

Estilo de vida psicológico en estudiantes: la escuela como contexto de desarrollo

Psychological lifestyle in students: school as a development context

Estilo de vida psicológico em estudantes: a escola como contexto de desenvolvimento

<https://doi.org/10.15332/21459169.10240>

Artículos

María Camila Murillo Aranguren¹

Melba Ximena Figueroa Ángel²

Gabriela Arango Novey³

Javier Omar Sánchez Soledad⁴

Recibido: 09/09/2024

Aprobado: 15/11/2024

Citar como:

Murillo Aranguren, M. C., Figueroa-Ángel, M. X., Arango Novey, G. ., & Sánchez Soledad, J. O. . (n.d.). Estilo de vida psicológico en estudiantes: la escuela como contexto de desarrollo. *Análisis*, 56(105), 13-30. <https://doi.org/10.15332/21459169.10240>



Resumen

Este estudio tuvo como objetivo evaluar el estilo de vida psicológico de estudiantes (de 7 a 17 años) de la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (Acodesi). Para ello se realizó una investigación cuantitativa, descriptiva de corte transversal. Participaron 839 estudiantes matriculados en el 2024. Se diseñó y aplicó un cuestionario autoadministrado con 16 ítems de escala Likert, con un alfa de Cronbach $\geq 0,85$ (α), a través de Google Forms. Se indagaron las variables del estilo de vida psicológico: control del estrés, percepción del tiempo, relaciones sociales y salud mental. Para el análisis e interpretación de los datos, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics, versión 27. Se identificaron indicadores positivos en el control del estrés en cuanto a la regulación emocional y la discriminación de contextos en situaciones de estrés, así como también indicadores negativos en actividades y tareas para el manejo emocional. En la percepción del tiempo se presentan indicadores positivos en la expectativa de situaciones y en la organización del tiempo para la realización de tareas,

¹ Pontificia Universidad Javeriana, correo electrónico: mc.murilloa@javeriana.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5730-8220>

² Universidad Santo Tomás, correo electrónico: melbafigueroa@usantotomas.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0420-1590>

³ Pontificia Universidad Javeriana, correo electrónico: gabrielaarango@javeriana.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-7536-8972>

⁴ Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia – ACODESI, correo electrónico: a.pedagogico@jesuitas.org.co ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-8496-6088>

e indicadores negativos en la percepción del futuro. En las categorías relaciones sociales y salud mental, se destacan indicadores positivos en todos los ítems, lo cual es un insumo para futuras investigaciones.

Palabras clave: estilos de vida saludables, infancia, adolescencia, escuela, estudiantes.

Abstract

This study aimed to evaluate the psychological lifestyle of students (from 7 to 17 years old) of the Association of Jesuit Schools of Colombia (ACODESI). Quantitative, descriptive cross-sectional research was conducted. 839 students enrolled in 2024 participated. A self-administered questionnaire with 16 Likert scale items, with a Cronbach's alpha ≥ 0.85 (α), was designed and applied through Google Forms. Psychological lifestyle variables were investigated: stress control, time perception, social relationships, and mental health. For the analysis and interpretation of the data, the IBM SPSS Statistics program, version 27, was used. Positive indicators in stress control were identified in terms of emotional regulation and discrimination of contexts in stressful situations, and negative indicators in activities and tasks. for emotional management. In the perception of time, positive indicators are presented in the expectation of situations, and in the organization of time to conduct tasks, and negative indicators in the perception of the future. In the social relations and mental health categories, positive indicators stand out in all items, which is an input for future research.

Keywords: healthy lifestyle, childhood, adolescence, school, students.

Resumo

Este estudo teve como objetivo avaliar o estilo de vida psicológico de estudantes (de 7 a 17 anos) da Associação de Colégios Jesuítas da Colômbia (ACODESI). Foi realizada uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal. Participaram 839 alunos matriculados em 2024. Um questionário autoaplicável com 16 itens da escala Likert, com alfa de Cronbach $\geq 0,85$ (α), foi elaborado e aplicado por meio do Google Forms. Foram investigadas variáveis psicológicas do estilo de vida: controle do estresse, percepção do tempo, relações sociais e saúde mental. Para a análise e interpretação dos dados foi utilizado o programa IBM SPSS Statistics, versão 27, e foram identificados indicadores positivos no controle do estresse em termos de regulação emocional e discriminação de contextos em situações estressantes, e indicadores negativos em atividades e tarefas. gestão emocional. Na percepção do tempo apresentam-se indicadores positivos na expectativa das situações, e na organização do tempo para realização de tarefas, e indicadores negativos na percepção do futuro. Nas categorias relações sociais e saúde mental, destacam-se indicadores positivos em todos os itens, o que serve de subsídio para pesquisas futuras.

Palavras-chave: estilos de vida saudáveis, infância, adolescência, escola, estudantes.

Introducción

El estilo de vida se ha configurado en los últimos años como una categoría de interés en nuestras sociedades, dado el papel que desempeña en la salud de los seres humanos. Así, han surgido diferentes estudios que reconocen las implicaciones de los estilos de vida inadecuados en el desarrollo de las personas, sobre todo jóvenes y adultos (Rodríguez-García et ál., 2024). De allí la importancia de continuar estas comprensiones en el marco de la perspectiva del ciclo vital

(Arreaga y Carvajal, 2024), dado que se evidencia que los estilos de vida se configuran muy temprano en la vida de los seres humanos en sus entornos de desarrollo, en marcos culturales, económicos, sociales e históricos que organizan las posibilidades de consumo y el avance de las sociedades.

Por esta razón, el sistema educativo juega un papel fundamental en dichas comprensiones, ya que, en su función de formar ciudadanos que impulsen el desarrollo de las naciones a través de la transmisión de conocimientos y valores (Hoyos y Almanza, 2021), se convierte en un entorno fundamental para la configuración del desarrollo integral de los seres humanos en sus aspectos sociales, emocionales y cognitivos (Restrepo et ál., 2022), de acuerdo con los diferentes momentos del ciclo vital (Papalia y Martorell, 2017), en el que intervienen las dimensiones biopsicosociales, es decir, los aspectos biológicos, sociales, físicos, psicológicos y de salud (Galindo, 2016).

