

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA MINUTO DE DIOS,
BELLO



Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la
Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Robinson López Alcaraz

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Psicología

Noviembre de 2019

ESTILOS DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA MINUTO DE DIOS,
BELLO

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la
Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Robinson López Alcaraz

Trabajo de Grado Presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor(a)
Liliana Moreno Mur
Master en Ciencias de la Sexología

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Bello (Antioquia)

Psicología

Noviembre de 2019

Contenido

Lista de tablas	5
Lista de anexos.....	<u>¡Error! Marcador no definido.7</u>
Resumen	<u>78</u>
Abstract	<u>89</u>
Introducción.....	<u>910</u>
CAPÍTULO I	<u>¡Error! Marcador no definido.12</u>
1 Planteamiento del Problema	<u>1112</u>
2 Justificación.....	<u>1920</u>
3 Marco Teórico.....	<u>2224</u>
3.1 Psicología de la salud	<u>2224</u>
3.2 Salud	<u>2526</u>
3.3 Estilo de vida	<u>2527</u>
3.3.1 Estilos de vida saludables	<u>2729</u>
3.3.2 Estilos de vida no saludables	<u>2930</u>
4 Objetivos.....	<u>4041</u>
4.1 General.....	<u>4041</u>
4.2 Específicos.....	<u>4041</u>
5 Metodología.....	<u>4142</u>
5.1 Enfoque.....	<u>4142</u>
5.2 Alcance.....	<u>4142</u>
5.3 Diseño	<u>4142</u>
5.4 Población y Muestra	<u>4243</u>
5.4.1 Criterios de inclusión.....	<u>4243</u>
5.5 Recolección de datos	<u>4243</u>
5.6 Operacionalización de las Variables	<u>4344</u>
5.7 Instrumento de recolección de dato	<u>4445</u>
5.8 Análisis de los datos	<u>4546</u>

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

6	Consideraciones éticas.....	<u>4647</u>
7	Análisis de resultados	<u>4748</u>
7.1	Estilos de Vida en relación a las variables de estudio.....	<u>4748</u>
7.2	Estilos de vida por dimensiones en relación a las variables sociodemográficas.....	<u>5152</u>
8	Discusión.....	<u>5859</u>
9	Conclusiones.....	<u>6162</u>
	Referencias	<u>6364</u>
	Anexos	<u>6869</u>
	Anexo 1.....	<u>6869</u>

Lista de tablas

Tabla 1	<u>43</u> 44
Tabla 2	<u>44</u> 45
Tabla 3	48
Tabla 4	49
Tabla 5	49
Tabla 6	50
Tabla 7	<u>50</u> 51
Tabla 8	<u>50</u> 51
Tabla 9	<u>51</u> 52
Tabla 10	<u>54</u> 55
Tabla 11	<u>56</u> 57

Lista de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado69

Resumen

La presente investigación es de tipo cuantitativa con diseño descriptivo, no experimental, cuenta con una muestra conformada por 103 estudiantes de Psicología matriculados en los semestres octavo y noveno de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2, el objetivo general de la investigación es determinar la prevalencia de estilos de vida saludables y no saludables, para lo cual se empleó el cuestionario de estilo de vida de jóvenes universitarios (CEVJU-R2), que trae su respectiva ficha sociodemográfica. El análisis de resultados se realizó a través del paquete estadístico para las Ciencias Sociales versión 23 (SPSS, por sus siglas en inglés). En los resultados se evidencia que los estilos de vida saludables de los estudiantes están dentro de las dimensiones de actividad física (86,4%), tiempo de ocio (99,0%), consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales(96,1%), sueño (99,0%) y afrontamiento (83,5%); a diferencia de la dimensión alimentación (33,0%) que se encuentra dentro de las dimensiones no saludables.

Palabras clave: estilo de vida, salud, universitarios, CEVJU-R2

Abstract

The present research is of quantitative type with descriptive design, not experimental, it has a sample made up of 103 Psychology students enrolled in the eighth and ninth semesters of the Minute de Dios University Corporation, Bello Headquarters 2019-2, the general objective of the Research is to determine the prevalence of healthy and unhealthy lifestyles, for which the university youth lifestyle questionnaire (CEVJU-R2) was used, which brings its respective sociodemographic record. The analysis of results was carried out through the statistical package for Social Sciences version 23 (SPSS). The results show that students' healthy lifestyles fall within the dimensions of physical activity (86.4%), leisure time (99.0%), alcohol, cigarette and illegal drug use (96, 1%), sleep (99.0%) and coping (83.5%); unlike the food dimension (33.0%) that is within the unhealthy dimensions.

Keywords: lifestyle, health, university students, CEVJU-R2

Introducción

El estilo de vida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998), es una forma de vida que se basa en determinados comportamientos mediados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental, dichos comportamientos están relacionados con la salud, por lo tanto, pueden ser saludables o no saludables. La población de esta investigación son estudiantes universitarios debido a que ha sido un tema de interés y varios estudios tanto nacionales como internacionales han demostrado que los universitarios al entrar a la academia adquieren hábitos nocivos para la salud.

La presente investigación buscó determinar los estilos de vida que practican los jóvenes universitarios del programa de psicología de octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2, igualmente, pretende describir las prácticas de los estilos de vida de los estudiantes e identificar el comportamiento de los estilos de vida y las variables sociodemográficas sexo, edad y semestre. Este estudio permitió tener una aproximación a los estilos de vida de los universitarios, reconociendo si los comportamientos frente a cada una las dimensiones que se evaluaron son saludables o no saludables.

Luego de adquirir los resultados se realizó una descripción de los estilos de vida actual de la población estudiada con el objetivo de brindar información a los estudiantes y a la universidad para fortalecer su programa de Uniminuto saludable. En los resultados se evidencia que los estilos de vida saludables de los estudiantes están dentro de las dimensiones de actividad física (86,4%), tiempo de ocio (99,0%), consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales(96,1%),

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

sueño (99,0%) y afrontamiento (83,5%); a diferencia de la dimensión alimentación (33,0%) que se encuentra dentro de las dimensiones no saludables. En cuanto a las variables sociodemográficas se encontró que las mujeres tienen un estilo de vida no saludable en la dimensión actividad física (36,9%).

1 Planteamiento del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1998) el estilo de vida “es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (p. 27), es decir, que es la forma como la persona se desarrolla en su ámbito personal y social con relación a la salud. En dicho desarrollo, según Vega, Álvarez, Bañuelos, Reyes y Hernández (2014), los seres humanos se les brinda una educación en casa o en la escuela para que adquieran hábitos y conductas que los lleven a construir estilos de vida saludables, a propósito, se ha demostrado que los niños tienen mejores hábitos saludables porque están acompañados de sus padres. Una investigación realizada en México por estos mismos autores afirma que 7 de cada 10 niños tienen estilos de vida saludable.

Sin embargo, estas conductas aprendidas en la infancia suelen ser olvidadas en algunas etapas de nuestra vida, como por ejemplo en la universitaria, “algunos estudios realizados sobre los estilos de vida de los estudiantes universitarios han demostrado la existencia de estilos de vida poco saludables, sugiriendo además que, durante la etapa universitaria, los estudiantes abandonan hábitos saludables y adquieren otros nocivos” (Cecilia, Atucha & García, 2017, p. 1).

