

Ivonne Tamariz_Artículo Final.pdf

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:500564966

Fecha de entrega

18 sep 2025, 4:53 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

18 sep 2025, 4:56 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Ivonne Tamariz_Artículo Final.pdf

Tamaño del archivo

249.9 KB

21 páginas

6428 palabras

35.261 caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 11 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencia excluida

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 11%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 9% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 11% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Trabajos entregados	Universidad Científica del Sur on 2025-08-26	3%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Internet	www.scipedia.com	<1%
4	Internet	www.coursehero.com	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-02-15	<1%
6	Internet	hdl.handle.net	<1%
7	Internet	rodin.uca.es	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-05-22	<1%
9	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
10	Internet	scielo.isciii.es	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Internacional Isabel I de Castilla on 2025-06-24	<1%

12	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
13	Internet	news.un.org	<1%
14	Internet	revistas.um.es	<1%
15	Publicación	María del Sequeiros Pedroso-Chaparro, María Márquez-González, José-Adrián Fern...	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad San Francisco de Quito on 2012-12-13	<1%
17	Trabajos entregados	Ponce Health Sciences University on 2024-11-22	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Europea de Madrid on 2023-12-10	<1%
19	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
20	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%
21	Internet	worldwidescience.org	<1%
22	Publicación	Pablo-César Muñoz-Carril, Isabel Dans-Álvarez-de-Sotomayor, Eduardo-José Fuent...	<1%
23	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-06-09	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad de Sevilla on 2023-06-02	<1%
25	Internet	www.researchgate.net	<1%

26	Trabajos entregados	London Metropolitan University on 2024-04-19	<1%
27	Publicación	Melchor Gutiérrez, José M. Tomás, Patricia Sancho, Laura Galiana, Elizabeth-Ham...	<1%
28	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2024-08-21	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica de los Andes on 2025-09-11	<1%
30	Internet	ddd.uab.cat	<1%
31	Internet	doaj.org	<1%
32	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
33	Internet	repository.javeriana.edu.co	<1%
34	Internet	revistas.usb.edu.co	<1%
35	Internet	www.medrxiv.org	<1%

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.

ABSTRAC

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 adolescents attending a public educational institution in Lima Metropolitan Area, Peru. **Materials and Methods.** The research conducted was of an explanatory nature. The non-probabilistic sample consisted of 359 adolescents aged 13 to 17 from a public educational institution in Lima Metropolitan Area, Peru. The Satisfaction with Life Scale (SLS), the Mental Health Index-5 (R-MHI-5), and the Healthy Lifestyle Questionnaire (WMS) were used. **Results.** The analysis using structural equation modeling revealed satisfactory model fit indices: CFI = .88, TLI = .87, RMSEA = .06, and SRMR = .08. These results support the adequacy of the proposed model. Additionally, the findings confirmed the hypotheses. Mental health has a positive and significant effect on life satisfaction ($\beta = .476$, $p < .001$, CI [.282, .670]), standing out as the most influential factor. Similarly, lifestyle also exerts a positive and significant effect on life satisfaction ($\beta = .330$, $p < .001$, CI [.140, .520]). Together, lifestyle and mental health explain 50.5% of the variability in life satisfaction, highlighting the importance of these variables within the model. **Conclusions.** The findings suggest that both a healthy lifestyle and optimal mental health significantly influence life satisfaction. Consequently, it is recommended to implement interventions aimed at promoting healthy habits and strategies to strengthen mental health, with the goal of improving life satisfaction levels among adolescents.

Keywords: Lifestyles, mental health, life satisfaction, adolescent

INTRODUCCIÓN

La insatisfacción con la vida es un problema importante en los adolescentes (1). Esta variable se describe como el resultado general o el proceso mediante el cual una persona evalúa su vida basándose en sus propios criterios. Esta evaluación incluye una comparación entre los logros obtenidos y las metas esperadas, considerando sus expectativas personales (2–4). Las consecuencias de esta problemática son múltiples, entre ellas, bajo rendimiento académico, inadecuada regulación emocional, malestar psicológico, insatisfacción con la escuela, visión negativa del futuro, sedentarismo, entre otros (1,5,6). Además, según la literatura científica es importante estudiar los factores que impulsan la satisfacción con la vida, ya que en la adolescencia se ha evidenciado una notable disminución del bienestar (1). Asimismo, la satisfacción con la vida es considerado una dimensión cognitiva clave del bienestar (7). En el contexto internacional, la insatisfacción con la vida en los adolescentes tiene una prevalencia significativa. En dos investigaciones recientes realizados en el contexto Chino e Irán evidenciaron una insatisfacción con la vida del 40.3% y 30%, respectivamente (5,8). Por otro lado, en el contexto nacional, la prevalencia está entre el 19.3% y 27.6% (9,10).