Dado que el desarrollo humano se conforma en la interacción de la persona con sus entornos —tales como la familia, la comunidad, la cultura, el grupo de pares, entre otros (Shelton, 2019)—, en marcos culturales que influyen en la vida individual y colectiva del individuo (Segura-Lazcano et ál., 2019), los cambios y avances derivados del entorno cultural y social influyen significativamente en el desarrollo humano en todas sus dimensiones (Acodesi, 2003) y, por ende, en la construcción de estilos de vida saludables.

Según Gómez-Acosta (2018), los estilos de vida se conciben como conductas que determinan el proceso de salud-enfermedad en combinación con la vulnerabilidad biológica, la reactividad psicofisiológica, la edad y el sexo. Además, se entienden como patrones de actividades o conductas que las personas eligen adoptar entre las disponibles según su contexto social (Bandura, 1977).

En este ámbito, dichos patrones de comportamiento y decisiones promueven el bienestar físico, mental y social de las personas, e incluyen hábitos como una alimentación equilibrada y la práctica regular de ejercicio físico, por ejemplo (Pastor et ál. 2017). De igual forma, al poder implementar estos estilos de vida en el día a día en contextos como el educativo, se producirán cambios no solo en el comportamiento individual, sino también modificaciones en su entorno social y cultural que favorecen la salud y el bienestar desde una educación integral (De Souza Martins y Figueroa-Ángel, 2023). En este sentido, los estilos de vida que se formen en la infancia y la adolescencia serán muy importantes en el futuro (Rivera, 2019).

Los estilos de vida presentan componentes relativos a las dimensiones físicas y psicológicas (De Souza Martins y Figueroa-Ángel, 2020). Desde la perspectiva psicológica, los estilos de vida involucran la estructuración en las diferentes áreas de la vida cotidiana, según la conformación e integración de los sistemas de actividades, comunicación, hábitos y

enfrentamiento a los problemas (Valladares, 2016), e incluyen las redes de apoyo (Gómez-Acosta, 2018).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, el estilo de vida psicológico está relacionado con el control del estrés, la percepción del tiempo, las relaciones sociales y la salud mental (Gómez-Acosta, 2018; Valladares, 2016). Dado que estas categorías de análisis se han abordado con poblaciones de jóvenes y adultos, existe la necesidad de ampliar la comprensión del tema de los estilos de vida en niñas, niños y adolescentes (Alonso Vargas et ál., 2016), involucrando las perspectivas físicas y psicológicas en uno de sus principales entornos del desarrollo humano: la escuela (De Souza Martins y Figueroa-Ángel, 2020).

Con respecto al control del estrés, según Chumbe (2022), el optimismo, la resiliencia y la autoeficacia, por ejemplo, son factores que se vinculan con una mayor adaptación al estrés y satisfacción con la vida, sin importar el contexto en el que se desarrolle cada persona. Además, dentro del constructo de la salud mental, hay un componente notable: la dimensión emocional del ser humano, donde los pensamientos, las emociones y el comportamiento son indicadores del bienestar y de la capacidad de afrontar retos y desafíos vitales, tanto en el plano individual como colectivo. Así pues, comprender cómo los aspectos psicológicos del estilo de vida se relacionan puede ser un factor que influya en la salud mental de niñas, niños y adolescentes.

Para Torre (2020), las funciones de las emociones no están definidas de forma universal. Sin embargo, pueden incidir en la salud mental, pues permiten a las personas afrontar desafíos, desarrollar relaciones positivas y alcanzar su máximo potencial, adaptándose a las adversidades y disfrutando de una vida plena. No obstante, la dimensión emocional se basa en la experiencia adquirida a partir de las relaciones humanas, que abarcan las interacciones sociales con los demás, como una parte del desarrollo y la salud mental (Rizo García, 2022).

En este sentido, las emociones son esenciales en la experiencia humana, por lo que el miedo, la ira, la frustración, la aceptación, la resiliencia, el perdón, la gratitud y la asertividad se utilizan en la interacción interpersonal para aumentar el bienestar psicológico y desarrollar habilidades de afrontamiento (Hewitt-Ramírez et ál., 2023). Además, las emociones impactan en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales, la percepción de la vida, el estado de ánimo y la motivación, con lo cual crean habilidades de afrontamiento efectivas (Zambrano y Rivera, 2020).

Así mismo, la salud mental está vinculada con la autoestima, el autoconcepto y la gestión del estrés. Para Harter (1999), la formación de la autoestima y el autoconcepto durante la infancia forma parte de un desarrollo emocional sano, ya que se basa en las percepciones y las creencias de los niños sobre sí mismos e incluye habilidades, rasgos de personalidad y roles. Existe una verdadera distinción entre estos dos términos, ya que la autoestima es la evaluación que una persona hace de sí misma, mientras que el autoconcepto abarca la imagen mental en

términos físicos, psicológicos y sociales, y se desarrolla en la identidad y la adaptabilidad a diferentes situaciones (Bonilla y Salcedo, 2021).

A su vez, el control del estrés forma parte del desarrollo emocional y sirve para equilibrar las emociones, lo que permite identificar las fuentes de tensión y presión, especialmente en niños y adolescentes (Jimeno y Conejero, 2019). La capacidad de identificar situaciones complejas que suceden en el día a día es crucial para la salud mental y el desarrollo emocional y social equilibrado de las personas. En este sentido, es fundamental promover estilos de vida psicológicos y herramientas adecuadas para un desarrollo positivo en el ámbito escolar y personal.

Según el Ministerio de Educación Nacional (2016), el ser humano está compuesto por diferentes dimensiones que se deben formar para potenciar todas las capacidades que nos constituyen como personas. Así, el contexto educativo ocupa un lugar importante en las políticas de gobierno, ya que allí se generan acciones pertinentes que brindan atención y ofrecen programas y proyectos que favorecen mejores condiciones de vida para los estudiantes, con el fin de garantizar el fomento del cuidado y potenciar el desarrollo integral del ser humano (ICBF, 2021).