En dicha etapa es muy importante el bienestar de los estudiantes para que se dé un adecuado desarrollo académico y personal, por esto deben regular y afrontar las condiciones del entorno, puesto que hay muchos factores de riesgo que atentan contra la salud del estudiante como “el tabaquismo, una dieta poco saludable, la vida sedentaria o un excesivo consumo de alcohol que podrían contribuir por sí solos a aumentar la morbilidad e, incluso, la mortalidad” (Cecilia, et al., 2017, p.1).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Velandia, Arenas y Ortega (2015), realizaron un estudio en Cúcuta, con profesionales de la salud y encontraron que los encuestados presentan prácticas saludables en las dimensiones de alimentación, afrontamiento, consumo de alcohol, cigarrillo o drogas ilegales y relaciones interpersonales, a excepción de las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio que puntuaron no saludables; al igual que en el estudio realizado en Bogotá por Campo, Pombo y Teherán (2016). Así mismo, Montero, Úbeda y García (2006), concluyeron en su estudio realizado en Madrid, España, que el 60% de los universitarios reconocían no realizar ejercicio físico.

En España, en cuanto a la alimentación Rizo, Gonzáles y Cortés (2014), encontraron en los estudiantes de ciencias de la salud una alimentación muy desequilibrada, igualmente, Cervera, Serrano, Cruz, Milla y García (2013), hallaron que más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta”.

Respecto al consumo de alcohol y otras drogas, investigaciones como las de Lema (2009) y Cáceres, Salazar, Varela y Tovar (2006), realizadas en la Universidad Javeriana, Cali (Colombia), encontraron consumo de drogas tanto legales como el alcohol e ilegales como la marihuana.

Respecto a lo anterior, según la OMS (2016), el uso del alcohol provoca la muerte de 3 millones de personas al año y alrededor de 230 tipos diferentes de enfermedades, igualmente, causa daño al bienestar y la salud de las personas que rodean al bebedor. En cuanto a la obesidad o sobrepeso, la OMS (2017), afirma, que cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas y por último, estima que en el mundo mueren cada año 69.000 personas por sobredosis

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

de opioides, es decir, por sustancias psicoactivas derivadas de la adormidera o sus análogos sintéticos.

Igualmente, hay otros factores que hacen que el estudiante deje a un lado su salud como por ejemplo, los cambios de horarios, las rutinas, el trabajo, reuniones u otras actividades de la vida cotidiana, por estos motivos es importante que los estudiantes conozcan su práctica de hábitos saludables, puesto que una mala práctica puede tener consecuencias como “alteraciones biológicas, comportamentales, cognitivas y emocionales en los jóvenes, afectando su modo de vivir y de quienes los rodean” (Salazar, Arrivillaga & Gómez, 2004, p. 74).

Para profundizar en el tema de investigación se realizó una búsqueda de antecedentes para una conceptualización más clara:

Páez y Castaño (2010), realizaron una investigación cuantitativa de corte transversal, sobre estilos de vida y salud en 172 estudiantes de una facultad de Psicología de la Universidad de Manizales (Colombia), mediante un cuestionario auto-aplicado, previamente diseñado. Tuvieron como objetivo explorar algunos componentes de los estilos de vida de los estudiantes e identificaron un 65,1% de no fumadores; 26,9% no consumen alcohol; 34,6% presenta problemas con el alcohol y un 21,1% presenta dependencia del alcohol. Si bien el 65% manifiestan protegerse contra enfermedades de protección sexual y el 87,2% se protege contra embarazo, esta protección no se da siempre. Sólo el 13,6% de los estudiantes tienen una alimentación adecuada; se identificó un 28,7% con factor de riesgo positivo para trastornos de la conducta alimentaria; 65,2% de estudiantes presentó somnolencia ligera, 24,7% impulsividad, 40% problemas de ansiedad, 7,7% problemas de depresión y 14,8% riesgo suicida.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Por otra parte, Beltrán (2016) estudió el estilo de vida en 100 jóvenes universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de los Libertadores en la ciudad de Bogotá (Colombia) por medio de la aplicación del Cuestionario de Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R), con el objetivo de describir los estilos de vida en los estudiantes y encontró principalmente que 19% de la población se encontró en sobrepeso, el 52% consume comidas rápidas, fritos o mecato algunos días y el 31% la mayoría de los días, el consumo de bebidas artificiales o gaseosas también está en la franja de algunos días con el 46%, por otro lado se encontraron hábitos saludables como comer en horarios habituales o comer en exceso aunque no tenga hambre. El 18% consume alcohol y el 22% consume cigarrillo para disminuir la tensión, ansiedad o el estrés, frente al consumo de drogas se encontró que el 89% no consume drogas frente a un 3% que consume para experimentar nuevas sensaciones. Por otro lado los principales motivos para no realizar ejercicio fueron la pereza con el 60% y la falta de tiempo con el 25%.

Por su parte, Grimaldo (2005), investigó estilos de vida saludables en 231 estudiantes de una Universidad particular en Lima, entre varones y mujeres, de primer y segundo ciclo de una escuela de psicología, con el objetivo de identificar y comparar cuantitativamente los estilos de vida saludables en estudiantes según sexo. El instrumento utilizado fue el cuestionario de estilos de vida saludables con el cual identificaron que en cuanto al factor de consumo de alimentos el grupo femenino se ubicó en un nivel óptimo con una media de 98 e igualmente, el grupo masculino con una media de 102. En el factor deporte, se evidencia que los estudiantes no practican regularmente actividades lúdicas y por último, en cuanto a las diferencias significativas con relación a sexo, no se encontró ninguna.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Otra investigación, realizada por Suescún et al., (2016) con enfoque cuantitativo, tuvo como objetivo identificar los Estilos de vida saludables en 109 estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia, a los cuales se les aplicó el instrumento de salud y nutrición sobre hábitos de vida saludables, arrojó como resultados que el 61.5% de los estudiantes no tienen un estilo de vida saludable, el 19.2% están en sobrepeso y el 1.8% en obesidad, además, solo el 43.1% de la población realiza actividad física por 30 minutos al menos tres veces por semana.

En la investigación cuantitativa realizada por Ponte (2010), sobre el estilo de vida de 129 estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en Lima (Perú), se empleó el cuestionario estandarizado sobre estilo de vida como instrumento, con 46 enunciados y obtuvo como resultados que el 60% de los estudiantes presentó un estilo de vida saludable; al analizarlo por dimensiones; se tiene que, en la dimensión salud con responsabilidad con 76.7% y actividad física con 82.9 % predomina un estilo de vida no saludable; en la dimensión gestión de tensiones predomina en segundo con 59%, tercero con 57% y quinto año con 52% un estilo de vida no saludable, mientras que los estudiantes de primero con 67% y cuarto 52% puntuaron en un estilo de vida saludable; en la dimensión nutrición saludable los estudiantes de primero, segundo, cuarto y quinto año presentaron un estilo de vida saludable, y los estudiantes de tercer año con 65.2% un estilo de vida no saludable; en la dimensión crecimiento espiritual con 86.8% y relaciones interpersonales 75.2% predomina el estilo de vida saludable en los cinco años de estudio.

Otro estudio, es el de Mora y Múnera (2015), de tipo cuantitativo, tuvo como objetivo evaluar los estilos de vida saludable a 355 individuos de la facultad de medicina de la fundación universitaria de ciencias de la salud en Bogotá (Colombia), los resultados los obtuvieron por

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

medio de una encuesta llamada ¿cómo es mi estilo de vida?, propuesta por la OPS que cuenta con 10 dominios y 45 ítems. El 72% de la población puntuaron con buenos hábitos de vida saludable y el 0.6% indicaron que no los tenían. El 76% no realizaba actividad física, 46% no tenía adecuado descanso y 30.8% autorreportó malos hábitos nutricionales.

