

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



Estilos de vida y bienestar subjetivo en adolescentes escolares de
instituciones educativas publicas, 2023

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado(a) en enfermería

Autores:

Marvin Obed Plasencia Briones

Solenka Daniela Ingaruca Ninanya

Asesor:

Mg. Mary Luz Solorzano Aparicio

Lima, 28 de Junio 2023

DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo, Mary Luz Solorzano Aparicio, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Estilos De Vida Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes Escolares De Instituciones Educativas Publicas, 2023.”** constituye la memoria que presenta el Bachiller Marvin Obed Plasencia Briones y la Bachiller Solenka Daniela IngarucaNinanya, tiene un índice de similitud de 20 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes julio del año 2023.



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña 28 días del mes de Junio del año 2023 siendo las 17:00 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del (de la) presidente(a): **Presidente: Dra. Rocio Suarez Rodriguez, Secretario: Mtro. William de Borba Vocal: Mg. Norma Magaly Regalado Rojas, Asesor: MSc Mary Luz Solorzano Aparicio** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: “Estilos De Vida Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes Escolares De Instituciones Educativas Publicas, 2023” De la (los) egresada (os): **a) Bach. Marvin Obed Plasencia Briones b) Bach. Solenka Daniela Ingaruca Ninanya**, conducente a la obtención de título profesional de licenciada en enfermería.

La presidenta inició el acto académico de sustentación invitando a las candidata(as) 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 las candidatas. 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): **Bach. Marvin Obed Plasencia Briones**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	Con nominación de bueno	Muy Bueno

Candidato/(a): **Bach. Solenka Daniela Ingaruca Ninanya**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	16	B	Con nominación de bueno	Muy Bueno

Finalmente, la presidenta del jurado invitó a las candidatas para recibir la evaluación final y concluir el acto de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.


Secretario/a

AGRADECIMIENTOS

En primera instancia, agradecer profundamente a Dios que en su infinita misericordia cada día renueva mis fuerzas y me abrió las puertas para poder estudiar esta carrera, a pesar de las circunstancias difíciles de estos tiempos. A nuestros docentes por brindarnos sus conocimientos, correcciones y sugerencias para nuestra formación profesional y así lograr nuestras metas planificadas. Agradecer a las personas que participaron de la investigación. Y una vez más agradecer a nuestros padres por su apoyo incondicional. Finalmente, también debemos agradecer a cada persona que intervino para la mejor comprensión de nuestro estudio, a cada uno de ellos muchas gracias por su apoyo, que por la coyuntura fue un reto que pudimos conseguir.

INDICE

CARATULA.....	I
DECLARACION JURADA	II
ACTA DE SUSTENTACIÓN	III
AGRADECIMIENTOS	IV
INDICE	V
RESUMEN.....	1
INTRODUCCIÓN	2
MATERIALES Y MÉTODOS	3
RESULTADOS.....	5
DISCUSIÓN	7
CONCLUSION.....	9
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	9
Anexo 1 – Evidencia de Sumisión del Artículo.....	12
Anexo 2 – Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis	13
Anexo 3 – Constancia de Aprobación del Comité de Ética.....	15
Anexo 4 – Instrumentos de recolección datos	16
Anexo 5 – Tablas y Figuras	20

ESTILOS DE VIDA Y BIENESTAR SUBJETIVO EN ADOLESCENTES ESCOLARES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PUBLICAS, 2023.

LIFE STYLES AND SUBJECTIVE WELL-BEING IN SCHOOL ADOLESCENTS FROM TWO PUBLIC EDUCATIONAL INSTITUTIONS, 2023.

Marvin Obed Plasencia Briones¹, Solenka Daniela Ingaruca Ninanya²,

¹ Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima-Perú, <https://orcid.org/0009-0000-3337-9414>.

² Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión, Lima-Perú, <https://orcid.org/0009-0000-4842-6172>.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre estilos de vida y bienestar subjetivo en adolescentes escolares. **Materiales y métodos:** Estudio transversal, correlacional, conformada por muestra censal de 500 estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria. Para la recolección de datos, se emplearon los instrumentos: escala “Health-Promoting Lifestyle Profile II” (HPLP II) y “Subjective Well-being Scale-8” (EBS-8). **Resultados:** El 64,2% fueron varones, 57,4% de 16 años y 92% de la sierra. No se encontró relación significativa entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo con un p-valor de 0.49. Sin embargo, se observó relación significativa entre la dimensión “consumo de sustancias” y “autocuidado” con el bienestar subjetivo en adolescentes escolares, con un p-valor menor a 0,05. **Conclusión:** En la dimensión consumo de sustancias y autocuidado se encuentra relación significativa a bienestar subjetivo. La investigación presenta aportes significativos para la comunidad científica de enfermería.

Palabras clave: Estilos de vida; Bienestar subjetivo; Adolescentes escolares; Instituciones educativas.

Abstrac

Objective: To determine the relationship between lifestyles and subjective well-being in school adolescents. Materials and methods: Cross-sectional, correlational study, made up of a census sample of 500 students from 4th and 5th grade of secondary education. For data collection, the instruments were used: the "Health-Promoting Lifestyle Profile II" scale (HPLP II) and the "Subjective Well-being Scale-8" (EBS-8). Results: 64.2% were male, 57.4% aged 16, and 92% from the mountains. No significant relationship was found between lifestyles and subjective well-being with a p-value of

0.49. However, a significant relationship was observed between the dimension "substance use" and "self-care" with subjective well-being in school adolescents, with a p-value of less than 0.05. Conclusion: In the dimension of substance use and self-care, there is a significant relationship with subjective well-being. The research presents significant contributions to the nursing scientific community.

Keywords: Lifestyles; Subjective well-being; school adolescents; Educational institutions.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la salud (1) refiere que, los estilos de vida de los adolescentes en entornos escolares varían en el contexto global debido a factores divergentes, como el escenario cultural, socioeconómico y ambiental. Los comportamientos y decisiones vinculados con la alimentación, la actividad física, el consumo de tabaco y alcohol, el uso de drogas, el tiempo de pantalla y la calidad del sueño repercute en la salud y bienestar. Por tanto, comprender los estilos de vida de los adolescentes escolares es significativo para explicar y abordar las preocupaciones de salud pública y promover cambios positivos en la juventud (2).