En este sentido, desde el contexto educativo es importante propiciar experiencias y competencias teniendo como perspectiva el estilo de vida psicológico, con vistas a la consolidación de hábitos de vida saludables, que tengan impacto en los posteriores momentos del ciclo vital, y contribuir así al desarrollo humano integral, de modo que el estudiante, a partir de las vivencias y experiencias del entorno, pueda internalizar estos conocimientos y aplicarlos durante toda su vida en beneficio de los distintos ámbitos de su ser.

En virtud de lo anterior, esta investigación tuvo como objetivo evaluar el estilo de vida, en su dimensión psicológica, de las niñas, los niños y los adolescentes (de 7 a 17 años) pertenecientes a la Asociación de Colegios Jesuitas de Colombia (Acodesi), a través de un instrumento organizado en las categorías control de estrés, manejo del tiempo, redes sociales y salud mental.

Metodología

El enfoque metodológico de esta investigación se centra en un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal para evaluar el estilo de vida psicológico de las niñas, los niños y los adolescentes (de 7 a 17 años) pertenecientes a la Acodesi. Para Costales (2018), la investigación cuantitativa permite identificar tendencias y promedios, realizar predicciones, comprobar relaciones y obtener resultados generales de poblaciones en un contexto cultural y social.

Un estudio cuantitativo descriptivo está centrado en un método que, con el uso del análisis estadístico busca caracterizar el fenómeno, mide su presencia, características o distribución dentro de la población de estudio en un corte en el tiempo, por lo que es transversal (Sambrano, 2020).

a. Población y muestra

Para este estudio, la población está conformada por niñas, niños y adolescentes matriculados en tres colegios pertenecientes a Acodesi. La muestra consta de 839 estudiantes, con una edad media de 14.5 ± 2.5 años. El 55.1 % (n=462) son mujeres y el 44.9 % (n=377) son hombres.

b. Obtención de la información

Para identificar el estilo de vida psicológico en Acodesi, se diseñó un cuestionario autoadministrado con 16 ítems de escala Likert, con un alfa de Cronbach $\geq 0,85$ (α), que fue aplicado a través de la plataforma Google Forms durante el primer semestre del periodo académico de 2024. A partir del cuestionario se indagaron las variables del estilo de vida psicológico como el control del estrés, la percepción del tiempo, las relaciones sociales y la salud mental.

c. Análisis de la información

Para el análisis e interpretación de los datos, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics, versión 27, el cual forma parte del paquete de datos “*software académico*” licenciado por la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá, Colombia.

d. Consideraciones éticas

Estas se abordaron en el marco de las normas deontológicas reconocidas por el *Manual deontológico y bioético de psicología* del Colegio Colombiano de Psicólogos (Colpsi, 2019), lo que incluyó la firma de consentimiento y asentimiento informado por parte de los representantes legales y estudiantes. Además, se tuvo en cuenta el cumplimiento del tratamiento de datos personales previsto en el Decreto 1377 de 2013 de Colombia.

Resultados y discusión

Los resultados de la investigación evidencian los índices negativos y positivos en cada uno de los ítems evaluados, lo cual permite el análisis de cada categoría desde los aspectos que se pueden abordar para favorecer los estilos de vida saludables en niñas, niños y adolescentes desde la dimensión psicológica en entornos educativos, así como reconocer aquellos aspectos que pueden estar potenciando estos procesos y que se convierten en insumos para futuros estudios.

De esta manera, se presentan los resultados de cada categoría, ítem y su descripción en los valores negativos y positivos, en cada institución educativa participante, en cada género (mujer-hombre), la media, la desviación estándar y el resultado general.

A continuación, en la tabla 1, se presentan los principales hallazgos en la categoría control de estrés, en la cual se evidencian algunos índices negativos en el ítem sobre realizar actividades en el día para sentirse tranquilo y relajado (51 %, n=428), así como también en relación con la realización de ejercicios para relajar el cuerpo y la mente cuando el estudiante se siente nervioso (55 %, n=464). Por su parte, se evidencian índices positivos del 62 % (n=520), donde la muestra logra separar los problemas domésticos familiares de los del colegio y el 54 % (n=452) logra controlarse en un momento de furia o de nervosismo.

Tabla 1
Estilo de vida psicológico – control de estrés

Control de Estrés	Índice	Colegio Acodesi	Hombre*		Mujer**		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=839)			
			n	%	n	%	\bar{x}	$\pm SD$	n.º	%	n.º	%
Realizo actividades como respirar profundo o imaginar un lugar feliz durante unos minutos al día para sentirme tranquilo y relajado.	Negativo	San José	11	1.3%	5	0.6%	8.0	3.0	16	1.9%		
		San Francisco	95	11.3%	78	9.3%	86.5	8.5	173	20.6%	428	51.0%
		Santa Luiza	97	11.6%	142	16.9%	119.5	22.5	239	28.5%		
	Positivo	San José	4	0.5%	9	1.1%	6.5	2.5	13	1.5%		
		San Francisco	67	8.0%	68	8.1%	67.5	0.5	135	16.1%		
		Santa Luiza	103	12.3%	160	19.1%	131.5	28.5	263	31.3%	411	49.0%
Logro separar mis problemas; los del colegio los resuelvo allí y los de la casa en esta.	Negativo	San José	7	0.8%	6	0.7%	6.5	0.5	13	1.5%		
		San Francisco	52	6.2%	71	8.5%	61.5	9.5	123	14.7%	319	38.0%
		Santa Luiza	59	7.0%	124	14.8%	91.5	32.5	183	21.8%		
	Positivo	San José	8	1.0%	8	1.0%	8.0	0.0	16	1.9%		
		San Francisco	110	13.1%	75	8.9%	92.5	17.5	185	22.1%	520	62.0%
		Santa Luiza	141	16.8%	178	21.2%	159.5	18.5	319	38.0%		
Cuando me siento nervioso, realizo ejercicios para relajar mi	Negativo	San José	12	1.4%	5	0.6%	8.5	3.5	17	2.0%		
		San Francisco	97	11.6%	80	9.5%	88.5	8.5	177	21.1%	464	55.3%
		Santa Luiza	111	13.2%	159	19.0%	135.0	24.0	270	32.2%		
	Positivo	San José	3	0.4%	9	1.1%	6.0	3.0	12	1.4%		
		San Francisco	65	7.7%	66	7.9%	65.5	0.5	131	15.6%	375	44.7%

cuerpo o mi mente.		Santa Luiza	89	10.6%	143	17.0%	116.0	27.0	232	27.7%
A veces me siento un poco nervioso, como si fuera a explotar como un volcán.	Negativo	San José	9	1.1%	5	0.6%	7.0	2.0	14	1.7%
		San Francisco	106	12.6%	52	6.2%	79.0	27.0	158	18.8%
	Positivo	Santa Luiza	122	14.5%	93	11.1%	107.5	14.5	215	25.6%
		San José	6	0.7%	9	1.1%	7.5	1.5	15	1.8%
		San Francisco	56	6.7%	94	11.2%	75.0	19.0	150	17.9%
		Santa Luiza	78	9.3%	209	24.9%	143.5	65.5	287	34.2%