Otra investigación realizada por Cecilia, Atucha y García (2017) en Murcia, España, sobre estilos de salud y hábitos saludables en 187 estudiantes del grado en Farmacia, con el objetivo de analizar los estilos de vida en el que se forman los futuros profesionales que luego tendrán un gran papel en el control de la calidad de vida de la población. A esto estudiantes, se les aplicó un instrumento diseñado y validado por los autores que evalúa estilos de vida de los estudiantes universitarios, de dicha aplicación, obtuvieron como resultados relevantes que más de un 90% de los encuestados consideraron tener un estado de salud y una calidad de vida entre buena y excelente, el 34,62% una autoestima alta y el 10,44% autoestima baja. El 66% refieren un nivel de estrés alto-muy alto, el 69,8% de los hombres y 68,6% de las mujeres prefieren hacer ejercicio físico, el 25% de los estudiantes de farmacia afirman ser fumadores y por último, el 93% de los estudiantes universitarios encuestados asumen el consumo de bebidas alcohólicas.

El estudio titulado caracterización de los estilos de vida saludable en estudiantes de grado de la Facultad de Ciencias Médicas de la universidad de San Carlos de Guatemala, realizado por Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral y Sipaqué (2014), aplicando el cuestionario CEVJU-R2 a 349 alumnos que la dimensión de actividad física es la única de las siete dimensiones que no es saludable, con un promedio de 7.57 situándose así por encima del punto medio donde el 100% de la población femenina no presenta una práctica saludable. En las dimensiones ocio, alimentación; alcohol, cigarrillos y otras drogas; sueño, afrontamiento del estrés y sexualidad los estudiantes

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

presentan un promedio por debajo del punto medio por lo cual se categorizan como dimensiones saludables.

Otro estudio con enfoque cuantitativo, es el de Muñoz y Uribe (2013) en la Universidad Pontificia Bolivariana Montería (Colombia), sobre estilos de vida en 180 estudiantes universitarios, el cual tuvo como objetivo identificar el estilo de vida a partir de las prácticas y las creencias, así como analizar la variable estrato socioeconómico en el contexto del nivel educativo universitario. Emplearon el cuestionario de prácticas y creencias sobre el estilo de vida y obtuvieron como resultados que el 73,9 % de la población posee un estilo de vida saludable, el 36 % consume bebidas alcohólicas y el 55,00 % consume comidas altas en grasa.

Por último, Álvarez y Andaluz (2015) realizaron una investigación para determinar los estilos de vida saludable en 80 estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil (Ecuador), donde encontraron que el 50% de la población consume comida chatarra, el 60% realiza ejercicio como la caminata y 40% no ejecuta ningún tipo de ejercicio vigoroso, es decir, que 63% de estudiantes internos con sobrepeso y el 20% de obesidad tipo I es causado por los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, identificándose que a veces el 40% a pesar de dormir bien no se encuentra descanso, el 80% siendo índice de riesgo a veces tiende a deprimirse, el 80% son sexualmente activos, evidenciando un gran riesgo de un 60% que no utiliza preservativo.

Los antecedentes mencionados, permiten identificar los estilos de vida saludables y no saludables de estudiantes de diferentes instituciones universitarias, y es evidente que se encuentran varias investigaciones en próximos profesionales de la salud pero pocas en estudiantes de Psicología y en el departamento de Antioquia, además, se evidencia que en varias

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

investigaciones los universitarios presentan estilos de vida poco saludables, lo cual hace pertinente este estudio para identificar los estilos de vida de los estudiantes de Uniminuto debido a que hay pocas investigaciones sobre este tema en esta Universidad. Por último, es pertinente este estudio para la psicología, puesto que desde la psicología de la salud, el profesional, según Oblitas (2007), debe trabajar en conjunto con otros especialistas de la salud relacionando tratamientos médicos y psicológicos para “la promoción de estilos de vida saludables, la prevención de enfermedades: modificando hábitos insanos asociados a enfermedades (por ejemplo, el tabaco), tratamiento de enfermedades específicas como pueden ser la diabetes, el intestino irritable, el cáncer, el sida, etc.” (Oblitas 2008, p. 10). En este orden de ideas, el próximo profesional de la salud debe tener un acercamiento a los estilos de vida saludables por medio de la promoción realizada por la academia, sin embargo, para hacer esta intervención es fundamental determinar ¿Cuáles son los estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2?

2 Justificación

La presente investigación tiene como objetivo principal determinar los estilos de vida que practican los jóvenes universitarios del programa de psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2. Este estudio tiene como principal referente teórico la psicología de la salud, la cual es definida por Oblitas (2006), como “la disciplina especializada de la Psicología que aplica principios, técnicas y conocimientos científicos desarrollados por ésta, a la evaluación, diagnóstico, tratamiento y modificación de trastornos físicos y mentales o cualquier otro comportamiento para los procesos de la salud y enfermedad” (Oblitas 2008, p.10). Dicho estudio se lleva a cabo especialmente, por el mal hábito que tienen las personas a referirse a la salud generalmente desde los aspectos físicos y raramente piensan en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a un buen estado de salud (Oblitas, 2008).

Así mismo, se lleva a cabo esta investigación debido a que varios estudios han comprobado que los estudiantes universitarios mantienen hábitos nocivos en la academia, por ejemplo, Varela, Ochoa y Tovar (2016), afirman en su trabajo que los jóvenes disminuyen su nivel de actividad física, cambian sus hábitos de alimentación y aumentan los niveles de estrés, debido a sus ocupaciones, el ingreso a la universidad, el menor control parental, las actividades sociales y el uso de dispositivos tecnológicos.

Por otra parte, los jóvenes universitarios están enfrentados a varios factores de riesgo para la salud como por ejemplo, alcoholismo, drogadicción, sedentarismo, enfermedades por transmisión sexual o mala alimentación. Jiménez y Ojeda (2017), piensan que esta población también puede adquirir estos hábitos nocivos debido a “factores de riesgo relacionados con

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

largas jornadas de clases, escasez de tiempo y dinero, las tradiciones, creencias y los valores, los medios de comunicación y publicidad, el ideal de delgadez, los alimentos disponibles, estados de ánimo y estrés, entre otros” (p. 3).

Tener estilos de vida saludable en el proceso universitario, según Sánchez y Bertos (2015), ayuda al estudiante a mantener un desarrollo positivo físico, psíquico y mental. Así mismo, ayuda a disminuir la probabilidad de enfermedad y a tener calidad de vida, pero es responsabilidad de cada quien realizar conductas que contribuyan a una salud integral.

Ahora, es importante realizar esta investigación en estudiantes de psicología de octavo y noveno semestre puesto que desde las aportaciones de la psicología de la salud, serán próximos profesionales a graduarse que cumplirán un papel social en la comunidad por medio de estrategias educativas o terapéuticas, previniendo enfermedades, modificando hábitos insanos, tratando enfermedades específicas y sobre todo promocionando estilos de vida saludables. (Oblitas, 2008). Páez y Castaño (2009), expone que es fundamental que los estudiantes conozcan y practiquen estilos de vida saludables puesto que en la facultad de psicología se están formando actores sociales comprometidos con el desarrollo humano y social, tanto en su quehacer profesional como personal; dicha formación es un proceso de construcción compleja y permanente que nunca termina, porque en los diversos escenarios (escuelas, comunidades, universidades, clínicas, etc.) en los que salen a practicar su ejercicio laboral siempre se está en continuo aprendizaje.

En este orden de ideas, desde la psicología de la salud, los psicólogos trabajan con otros especialistas combinando los tratamientos médicos habituales junto con los tratamientos psicológicos, (Oblitas, 2008), por ende, es fundamental por medio de este estudio determinar la

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

práctica de los estilos de vida de los estudiantes de psicología de octavo y noveno semestre y así desde la academia realizar una adecuada intervención desde la promoción y prevención.