Estudios realizados en adolescentes chinos revelaron que un saludable estilo de vida, caracterizada por una mayor inclinación hacia la actividad física, una dieta equilibrada y una menor exposición al tabaco y el alcohol, evidencian un mejor estado de salud en comparación con aquellos que practican estilos de vida menos saludables (3,4). Estas conclusiones respaldan la importancia de promover comportamientos saludables en los adolescentes para mejorar su bienestar. En contraposición, un estudio en adolescentes brasileños demostró que los estilos de vida poco saludables caracterizados en la ingesta de alimentos no saludables, la inactividad física, el consumo de tabaco y alcohol, y la insuficiente calidad de sueño, son consecuencia de la falta de apoyo familiar, la baja autoestima y el limitado conocimiento sobre una alimentación saludable (5), lo que demanda la necesidad de intervenciones dirigidas a promover estilos de vida saludables en la población adolescente escolar.

El bienestar subjetivo, que se ha relacionado con los estilos de vida en adolescentes, se define como la evaluación personal y global que los jóvenes hacen de su vida, incluyendo su grado de satisfacción y sus experiencias emocionales positivas y negativas (6), concepto complejo que abarca disímiles aspectos cognitivos y emocionales, y refleja la forma en que cada individuo percibe su bienestar durante esta etapa clave de desarrollo.

El estudio del bienestar subjetivo adolescente es relevante, porque, el bienestar subjetivo se vincula con el funcionamiento general y la calidad de vida de los adolescentes. Un buen nivel de

bienestar subjetivo se ha asociado con mejores resultados académicos, relaciones sociales saludables y comportamientos saludables (7). Además, el bienestar subjetivo puede servir como indicador temprano de posibles problemas de salud mental en los adolescentes, como la depresión o la ansiedad (8). No obstante, un bajo nivel de bienestar subjetivo en los adolescentes se asocia con una mayor vulnerabilidad en comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y conductas delictivas (9), además, una menor capacidad de autorregulación de emociones (10) así como, predispuesto a un bajo rendimiento académico (11).

En consecuencia, es ostensible que los estilos de vida de los adolescentes pueden influir significativamente en su bienestar subjetivo. Es así que, aspectos clave del estilo de vida, como la actividad física, la alimentación, el sueño, el uso de tecnología, las relaciones sociales y el manejo del estrés, han sido identificados como factores relevantes para el bienestar subjetivo en adolescentes (12). Por lo tanto, comprender cómo los diferentes aspectos del estilo de vida se relacionan con el bienestar subjetivo en los adolescentes es esencial para desarrollar intervenciones efectivas que promuevan su bienestar y prevengan problemas de salud mental y emocional (13).

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de estudio

Estudio de enfoque cuantitativo, consecuentemente, recopila y analiza datos numéricos. De diseño no experimental, donde se observa situaciones naturales sin intervención activa. Correlacional, pues busca relaciones estadísticas sin establecer causa y efecto. Y de corte transversal, ya que recopila datos en un solo punto en el tiempo (14). Este diseño de estudio es adhoc a la temática, materia de nuestro objetivo. como es, examinar la relación entre estilos de vida y bienestar subjetivo en adolescentes escolares.

Población y muestra

El estudio se ha efectuado en las instituciones educativas públicas de la provincia de Concepción, perteneciente al departamento de Junín, Perú. La población objetivo estuvo compuesta por 575 estudiantes, los mismos que fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico y por conveniencia. Para este estudio se consideró una muestra censal de 500 estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria, con edades entre 15 y 17 años, de ambos sexos. Incluyéndose únicamente a los estudiantes cuyos padres o apoderados firmaron el consentimiento informado y que accedieron de manera voluntaria a completar los instrumentos de recolección de datos.

Instrumentos

Para la variable estilo de vida se utilizó la escala “Health-Promoting Lifestyle Profile II” (HPLP II) desarrollado por (15) en Arabia Saudita y validado en México por (16), con una confiabilidad por alfa de Cronbach de 0,75. Este cuestionario, de tipo Likert, consta de siete dimensiones: alimentación y nutrición (20 ítems), recreación y manejo de tiempo libre (6 ítems), consumo de sustancias nocivas (7 ítems), sueño y descanso (8 ítems), actividad física y deporte (5 ítems), autocuidado y salud (8 ítems) y relaciones interpersonales (7 ítems). La calificación general se divide en los siguientes rangos: no saludable (0-107 puntos) y saludable (107-136 puntos).

Y referente al bienestar subjetivo, se aplicó la escala “Subjective Well-being Scale-8” (EBS-8) creado por (17) en México y validado en Perú por (18) con un KMO de 0,969. Escala unidimensional que emplea una escala de 1 a 6, que va desde "En desacuerdo" hasta "Totalmente de acuerdo". La calificación general se divide en el siguiente baremo: no satisfecho (19-31 puntos) y satisfecho (31-43 puntos).

Procedimientos

Antes de la aplicación de los instrumentos, el estudio fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión. Posteriormente, se coordinó con las autoridades de las instituciones educativas públicas seleccionadas: 9 de Julio y Sagrado Corazón de Jesús. Luego, se solicitó el consentimiento informado tanto a cada estudiante como a sus respectivos apoderados o padres de familia. Finalmente, se procedió a la recolección de datos. Esta recolección se llevó a cabo en los salones de clases, con una duración aproximada de 15 minutos.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados utilizando el programa estadístico SPSS 26. Para el análisis descriptivo de las variables cualitativas, se utilizaron tablas de frecuencia simple. Para el análisis correlacional, se emplearon tablas de contingencia, la respectiva prueba chi-cuadrado y Rho de Spearman.

Aspectos éticos

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión signado con el numeral 2023-CE-FCS - UPeU-010. Además, los padres firmaron el consentimiento informado previa aplicación de los cuestionarios en los adolescentes escolares, de conformidad con las pautas respectivas.