La salud mental también es un problema significativo en el ámbito de los adolescentes. Este constructo es conceptualizado como el estado en el que un individuo alcanza su máximo potencial personal, lo que se refleja en un menor malestar psicológico y un mayor bienestar general (11). Según las estadísticas, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años en el mundo tiene problemas con la salud mental (12). Asimismo, una investigación realizada en Irán informó un porcentaje superiores al 50% en la depresión, estrés y ansiedad, respectivamente (9). Además, se evidenció que más del 50% de adolescentes de Indonesia presentaron un nivel de ansiedad y depresión entre moderado y alto (13). También, según la Encuesta mundial de salud estudiantil en las escuelas (GSHS, por sus siglas en inglés) realizado en 19 países (entre ellos, Chile, Venezuela, etc.), mostró que el 35% de todos los estudiantes participantes tenían síntomas de depresión (14). Por otro lado, en el ámbito nacional, los porcentajes son aún más significativos, por ejemplo, Toledo (15) señaló que en Lima Norte, el 82.4% de los adolescentes presentó síntomas de

depresión, el 84.5% mostró síntomas de ansiedad y el 71.4% experimentó síntomas de estrés, en rangos que van de leve a extremadamente severo.

La mala salud mental en los adolescentes tiene múltiples consecuencias. Por ejemplo, en la escuela repercute en una mala adaptación escolar, problemas de concentración, un bajo rendimiento académico, abandono o expulsión escolar, relaciones sociales problemáticas y una mayor tasa de conductas de riesgo para la salud, como el uso de sustancias (16). En esta misma línea, los estudios demuestran que el deterioro en la salud mental de los adolescentes provocaría ansiedad, depresión, estrés psicológico e incluso el suicidio (17).

Los estilos de vida es definido por Pender como el conjunto de actitudes, características y experiencias de una persona en su vida cotidiana, las cuales pueden tener efectos favorables o desfavorables en su salud de manera directa o a largo plazo (18). En un estudio realizado recientemente en Chile se reportó que el 50.3% de los adolescentes presentaron un estilo de vida entre regular y necesita mejorar (19), mientras que en el contexto nacional dos investigaciones evidenciaron un estilo de vida inadecuado con un porcentaje alrededor del 50% (19,20). Por otro lado, los estilos de vida inadecuados en la adolescencia tienen diversas consecuencias: el sobrepeso, la obesidad, el estrés, problemas emocionales, hiperactividad, entre otras (21,22). Además, los estudios refieren que el impacto en la edad adulta de esta problemática conllevaría al incremento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares u obesidad crónica (23–25).

Según los resultados de las investigaciones, se evidenciaron que existe interacción entre la satisfacción con la vida con el estrés, la ansiedad y la depresión. Por ejemplo, en Irán, un estudio exploró la relación entre la satisfacción con la vida y estos factores en adolescentes (8). De manera similar, en Pakistán, se investigó la conexión entre depresión, ansiedad, estrés, satisfacción con la vida y rendimiento académico en adolescentes (26). Sin embargo, son pocas las investigaciones que aborden de manera específica y conjunta la relación entre la salud mental, los estilos de vida y la satisfacción con la vida en adolescentes. En China, un estudio investigó la relación entre los estilos de vida y la satisfacción con la vida (27), y en la India, se estudió el vínculo entre la salud mental y la satisfacción con la vida (28). No se han identificado estudios en Europa y América que examinen la interacción entre estas variables en adolescentes.

Con respecto al aporte de este estudio, desde una perspectiva teórica, el estudio contribuirá al cuerpo de conocimientos sobre la relación entre la salud mental, los estilos de vida y la satisfacción con la vida en adolescentes peruanos. En este sentido, se presentará y ampliará la línea de investigación de la satisfacción con la vida que podría guiar futuras investigaciones en este campo. En cuanto a la utilidad práctica, los resultados se pueden usar para aplicar en los esfuerzos de prevención ejecutados a través de la escuela y la atención médica, lo que mejorará los programas de prevención del estilo de vida y la salud mental en la terapia para los adolescentes.

Asimismo, puede contribuir al impacto social, donde las instituciones públicas y privadas, como las municipalidades y hospitales, podrán implementar programas de salud pública centrados en la salud mental. Por lo tanto, se plantean las siguientes hipótesis: 1) la salud mental afecta positiva y significativamente la satisfacción con la vida en los adolescentes de una escuela en un distrito de Lima Metropolitana y 2) el estilo de vida afecta significativa y positivamente la satisfacción con la vida de esta muestra.

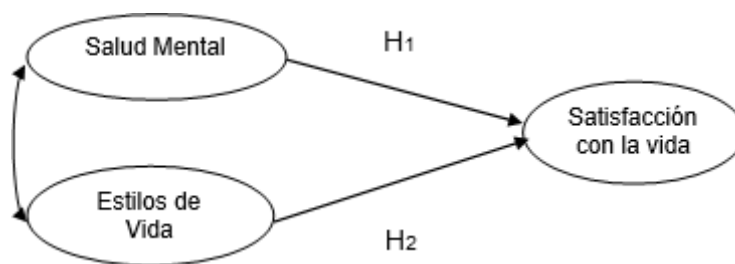


Figura 1. Modelo hipotético

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño metodológico

La investigación adoptará un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo explicativo. Se considera explicativa debido a que busca analizar el efecto de la salud mental y los estilos de vida en la satisfacción con la vida (29,30).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 359 adolescentes, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, provenientes de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, Perú. En cuanto a las características sociodemográficas, el 49.3% de los adolescentes son hombres y el 50.7% son mujeres. Los estudiantes se distribuyen en los grados de secundaria con el 47.0% en segundo año, el 26.0% en tercero, el 27.0% en cuarto y el 10.0% en quinto año. La mayoría de los adolescentes tienen 14 y 15 años, representando el 28.7% y 29.5%, respectivamente, seguidos por los de 13 años (15.6%) y 16 años (22.3%), mientras que el 3.9% tiene 17 años (Ver Tabla 1).

