

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado  
de Salud Pública



## **Salud mental y estilos de vida sobre la satisfacción con la vida en adolescentes peruanos**

Trabajo de Investigación para obtener el Grado Académico de  
Maestro(a) en Salud Pública con Mención en Salud Colectiva y  
Promoción de la Salud

**Autor:**

Ivonne Yeshenia Tamariz Navarro

**Asesor:**

Cesar Augusto Gálvez, M.P.H

**Lima, Mayo de 2025**



## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Yo César Augusto Gálvez Vivanco, docente de la Unidad de Posgrado de Salud Pública, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Salud mental y los estilos de vida sobre la satisfacción con la vida en adolescentes peruanos**” del autor Ivonne Yeshenia Tamariz Navarro tiene un índice de similitud de 15 % 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 20 días del mes de junio. del año 2025



---

César Augusto Gálvez Vivanco

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 26 día(s) del mes de mayo del año 2025 siendo las 17:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Wilter Eyvi Mardel Morales García el (la) secretario(a): Mtro. Carlos Daniel Abanto Ramírez y los demás miembros: Dr. Daniel William Richard Pérez y el Dr. Rafael Calla Mercado y el (la) asesor(a) Dr. César Augusto Gálvez Vivanco, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: "Salud mental y estilos de vida sobre la satisfacción con la vida en adolescentes peruanos". del (de la) / (los) / (las) candidato(a) / s a. Ivonne Yeshenia Tamariz Navarro; conducente a la obtención del Grado Académico de Maestro(a) en: Salud Pública.

#### Salud Colectiva y Promoción de la Salud (Denominación del Grado Académico)

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s 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 al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s. 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:

Candidato/a (a): Ivonne Yeshenia Tamariz Navarro

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	18	A-	Muy Bueno	Sobresaliente

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) / (las) candidato(a) / s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente/a



\_\_\_\_\_  
Secretario/a

\_\_\_\_\_  
Asesor/a

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (a)

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (b)

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (c)

### **DEDICATORIA**

Dedico este artículo a mi madre por todo su apoyo incondicional a lo largo del proceso, y a mi hijo quien fue una bendición en mi vida y gracias a su existencia me motivo cada día para ofrecerle una mejor calidad de vida y un ejemplo de superación.

### **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por brindarnos la vida y la motivación para continuar superándonos, siempre en base al esfuerzo y la dedicación fue posible lograr la culminación de este artículo.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
RESUMEN .....	10
ABSTRACT .....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
MATERIALES Y MÉTODOS .....	14
Diseño metodológico .....	14
Participantes .....	14
Instrumentos .....	15
La escala de Satisfacción con la vida .....	15
Las Escalas de salud mental .....	15
El cuestionario de estilos de vida saludable (WMS) .....	16
Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos .....	17
Aspectos éticos .....	17
RESULTADOS .....	17
Análisis preliminar .....	17
Análisis del Modelo de Ecuaciones Estructurales .....	18
Tabla 3 .....	18
DISCUSIÓN .....	19
Implicaciones para la salud pública .....	22
Limitaciones y perspectivas de futuro .....	23
CONCLUSIÓN .....	23
REFERENCIAS .....	24

## ÍNDICE DE TABLAS

**Table 1.** Características sociodemográficas de los adolescentes (n=359).

**Table 2.** Estadística descriptiva, consistencias internas y correlaciones de la salud mental, estilos de vida y satisfacción con la vida en adolescentes

**Table 3.** Ajuste del modelo de ecuaciones estructurales

## ÍNDICE DE FIGURAS

**Figura 1.** Modelo hipotético

**Figura 2.** Resultados del modelo de ecuaciones estructurales

## SALUD MENTAL Y ESTILOS DE VIDA SOBRE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ADOLESCENTES PERUANOS

### RESUMEN

**Introducción.** La insatisfacción con la vida es un problema significativo entre los adolescentes, con múltiples consecuencias en el ámbito educativo, personal y familiar. Sin embargo, existe una escasez de investigaciones que examinen de manera integral el impacto combinado de la salud mental y los estilos de vida en la explicación de este constructo. El propósito de este estudio fue analizar cómo la salud mental y los estilos de vida influyen en la satisfacción con la vida de adolescentes pertenecientes a una institución educativa pública en Lima Metropolitana, Perú.

**Materiales y métodos.** La investigación llevada a cabo fue de carácter explicativo. La muestra no probabilística estuvo compuesta por 359 adolescentes de 13 a 17 años de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, Perú. Se utilizaron la escala de Satisfacción con la Vida (SLS), la escala de Salud Mental (R-MHI-5) y el cuestionario de estilo de vida saludable (WMS).

**Resultados.** El análisis mediante modelos de ecuaciones estructurales reveló que los índices de ajuste del modelo a los datos fueron satisfactorios: CFI = .88, TLI = .87, RMSEA = .06 y SRMR = .08. Estos resultados respaldan la adecuación del modelo propuesto. Además, los resultados confirmaron las hipótesis planteadas. La salud mental presenta un efecto positivo y significativo sobre la satisfacción con la vida ( $\beta = .476$ ,  $p < .001$ , IC [.282, .670]), destacándose como el factor con mayor influencia. Por su parte, los estilos de vida también tienen un efecto positivo y significativo sobre la satisfacción con la vida ( $\beta = .330$ ,  $p < .001$ , IC [.140, .520]). En conjunto, los estilos de vida y la salud mental explican el 50.5% de la variabilidad en la satisfacción con la vida, lo que evidencia la importancia de estas variables en el modelo.

**Conclusiones.** Los hallazgos sugieren que tanto un estilo de vida saludable como una salud mental óptima influyen significativamente en la satisfacción con la vida. En consecuencia, se recomienda implementar intervenciones orientadas a fomentar hábitos saludables y estrategias que fortalezcan la salud mental, con el propósito de mejorar los niveles de satisfacción con la vida en adolescentes.

**Palabra clave:** Estilos de vida, salud mental, satisfacción con la vida, adolescentes.

### ABSTRACT

**Background.** Life dissatisfaction is a significant issue among adolescents, with multiple consequences in educational, personal, and familial domains. However, there is a scarcity of research that comprehensively examines the combined impact of mental health and lifestyle in explaining this construct. The purpose of this study was to analyze how mental health and lifestyle influence life satisfaction among