RESULTADOS

De un total de 500 adolescentes escolares, el 64,2% fueron varones y el 35,8% mujeres. Asimismo, el 57,4% tenían una edad de 16 años, el 92% procedentes de la zona altoandina del país y el 74,2% vivían en zona urbana. Además, el 43,2% vivían en una familia monoparental y el 51,8% cursaban 5° secundaria (tabla 1).

Con respecto a la variable de estilos de vida, los resultados revelaron que el 58,8% de los adolescentes escolares tienen un estilo de vida no saludable, contrariamente al 41,2% quienes tienen un estilo de vida saludable. Al examinar las dimensiones individuales, se observó que el 55,4% de los encuestados presentan un estilo de vida no saludable referente a la alimentación y nutrición, el 65,8% (carecen, practican, qué) en recreación y manejo, el 84,4% (practican o no practican) en actividad física, y el 86,6% (buenas, malas, qué) en relaciones interpersonales. Por otro lado, en referencia a las dimensiones de consumo de sustancias (qué), sueño y descanso; y autocuidado presentaron un estilo de vida saludable en el 90%, 79% y 75,6% de los encuestados, respectivamente. En cuanto a la variable de bienestar subjetivo, el 69,2% de los adolescentes escolares mostraron satisfacción, mientras que el 30,85% reportaron estar insatisfechos (tabla 2).

Al realizar el análisis inferencial, se encontró que no se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares, con un p-valor de 0,49. Sin embargo, se observó una relación significativa entre la dimensión de consumo de sustancias y el bienestar subjetivo, con un p-valor de 0,03. Además, se encontró una relación significativa entre la dimensión de autocuidado y el bienestar subjetivo, también con un p-valor de 0,03. Estos resultados, al ser menores que el nivel de significancia establecido de 0,05, respaldan la hipótesis (cuál) de estudio planteada (tabla 3).

Tabla 1. Datos generales de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas, 2023.

Datos generales		n=500	%
Sexo	Femenino	179	35,8
	Masculino	321	64,2
Edad	15 años	110	22,0
	16 años	287	57,4
	17 años	103	20,6
Procedencia	Costa	21	4,2
	Sierra	460	92,0
	Selva	19	3,8
Zona	Urbana	371	74,2

¿Con quién vive?	Rural	129	25,8
	Mamá y Papá	208	41,6
	Solo mamá	216	43,2
	Solo Papá	41	8,2
	Otros	35	7,0
Grado	4° secundaria	241	48,2
	5° secundaria	259	51,8

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables de estudio

Variables		n=500	%
Estilos de vida	Saludable	206	41,2
	No saludable	294	58,8
Alimentación y Nutrición	Saludable	223	44,6
	No saludable	277	55,4
Recreación y manejo	Saludable	171	34,2
	No saludable	329	65,8
Consumo de sustancia	Saludable	450	90,0
	No saludable	50	10,0
Sueño y Descanso	Saludable	395	79,0
	No saludable	105	21,0
Actividad Física	Saludable	78	15,6
	No saludable	422	84,4
Autocuidado	Saludable	378	75,6
	No saludable	122	24,4
Relaciones Interpersonales	Saludable	67	13,4
	No saludable	433	86,6
Bienestar subjetivo	Satisfecho	346	69,2
	No satisfecho	154	30,8

Tabla 3. Análisis inferencial de las variables de estudio, con la prueba Chi-cuadrado.

	Bienestar subjetivo						p-valor
	Satisfecho		No satisfecho		Total		
	n	%	n	%	n	%	

Estilos de vida	Saludable	146	42,2	60	39,0	206	41,2	0,49
	No saludable	200	57,8	94	61,0	294	58,8	
Alimentación y Nutrición	Saludable	154	44,5	69	44,8	223	44,6	0,95
	No saludable	192	55,5	85	55,2	277	55,4	
Recreación y manejo	Saludable	112	32,4	59	38,3	171	34,2	0,19
	No saludable	234	67,6	95	61,7	329	65,8	
Consumo de sustancia	Escaso	318	91,9	132	85,7	450	90,0	0,03
	Abundante	28	8,1	22	14,3	50	10,0	
Sueño y Descanso	Saludable	271	78,3	124	80,5	395	79,0	0,57
	No saludable	75	21,7	30	19,5	105	21,0	
Actividad Física	Saludable	52	15,0	26	16,9	78	15,6	0,59
	No saludable	294	85,0	128	83,1	422	84,4	
Autocuidado	Saludable	271	78,3	107	69,5	378	75,6	0,03
	No saludable	75	21,7	47	30,5	122	24,4	
Relaciones Interpersonales	Saludable	47	13,6	20	13,0	67	13,4	0,85
	No saludable	299	86,4	134	87,0	433	86,6	

*Sig < 0,05

DISCUSIÓN

La discusión sobre la relación entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares genera un debate en la literatura científica. Aunque algunos estudios han encontrado asociaciones significativas entre ciertos aspectos de los estilos de vida y el bienestar subjetivo, otros han informado resultados contradictorios (19)

En directa relación con las divergentes opiniones, este estudio tampoco encontró relación entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares, los guarismos indican, un p-valor mayor a 0,05 (tabla 3). En el contexto internacional, el estudio realizado por Kim et al. (2022) en Corea del Sur muestra resultados similares, ya que, a luego de analizar los factores de estilo de vida, tampoco hallaron una relación significativa entre estos y el bienestar subjetivo. Entonces podemos inferir que efectivamente no hay relación entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo de los adolescentes en etapa escolar. Sin embargo, otros aspectos, como factores emocionales o sociales, podrían tener una influencia más fuerte en el bienestar subjetivo de los adolescentes, en concordancia con los resultados obtenidos por (20) en Italia, quien reportó que los estilos de vida no

se relacionan al bienestar subjetivo, sin embargo, los recursos de afrontamiento tanto personales como ambientales, los problemas familiares, las peleas y los comportamientos relacionados con la escuela influyen negativamente en el bienestar subjetivo.