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

	n	%
Sexo		
Masculino	177	49.3
Femenino	182	50.7
Grado		
Segundo	110	47.0
Tercero	99	26.0
Cuarto	103	27.0
Quinto	70	10.0
Edad		
13	56	15.6
14	103	28.7
15	106	29.5
16	80	22.3
17	14	3.9

Instrumentos

La escala de Satisfacción con la vida

La Escala de Satisfacción con la Vida fue desarrollado por Diener et al. (1985). Este instrumento tiene el objetivo de medir el grado de satisfacción vital de los adolescentes. Es un instrumento unidimensional, conformado por cinco ítems y cuenta con alternativas de tipo Likert que van del 1 que significa “completamente en desacuerdo” hasta el 7 que es “completamente de acuerdo”. Los valores más altos en la escala reflejan una mayor satisfacción con la vida, indicando que los individuos con puntajes elevados perciben su vida como más plena y positiva en comparación con quienes obtienen puntajes más bajos.

La validación del instrumento en adolescentes se realizó por Calderón (2022), quien obtuvo adecuados índices de ajuste $RMSEA = .061$; $SRMR = .024$; $CFI = .995$; $TLI = .989$ según la estructura interna por medio de un AFC. Asimismo, se encontró una adecuada confiabilidad ($\alpha = .787$ y $\omega = .798$). Finalmente, las evidencias de equidad mediante el análisis de invarianza factorial confirmaron que la escala es invariante a nivel del sexo de los participantes.

Las Escalas de salud mental

El Inventario de Salud Mental (R-MHI-5) fue desarrollado por Berwick et al. (32) El R-MHI-5 es una herramienta utilizada para evaluar la salud mental en adolescentes y adultos. El inventario evalúa la salud mental desde dos enfoques: uno de ellos evalúa la presencia de bienestar psicológico (ítems 2 y 4), mientras que la otra estima la ausencia de malestar psicológico a través de ítems inversos (ítems 1, 3 y 5), reflejando ambos el estado de ánimo del individuo. La escala está compuesta por 5 ítems con opciones de respuesta en formato Likert, que van desde "nunca" (0), "a veces" (1), "a menudo" (2) hasta "siempre" (3). Los puntajes más altos reflejan una salud mental óptima en los individuos.

El R-MHI-5 fue validado por Rojas-Mendoza et al. (33). Los resultados del análisis factorial confirmatorio indicaron que un modelo con dos factores relacionados demostró índices de ajuste superiores ($CFI = .99$; $TLI = .99$; $SRMR =$

.04; RMSEA = .101) en comparación con un modelo unidimensional (CFI = .85; TLI = .71; SRMR = 0,23; RMSEA = .451). Además, se encontraron valores adecuados en la confiabilidad de las dimensiones: bienestar psicológico ($\omega = .88$) y malestar psicológico ($\omega = .79$).

El cuestionario de estilos de vida saludable (WMS)

28 El cuestionario de Estilos de Vida saludable (WMS) tiene como objetivo medir los estilos de vida saludable en los adolescentes de 12 a 18 años. Fue desarrollado en el contexto peruano por Vilca et al. (34). Este instrumento presenta 28 ítems con 4 categorías de respuesta, las cuales son: nunca (0), a veces (1), casi siempre (3) y siempre (4). La mayoría de los ítems se encuentran formulados en términos positivos. La escala cuenta con 8 dimensiones: consumo de agua (4 ítems), actividad física (3 ítems), protección solar (4 ítems), búsqueda de aire limpio (3 ítems), hábitos alimentarios (4 ítems), conductas de riesgo (4 ítems), hábitos de ocio (3 ítems) y relaciones sociales (3 ítems). El nombre WMS representa las iniciales de cada nombre de los autores. Una mayor puntuación indica una mayor presencia de conductas saludables.

Respecto a los resultados de validación en el Perú, el modelo factorial general presentó índices de ajuste adecuados (CFI = .94; TLI = .93; RMSEA = 0,04[IC 90% = 0,039-0,044]; RMR = 0,05). Además, la escala global presentó una confiabilidad compuesta adecuada índice (CRI = .87) junto con las 8 dimensiones propuestas: relaciones sociales (.62), ocio hábitos (.55); conductas de riesgo (.82), hábitos alimentarios (.66); buscar aire limpio (.57); protección solar (.79); actividad física (.65) y consumo de agua (.68) (34).

Técnicas estadísticas para el procesamiento de los datos

21 Para el análisis de los datos, se utilizaron métodos de estadística descriptiva e inferencial. Las características sociodemográficas fueron analizadas a través de frecuencias absolutas y porcentajes. El análisis explicativo se llevó a cabo mediante un modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para examinar las relaciones entre los estilos de vida, la salud mental y la satisfacción con la vida. El ajuste del modelo se evaluó utilizando el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice Tucker-Lewis (TLI),

14

el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y el residuo cuadrático medio estandarizado (SRMR) (35). El análisis se llevó a cabo con el software R y el paquete lavaan, considerando un nivel de significancia de $p < .05$.