La Corporación Universitaria Minuto de Dios, actualmente viene desarrollando el programa Uniminuto Saludable, mediante el cual, busca promover estilos de vida saludable en los jóvenes universitarios. Este programa obedece al cumplimiento del acuerdo 003 de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU), que reglamenta las políticas de bienestar universitario y en su artículo 6 estableció que el bienestar universitario en las instituciones de Educación Superior deben tener, entre otras, un área de salud cuyos programas deben ser enfocados hacia la prevención y corrección de las condiciones ambientales, físicas y psíquicas de la comunidad universitaria. Como se pudo evidenciar anteriormente, las actividades de Bienestar Universitario:

“Siempre han estado regidas por decretos, leyes, acuerdos, resoluciones y reglamentos; es decir, la universidad pública no ha investigado sobre su propio Bienestar, sino que es la norma, elaborada en contextos extra universitarios y convertida en un acto de obligada aceptación, la que rige y dirige los presupuestos teóricos y epistemológicos del Bienestar Universitario al interior de las instituciones” (Contecha, 2008, p.112)

Teniendo en cuenta lo anterior, esta investigación es importante para la Corporación Universitaria Minuto de Dios, puesto que puede aportar al programa “Uniminuto Saludable” información más precisa por medio del cuestionario de Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R 2), sobre las prácticas de estilos de vida de los estudiantes y así, centrar su programa no principalmente en las normas sino en la realidad y las necesidades de la Universidad. Los resultados del presente estudio pueden acercar a la institución a dicha realidad y así dirigir las

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

actividades de bienestar universitario hacia la promoción de los estilos saludables que poco practican y prevenir o mejorar los estilos donde se presenten falencias.

Ese contraste entre la concepción de Bienestar y su realidad cotidiana, entre la norma y la vida universitaria, es un llamado a la falta de investigación sobre el bienestar en la universidad colombiana (Contecha, 2008). Por esta razón, Galán (1993), invita a la reforma universitaria, que no la hace el Gobierno ni el Congreso Nacional, la hace la propia universidad, “es preciso, entonces, crear un marco para que sean los seres concretos, los profesores, los estudiantes, los decanos, los ex alumnos, las personas inmediatamente ligadas a la realidad de la universidad, quienes hagan esa transformación” (citado en Contecha, 2008, p.112).

Por último, este estudio es importante para la psicología porque permite conocer datos específicos a nivel universitario sobre el estado de los estilos de vida, los cuales tendrán utilidad para la implementación de programas de promoción y prevención que ayudarán a mantener el bienestar de los individuos.

3 Marco Teórico

3.1 Psicología de la salud

Los referentes teóricos de la presente investigación se abordarán desde la psicología de la salud, la cual según, Contreras, Londoño, Vinaccia y Quiceno (2006), se remonta a comienzos del siglo XX con la publicación de un libro del autor W N Schoenfel en 1969 quien fue nombrado presidente del grupo de investigación en el área, por la American Psychological Association (APA). Después de varias investigaciones, en 1983 se realizó la primera

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

conferencia sobre psicología de la salud, de la cual surgieron congresos, simposios y revistas que llevaron a que la psicología de la salud fuera reconocida como área diferenciada y separada llegando a crear la asociación latinoamericana de psicología de la salud (ALAPSA).

Otro gran contribuyente a la teoría de la Psicología de la salud es Oblitas (2008) quien la define como:

La disciplina o el campo de especialización de la Psicología que aplica los principios, las técnicas y los conocimientos científicos desarrollados por ésta a la evaluación, el diagnóstico, la prevención, la explicación, el tratamiento y/o la modificación de trastornos físicos y/o mentales o cualquier otro comportamiento relevante para los procesos de la salud y enfermedad, en los distintos y variados contextos en que éstos puedan tener lugar (p.10).

Según Morrison y Bennett (2008) la psicología de la salud integra un gran número de teorías y explicaciones cognitivas, del desarrollo y sociales, para aplicarlas únicamente a la salud, la enfermedad y el cuidado de la salud, es decir, que desde esta perspectiva, esta rama de la psicología se preocupa por el bienestar de las personas desde varios enfoques, educativos, clínicos, laborales, sociales o comunitarios, aportando con la promoción y prevención de la salud del individuo.

Ahora los objetivos que busca cumplir la psicología de la salud en esa diversidad de campos, según Contreras, Londoño, Vinaccia y Quiceno (2006), son:

- Prevención de enfermedades, minimización de riesgos y promoción de conductas protectoras.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

- Evaluación y tratamiento de disfunciones fisiológicas
- Promoción de conductas saludables, estilos de vida y fortalecimientos de la salud
- Análisis y mejoramiento del sistema y atención sanitaria

Así mismo, Rodríguez y Palacios (1989), citado por Piña y Rivera (2006), afirma que la psicología de la salud desde otras áreas de la psicología permite la aplicación de los alcances metodológicos y con esto “una incidencia en la conducta de los individuos y de sus comunidades, para el cuidado, mantenimiento y promoción de salud como un estilo de vida, planteando una alternativa diferente de la organización del comportamiento individual y colectivo al respecto” (p. 671)

Otra definición similar, es la de Torres y Beltrán (1986), citado por Piña y Rivera (2006), el cual considera que la psicología de la salud “es una actividad profesional encaminada a estudiar e influir sobre aquellos aspectos de la esfera psicológica (actitudes, concepciones, conductas, valores, hábitos, etcétera) que facilitan la vinculación estrecha entre el equipo de salud y la población” (p. 671)

De las anteriores definiciones se puede concluir que la psicología de la salud desde sus múltiples áreas de trabajo, tiene como propósito influir en las conductas de los individuos que tienen que ver con su bienestar y calidad de vida, además, es importante resaltar que no solo está promocionando la salud de estos, sino que constantemente está previniendo enfermedades y evitando que caigan en conductas de riesgo.

3.2 Salud

En esta investigación es fundamental conocer lo que se entiende por salud, concepto que ha tenido múltiples definiciones a lo largo de la historia. Según la OMS (2006), salud no es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades sino un estado de completo bienestar físico, mental y social, además, es un recurso para la vida diaria y no el objetivo de la vida, puesto que permite al ser humano llevar una vida independiente y productiva. Plantea que la salud es un derecho fundamental del ser humano y por lo tanto debe tener acceso a los recursos sanitarios básicos, sin embargo, considero que es responsabilidad de la persona llevar comportamientos sanos para conservar su vida saludable.

Así mismo, Acuña y Cortes (2012) entienden la salud como “un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado que tiene la finalidad de aproximarse a un estado ideal al que siempre nos podemos acercar un poco más” (p. 17). Expresan también, que la salud es el equilibrio entre la dimensión biológica, psicológica y social de la persona, y no sólo depende de tener o no, una enfermedad. Ahora, una conducta saludable es aquella acción realizada por una persona, que influye en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad (Acuña & Cortes, 2012).

3.3 Estilo de vida

Diferentes disciplinas como la sociología, la antropología médica y la epidemiología, han tenido como objeto de estudio los estilos de vida, aunque con significados diferenciados

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

(Álvarez, 2012). Por ejemplo desde la sociología se han hecho varias contribuciones como la de Max Weber que afirma que “el estatus, el prestigio y el poder son también determinantes de la posición social, de hecho, un particular estilo de vida es lo que realmente diferencia a un grupo de otro” (Álvarez, 2012, p. 96).

Igualmente, Bourdieu, quien analizó los hábitos alimentarios y las preferencias deportivas afirma que “las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, tales como los gustos por ciertos alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades” (Álvarez, 2012, p. 96).

Cockerham, en el campo de la sociología médica, fundamentado en las teorías de Weber y Bourdieu ha propuesto también una teoría para el estudio de los estilos de vida en salud, donde los define como “patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan” (Álvarez, 2012, p. 96).