Paralelamente, el estudio demostró que existe relación entre la dimensión autocuidado y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares (p -valor=0,03) (tabla 3). Esto podría tener asidero, en el estudio de (21) realizado en China y Bélgica, quienes encontraron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas, incluido el autocuidado de la salud, se asocian positivamente con el bienestar subjetivo en adolescentes de diferentes culturas. Este hallazgo sugiere que el cuidado de la salud puede contribuir a un mayor bienestar subjetivo al satisfacer las necesidades psicológicas fundamentales de los adolescentes, aspecto coincidente con los resultados de esta investigación. Por otro lado, (22) en Chile, encontraron una relación positiva entre el bienestar subjetivo y el autocuidado en adolescentes. Los resultados sugieren que aquellos adolescentes que se dedican al autocuidado de la salud, como la práctica de ejercicio físico regular y una alimentación equilibrada, evidencian un mayor bienestar subjetivo en comparación con aquellos que no siguen estas prácticas.

El autocuidado de la salud, a través de prácticas como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, descanso adecuado y atención a la higiene personal, puede desempeñar un papel clave en la satisfacción personal y la percepción de bienestar en la adolescencia. Estos hallazgos tienen implicaciones importantes para el diseño de intervenciones y programas de promoción de la salud dirigidos a mejorar el bienestar subjetivo de los adolescentes escolares (23), concordantes con los resultados obtenidos.

Seguidamente, se halló relación entre el consumo de sustancias y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares (p -valor=0,03) (tabla 3). El estudio de (24) en Estados Unidos, indica que el consumo de alcohol en los adolescentes estaba asociado con un mayor riesgo de experimentar problemas relacionados con el bienestar subjetivo. Estos hallazgos indican que el consumo de alcohol puede tener efectos negativos en el bienestar subjetivo de los adolescentes. Asimismo, (25) en el marco del estudio Monitoring the Future demostraron que el consumo de drogas en los adolescentes, incluido el alcohol y otras sustancias, está relacionado con una variedad de consecuencias negativas para el bienestar subjetivo. Estos hallazgos sugieren que el consumo de sustancias puede tener un impacto significativo en la percepción de bienestar de los adolescentes escolares, población objetiva del presente estudio, como muestran los resultados.

CONCLUSION

En conclusión, los resultados de este estudio, determinan que no hay relación entre los estilos de vida y el bienestar subjetivo de los adolescentes escolares, empero, puede inferirse, que hay una relación entre las dimensiones del estilo de vida "autocuidado" y "consumo de sustancias" y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. Estos hallazgos sugieren que la adopción de prácticas saludables de autocuidado, como el cuidado de la salud personal y la prevención del consumo de sustancias, puede tener un impacto positivo en la percepción de bienestar de los adolescentes. Es importante destacar la relevancia de promover estilos de vida saludables que fomenten el autocuidado y la prevención del consumo de sustancias en esta etapa crucial del desarrollo. Estos resultados proporcionan una base sólida para el diseño de intervenciones y programas dirigidos a mejorar el bienestar subjetivo y la calidad de vida de los adolescentes escolares, promoviendo prácticas de autocuidado saludables y educando sobre los riesgos asociados con el consumo de sustancias (26,27).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in school-aged children study. Heal Policy Child Adolesc [Internet]. 2012 [cited 2023 Jun 5];(6):1–272. Available from: <https://hbsc.org/publications/reports/social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people/>
2. Campos-Valenzuela N, Espinoza-Venegas M, Celis-Bassignana M, Luengo-Machuca L, Castro-Arevena N, Cabrera-Melita S. Estilos de vida de adolescentes y su relación con la percepción de sus contextos de desarrollo. SANUS [Internet]. 2023;8:e389. Available from: <https://doi.org/10.36789/REVSANUS.VII.389>
3. Li L, Shen T, Wen LM, Wu M, He P, Wang Y, et al. Lifestyle factors associated with childhood obesity: A cross-sectional study in Shanghai, China. BMC Res Notes [Internet]. 2015 Dec 14 [cited 2023 Jun 2];8(1):1–8. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13104-014-0958-y>
4. Ma C, Xu W, Zhou L, Ma S, Wang Y. Association between lifestyle factors and suboptimal health status among Chinese college freshmen: a cross-sectional study. BMC Salud Pública [Internet]. 2018 [cited 2023 Jun 2];18(105):1–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29304856/>
5. Ferreira ACM, Silva AG da, Gomes CS, Malta DC. Association of child labor with risk and protective factors for Chronic Noncommunicable Diseases in Brazilian schoolchildren: National School Health Survey 2015. Rev Bras Epidemiol [Internet]. 2023 Apr 21 [cited 2023 Jun 2];26(suppl 1):e230012. Available from: <https://doi.org/10.1590/1980-549720230012.SUPL.1>
6. Castaños Cervantes S, Turnbull Plaza B, Aguilar-Villalobos J. Adaptación y validación de una escala de bienestar subjetivo para niñas y jóvenes mexicanas sin hogar. Cuad Hispanoam Psicol [Internet]. 2016;16(1):71–92. Available from:

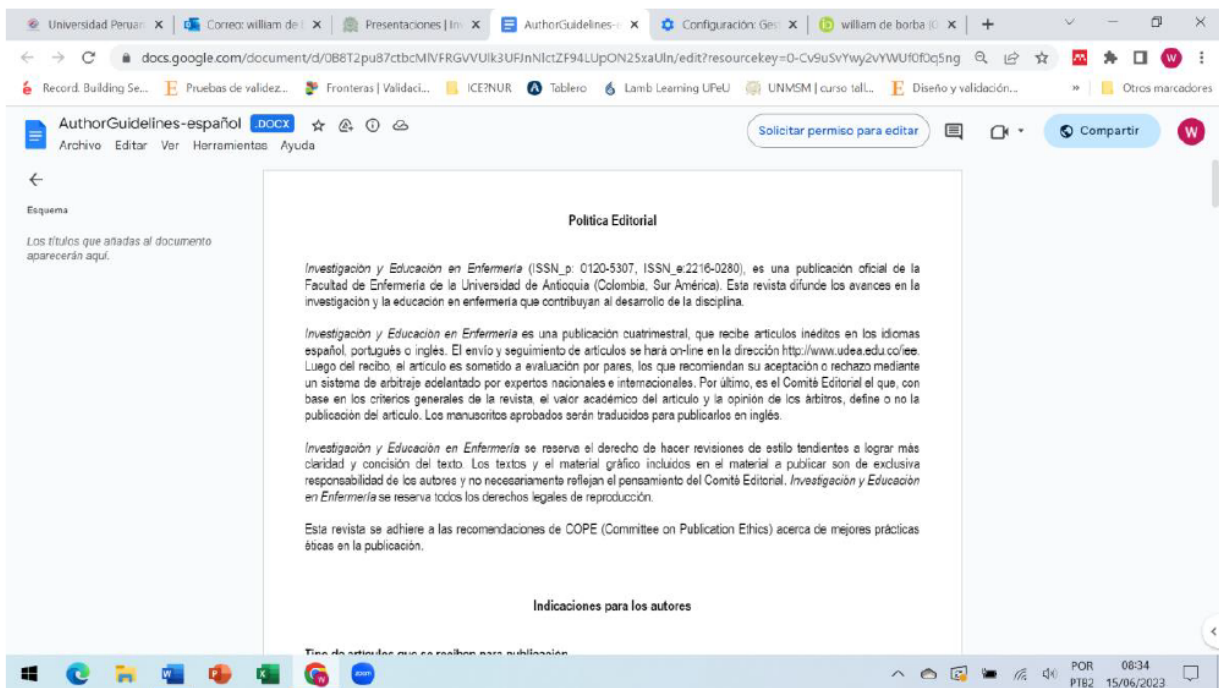
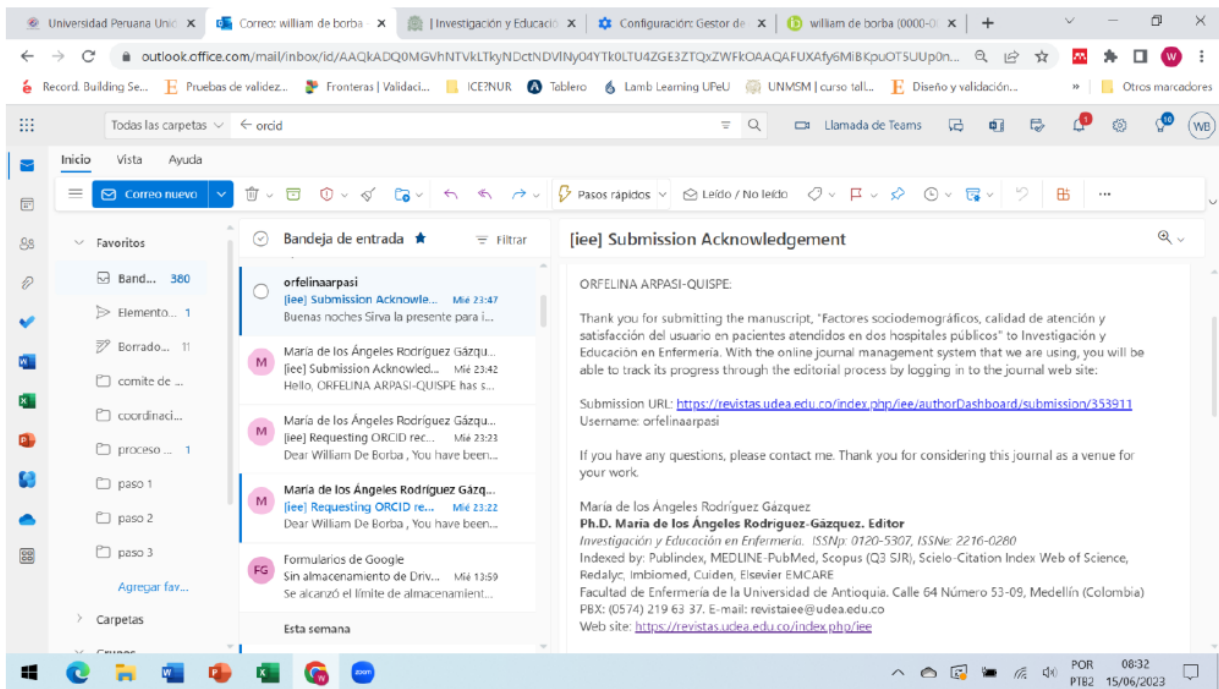
<https://doi.org/10.36789/REVSANUS.VII.389>