Aspectos éticos

Este estudio contó con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Peruana Unión (UPeU), bajo la resolución N.º 2024-CEEPG-0013, y cumplió con los principios éticos de la Declaración de Helsinki para garantizar el respeto, la seguridad y el bienestar de los participantes.

RESULTADOS

Análisis preliminar

Tabla 2

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

	M	DS	α	ω	1	2	3
1. Salud mental	16.6	3.47	.723	.726	-		
2. Estilos de vida	95.6	15.1	.864	.867	.335***	-	
3. Satisfacción con la vida	21.7	6.67	.808	.817	.468***	.438***	-

Nota. *** $p < .001$ (La correlación es estadísticamente significativa); M = Media; DS= Desviación Estándar; α = Alfa de Cronbach; ω = omega de McDonald

Los resultados de la Tabla 2 muestran que la salud mental tiene una correlación positiva y significativa con la satisfacción con la vida ($r = -.468, p < .01$), lo que sugiere que a mayor salud mental, mayores niveles de la satisfacción con la vida. Además, se observa una correlación positiva y significativa entre los estilos de vida y la satisfacción con la vida ($r = .438, p < .01$), indicando que aquellos con mayor estilos de vida tienden a experimentar niveles más altos de satisfacción con la vida. Las consistencias internas de las escalas, evaluadas mediante el alfa de Cronbach ($\alpha > .70$) y el omega de McDonald ($\omega > .70$), son altas, lo que asegura una excelente

fiabilidad de las mediciones en esta muestra.

Análisis del Modelo de Ecuaciones Estructurales

De acuerdo con el análisis del modelo de ecuaciones estructurales, los índices de ajuste obtenidos indican un ajuste aceptable del modelo a los datos: CFI = .88; TLI = .87; RMSEA = .06; y SRMR = .08 (35). Estos resultados sugieren que el modelo propuesto captura adecuadamente las relaciones observadas en los datos (Ver Tabla 3). Similarmente, las hipótesis relacionadas con los estilos de vida y la salud mental sobre la satisfacción con la vida se confirmaron; específicamente, los estilos de vida mostraron un efecto positivo y significativo sobre la satisfacción con la vida ($\beta = .33, p < .001$, IC [.140, .520], mientras que la salud mental tuvo un efecto aún mayor y significativo ($\beta = .48, p < 0.001$, IC [0.282, .670]. Asimismo, se encontró una covarianza positiva significativa entre salud mental y estilos de vida ($r = 0.51, p < 0.001$). Estos factores explican un 51% (0.50) de la variabilidad en la satisfacción con la vida (Ver Figura 2).

Tabla 3

Ajuste del modelo de ecuaciones estructurales

CFI	TLI	RMSEA	SRMR
.88	.87	.06	.08

Nota. X^2 = Chi cuadrado; CFI= Índice de Ajuste Comparativo; TLI= Índice de Tucker-Lewis; RMSEA= Raíz del Error Cuadrático Medio de Aproximación; SRMR= Raíz Cuadrática Media del Residual Estandarizado