Nota. *(n=377; 44.9 %); ** (n=462; 55.1 %) // Fuente: elaboración propia.

Los resultados de la tabla 1 permiten inferir que tal vez los estudiantes no conocen actividades y ejercicios que les permitan generar estados de relajación ante situaciones de estrés, que pueden ser producidas por el ambiente y las condiciones sociales del entorno educativo. De allí que se requiera la participación del contexto escolar para facilitar el acceso a los recursos psicológicos y sociales necesarios para un adecuado control del estrés, no solo en el campo de la comunicación de estrategias, sino también considerando el momento del desarrollo de los estudiantes para su uso adecuado, ya que, según Valdivieso et ál. (2020), “la elección de estrategias de afrontamiento del estrés, sean estas adecuadas o no, estarán vinculadas a factores tanto internos como externos” (p. 2).

De esta manera, las estrategias de afrontamiento del estrés implican el entorno social y la percepción que los estudiantes tienen para manejar situaciones estresantes, lo cual requiere procesos de autorregulación que ayudan a contrarrestar las consecuencias derivadas del estrés (Valdivieso et ál., 2020). Del mismo modo, para mejorar la gestión del estrés, no solo se deben enseñar estrategias específicas, sino que también es necesario reforzar la manera como los estudiantes controlan las situaciones y las habilidades de autoevaluación.

Con respecto al género, se evidencia el uso de estrategias de afrontamiento de control de estrés en las mujeres más que en los hombres. Estos resultados están relacionados con los estudios de Palacio et ál. (2022), en los que las niñas dan más importancia a las técnicas de relajación, lo que les permite tener una mayor conciencia emocional y estar más dispuestas a buscar apoyo. Sin embargo, el hecho de que los hombres no adapten estas estrategias en su día a día, sugiere la necesidad de diseñar intervenciones que consideren las diferencias de género en el control del estrés con un enfoque inclusivo.

Así mismo, las posibilidades de los estudiantes de discriminar las situaciones de estrés generadas en diversos entornos como el familiar y el escolar son un recurso para el manejo de tensiones, lo que constituye un aspecto que se debe potenciar. Lo mismo ocurre con las emergentes posibilidades de autorregulación, en la medida en que los estudiantes perciben un nivel de control de sus emociones.

A su vez, la tabla 2 muestra índices negativos en la categoría percepción del tiempo, ya que el 58 % (n=485) de los estudiantes tiene miedo de pensar lo que va a hacer en la etapa de la vida adulta. Los indicadores positivos muestran que el 57 % (n=473) de los estudiantes mencionan que es emocionante saber que cada día es diferente y logran manejar el tiempo entre las actividades del hogar y las tareas escolares.

Tabla 2

Estilo de vida psicológico – percepción del tiempo

Percepción del Tiempo	Índice	Colegio Acodesi	Hombre*		Mujer**		Media \bar{x}	Desviación Estándar $\pm SD$	Σ General (N=839)			
			n	%	n	%			n.º	%	n.º	%
Me da miedo pensar lo que haré cuando sea más grande.	Negativo	San José	7	0.8%	10	1.2%	8.5	1.5	17	2.0%		
		San Francisco	69	8.2%	85	10.1%	77.0	8.0	154	18.4%	485	57.8%
		Santa Luiza	100	11.9%	214	25.5%	157.0	57.0	314	37.4%		
	Positivo	San José	8	1.0%	4	0.5%	6.0	2.0	12	1.4%		
		San Francisco	93	11.1%	61	7.3%	77.0	16.0	154	18.4%	354	42.2%
		Santa Luiza	100	11.9%	88	10.5%	94.0	6.0	188	22.4%		
Es emocionante saber que cada día es diferente y no sé qué va a pasar en él.	Negativo	San José	8	1.0%	7	0.8%	7.5	0.5	15	1.8%		
		San Francisco	65	7.7%	71	8.5%	68.0	3.0	136	16.2%	366	43.6%
		Santa Luiza	79	9.4%	136	16.2%	107.5	28.5	215	25.6%		
	Positivo	San José	7	0.8%	7	0.8%	7.0	0.0	14	1.7%		
		San Francisco	97	11.6%	75	8.9%	86.0	11.0	172	20.5%	473	56.4%
		Santa Luiza	121	14.4%	166	19.8%	143.5	22.5	287	34.2%		
El tiempo pasa muy despacio cuando estoy haciendo actividades que no me gustan.	Negativo	San José	2	0.2%	3	0.4%	2.5	0.5	5	0.6%		
		San Francisco	32	3.8%	23	2.7%	27.5	4.5	55	6.6%	131	15.6%
		Santa Luiza	26	3.1%	45	5.4%	35.5	9.5	71	8.5%		
	Positivo	San José	13	1.5%	11	1.3%	12.0	1.0	24	2.9%		
		San Francisco	130	15.5%	123	14.7%	126.5	3.5	253	30.2%	708	84.4%
		Santa Luiza	174	20.7%	257	30.6%	215.5	41.5	431	51.4%		
Me alcanza el tiempo para hacer todas las tareas y actividades que me asignan en el colegio o la casa.	Negativo	San José	5	0.6%	4	0.5%	4.5	0.5	9	1.1%		
		San Francisco	72	8.6%	81	9.7%	76.5	4.5	153	18.2%	362	43.1%
		Santa Luiza	76	9.1%	124	14.8%	100.0	24.0	200	23.8%		
	Positivo	San José	10	1.2%	10	1.2%	10.0	0.0	20	2.4%		
		San Francisco	90	10.7%	65	7.7%	77.5	12.5	155	18.5%	477	56.9%
		Santa Luiza	124	14.8%	178	21.2%	151.0	27.0	302	36.0%		

Nota. *(n=377; 44.9 %); ** (n=462; 55.1 %) // Fuente: elaboración propia.