7. Diener E, Oishi S, Tay L. Advances in subjective well-being research. *Nat Hum Behav* [Internet]. 2018 Feb 12 [cited 2023 Jun 2];2(4):253–60. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
8. Huebner ES. Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Soc Indic Res* [Internet]. 2004 [cited 2023 Jun 2];66(1–2):3–33. Available from: <https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000007497.57754.e3>
9. Fernandes Ferreira Lima R, Araujo de Moraes N. Subjective well-being of children and adolescents: integrative review. *Ciencias Psicológicas* [Internet]. 2018;12(2):249–60. Available from: <https://doi.org/10.22235/CP.V12I2.1689>
10. Luna P, Rodríguez-Donaire A, Rodrigo-Ruiz D, Cejudo J. Subjective Well-Being and Psychosocial Adjustment: Examining the Effects of an Intervention Based on the Sport Education Model on Children. *Sustainability* [Internet]. 2020 [cited 2023 Jun 2];12(4570):15. Available from: <https://doi.org/10.3390/SU12114570>
11. Bücken S, Nuraydin S, Simonsmeier BA, Schneider M, Luhmann M. Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *J Res Pers* [Internet]. 2018 Jun 1 [cited 2023 Jun 1];74:83–94. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
12. Orúzar H, Miranda R, Oriol X, Montserrat C. Self-control and subjective-wellbeing of adolescents in residential care: The moderator role of experienced happiness and daily-life activities with caregivers. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2019 Mar 1 [cited 2023 Jun 2];98:125–31. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.12.021>
13. Mateos-lardiés AM, López-García P, Morillo D, Olaya B, Tobiasz-Adamczyk B, Koskinen S, et al. Relación entre los Estilos de Vida Saludables y el Bienestar Subjetivo : Estudio Observacional Europeo. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. 2022;96:1–13. Available from: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202210078.pdf
14. Manterola C, Quiroz Msc G, Salazar Msc P, García N. Metodología de los tipos y diseños de estudio más frecuentemente utilizados en investigación clínica. *Rev Médica Clínica Las Condes* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 2];30(1):36–49. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
15. Alzahrani SH, Malik AA, Bashawri J, Shaheen SA, Shaheen MM, Alsaib AA, et al. Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university. *SAGE Open Med* [Internet]. 2019;7:1–7. Available from: <https://doi.org/10.1177/2050312119838426>
16. Bazán Riverón GE, Osorio Guzmán M, Torres Velázquez LE, Rodríguez Martínez JI, Ocampo Jasso JA. Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos. *Rev Mex Pediatría* [Internet]. 2019;86(3):112–8. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2019/sp193e.pdf>
17. Calleja N, Mason TA. Escala de Bienestar Subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y Validación. *Rev Iberoam Diagnóstico y Evaluación* [Internet]. 2020;2(55):185–201. Available from: <https://doi.org/10.21865/RIDEP55.2.14>
18. Castro Ramírez NE, Naccha Gambia DI. Propiedades psicométricas de la escala de bienestar subjetivo EBS-20 en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana y Callao, 2021 [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2021. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76571/Castro_RNE-

19. Steinmayr R, Wirthwein L, Modler L, Barry MM. Development of Subjective Well-Being in Adolescence. *Int J Environ Res Public Heal Artic* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 5];16(19):3690. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph16193690>
20. Pigaiani Y, Zoccante L, Zocca A, Arzenton A, Menegolli M, Fadel S, et al. Adolescent lifestyle behaviors, coping strategies and subjective wellbeing during the covid-19 pandemic: An online student survey. *Healthc* [Internet]. 2020;8(4):1–12. Available from: <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE8040472>
21. Chen B, Vansteenkiste M, Beyers W, Boone L, Deci EL, Van der Kaap-Deeder J, et al. Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motiv Emot* [Internet]. 2015;39(2):216–36. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
22. Ditzel L, Casas F, Torres-Vallejos J, Villarroel A. The Subjective Well-Being of Chilean Children Living in Conditions of High Social Vulnerability. *Appl Res Qual Life* [Internet]. 2022 Jun 1 [cited 2023 Jun 2];17(3):1639–60. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09979-7>
23. Mitra R, Waygood EOD, Fullan J. Subjective well-being of Canadian children and youth during the COVID-19 pandemic: The role of the social and physical environment and healthy movement behaviours. *Prev Med Reports* [Internet]. 2021 Sep 1 [cited 2023 Jun 2];23:101404. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2021.101404>
24. Patrick ME, Schulenberg JE. Prevalence and predictors of adolescent alcohol use and binge drinking in the United States. *Alcohol Res Curr Rev* [Internet]. 2013;35(2):193–200. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3908711/>
25. Miech RA, O'Malley PM, Bachman JG, Schulenberg JE, Patrick ME. Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975-2019: Overview, Key Findings on Adolescent Drug Use. *Inst Soc Res* [Internet]. 2019 Jan [cited 2023 Jun 2]; Available from: <https://eric.ed.gov/?id=ED604018>
26. Marques A, Demetriou Y, Tesler R, Gouveia ÉR, Peralta M, Gaspar De Matos M. Healthy Lifestyle in Children and Adolescents and Its Association with Subjective Health Complaints: Findings from 37 Countries and Regions from the HBSC Study. *Int J Environ Res Public Heal Artic* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 2];16(18):3292. Available from: <https://doi.org/10.3390/IJERPH16183292>
27. Pepe A, Farina E. A mixed-method study on adolescents' well-being during the COVID-19 syndemic emergency. *Sci Rep* [Internet]. 2023;13(1):1–10. Available from: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-24007-w>

Anexo 1 – Evidencia de Sumisión del Artículo

Revista: Investigación y educación en Enfermería



Anexo 2 – Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis



“Año de la unidad, la paz y el desarrollo ”

RESOLUCIÓN N° 0784-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, 18 de abril de 2023

VISTO:

El expediente de **Marvin Obed Plasencia Briones**, identificada con código universitario N° **201611599**, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

CONSIDERANDO:

Que el Consejo de Facultad de Ciencias de la Salud, en su sesión del 18 de abril de 2023, aprobó la modificación del título del perfil del proyecto en formato artículo de **Marvin Obed Plasencia Briones** como sigue: “*Estilo de vida y salud en estudiantes de las Instituciones Educativas Publicas*”;

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;


De conformidad con la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada 18 de abril de 2023, y con las disposiciones establecidas por el Reglamento General de la Grados y Títulos de la Universidad, la Directiva para el Otorgamiento de Grados y Títulos;

SE RESUELVE:


1. Aprobar la modificación de título del perfil del proyecto en formato artículo de **18 de abril**, registrado a partir de la fecha de la siguiente manera: “*Estilo de vida y salud en estudiantes de las Instituciones Educativas Publicas*”, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **MSC. MARY LUZ SOLORIZANO APARICIO** como ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **MG. NORMA MAGALY ROJAS REGALADO** y **MTRO. WILLIAM DE BORBA** otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.
2. Dejar sin efecto el título anterior registrado en su inscripción del proyecto de tesis.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA




MSC. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

cc:
- Interesado
- Asesor
- Archivo

RESOLUCIÓN N° 0785-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, 18 de abril de 2023

VISTO:

El expediente de **Solenka Daniela Ingaruca Ninanya**, identificada con código universitario N° **201610136**, de la Escuela Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión.