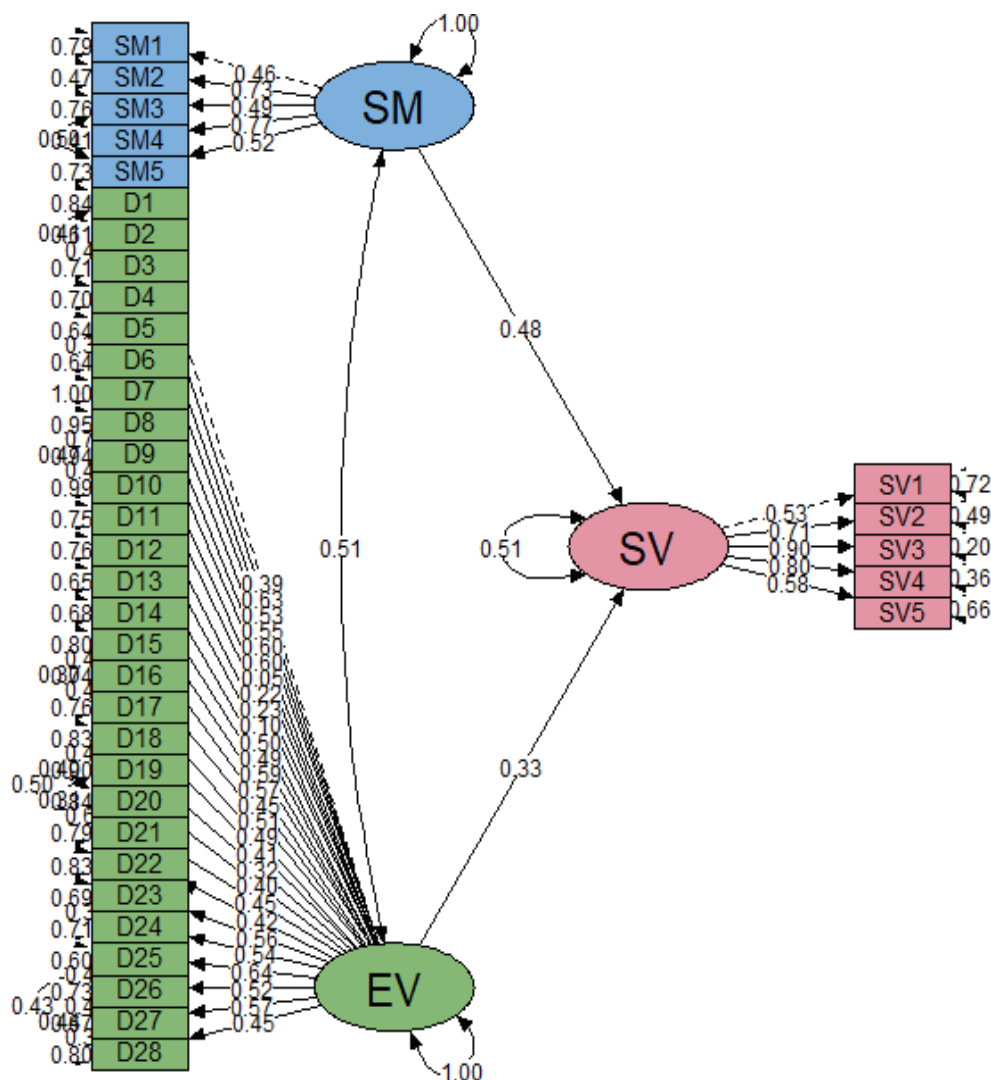


Figura 2. Resultados del modelo de ecuación estructural

DISCUSIÓN

La insatisfacción con la vida en adolescentes presenta una amplia gama de consecuencias negativas, incluyendo un menor rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales y un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales a lo largo del tiempo (1). Entre los determinantes clave de la satisfacción con la vida, la salud mental y los estilos de vida han recibido una atención significativa en la literatura científica (6). Debido a lo anterior, las hipótesis de investigación fueron: a) la salud mental tiene un efecto positivo y significativo en la satisfacción con la vida de los adolescentes y b) los estilos de vida también tienen un efecto positivo y

significativo en la satisfacción con la vida de los adolescentes. Con base en este punto, se recurrió al modelo de ecuaciones estructurales. Con ello se busca determinar la relación entre estas variables y su efectividad en la satisfacción con la vida.

Los resultados de la presente investigación apoyan la primera hipótesis, H1: hay una relación positiva entre la salud mental y la satisfacción con la vida entre los adolescentes. Específicamente, el aumento en la salud mental de los adolescentes implica experimentar una mayor satisfacción con la vida. Asimismo, la salud mental es un factor que contribuye principalmente a la satisfacción con la vida. Estos resultados están alineados con hallazgos anteriores, que han descubierto que un mayor bienestar psicológico, en concreto, como la resiliencia, capacidad para hacer frente al estrés y al pensamiento positivo, es directamente proporcional a satisfacción con en los adolescentes (36,37). La investigación confirma que un mejor estado mental está fuertemente correlacionado con un mayor bienestar en general, lo que significa que a las personas con mejor salud mental les va mejor en la vida, en lo que respecta a la calidad de vida, y con respecto a la capacidad de superar dificultades en particular (38). En otras palabras, el estado de ánimo influye en gran medida en la sensación general de bienestar.

La influencia más notable de la salud mental, en contraposición a los estilos de vida, sobre la satisfacción con la vida puede ser atribuida a la interacción de diversos mecanismos. En una etapa inicial, la salud mental óptima promueve la capacidad de los adolescentes para manejar las demandas emocionales y sociales intrínsecas de esta etapa. Además, disminuye los niveles de estrés y fomenta una perspectiva más optimista de la propia existencia (39). En segundo lugar, los individuos con una salud mental robusta son más aptos para forjar relaciones interpersonales más gratificantes (40). Además, es plausible que los adolescentes con elevados índices de salud mental manifiesten mayor conciencia emocional y posean una mayor capacidad para regular las emociones de manera eficaz (41,42). En consecuencia, no solo reduce su susceptibilidad, sino que también experimentan emociones positivas y mantienen una actitud más optimista hacia la vida. En última instancia, un estado mental positivo fomenta la generación de pensamientos y emociones vinculados al optimismo y expectativas realistas respecto al futuro (43,44), que conllevan un incremento en la

satisfacción con la vida.

Además, la segunda hipótesis (H2), que postula una relación positiva y significativa entre los estilos de vida y la satisfacción con la vida en los participantes de este estudio es avalado por este estudio. Este hallazgo sugiere que los adolescentes que practican hábitos saludables, tales como una dieta balanceada, actividad física regular, reposo adecuado y prácticas de autocuidado, tienden a manifestar un incremento en su satisfacción con la vida. Este resultado es consistente con la literatura previa que enfatiza la importancia de los estilos de vida saludables como un factor clave para el bienestar subjetivo en esta etapa del desarrollo. Por ejemplo, se muestran de manera consistente que la actividad física regular en los adolescentes está fuertemente vinculada a un mayor bienestar subjetivo, incluida una mayor satisfacción con la vida; lo que significa que cuanto más activo físicamente es un adolescente, más satisfecho tiende a estar con su vida en general (45–47). De manera similar, se demostraron que una dieta equilibrada, especialmente rica en frutas, verduras y cereales integrales, se correlaciona positivamente con el bienestar psicológico y la percepción de calidad de vida en jóvenes (48,49). Estas investigaciones concuerdan en destacar que las conductas vinculadas a hábitos de vida saludables desempeñan un papel crucial en la evolución de una percepción positiva de bienestar en la población adolescente.