Según Menéndez (2009), afirma que:

“en el campo de la epidemiología y la salud pública, la corriente epidemiológica más anclada en la biomedicina empezó a usar el término estilos de vida y salud desde las décadas de 1950 y 1960, para referirse casi exclusivamente a comportamientos de índole individual que están vinculados con las enfermedades crónicas, sin tener en cuenta el análisis de las enfermedades infectocontagiosas, con excepción del vih/sida” (Álvarez, 2012, p. 96).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Dicha corriente epidemiológica ha vinculado también los estilos de vida con la noción de riesgo o factores de riesgo, que pone el acento en la responsabilidad de los individuos sobre su salud, estos términos serán expuestos más adelante.

Por otra parte, según la OMS (1998) el estilo de vida “es una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables, determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales” (p. 27), es decir, que es la forma como la persona se desarrolla en su ámbito personal y social con relación a la salud. Según Escobar y Pico (2013), el ámbito personal tiene que ver “con factores internos como pensamientos, emociones, conocimientos, habilidad y actitudes y el ámbito social con factores externos como condiciones familiares, sociales, culturales y medioambientales” (p. 179).

Por otra parte, Flórez (2007) define estilo de vida “Al conjunto de hábitos de comportamientos que constituyen factores de protección para la salud o factores de riesgo de enfermedad teniendo en cuenta la manera de vivir y las condiciones de vida” (p. 5). Así mismo, Perea, (2004), afirma que “la epidemiología, define el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida, como un conjunto de comportamientos que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras son nocivos para la salud” (Guerrero & León, 2010).

3.3.1 Estilos de vida saludables

Ahora, cuando se habla de estilo de vida saludable o factores protectores, se habla de varias conductas que contribuyen a la salud del ser humano, según de la OMS (1998), son “un conjunto de factores personales, sociales, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

los individuos o poblaciones” (p. 16), llevar una práctica responsable de estos factores ayudan a prevenir enfermedades y a mantener un bienestar físico, mental y social. Así mismo, Acuña y Cortes (2012), los definen como “los hábitos y costumbres que los individuos pueden realizar para lograr un desarrollo y un bienestar sin atentar contra su propio equilibrio biológico y la relación con su ambiente natural, social y laboral” (p. 19).

Desde la psicología de la salud, los estilos de vida saludables son “conductas saludables o acciones realizadas por un sujeto, que influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, que repercuten en su bienestar físico y en su longevidad” (Oblitas, 2008, p.17). Es decir que son todos aquellos comportamientos que mejoran la salud de los individuos.

Por otro lado, una definición vista desde la infancia es la de Barrios (2007), plantea que “los estilos de vida saludables son costumbres que se adquieren por aprendizaje imitativo en la niñez o por la larga y constante repetición de una misma conducta” (p.6). Es importante precisar, que estos comportamientos, hábitos o costumbres mencionados anteriormente, son construcciones de la persona que son moldeadas por la familia, la educación y la sociedad (Guerrero y León, 2010).

Ahora bien, si un estilo de vida saludable, es llevar a cabo conductas sanas para alcanzar el bienestar y la vida, es preciso decir, que hay factores nocivos a los que la personas se pueden exponer que representan riesgos para la salud tanto física como mental, por lo tanto, las conductas y los contextos de cada persona determinarán la presencia de factores de riesgo o de

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

factores protectores en su vida que no solo están en las decisiones o acciones individuales sino también en la naturaleza social (Reyes, 2008).

3.3.2 Estilos de vida no saludables

Los estilos de vida no saludables o factores de riesgo según la OMS (2019) son “las condiciones sociales, económicas o biológicas, conductas o ambientes que están asociados con o causan un incremento de la susceptibilidad para una enfermedad específica, una salud deficiente o lesiones”, estos son los que llevan a la persona a tener una mala calidad de vida o a tener enfermedades más recurrente. Algunos de estos factores de riesgo pueden ser sedentarismo, estrés, alimentación inadecuada, consumo excesivo de refrescos gaseosos, azúcares, comidas altas en grasa, tabaco, alcohol, etc., estos factores pueden producir enfermedades como obesidad, hipertensión arterial, diabetes, problemas respiratorios, cardiovasculares, en la sangre o articulaciones, etc. (Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral & Sipaque, 2014).

A continuación se mencionan y definen los diferentes estilos de vida los cuales se deben ver de manera global como un conjunto de acciones que le dan sentido a la calidad de vida del individuo, dichas acciones, son responsabilidad de cada persona (Beltrán 2016).

3.3.2.1 Afrontamiento

Según Pearlin y Schooler (1978), el afrontamiento son las acciones que realizan las personas para solucionar, evitar o disminuir el impacto de los problemas cotidianos. De acuerdo con Pearlin (1979), el afrontamiento sirve para reevaluar la situación problema y cambiar su

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

significado independientemente de donde provenga el estresor, e igualmente para disminuir su grado de amenaza o los síntomas del estrés.

El afrontamiento “es una variable mediadora significativa entre los estresores de la vida y el ajuste psicológico, y se evalúa la efectividad del afrontamiento en la medida en que las personas manifiesten un ajuste y equilibrio psicológico ante los eventos estresores” (Abbott, Hart, Morton, Gee & Conway, 2008, p. 164).

Por su parte, Olson y Mc Cubbin (1989) describen el afrontamiento como un proceso que la persona pone en marcha para solucionar situaciones estresantes, cuando dicho proceso es efectivo la persona suele repetirlo ante situaciones similares, pero no siempre lo es y en este caso optará por buscar otros recursos.

Lazarus & Folkman (1986), plantean que hay varias estrategias para afrontar las situaciones que generan estrés en las personas y las definen como recursos tanto cognitivos como conductuales empleados para solucionar las demandas externas o internas que el individuo valora como amenazantes, es decir, que cada persona tiene una o varias formas de afrontar un problema, no todo lo hacen igual, por ejemplo, hay personas que buscan apoyo social ante un problema, otras lo pueden evitar, negar o buscar apoyo profesional.

3.3.2.2 Estado emocional percibido

Consiste en “la identificación de nuestras emociones y las de otras personas, junto con la capacidad de expresar correctamente nuestros sentimientos y necesidades correspondientes” (Fernández, Salovey, Vera, Ramos y Extremera, 2010, p.8). Esta capacidad de percibir o

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

identificar las emociones hace parte de la inteligencia emocional, la cual, según, Goleman (1998):

“se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos. Se trata de un término que engloba habilidades muy distintas -aunque complementarias- a la inteligencia académica, la capacidad exclusivamente cognitiva medida por el cociente intelectual...” (Tomado de Tejjido, p.16).

Por otra parte, Martineaud y Engelhart (1996), definieron la inteligencia emocional como “La capacidad para leer nuestros sentimientos, controlar nuestros impulsos, razonar, permanecer tranquilos y optimistas cuando no nos vemos confrontados a ciertas pruebas, y mantenernos a la escucha del otro”(Tomado de Tejjido, p.16)

Para concluir, el hecho de percibir y controlar nuestras emociones según Jiménez (2018), aumenta la resistencia al estrés y la capacidad para afrontar presiones, obstáculos y acontecimientos emocionalmente impactantes sin perder eficacia en el comportamiento.

3.3.2.3 Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales

El consumo del alcohol o sustancias psicoactivas es un factor de riesgo que se puede encontrar en las universidades y que según Lange y Vio (2006), se puede presentar por factores como “baja autoestima, estrés académico, fácil acceso a estas sustancias, falta de programas preventivos o de ayuda al estudiante, cultura organizacional que acepta y facilita el consumo” (Beltrán, 2016 p. 28).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

El alcohol o las bebidas alcohólicas, en terminología química, forma parte de un amplio grupo de compuestos orgánicos procedentes de los hidrocarburos que contienen uno o varios grupos hidroxilo. El etanol es uno de los compuestos de este grupo y es el principal componente psicoactivo de las bebidas alcohólicas, incluso se utiliza como combustible, como disolvente y en la industria química. Debido a lo anterior, el alcohol es un sedante/hipnótico con efectos similares a los de los barbitúricos. La intoxicación alcohólica además de tener efectos sociales puede causar envenenamiento o incluso la muerte; el consumo intenso y prolongado puede causar dependencia o un gran número de trastornos mentales y físicos (OMS, 2008).