La percepción del tiempo permite a niñas, niños y adolescentes desarrollar la capacidad para regular y gestionar su día a día. Según los resultados obtenidos reflejados en la tabla 2, se

demuestra que existe una característica significativa entre la percepción del tiempo y los diferentes indicadores de bienestar de los estudiantes.

De allí que los resultados destacan el avance en esta capacidad en cuanto que los estudiantes perciben un manejo equilibrado de las tareas y actividades asignadas. Para Oyanadel y Buena-Casal (2010), ello es significativo, ya que comprender que las habilidades de gestión y percepción del tiempo no solo son esenciales para el éxito académico, sino también para el bienestar emocional de los estudiantes, podría tener un impacto en el desarrollo de la capacidad de niñas, niños y adolescentes para mantener un equilibrio saludable entre sus responsabilidades académicas y personales.

Así mismo, la expectativa de los eventos cotidianos puede favorecer la motivación de realizar las actividades académicas y, en consecuencia, afrontar las situaciones que se presenten como estresantes. Este aspecto podría tener relación con el momento del ciclo vital de los participantes, ya que la infancia y la adolescencia se caracterizan por la exploración y búsqueda constante de experiencias novedosas que lleven al conocimiento del mundo (Papalia y Martorell, 2017). De igual modo, dicha expectativa se relaciona con los resultados obtenidos frente al desinterés por actividades poco atractivas para los estudiantes, que implican una percepción del tiempo más lento. Por lo cual, la manera como se presentan las actividades en el entorno escolar podría favorecer el desarrollo de hábitos saludables en cuanto permitan el desarrollo de capacidades físicas, como el movimiento y la toma de decisiones.

Por su parte, la percepción negativa del tiempo —en la cual la incertidumbre del futuro podría estar asociada a los marcos económicos, políticos, sociales, históricos y culturales que permean las comprensiones de las familias y los entornos educativos— requiere especial atención, ya que la percepción del tiempo y la orientación temporal se relacionan con la salud física y mental, y pueden tener efectos negativos si no se gestionan de forma adecuada (Arreaga y Carvajal, 2024). Por ejemplo, puede haber más dificultades para adaptarse al presente y planificar el futuro. En este sentido, se evidencia la necesidad de acompañar la percepción temporal de los estudiantes frente a los eventos y características de los entornos, las posibilidades de futuro y conseguir que esta sea equilibrada y saludable, y pueda mejorar su bienestar emocional.

Desde una perspectiva positiva del tiempo, se evidencia que disfrutar de experiencias agradables del presente, junto con una planificación a largo plazo, es fundamental para mantener un equilibrio emocional y físico. Así, una orientación temporal “equilibrada” genera mejores índices de calidad de vida y estimación temporal (Oyandel y Buena-Casal, 2010). Así pues, fomentar una actitud positiva hacia el tiempo podría ser un factor clave para promover un bienestar integral y sostenible, así como para permitir que los niños, las niñas y los adolescentes sientan que tienen suficiente tiempo para completar sus tareas y actividades diarias, tanto en el contexto escolar como en el familiar.

Así mismo, en la tabla 3 se presentan los resultados de las relaciones sociales, en los que se observan indicadores positivos en todos los ítems. Los estudiantes prefieren estar siempre acompañados (66 %, n=550), pasan tiempo haciendo nuevas amistades (73 %, n=615), reportan tener una buena relación familiar (89 %, n=748) y les gustan las actividades comunitarias (85 %, n=713).

Tabla 3.

Estilo de vida psicológico – relaciones sociales

Relaciones Sociales	Índice	Colegio AcodeSi	Hombre*		Mujer**		Media \bar{x}	Desviación Estándar $\pm SD$	Σ General (N=839)			
			n	%	n	%			n.º	%	n.º	%
Prefiero estar solo, que en compañía de otras personas.	Negativo	San José	3	0.4%	4	0.5%	3.5	0.5	7	0.8%		
		San Francisco	44	5.2%	57	6.8%	50.5	6.5	101	12.0%	289	34.4%
		Santa Luiza	63	7.5%	118	14.1%	90.5	27.5	181	21.6%		
	Positivo	San José	12	1.4%	10	1.2%	11.0	1.0	22	2.6%		
		San Francisco	118	14.1%	89	10.6%	103.5	14.5	207	24.7%	550	65.6%
		Santa Luiza	137	16.3%	184	21.9%	160.5	23.5	321	38.3%		
Paso tiempo haciendo amigos y compartiendo actividades con personas cercanas.	Negativo	San José	4	0.5%	6	0.7%	5.0	1.0	10	1.2%		
		San Francisco	37	4.4%	32	3.8%	34.5	2.5	69	8.2%	224	26.7%
		Santa Luiza	58	6.9%	87	10.4%	72.5	14.5	145	17.3%		
	Positivo	San José	11	1.3%	8	1.0%	9.5	1.5	19	2.3%		
		San Francisco	125	14.9%	114	13.6%	119.5	5.5	239	28.5%	615	73.3%
		Santa Luiza	142	16.9%	215	25.6%	178.5	36.5	357	42.6%		
En mi familia nos llevamos bien.	Negativo	San José	3	0.4%	2	0.2%	2.5	0.5	5	0.6%		
		San Francisco	13	1.5%	21	2.5%	17.0	4.0	34	4.1%	91	10.8%
		Santa Luiza	18	2.1%	34	4.1%	26.0	8.0	52	6.2%		
	Positivo	San José	12	1.4%	12	1.4%	12.0	0.0	24	2.9%		
		San Francisco	149	17.8%	125	14.9%	137.0	12.0	274	32.7%	748	89.2%
		Santa Luiza	182	21.7%	268	31.9%	225.0	43.0	450	53.6%		
Me gusta jugar con mis amigos y hacer cosas divertidas en la comunidad (barrio, equipo	Negativo	San José	2	0.2%	1	0.1%	1.5	0.5	3	0.4%		
		San Francisco	23	2.7%	26	3.1%	24.5	1.5	49	5.8%	126	15.0%
		Santa Luiza	18	2.1%	56	6.7%	37.0	19.0	74	8.8%		
	Positivo	San José	13	1.5%	13	1.5%	13.0	0.0	26	3.1%		
		San Francisco	139	16.6%	120	14.3%	129.5	9.5	259	30.9%	713	85.0%
		Santa Luiza	182	21.7%	246	29.3%	214.0	32.0	428	51.0%		

deportivo,
arte,
conjunto,
parque, redes
sociales).

