descriptivos.....	19
1.1. Datos sociodemográficos.....	19
1.2. Análisis descriptivo de las variables.....	21
1.3. Prevalencia de la ansiedad y depresión en adolescentes	22
1.4. Modelo explicativo	22
Discusión.....	23
Referencias	29

Impacto de los estilos de vida saludable sobre indicadores de salud mental en adolescentes postpandemia por COVID-19

Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar el impacto de los estilos de vida saludable sobre indicadores de salud mental en adolescentes postpandemia por COVID-19. El estudio tuvo un diseño no experimental, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y alcance explicativo con variables latentes.

La muestra estuvo conformada por 1515 adolescentes de 12 a 18 años de las tres regiones del Perú ($M = 14.5$; $SD = 1.5$). Para medir las variables se utilizaron la Escala de Estilo de vida Saludable (WMS), el Índice de Bienestar General (WHO-5), la Escala para el Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el Cuestionario sobre la Salud del Paciente (PHQ9). Los resultados del estudio mostraron que el estilo de vida saludable influye positivamente sobre los niveles de bienestar psicológico ($r = .55$), asimismo, el estilo de vida saludable predice negativamente el nivel de ansiedad generalizada ($r = -.25$) y depresión ($r = -.31$). Los resultados descriptivos evidencian que un porcentaje considerable de adolescentes peruanos presentan síntomas significativos de ansiedad (38.6%) y de depresión (38.3%). Se concluye que los estilos de vida saludables tienen un impacto significativo sobre la salud mental de los adolescentes, favoreciendo el bienestar psicológico, y disminuyendo los niveles de ansiedad y depresión después de la pandemia COVID-19.

Palabras clave: Estilos de vida saludable; bienestar psicológico; ansiedad; depresión; adolescentes.