CONSIDERANDO:

Que el Consejo de Facultad de Ciencias de la Salud, en su sesión del 18 de abril de 2023, aprobó la modificación del título del perfil del proyecto en formato artículo de **Solenka Daniela Ingaruca Ninanya** como sigue: “*Estilo de vida y salud en estudiantes de las Instituciones Educativas Publicas*”;

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

De conformidad con la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada 18 de abril de 2023, y con las disposiciones establecidas por el Reglamento General de la Grados y Títulos de la Universidad, la Directiva para el Otorgamiento de Grados y Títulos;

SE RESUELVE:

1. Aprobar la modificación de título del perfil del proyecto en formato artículo de **18 de abril**, registrado a partir de la fecha de la siguiente manera: “*Estilo de vida y salud en estudiantes de las Instituciones Educativas Publicas*”, y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **MSC. MARY LUZ SOLORIZANO APARICIO** como ASESOR para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **MG. NORMA MAGALY ROJAS REGALADO** y **MTRO. WILLIAM DE BORBA** otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.
2. Dejar sin efecto el título anterior registrado en su inscripción del proyecto de tesis.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

cc:
- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3 – Constancia de Aprobación del Comité de Ética



Lima, Ñaña, 22 de Febrero de 2023

EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD CONSTANCIA

Que el proyecto de investigación de *Ingaruca Ninanya Solenka* identificado (a) con DNI No. 71095871, Plasencia Briones Marvin Obed identificado (a) con DNI No. 75379580 y su asesor (a) el Solorzano Aparicio Mary Luz identificado (a) con DNI No. 07619959, con el título: *“Estilos De Vida Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes Escolares De Instituciones Educativas Publicas, 2023”* fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1. Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número **2023-CE-FCS - UPeU-010**.



Maria Magdalena Díaz Orihuela
Mg. Maria Magdalena Díaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación



William de Borba
Mtro. William de Borba
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 4 – Instrumentos de recolección datos

Estilo de vida (Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos)

Escala de Likert

Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
0	1	2	3

Los rangos de la calificación general de la escala de calificación de los estilos de vida fueron:

- No saludable: 0 – 45 puntos
- Poco saludable: 46 – 90 puntos
- Saludable: 91 – 135 puntos
- Muy saludable: 136 – 180 puntos

I. Información general:

Instrucciones: A continuación, te presentamos una serie de preguntas personales, marca con un (x) la respuesta que usted considere correcta y rellene los espacios en blanco.

- Sexo:** Femenino ()
Masculino ()
- Edad:** _____
- Grado:**
4° ()
5° ()
- Con quien vives:** Mamá y Papá ()
Solo mamá ()
Solo papá ()
Otros: _____
- En qué zona vives:** Rural ()
Urbana ()
- Lugar de procedencia:** Costa ()
Sierra ()
Selva ()

ESTILO DE VIDA		ESCALA			
ALIMENTACION Y NUTRICION		Nunca	A veces	frecuentemente	Siempre
1	Desayunas todos los días	0	1	2	3
2	Almuerzas todos los días	0	1	2	3
3	Cenas todos los días	0	1	2	3
4	Acostumbras comer 1 o 2 refrigerios al día (media mañana o media tarde)	0	1	2	3
5	Tomas entre 6-8 vasos de agua pura al día	0	1	2	3
6	Tomas más de 1 vaso de gaseosa al día	0	1	2	3
7	Consumes dulces, helados, pasteles, snack, galletas a diario	0	1	2	3
8	Consumes 2-3 frutas distintas al día	0	1	2	3
9	Consumes carnes y/o pescados, al menos 2 veces por semana	0	1	2	3
10	Su alimentación incluye embutidos o alimentos procesados	0	1	2	3
11	Limitas el consumo de comidas ricas en grasas y frituras	0	1	2	3
12	Tomas refresco o jugos embotellados	0	1	2	3
13	Mantienes horarios ordenados para tu alimentación	0	1	2	3
14	Comes frente a la TV, computadora o leyendo	0	1	2	3
15	Te tomas tiempo para comer y masticar tus alimentos	0	1	2	3
16	Cuando estas triste, aburrido o sin hacer mucho, te da por comer	0	1	2	3
17	Consumes leche o productos lácteos a diario	0	1	2	3
18	Consumes cereales (arroz, fideos, trigo, pan, etc.) a diario	0	1	2	3
19	Consumes vegetales (en ensaladas, guisos, sopas) a diario	0	1	2	3
20	Sueles leer las etiquetas de las comidas envasadas para identificar sus ingredientes e información nutricional	0	1	2	3
RECREACION Y MANEJO DEL TIEMPO LIBRE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Incluyes momentos de descanso en tu rutina diaria	0	1	2	3
2	Destinas parte de tu tiempo libre a actividades académicas y/o laborales	0	1	2	3
3	En tu tiempo libre realizas actividades recreación (leer, pasear, bailar, escuchar música, nadar, montar bicicleta)	0	1	2	3
4	Ves TV y/o estas frente a la computadora 2 o más horas al día	0	1	2	3
5	Compartes tu tiempo libre con tu familia y/o amigos	0	1	2	3
6	En tu tiempo libre prefieres ver TV, el internet, video juegos	0	1	2	3
CONSUMOS DE SUSTANCIAS NOCIVAS		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Evitas el consumo de algún tipo de bebida alcohólica (cerveza, licor, ron)	0	1	2	3
2	Sueles fumar y/o consumir drogas	0	1	2	3
3	Consumes alguna bebida alcohólica en situaciones de angustia o problemas	0	1	2	3