Nota. *(n=377; 44,9%); ** (n=462; 55,1%). Fuente: elaboración propia.

Estos resultados se apoyan en la idea de que la socialización y la construcción de relaciones sociales significativas son fundamentales en el ámbito escolar, ya que contribuyen al bienestar emocional e integración de los niños, las niñas y los adolescentes. Este enfoque se relaciona con la literatura donde se “entiende la adquisición de habilidades sociales como conducta de base en el proceso de socialización” (Rebaque et ál., 2019, p. 88). Por lo tanto, este proceso de socialización y adquisición de habilidades es importante para el desarrollo de los estudiantes, ya que los ayuda a adaptarse correctamente y a enfrentarse a los desafíos del entorno, tanto dentro del contexto educativo como en su vida cotidiana.

En la literatura también se evidencia que el enfoque de las habilidades sociales —como herramienta para promover la comunicación asertiva, resolver problemas de manera correcta y desarrollar empatía— debe fomentarse desde las etapas tempranas del desarrollo. Esto impacta de manera positiva en el éxito académico de los estudiantes y en su interacción efectiva con sus pares. Según Rebaque et al. (2019), “las habilidades sociales no son algo innato, sino que se deben adquirir, se deben aprender y debemos trabajarlas a lo largo de nuestra vida para mantener nuestras relaciones personales (intra e inter) positivamente” (p. 89). Esto refuerza la importancia de promover las habilidades sociales desde los primeros momentos del desarrollo a través de diversos programas educativos, lo cual se alinea con los altos niveles de relaciones sociales positivas revelados en los resultados de los colegios evaluados en la presente investigación.

De la misma manera, esos resultados son congruentes con el estudio de Parra y Rojas (2015), en el que se resalta la importancia de promover relaciones de amistad y solidaridad en el aula, particularmente dentro del marco de la inclusividad, para fomentar la aceptación y el respeto a todos por igual, incluyendo especialmente a niños, niñas y adolescentes con diversidad funcional, lo cual no supone un obstáculo y puede ser una oportunidad para que los estudiantes desarrollen actitudes de empatía valorando la diversidad.

Por último, en la tabla 4 se presentan los resultados de la categoría salud mental que, de igual manera que la categoría de relaciones sociales, presenta índices positivos en todos los ítems. En situaciones difíciles, los estudiantes logran sus responsabilidades (70 %, n=584); además, si tienen algún problema, procuran apoyo y ayuda para sentirse mejor (61 %, n=510) y, cuando

están felices o tristes, cuentan con personas en quienes confiar para que los escuchen (63 %, n=526).

Tabla 4
Estilo de vida psicológico – salud mental

Salud Mental	Índice	Colegio Acodesi	Hombre*		Mujer**		Media	Desviación Estándar	Σ General (N=839)			
			n	%	n	%	\bar{x}	$\pm SD$	n.º	%	n.º	%
Cuando las cosas son difíciles, puedo cumplir con mis responsabilidades tanto del colegio como de la casa.	Negativo	San José	6	0.7%	5	0.6%	5.5	0.5	11	1.3%		
		San Francisco	45	5.4%	59	7.0%	52.0	7.0	104	12.4%	255	30.4%
		Santa Luiza	50	6.0%	90	10.7%	70.0	20.0	140	16.7%		
	Positivo	San José	9	1.1%	9	1.1%	9.0	0.0	18	2.1%		
		San Francisco	117	13.9%	87	10.4%	102.0	15.0	204	24.3%	584	69.6%
		Santa Luiza	150	17.9%	212	25.3%	181.0	31.0	362	43.1%		
Si tengo algún problema, busco personas con quienes hablar sobre el tema y sentirme mejor.	Negativo	San José	7	0.8%	6	0.7%	6.5	0.5	13	1.5%		
		San Francisco	77	9.2%	62	7.4%	69.5	7.5	139	16.6%	329	39.2%
		Santa Luiza	68	8.1%	109	13.0%	88.5	20.5	177	21.1%		
	Positivo	San José	8	1.0%	8	1.0%	8.0	0.0	16	1.9%		
		San Francisco	85	10.1%	84	10.0%	84.5	0.5	169	20.1%	510	60.8%
		Santa Luiza	132	15.7%	193	23.0%	162.5	30.5	325	38.7%		
Cuando me siento enojado o asustado, respiro profundo o pienso en cosas que me gustan.	Negativo	San José	8	1.0%	3	0.4%	5.5	2.5	11	1.3%		
		San Francisco	90	10.7%	73	8.7%	81.5	8.5	163	19.4%	411	49.0%
		Santa Luiza	94	11.2%	143	17.0%	118.5	24.5	237	28.2%		
	Positivo	San José	7	0.8%	11	1.3%	9.0	2.0	18	2.1%		
		San Francisco	72	8.6%	73	8.7%	72.5	0.5	145	17.3%	428	51.0%
		Santa Luiza	106	12.6%	159	19.0%	132.5	26.5	265	31.6%		
Cuando estoy feliz o triste, le cuento a las personas en las que confió cómo me siento.	Negativo	San José	7	0.8%	5	0.6%	6.0	1.0	12	1.4%		
		San Francisco	79	9.4%	56	6.7%	67.5	11.5	135	16.1%	313	37.3%
		Santa Luiza	67	8.0%	99	11.8%	83.0	16.0	166	19.8%		
	Positivo	San José	8	1.0%	9	1.1%	8.5	0.5	17	2.0%		
		San Francisco	83	9.9%	90	10.7%	86.5	3.5	173	20.6%	526	62.7%
		Santa Luiza	133	15.9%	203	24.2%	168.0	35.0	336	40.0%		

Nota. *(n=377; 44,9%); ** (n=462; 55,1%) // Fuente: elaboración propia.