El cigarrillo o el tabaco, contiene muchos ingredientes pero la principal sustancia psicoactiva es la nicotina, la cual desarrolla una dependencia física en las personas que la consumen generándoles ansias de volver a fumar, irritabilidad, ansiedad, enfado, alteración de la concentración, aumento del apetito, reducción de la frecuencia cardíaca y, en ocasiones, cefaleas y trastornos del sueño. Igualmente, el consumo continuo de tabaco puede causar cáncer de pulmón, cabeza o cuello, enfermedades cardíacas, bronquitis crónica, enfisema y otros trastornos físicos (OMS, 2008). En consecuencia, “las drogas, en general, modifican las condiciones físicas o químicas del organismo, mediante una acción directa sobre el sistema nervioso central alterando su estructura y funcionamiento, a su vez, afecta la conciencia del individuo con efectos en el comportamiento” (Cáceres, Salazar, Varela y Tovar, 2006, p.522),

Las drogas ilegales son sustancias psicoactivas que se les prohíbe su producción, venta o consumo y que además, producen enfermedades mentales, físicas y del comportamiento (OMS, 2008).

3.3.2.4 *Tiempo de ocio*

El ocio según Elizalde y Gomes (2010) hace referencia a “las relaciones dialógicas con otros campos además del trabajo, tales como la educación, la política, la economía, el lenguaje, la salud, el arte, la ciencia y la naturaleza, entre otras dimensiones de la vida que hacen parte de nuestra cultura” (p.9)

Algunas de estas prácticas sociales que hacen parte de las manifestaciones culturales y representan tiempo de ocio para los seres humanos dependiendo sus gustos y el significado que le den para su vida son : “fiestas, juegos, paseos, viajes, música, poesía, murales, pintura, escultura, danza, vivencias y expresiones corporales, fotografía, teatro, actividades comunitarias, actividades recreativas y deportivas, festivales, eventos artísticos, variadas modalidades de educación popular local, espacios de conversación y debate, entre muchas otras” (Elizalde y Gomes, 2010, p. 9).

3.3.2.5 *Actividad física*

Según Hipócrates:

“Todas aquellas partes del cuerpo que tienen una función, si se usan con moderación y se ejercitan en el trabajo para el que están hechas, se conservan sanas, bien desarrolladas y envejecen lentamente, pero si no se usan y se dejan que holgazaneen, se convierten en enfermizas, defectuosas en su crecimiento y envejecen antes de hora” (Álvarez y Andaluz, 2015, p. 43).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

En congruencia con Hipócrates y en relación con el tema desarrollado en este estudio se evidencia que la actividad o el ejercicio físico son fundamentales en la vida del ser humano debido a que previene enfermedades y mantiene un buen estado de salud.

El ejercicio físico es definido por Caspersen (citado por Acuña y Castro, 2012), como “una categoría de la actividad física, específico, libre y voluntario, con movimientos corporales planeados, estructurados y repetitivos, realizados para mejorar o mantener una o más de las cualidades biomotoras, con el objetivo de producir un mejor funcionamiento del organismo”(p.35).

La actividad física al igual que la alimentación es considerada una práctica muy influyente en la salud de las personas puesto que ayuda a prevenir enfermedades y aporta al bienestar de los individuos. Según Oblitas (2009) los beneficios del ejercicio físico son: “mantener la presión sanguínea entre valores normales, disminuir el riesgo de afectaciones cardíacas, el peso corporal se mantiene dentro de los parámetros corporales, contribuye a prevenir osteoporosis, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión” (Beltran,2016, p.26).

Desde la psicología de la salud, la actividad física es la conducta más adecuada para prevenir patologías tanto físicas como psicológicas, además, es útil, para controlar el grado de severidad de las enfermedades cuando los individuos ya la presentan (Oblitas, 2008). Cuando se realiza actividad física regularmente, se previenen los problemas cardiovasculares “corren menos riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria. También ayuda a controlar el peso, a normalizar el metabolismo de los carbohidratos y de los lípidos” (Oblitas, 2008, p. 17).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Por la misma línea, Acuña y Castro (2012), afirman que la actividad física aumenta la circulación cerebral, mejora y fortalece el sistema osteomuscular, mejora el aspecto físico de la persona, incrementa el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio para mejorar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos y produce moderados efectos positivos sobre estados depresivos, ansiedad, estrés y bienestar psicológico.

Ahora, el sedentarismo, “implica la ausencia de ejercicio físico habitual o que tiende a la ausencia de movimiento. El sedentarismo también se define como la falta de actividad física menos de 30 minutos y de 3 veces por semana” (Reyes, 2008, p. 25).

3.3.2.6 Sueño

Según el Diccionario de la Real Academia (2001) el sueño es la suspensión de todos los sentidos y de todo movimiento, sin embargo, Talero, Durán y Pérez (2013), afirman que es algo más y lo definen como “una etapa de relativa inactividad física durante la cual ocurre una serie de procesos neuroendocrinos, cardiovasculares, respiratorios, gastrointestinales y variaciones en la temperatura, a la vez que la persona durmiente lo percibe como un proceso de descanso y recuperación” (p.336).

Así mismo, Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral y Sipaque (2014), afirman que “se ha demostrado que dormir es una actividad absolutamente necesaria ya que, durante la misma, se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para el equilibrio psíquico y físico de los individuos” (p.23). Es decir que dormir puede restaurar la homeostasis del sistema nervioso central y del resto de los tejidos, restablecer almacenes de energía celular y consolidar la memoria (Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral y Sipaque, 2014).

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Según Talero, Durán y Pérez (2013), el sueño es una función fisiológica y reparadora importante para la estabilidad afectiva y la disposición hacia las actividades de la vida diaria, el rendimiento académico y las actividades sociales, que se ve afectado durante la adolescencia por múltiples cambios que se dan entre la infancia y la adultez.

Desde la psicología de la salud y uno de sus mayores contribuyentes (Oblitas, 2008), las personas que llevan malos hábitos en el sueño, suelen tener problemas en la salud a nivel general como irritabilidad, falta de energía, depresión, o trastornos del sueño, los cuales, “son un factor de riesgo para el desarrollo de otros problemas psicológicos, médicos o sociales, tales como deterioro funcional, alteraciones del estado de ánimo o problemas cardiovasculares” (Oblitas, 2008, p.31). En consecuencia es fundamental que las personas y haciendo énfasis en los próximos profesionales de la salud, tengan estilos de vida saludables, para que hagan una adecuada promoción y prevención de estos.

3.3.2.7 *Habilidades interpersonales*

Gonzáles (1999) define las habilidades sociales “como un conjunto de comportamientos aprendidos que nos facilitan la consecución de refuerzos en situaciones de interacción. Esta, describe un conjunto de conductas en términos de su utilidad” (Citado por Flores, García, Ponce y Yapuchura, 2016, p.7).

Por otro lado, Caballo (1997), las define como “una serie de conductas por las que una persona expresa adecuadamente sus ideas, sus sentimientos, actitudes, deseos y que generalmente resuelven problemas inmediatos de la situación, minimizando la probabilidad de futuros inconvenientes” (Citado por Flores, García, Ponce y Yapuchura, 2016, p.7). Cuando una

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

persona en situaciones hostiles es agresivo son menores sus habilidades sociales, menos empático y asertivo.