Investigaciones anteriores han destacado que el impacto de los estilos de vida en el bienestar adolescente es más pronunciado en aquellos individuos que gozan de un considerable respaldo emocional de sus familias o compañeros, lo que indica que los resultados están sujetos a contextos sociales particulares (50). Además, esta relación puede ser explicada por diferentes mecanismos. Por ejemplo, el ejercicio físico estimula la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores de placer y disminución del estrés, lo que aumenta la satisfacción con la vida (51,52). De manera similar, una dieta equilibrada y un sueño adecuado apoyan un mayor funcionamiento cognitivo y emocional, facilitando una mayor autorregulación emocional y visión optimista del bienestar general en adolescentes (53,54). Estos hallazgos demuestran que el fomento para estilos de vida saludables entre los adolescentes, no solo mejora su bienestar físico, sino también fortalece su bienestar psicológico y satisfacción con la vida.

6 Los resultados de este estudio revelan que la salud mental y los estilos de vida explican conjuntamente el 51.0% de la varianza en la satisfacción con la vida de los adolescentes, lo que pone de manifiesto su influencia significativa y complementaria en el bienestar subjetivo. Esta proporción resulta significativa, dado que la satisfacción con la vida es un constructo complejo, configurado por una variedad de factores individuales, sociales y contextuales (55,56). Un enfoque holístico que integre tácticas para robustecer la salud mental y fomentar hábitos de vida saludables podría producir un efecto significativo en su bienestar. Estos hallazgos destacan los aspectos relacionados a la salud física y psicológica en la satisfacción con la vida de los adolescentes. Sin embargo, el 49.0% de la variación no explicada por dichas variables enfatiza la necesidad de indagar en otros factores relevantes, entre ellas, las familiares, sociales, culturales y/o ambientales, con el objetivo de mejorar el bienestar general de los adolescentes de forma holística e integral.

Implicaciones para la salud pública

29 Considerando el impacto considerable de la salud mental y los estilos de vida en la satisfacción vital de los adolescentes, es esencial que las políticas y programas de salud pública den prioridad en ambos factores. La implementación de programas, talleres o conferencias continuas enfocadas en la salud mental podría significativamente mejorar la satisfacción vital de este grupo. Se sugiere implementar o reforzar servicios de apoyo psicológico individualizado para los estudiantes. Asimismo, la promoción de estilos de vida saludables debe ocupar una posición preeminente en las políticas públicas. Promover la educación nutricional, la práctica regular de ejercicio físico y la relevancia del descanso son hábitos fundamentales que benefician la salud física y mental de los adolescentes. Estos hallazgos son pertinentes para la formulación de políticas educativas. Incorporar contenidos obligatorios en los currículos escolares que aborden la educación emocional, la actividad física y los hábitos saludables podría afectar significativamente la satisfacción con la vida de los estudiantes. Los planes de estudio que abordan la educación emocional, la actividad física y los hábitos saludables podrían afectar significativamente la satisfacción de vida de los estudiantes.

Limitaciones y perspectivas de futuro

Este estudio proporciona descubrimientos significativos, sin embargo, presenta ciertas restricciones. Inicialmente, el diseño transversal no establece relaciones causales entre las variables, lo que restringe la habilidad para identificar la dirección de los efectos observados. A pesar de que los hallazgos indican que la salud mental y la satisfacción con la vida ejercen influencia sobre la satisfacción con la vida, no se pueden descartar relaciones bidireccionales o factores moderadores no contemplados en el análisis exhaustivo. En segundo lugar, el enfoque de muestreo no probabilístico constituye una restricción para la generalización de los hallazgos a la totalidad de la población adolescente, dado que la muestra se origina en una única institución educativa de la región metropolitana de Lima. Las futuras investigaciones deberán incorporar muestras de mayor representatividad y diversos contextos geográficos y socioculturales. Finalmente, la aplicación de instrumentos auto informados para la medición de las variables puede estar expuesta a la deseabilidad social y a los errores de memoria, factores que pueden comprometer la exactitud de las respuestas.

Conclusión

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. 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.

REFERENCIAS

1. Azpiazu L, Rodríguez A, Goñi E. Adolescent Life Satisfaction Explained by Social Support, Emotion Regulation, and Resilience. *Front Psychol.* 2021;12(September):1-9.
2. Diener E, Emmons R, Larsen R, Griffin S. The satisfaction with sex life scale. *Meas Eval Couns Dev.* 1985;49(1):71-5.
3. Pavot W, Diener E, Colvin CR, Sandvik E. Further Validation of the Satisfaction With Life Scale; Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *J Pers Assess.* 1991;57(1):149-61.
4. Mikulic I, Crespi M, Caballero R. The Satisfaction with Life Scale (SWLS): Psychometric Properties in Adults from Buenos Aires. *J Mod [Internet].* 2019;26:395-402. Disponible en: https://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/anuario/trabajos_completos/26/mikulic.pdf
5. Cao Y, Yang Z, Yu Y, Huang X. Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Front Public Heal.* 2022;10(1010194):1-9.
6. Piko BF. Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children.* 2023;10(1176):1-12.
7. Diener E, Heintzelman SJ, Kushlev K, Tay L, Wirtz D, Lutes LD, et al. Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Can Psychol.* 2017;58(2):87-104.
8. Hoseini-Esfidarjani SS, Tanha K, Negarandeh R. Satisfaction with life, depression, anxiety, and stress among adolescent girls in Tehran: a cross sectional study. *BMC Psychiatry [Internet].* 2022;22(109):1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03757-x>
9. Urrelo A, Huamani J. Satisfaction With Life and Coping Styles in Adolescents. *Rev Psicología [Internet].* 2019;9(2):13-32. Disponible en: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394/338>
10. Hilasaca K, Mamani O. Satisfacción con la vida y resiliencia en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca. *Rev Investig científica [Internet].*