Los resultados positivos (tabla 4) implican la oportunidad de identificar en las instituciones educativas participantes aquellos recursos que han permitido que los estudiantes perciban de manera adecuada las dimensiones evaluadas, ya que en la literatura se evidencia una tendencia distinta a los hallazgos. Según Caraveo-Anduaga y Martínez-Vélez (2019), más de la mitad de los padres de niñas, niños y adolescentes con mayor probabilidad de presentar un problema de salud mental no consideraron la necesidad de recibir ayuda. Esto contrasta la percepción de los adultos y la de niñas, niños y adolescentes, lo cual respalda la necesidad de elaborar instrumentos como los empleados en esta investigación para incluir las comprensiones de los estudiantes.

En ese sentido, las intervenciones frente al incremento significativo de los trastornos de ansiedad y emocionales en el contexto educativo, específicamente en los adolescentes (Retamal y Muñoz, 2023), podría apoyarse en estas nuevas perspectivas. Al respecto, Caraveo-Anduaga y Martínez-Vélez (2019) destacan que, en el contexto educativo, la salud mental se basa en “las manifestaciones sintomáticas de exteriorización, que no fueron percibidas como necesidades, lo que pudo devenir en otros problemas cuya manifestación de interiorización sí fue percibida” (p. 515). A su vez, este tipo de síntomas de interiorización, como la depresión y la ansiedad, suelen ser subestimados por los padres, lo cual influye en el retraso de la búsqueda de ayuda para los jóvenes. Este estado de cosas es un factor de mayor riesgo, ya que si los problemas de salud no se atienden a tiempo, la situación puede agravarse y tener consecuencias negativas en el desarrollo las niñas, los niños y los adolescentes.

Por lo anterior, se reconoce la importancia de fomentar y proporcionar ambientes y entornos seguros, así como una red de apoyo en donde los niños, las niñas y los adolescentes puedan expresar sus emociones de manera cómoda, segura y confiable. Por ello, se pueden crear programas educativos que les brinden diversas habilidades de comunicación emocional como parte de su desarrollo integral y psicosocial. La promoción de una salud mental positiva en contextos educativos y familiares debe contar con diversos enfoques que promuevan la expresión emocional y habilidades para crear relaciones de confianza en sus redes de apoyo, especialmente en tiempos de malestar emocional y crisis.

Conclusiones

El estilo de vida, en su dimensión psicológica, de niñas, niños y adolescentes de los tres colegios pertenecientes a Acodesi presenta características que se relacionan con el momento del ciclo vital de los participantes y uno de sus entornos de desarrollo: la escuela. Así, se destaca, frente a la categoría control de estrés, hallazgos significativos que implican la necesidad de enseñar actividades y ejercicios para el manejo de situaciones percibidas como estresantes por parte de los estudiantes. Así mismo, es importante considerar en estos procedimientos las características del desarrollo cognitivo, emocional y social de niños, niñas y adolescentes para que la información sea pertinente, adecuada y pueda comprenderse y emplearse en los momentos

requeridos. De allí que sea necesario continuar los estudios que identifiquen las características de la enseñanza por parte de los entornos educativos, así como la apropiación de dichas actividades y ejercicios por parte de los estudiantes en contraste con la población adulta a la que generalmente se han dirigido estos esfuerzos.

Se evidencia como recurso la capacidad que tienen los estudiantes de discriminar situaciones estresantes y sus entornos, así como el control emocional percibido. Ello permite encontrar en esta población habilidades y estrategias que, desde perspectivas tradicionales, no se atribuyen a la infancia y a la adolescencia, lo cual abre la puerta para la generación de estrategias desde la voz de niñas, niños y adolescentes en un marco de derechos.

Con respecto a la categoría percepción del tiempo, se identifican dos tendencias. La primera está referida a la incertidumbre por el futuro, que podría interferir en las proyecciones sobre las posibilidades para niñas, niños y adolescentes, y puede estar relacionada con la situación económica, política, social, cultural y ambiental percibida por quienes acompañan el desarrollo. Esta dimensión requiere atención en aspectos como el acceso a la información, los significados sobre el futuro y la participación de niños, niñas y adolescentes en reflexiones en torno a las posibilidades de un mundo mejor.

La segunda tendencia se refiere a aspectos propios del momento del desarrollo, en el cual niños, niñas y adolescentes requieren la exploración de situaciones nuevas que impliquen expectativa y generen motivación en actividades del entorno escolar. Así, el tiempo se percibe como recurso en cuanto que se destina a las tareas que, por su carácter novedoso, generan interés, tales como aquellas que, aunque se perciban como aburridas, requieren disposición y ejecución.

En relación con las categorías relaciones sociales y salud mental, se encuentran varios elementos significativos que se presenten como oportunidades para los entornos educativos. Frente a las relaciones sociales, se confirma su importancia en el desarrollo de niñas, niños y adolescentes, y se verifica como insumo en las interacciones cotidianas de la escuela, lo cual también se puede convertir en un factor protector ante situaciones como la violencia escolar o la exclusión.

En cuanto a la salud mental, se evidencia la importancia de identificar en los entornos escolares las posibilidades de solicitud de ayuda, expresión y gestión de emociones, en ambientes que los estudiantes perciban como seguros. De allí que se requiera continuar con la caracterización de los contextos educativos que están favoreciendo estos procesos, como en el caso de las instituciones educativas participantes.

Finalmente, se destaca en los hallazgos la importancia de desarrollar investigaciones que permitan valorar la participación de niños, niñas y adolescentes desde su percepción. En dichas

investigaciones deben ser tenidas en cuenta las dimensiones de su momento de desarrollo en la configuración de estilos de vida saludables, que involucren la construcción de estrategias que convoquen tanto a los estudiantes como a quienes los acompañan en su desarrollo, como docentes, acudientes, cuidadores, etc., e identifiquen características de entornos que favorezcan el desarrollo.