Ahora, Gismero (1996) define la asertividad como el conjunto de respuestas verbales y no verbales en un contexto interpersonal donde el individuo expresa sus necesidades, sentimientos, preferencias y opiniones sin ansiedad excesiva, respetando a los demás. La persona que es asertiva, tiene posibilidades de tener una red social más grande y con una interacción frecuente” (Citado por Flores, García, Ponce y Yapuchura, 2016, p.7).

Para concluir, la psicología de la salud, toma las habilidades interpersonales, haciendo énfasis en manejo de emociones y en la promoción de emociones positivas. Debido a que según esta, las emociones negativas constituyen un riesgo para la salud teniendo efectos directamente psicológicos y fisiológicos (Oblitas, 2008).

3.3.2.8 Alimentación

La alimentación saludable es una de las prácticas más importantes, puesto que proporciona nutrientes necesarios para mantener la salud del organismo, se caracteriza, además, por el consumo de frutas, verduras, lácteos, proteínas y carbohidratos, bajos en grasas (Ponte, 2010). Así mismo, Reyes (2008), define la dieta saludable como “aquella que tiene una proporción de alimentos que se ajusta a la distribución contemplada en la dieta equilibrada en términos de nutrientes” (p.22).

Los beneficios que trae comer saludablemente según Acuña y Cortes (2012), son “tener energía durante todo el día, conseguir las vitaminas y minerales que se necesitan, mantenerse fuerte para realizar deportes u otras actividades, y mantener un peso que sea el mejor para el cuerpo” (p.35), por lo que hay que prevenir hábitos de alimentación que no sean saludables como la comida rápida.

Una alimentación no saludable, alta en grasas, azúcares, alcohol, café, etc., puede tener como consecuencias, “exceso de peso el cual aumenta su riesgo de padecer enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, derrame cerebral, problemas respiratorios, artritis, enfermedades de la vesícula biliar, apnea obstructiva del sueño, problemas de respiración al dormir, osteoartritis, y algunos tipos de cáncer” (Ponte, 2010, p. 35).

3.3.2.9 Sexualidad

La personalidad y estado de salud, son factores que están determinados en varias ocasiones la sexualidad, dimensión importante que se expresa a lo largo de la vida de manera diversa y

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

diferente en cada una de las personas. No todos tenemos el mismo concepto de lo que es la sexualidad ni la expresamos de la misma forma. Cada grupo social y cultural construye y recrea imaginarios sociales particulares (Bennassar, 2015).

La OMS (2010) define la sexualidad humana como:

“un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida que abarca al sexo, las identidades, los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales, por ende se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales, aunque no todas ellas se vivencian y se expresan siempre” (p.3).

Según Bennassar (2015), en la adolescencia la sexualidad es de gran importancia puesto que alcanzar la sexualidad madura, con todas las implicaciones físicas y psicológicas, es uno de los muchos retos a los que deben hacer frente los jóvenes, a propósito, en los países desarrollados, una alta proporción de jóvenes que finalizan la escuela obligatoria, informan haber participado en comportamientos sexuales de riesgo (Godeau, et al., 2008), por eso, es de gran importancia para la salud pública abordar las relaciones sexuales tempranas de los jóvenes por medio de la promoción de conductas responsables en las relaciones sexuales como el uso de preservativos, la planificación y la asistencia a controles médicos.

4 Objetivos

4.1 General

Determinar la prevalencia de estilos de vida saludables y no saludables en un grupo de estudiantes de psicología de 8° y 9° semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello, 2019-2.

4.2 Específicos

Evaluar los estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de acuerdo a la prueba CEVJU-R2 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Identificar los estilos de vida saludables y no saludables de mayor frecuencia en los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Describir el comportamiento de los estilos de vida en los estudiantes de Psicología y las variables sociodemográficas sexo, edad y semestre.

5 Metodología

5.1 Enfoque

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, puesto que se utilizó la recolección de datos para cumplir unos objetivos estipulados y así, establecer patrones de comportamiento por medio de la medición numérica y/o el análisis estadístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Desde esta perspectiva, se utilizan las variables lo más objetivas y rigurosas posibles y se pueden obtener resultados más concretos sobre la población estudiada.

5.2 Alcance

El alcance de esta investigación es descriptivo, ya que pretendió medir o recoger información sea de manera conjunta o independiente sobre las variables deseadas y especificar las propiedades, características o perfiles de personas, grupos o comunidades, que se someta a un análisis (Hernández et al., 2014).

5.3 Diseño

El diseño es no experimental, descriptivo debido a que solo se observaron los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos y no se manipularon las variables y sus resultados. Así mismo, es de corte transversal, puesto que se buscó recopilar datos, describir variables y analizar su incidencia en un momento único (Hernández et al., 2014).

5.4 Población y Muestra

En el periodo lectivo 2019-2 están matriculados un total de 357 estudiantes en el programa de Psicología octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello. Para hallar el tamaño de la muestra se utilizó una fórmula estadística en el programa Microsoft Excel, en la cual se trabajó con un nivel de confianza del 95% y un error de estimación de 5%, dando como resultado un total de 103 estudiantes.

Se eligió el tipo de muestreo no probabilístico, ya que la selección de los participantes fue orientada por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización. (Hernández et al., 2014)

5.4.1 Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la selección de la muestra fueron:

- Estudiantes varones y mujeres de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, sede Bello, matriculados en el programa de psicología, cursando octavo y noveno semestre.
- Estudiantes que acepten participar en el estudio.
- Estudiantes que sean mayores de edad.

5.5 Recolección de datos

La información de la presente investigación se obtuvo de los estudiantes de Psicología de octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello, a los

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

cuales en un primer momento se les explicó en qué consiste el proyecto académico por medio del consentimiento informado, seguidamente, se les administró el Cuestionario de Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R), para identificar sus estilos de vida el cual trae su respectiva ficha sociodemográfica para recolectar datos importantes para el estudio como sexo, edad, semestre.

5.6 Operacionalización de las Variables

Según Hernández et al. (2014) operacionalizar las variables es “codificar los datos, significa asignarles un valor numérico o símbolo que los represente. Es decir, a las categorías (opciones de respuesta o valores) de cada ítem o variable se les asignan valores numéricos o signos que tienen un significado” (p.213). Como se indica en la tabla 1 donde se hace la operacionalización de las variables sociodemográficas y en la tabla 2 la operacionalización de las variables del cuestionario de estilo de vida de jóvenes universitarios (CEVJU-R).

Tabla 1

Operacionalización de las variables sociodemográficas

Nombre de la Variable	Definición	Tipo	Indicador
Sexo	Hombre	Cualitativo	1.Masculino
	Mujer		2.Femenino
Edad	Tiempo que ha vivido el participante desde su nacimiento.	Cuantitativo	1.18-35 2. 35-59

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Semestre	Periodos de tiempo que lleva estudiando en la universidad	Cualitativo	1.Octavo Semestre 2.Noveno Semestre
----------	---	-------------	--

Tabla 2

Operacionalización de las variables del cuestionario de estilos de vida de jóvenes

Dimensiones	Tipo	Prácticas		Motivaciones		Recursos	
		Ítems	Nº	Ítems	Nº	Ítems	Nº
1. Actividad física	Cuantitativo	1-3	3	4-6	3	7	1
2. Tiempo de ocio	Cuantitativo	8-10	3	11-13	3	14	1
3. Alimentación	Cuantitativo	15-21	7	22-24	3	25	1
4. Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales	Cuantitativo	26-30	5	31-33	3	34	1
5. Sueño	Cuantitativo	35-37	3	38-40	3	41	1
6. Afrontamiento	Cuantitativo	42-46	5	47-49	3	50	1
7. Sexualidad	Cuantitativo	51-59	9	60-62	3	63	1

5.7 Instrumento de recolección de datos

Para la recolección de datos, se empleó el cuestionario de Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2), el cual está conformado por un apartado de datos

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

sociodemográficos (sexo, la edad, el estado civil, el estrato socioeconómico, la universidad, el programa, el semestre, la jornada académica, el peso, la talla, si tiene pareja y si trabaja actualmente) y 63 ítems para evaluar 7 dimensiones del estilo de vida.