4	Dices “NO” cuando te ofrecen alcohol o cigarrillos	0	1	2	3
5	Consumes más de 3 tazas de café al día	0	1	2	3
6	Consumes 1 o más coca cola al día	0	1	2	3
7	Te sueles auto medicar cuando estas enfermo	0	1	2	3
SUEÑO Y DESCANSO		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Duermes entre 7- 8 horas diarias	0	1	2	3
2	Te da sueño durante el día	0	1	2	3
3	Sueles trasnocharte por trabajos o tareas	0	1	2	3
4	Te es difícil conciliar el sueño	0	1	2	3
5	Tienes horario para ir a dormir y para levantarte	0	1	2	3
6	Al terminar la jornada escolar, te encuentras cansado(a)	0	1	2	3
7	Duermes bien y te levantas descansado	0	1	2	3
8	Te levantas con la sensación de una noche mal dormida	0	1	2	3
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Fuera del colegio realizas algún deporte y/o actividad física por mínimo 30 minutos	0	1	2	3
2	Practicas ejercicio de relajación (meditación, yoga, taichí)	0	1	2	3
3	Practicas ejercicio físico bajo supervisión – entrenamiento	0	1	2	3
4	Caminas por lo menos 15 minutos al día	0	1	2	3
5	En el recreo practicas algún deporte	0	1	2	3
AUTOCUIDADO Y SALUD		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Usas protector solar al salir de casa (gorro, bloqueador, sombrero)	0	1	2	3
2	Te auto medicas y/o acudes a la farmacia en caso de enfermedad	0	1	2	3
3	Realizar un chequeo médico al menos 1 vez al año	0	1	2	3
4	Obedeces las leyes de tránsito, sea peatón, conductor o pasajero	0	1	2	3
5	Tomas medidas preventivas para evitar riesgos en tus labores diarias y/o al realizar actividad física	0	1	2	3
6	Te lavas las manos luego de jugar, ir al baño, para ir a comer	0	1	2	3
7	Te cepillas los dientes entre 2- 3 veces al día	0	1	2	3
8	Tomas medicamentos solo prescritos por el medico	0	1	2	3
RELACIONES INTERPERSONALES		Nunca	A veces	Frecuente	Siempre
1	Tengo con quien hablar de las cosas importantes para mi	0	1	2	3
2	Sueles decir buenos días, gracias, perdón	0	1	2	3
3	Tienes apoyo afectivo de parte de tu familia	0	1	2	3
4	Sales a jugar al parque, patio con otros niños o compañeros	0	1	2	3
5	Compartes tiempo con tus padres y/o hermanos (familia)	0	1	2	3
6	Compartes tiempo con tus amigos fuera del colegio	0	1	2	3
7	Sueles sentirte solo, deprimido	0	1	2	3

Bienestar Subjetivo (Escala de Bienestar Subjetivo, versión corta (EBS-8): Revalidación, invarianza de medición y teoría de respuesta al ítem)

Escala de Likert

En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5	6

ítems	Salud	1	2	3	4	5	6
1	Me gusta mi vida	1	2	3	4	5	6
2	Soy una persona feliz	1	2	3	4	5	6
3	Estoy satisfecho (a) con mi vida	1	2	3	4	5	6
4	Mi vida me trae alegría	1	2	3	4	5	6
5	Mi vida es feliz	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto de mi vida	1	2	3	4	5	6
7	Mi vida es maravillosa	1	2	3	4	5	6
8	Estoy “de buenas”	1	2	3	4	5	6

Anexo 5 – Tablas y Figuras

Tabla 1. Datos generales de los adolescentes escolares de dos instituciones educativas públicas, 2023.

Datos generales		n=500	%
Sexo	Femenino	179	35,8
	Masculino	321	64,2
Edad	15 años	110	22,0
	16 años	287	57,4
	17 años	103	20,6
Procedencia	Costa	21	4,2
	Sierra	460	92,0
	Selva	19	3,8
Zona	Urbana	371	74,2
	Rural	129	25,8
¿Con quién vive?	Mamá y Papá	208	41,6
	Solo mamá	216	43,2
	Solo Papá	41	8,2
	Otros	35	7,0
Grado	4° secundaria	241	48,2
	5° secundaria	259	51,8

Autoría propia

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables de estudio

Variables		n=500	%
Estilos de vida	Saludable	206	41,2
	No saludable	294	58,8
Alimentación y Nutrición	Saludable	223	44,6
	No saludable	277	55,4
Recreación y manejo	Saludable	171	34,2
	No saludable	329	65,8
Consumo de sustancia	Saludable	450	90,0
	No saludable	50	10,0
Sueño y Descanso	Saludable	395	79,0

Actividad Física	No saludable	105	21,0
	Saludable	78	15,6
Autocuidado	No saludable	422	84,4
	Saludable	378	75,6
Relaciones Interpersonales	No saludable	122	24,4
	Saludable	67	13,4
Bienestar subjetivo	No saludable	433	86,6
	Satisfecho	346	69,2
	No satisfecho	154	30,8

Autoría propia

Tabla 3. Análisis inferencial de las variables de estudio, con la prueba Chi-cuadrado.

		Bienestar subjetivo						p-valor
		Satisfecho		No satisfecho		Total		
		n	%	n	%	n	%	
Estilos de vida	Saludable	146	42,2	60	39,0	206	41,2	0,49
	No saludable	200	57,8	94	61,0	294	58,8	
Alimentación y Nutrición	Saludable	154	44,5	69	44,8	223	44,6	0,95
	No saludable	192	55,5	85	55,2	277	55,4	
Recreación y manejo	Saludable	112	32,4	59	38,3	171	34,2	0,19
	No saludable	234	67,6	95	61,7	329	65,8	
Consumo de sustancia	Escaso	318	91,9	132	85,7	450	90,0	0,03
	Abundante	28	8,1	22	14,3	50	10,0	
Sueño y Descanso	Saludable	271	78,3	124	80,5	395	79,0	0,57
	No saludable	75	21,7	30	19,5	105	21,0	
Actividad Física	Saludable	52	15,0	26	16,9	78	15,6	0,59
	No saludable	294	85,0	128	83,1	422	84,4	
Autocuidado	Saludable	271	78,3	107	69,5	378	75,6	0,03
	No saludable	75	21,7	47	30,5	122	24,4	
Relaciones Interpersonales	Saludable	47	13,6	20	13,0	67	13,4	0,85
	No saludable	299	86,4	134	87,0	433	86,6	

*Sig < 0,05

Autoría propia