Referencias

- Acodesi. (2003). *La formación integral y sus dimensiones*. Kimpres.
- Alonso Vargas, J. M., González Valero, G., Puertas Molero, P., Salvador Pérez, F. y Melguizo Ibáñez, E. (2023). Relationship between learning and healthy habits in Early Childhood Education. *Retos*, 48, 161-166. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96658>
- Arreaga, L. y Carvajal, M. (2024). The impact of physical education on promoting healthy lifestyles in the educational context: a systematic review. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(4), 4404-4417. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2576>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. General Learning Press.
- Bonilla, B. y Salcedo, S. (2021). Autoimagen, Autoconcepto y Autoestima, Perspectivas Emocionales para el Contexto Escolar. *Educación y Ciencia*, (25), e12759, 1-18. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>
- Caraveo-Anduaga, J. y Martínez-Vélez, N. (2019). Salud mental infantil: una prioridad a considerar. *Salud Pública de México*, 61(4), 514-523. <https://doi.org/10.21149/9727>
- Chumbe, M. (2022). *Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa particular de Jauja* [tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/98135>
- Colombia. Decreto 1377 de 2013. Reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. Junio 27 de 2013. D.O. núm. 48.834.
- Colpsi. (2019). *Manual deontológico y bioético del psicólogo*. Colegio Colombiano de Psicólogos. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf>
- Costales, A. (2018). *Teoría y metodología de la investigación científica*. Alpha-Editorial.
- De Souza Martins, M. y Figueroa-Ángel, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana*, 4(3), 297-310. <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020.v4.n3.p297-310>
- De Souza Martins, M. y Figueroa-Ángel, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria, Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 40(1), 25-41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
- Galindo, L. (2016). *Experiencias de formación en investigación de los maestros de Cundinamarca*. Uniminuto.
- Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.

- Hewitt-Ramírez, N., Rueda Prada, C., Vega Ruiz, Á., Alarcón Jordán, M., Velandia Archila, S. y Villamil Huertas, R. (2023). Regulación emocional y habilidades de afrontamiento en profesores colombianos de Educación Básica Primaria. *Revista Guillermo de Ockham*, 21(1), 45-63. <https://doi.org/10.21500/22563202.5681>
- Hoyos, C. y Almanza, J. (2021). El sistema educativo como sistema esencial para el desarrollo y la transformación social. *Revista Oratores*, 1(14), 144-156. <https://doi.org/10.37594/oratores.n14.540>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). *Desarrollo integral*. Gobierno de Colombia.
- Jimeno, A. y Conejero, S. (2019). Emotional regulation and coping: Conceptual approach and strategies. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2016). *Lineamientos de Política de Bienestar para Instituciones de Educación Superior*. Ministerio de Educación Nacional.
- Oyanadel, C. y Buela-Casal, G. (2010). La percepción del tiempo: influencias en la salud física y mental. *Universitas Psychologica*, 10(1), 149-161. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64719284013.pdf>
- Palacio, C., Gutiérrez, J. y Quintero, S. (2023). Estrategias de afrontamiento del estrés escolar y acciones docentes para fomentar las. *Voces y Silencios. Revista Latinoamericana de Educación*, 13(2), 148-173. <https://doi.org/10.18175/vys13.2.2022.12>
- Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education.
- Parra, D. y Rojas, M. (2015). Relaciones de amistad y solidaridad en el aula: Un acercamiento psicoeducativo a la discapacidad en un marco inclusivo. *Revista mexicana de investigación educativa*, 20(65), 369-392. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662015000200003
- Pastor, I., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2017). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52. <https://doi.org/10.21134/pssa.v10i1.806>
- Rebaque, A., García Pascual, R., Blanco Fernández, J., García Mata, M. Ángeles y de Caso Fuertes, A. (2019). Las habilidades sociales en el ámbito escolar como herramienta motivacional en los niños y niñas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 87-96. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v3.1453>
- Restrepo, L., Arenas Valencia, W. y Gaviria Pérez, J. A. (2022, 13 de septiembre). *Integración de la formación integral en la práctica educativa*. Encuentro Internacional de Educación en Ingeniería ACOFI, Cartagena, Colombia. <https://doi.org/10.26507/paper.2464>
- Retamal, M. y Muñoz, M. (2023). Mental Health of Boys, Girls, and Adolescents during the COVID-19 Pandemic: Description of diagnoses attended at Hospital Las Higueras' Psychiatric ER, in Talcahuano. *ARS MEDICA Revista De Ciencias Médicas*, 48(1), 5-14. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v48i1.1942>
- Rivera, E. (2019). Estilos de vida saludable: Práctica social de hábitos alimentarios. *Revista Digital de Postgrado*, 8(2), e164, 1-6. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_dp/article/view/16487
- Rizo García, M. (2022). Comunicación, cuerpo y emociones: La incorporación de la dimensión emocional en la investigación de la comunicación. *Comunicación y sociedad*, 19, e8258, 1-22. <https://doi.org/10.32870/cys.v2022.8258>
- Rodríguez-García, P. L., Puerta-Rodríguez, E. M., Pérez-Soto, J. J., García-Cantó, E., Meseguer-Zafra, M., Salmerón-Ríos, R. y Tárraga-López, P. J. (2024). Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. *Nutrición Hospitalaria*, 41(1), 152-162. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04267>

- Sambrano, J. (2020). *Métodos de Investigación*. Alpha-Editorial.
- Segura-Lazcano, G., Arguello-Zepeda, F., & Vilchis-Torres, I. (2019). La formación humana desde una perspectiva sociocultural. *La Colmena*, 102, 55-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6998563>
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: A Guide to Develcology*. Routledge.
- Torre, S. (2020). *Dimensión emocional y estilos de vida*. Universidad de Barcelona. http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf
- Valdivieso-León, L., Mangas, S. L., Tous-Pallarés, J. y Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil - primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXXI.25651>
- Valladares, A. (2016). Enfoque psicológico del estilo de vida de los adultos medios diabéticos tipo II. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 32(4), 1 -11. Recuperado de <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/210/102>
- Zambrano, R. y Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *AVFT: Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 290-295. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092457>