- 2019;1(3):19-24. Disponible en: <https://unaj.edu.pe/revista/index.php/vpin/article/view/51>
11. Veit CT, Ware JE. The structure of psychological distress and well-being in general populations. *J Consult Clin Psychol*. 1983;51(5):730-42.
 12. OMS. World Health Organization [Internet]. Mental health of adolescents. 2021. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
 13. Windarwati HD, Budiman AA, Nova R, Ati NAL, Kusumawati MW. The Relationship between Family Harmony with Stress, Anxiety, and Depression in Adolescents. *J Ners*. 2020;15(2):185.
 14. Barnawi MM, Sonbaa AM, Barnawi MM, Alqahtani AH, Fairaq BA. Prevalence and Determinants of Depression, Anxiety, and Stress Among Secondary School Students. *Cureus*. 2023;15(8).
 15. Toledo P. Escuela de Posgrado BIOMETRÍA [Internet]. Psikologi Perkembangan. 2020. Disponible en: <http://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/UNCP/3000/SilvaAcosta.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/1046>
 16. Cavioni V, Grazzani I, Ornaghi V, Agliati A, Pepe A. Adolescents' Mental Health at School: The Mediating Role of Life Satisfaction. *Front Psychol*. 2021;12(August).
 17. Zhang X, Yue H, Hao X, Liu X, Bao H. Exploring the relationship between mental health literacy and psychological distress in adolescents: A moderated mediation model. *Prev Med Reports* [Internet]. 2023;33(December 2022):102199. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102199>
 18. Lovibond PF, Lovibond SH. The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behav Res Ther*. 1995;33(3):313-5.
 19. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Aravena N, Cabrera-Melita S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. *Sanus*. 2023;8(e389):1-13.
 20. Mamani YM. Estilos de vida en adolescentes de instituciones educativas de

- nivel secundario en un distrito de Puno. *Investig e Innovación Rev Científica Enfermería*. 2022;2(1):40-8.
21. Ma Y, Wu H, Shen J, Wang J, Hou Y. Correlation between lifestyle patterns and overweight and obesity among Chinese adolescents [Correlación entre patrones de estilo de vida, sobrepeso y obesidad entre adolescentes chinos]. *Front public Heal* [Internet]. 2022;10(1027565):1-12. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9670141/>
 22. Borges B, Munhoz M, Jorge P, Bortolini J. Relationship between adolescent lifestyle and emotional and behavioral problems. *Arch Psychiatr Nurs*. 2023;43.
 23. Raeside R, Jia SS, Todd A, Hyun K, Singleton A, Gardner LA, et al. Are Digital Health Interventions That Target Lifestyle Risk Behaviors Effective for Improving Mental Health and Wellbeing in Adolescents? A Systematic Review with Meta-analyses [Internet]. *Adolescent Research Review*. Springer International Publishing; 2023. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00224-w>
 24. Tanihata T, Kanda H, Osaki Y, Ohida T, Minowa M, Wada K, et al. Unhealthy lifestyle, poor mental health, and its correlation among adolescents: A nationwide cross-sectional survey. *Asia-Pacific J Public Heal*. 2015;27(2):NP1557-65.
 25. González A, Molero M del M. Healthy Lifestyle in Adolescence: Associations with Stress, Self-Esteem and the Roles of School Violence. *Healthc*. 2024;12(1).
 26. Aziz S, Tariq N. Depression, Anxiety, And Stress In Relation To Life Satisfaction And Academic Performance Of Adolescents Saadia. *Pak J Physiol* [Internet]. 2019;15(1):52-5. Disponible en: <http://www.pps.org.pk/PJP/15-1/Saadia.pdf>
 27. Xiao-miao L., Fang-fang Z, Xin-ying S, Wen-bin G. Study on the relationship among lifestyle, self-esteem and life satisfaction in Chinese adolescents. *J Penelit Pendidik Guru Sekol Dasar* [Internet]. 2010;42(3):330-4. Disponible en: <https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/20559411/>
 28. Tiwari V, Verma S. Relationship between Mental Health and Life Satisfaction of Adolescents. *IAHRW Int J Soc Sci Rev*. 2021;9(4):315-9.
 29. Hernández-Sampieri R, Mendoza CP. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta. Ciudad de México: McGrawHill; 2018.
- Ato M, López JJ, Benavente A. Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en Psicología [A classification system of research designs in

- Psychology]. *An Psicol.* 2013;29(3):1038-59.
30. Calderón V. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS): Evidencias psicométricas en estudiantes de secundaria del Cercado de Lima [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2022. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/ean/v13n2/v13n2a08.pdf>. 2009 abr-jun; 13(2).
 31. Berwick DM, Murphy JM, Goldman PA, Ware JEJ, Barsky AJ, Weinstein MC. Performance of a Five-Item Mental Health Screening Test. *Med Care* [Internet]. 1991;29(2):169-76. Disponible en: https://journals.lww.com/lww-medicalcare/abstract/1991/02000/performance_of_a_five_item_mental_health_screening.8.aspx
 32. Rojas-Mendoza E, Alania-Marin V, Travezaño-Cabrera A. New psychometric evidence from the Revised Mental Health Inventory (R-MHI-5) in Peruvian adolescents from a network psychometrics approach. *BMC Psychol.* 2024;12(1):1-10.
 33. Vilca LW, Castro MC, Moori SE, Solís-Guevara FD. The WMS Healthy Lifestyle Scale for Adolescents: Development and Validation Based on a Second-order General Factor Model. *Am J Health Behav.* 2020;44(4):499-512.
 34. Xia Y, Yang Y. RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behav Res Methods.* 2019;51(1):409-28.
 35. Ayllón-Negrillo E, Salamanca-Villate A, Cava MJ, Lascorz-Lozano L. Resilience and social support as predictors of life satisfaction in preadolescents: a gender analysis. *Curr Psychol.* 2024;43(21):18982-91.
 36. Izzo F, Baiocco R, Pistella J. Children's and Adolescents' Happiness and Family Functioning: A Systematic Literature Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(24).
 37. Gautam S, Jain A, Chaudhary J, Gautam M, Gaur M, Grover S. Concept of mental health and mental well-being, it's determinants and coping strategies. *Indian J Psychiatry.* 2024;66:S231-44.
 38. Orth Z, Moosajee F, Van Wyk B. Measuring Mental Wellness of Adolescents: A Systematic Review of Instruments. *Front Psychol.* 2022;13(March):1-14.
 39. Szcześniak M, Bajkowska I, Czaprowska A, Sileńska A. Adolescents' Self-Esteem and Life Satisfaction: Communication with Peers as a Mediator. *Int J*

- Environ Res Public Health. [revista en Internet] 2022 [acceso 23 de marzo de 2023]; 19(7):3777. Int J Environ Res Public Heal [Internet]. 2022;19(3777):1-13. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8997743/>
40. Lukoševičiūtė-Barauskienė J, Žemaitaitytė M, Šūmakarienė V, Šmigelskas K. Adolescent Perception of Mental Health: It's Not Only about Oneself, It's about Others Too. Children. 2023;10(1109).
 41. Nook EC. Emotion Differentiation and Youth Mental Health: Current Understanding and Open Questions. Front Psychol. 2021;12(August).
 42. Blackwell SE, Rius-Ottenheim N, Schulte-van Maaren YWM, Carlier IVE, Middelkoop VD, Zitman FG, et al. Optimism and mental imagery: A possible cognitive marker to promote well-being? Psychiatry Res [Internet]. 2013;206(1):56-61. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2012.09.047>
 43. Conversano C, Rotondo A, Lensi E, Della Vista O, Arpone F, Reda MA. Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. Clin Pract Epidemiol Ment Heal. 2010;6(1):25-9.
 44. Zhang M, Xu X, Jiang J, Ji Y, Yang R, Liu Q, et al. The association between physical activity and subjective well-being among adolescents in southwest China by parental absence: a moderated mediation model. BMC Psychiatry [Internet]. 2023;23(1):1-15. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04982-8>
 45. Grasaas E, Ostojic S, Sandbakk Ø. Associations between levels of physical activity and satisfaction with life among Norwegian adolescents: a cross-sectional study. Front Sport Act Living. 2024;6(August):1-9.
 46. Meyer S, Grob A, Gerber M. No fun, no gain: The stress-buffering effect of physical activity on life satisfaction depends on adolescents' intrinsic motivation. Psychol Sport Exerc [Internet]. 2021;56:102004. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102004>
 47. Brookie KL, Best GI, Conner TS. Intake of raw fruits and vegetables is associated with better mental health than intake of processed fruits and vegetables. Front Psychol. 2018;9(APR):1-14.
 48. Conner TS, Brookie KL, Richardson AC, Polak MA. On carrots and curiosity: Eating fruit and vegetables is associated with greater flourishing in daily life. Br

- J Health Psychol. 2015;2(413-427).
49. Kong L-N, Zhang N, Yuan C, Yu Z-Y, Yuan W, Zhang G-L. Relationship of social support and health-related quality of life among migrant older adults: The mediating role of psychological resilience. *Geriatr Nurs (Minneap)*. 2021;42(1):1-7.
 50. An HY, Chen W, Wang CW, Yang HF, Huang WT, Fan SY. The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(13):1-10.
 51. Schultchen D, Reichenberger J, Mittl T, Weh TRM, Smyth JM, Blechert J, et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *Br J Health Psychol*. 2019;24(2):315-33.
 52. Firth J, Firth J, Gangwisch JE, Gangwisch JE, Borisini A, Wootton RE, et al. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*. 2020;369:m2440.
 53. Kudrnáčová M, Kudrnáč A. Better sleep, better life? testing the role of sleep on quality of life. Vol. 18, *PLoS ONE*. 2023.
 54. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*. 2000;55(1):34-43.
 55. Diener E, Inglehart R, Tay L. Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Soc Indic Res*. 2013;112(3):497-527.