Las conductas de salud están evaluadas por 35 ítems distribuidos de la siguiente manera: Actividad física (3), Tiempo de ocio (3), Alimentación (7), Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales (5), Sueño (3), Afrontamiento (5) y Sexualidad (9).

Los 28 ítems restantes se distribuyen entre todas las dimensiones (con excepción de Estado emocional percibido) para evaluar dos aspectos relacionados con las prácticas: las motivaciones (para realizar y para no realizar dichas conductas, así como las motivaciones para hacer un cambio en ellas) y los recursos (personales y externos) que posibilitan/dificultan las conductas, sin embargo no se tendrán en cuenta en esta investigación, puesto que el interés principal es determinar los estilos de vidas saludables y no saludables de los universitario. Las formas de respuesta varían para cada tipo de pregunta. Así, para las conductas la escala de respuesta es tipo Likert, mientras que para los recursos es de múltiple opción de respuesta y para las motivaciones es de única opción de respuesta (Salazar, Varela, Lema, Tamayo y Duarte, 2013).

5.8 Análisis de los datos

Para la sistematización de los datos obtenidos de los estilos de vida de los estudiantes, se construyó una base de datos en Excel donde se consignó la información de los datos sociodemográficos de los participantes y las respectivas respuestas obtenidas en cada ítem del cuestionario CEVJU-R2.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Para el análisis estadístico de los datos se utilizó principalmente, el programa de Excel donde se elaboró una base de datos con la información obtenida de los participantes, luego, se utilizó el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales versión 23 (SPSS, por sus siglas en inglés), con el que se obtuvieron las tablas descriptivas y de frecuencia, cruzando dicha información.

6 Consideraciones éticas

Para el desarrollo de esta investigación se tuvieron en cuenta algunos artículos establecidos en la Resolución 8430 del Ministerio de Salud (1993) la cual señala que se debe respetar la dignidad y proteger los derechos y el bienestar del ser humano cuando es partícipe de una investigación, además, incita a proteger la privacidad del individuo, identificándose solamente cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Igualmente, se garantizará que los sujetos partícipes de la investigación estarán expuesto a un riesgo mínimo y que se hará un procedimiento adecuado frente al consentimiento informado del cual conocerán los procedimientos de la investigación y autorizará su participación en ésta.

Así mismo, se tuvieron en cuenta los reglamentos del Código Deontológico del Psicólogo de la Ley 1090 del 2006 que rige la acción profesional del psicólogo, específicamente los principios universales del artículo 2, que señalan que el investigador será responsable de todo lo referente a este estudio y reconocerá los límites de sus funciones y competencias como psicólogo en formación, además, asegurará la confidencialidad de la información obtenida de las personas e informará los procesos y fines de la investigación a los participantes y por último, se les comunicará que si desean pueden conocer los resultados que arroje la investigación y estarán en

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

la libertad de retirarse de la investigación en cualquier momento, puesto que su participación es voluntaria y no recibirán ningún tipo de remuneración, lo anterior se puede evidenciar en el anexo 1.

7 Análisis de resultados

A partir de los resultados obtenidos para fines de esta investigación, en la cual participaron un total de 103 estudiantes pertenecientes a la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bello, actualmente cursando el octavo y noveno semestre de Psicología, 72.8% de la muestra son mujeres, el rango de edad con mayor participación está entre los 18 a 25 años, con un porcentaje de 86,4%, mientras que un mínimo de participantes se encuentran entre 36 a 45 años, representando un 1.9%. El 60.2% están matriculados en octavo semestre.

7.1 Estilos de Vida en relación con las variables de estudio

Tabla 3

Estilos de vida en relación con la dimensión de actividad física

	Dimensión Actividad Física			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	14	13,6	13,6	13,6
Saludable	89	86,4	86,4	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Se aprecia que los participantes presentan estilos de vida saludable en relación con la actividad física, con un porcentaje significativamente alto de la población evaluada, mayor al

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

80%, por lo cual, se presume que lo mencionado, está dado debido a que dicha dimensión abarca aspectos como; la práctica de algún deporte, ya sea competitivamente o por actividad de dispersarse.

Tabla 4

Estilos de vida en relación a la dimensión de tiempo de ocio

Dimensión Tiempo de Ocio				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	1	1,0	1,0	1,0
Saludable	102	99,0	99,0	100,0
Total	103	100,0	100,0	

La tabla anterior, expone que los estilos de vida en la dimensión de tiempo de ocio es alta con un porcentaje de 99,0 %, se presume que lo anterior puede darse a causa de que dicha dimensión percibe el tiempo de ocio, actividades como el pasar tiempo con amigos y/o familiares, ver televisión, relajarse, entre otros.

Tabla 5

Estilos de vida en relación a la dimensión Alimentación

Dimensión Alimentación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	69	67,0	67,0	67,0
Saludable	34	33,0	33,0	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Se evidencia que en la dimensión alimentación, los estudiantes obtuvieron puntuaciones con un porcentaje de 67,0% en estilos no saludables, esto indica que la población no posee modos apropiados de alimentación, se presume que lo anterior puede darse a causa de que la población de estudiantes consume comida chatarra u omiten alguna a diferentes horas del día, lo cual no les permite acceder a una sana alimentación y en general a hábitos saludables.

Tabla 6

Estilos de vida en relación a la dimensión consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales

Dimensión Consumo de Alcohol Cigarrillo y Drogas ilegales				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	4	3,9	3,9	3,9
Saludable	99	96,1	96,1	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Se percibe que en la dimensión de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, los estudiantes se encuentran en un estilo de vida saludable con un porcentaje de 96,1 %, permitiendo asumir que la población evaluada cuenta con buenos estilos de vida frente al consumo de sustancias, ya sea licor o drogas, esto debido a que el medio brinda diferentes herramientas necesarias, para socializar en comunidad de una forma sana.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Tabla 7

Estilos de vida en relación a la dimensión Sueño

Dimensión Sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	1	1,0	1,0	1,0
Saludable	102	99,0	99,0	100,0
Total	103	100,0	100,0	

La tabla anterior, expone que los estilos de vida en la dimensión sueño es saludable con un 99,0 %, se presume que lo anterior puede darse a causa de que la población de estudiantes no presentan alteraciones de sueño que puedan afectar este aspecto, además en general pueden acceder a un sano descanso.

Tabla 8

Estilos de vida en relaciono a la dimensión Afrontamiento

Dimensión Afrontamiento				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulativo
No Saludable	17	16,5	16,5	16,5
Saludable	86	83,5	83,5	100,0
Total	103	100,0	100,0	

Se evidencia que en la dimensión de afrontamiento, los estudiantes obtuvieron puntuaciones saludables, con porcentajes de 83,5%, esto indica que la población logra una asimilación de los problemas que se puedan presentar a lo largo de su vida, además que han

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

contado con apoyo por parte de sus seres cercanos, lo cual ha facilitado los procesos de afrontamiento de los estudiantes en la sociedad.

Por otra parte, en cuanto a la dimensión relacionada a la sexualidad, se observó que los participantes presentan estilos de vida no saludables en dicha dimensión, con un porcentaje significativamente alto correspondiente al 62,1%, se presume que lo anterior puede darse a partir de situaciones contempladas por la prueba, la cual evalúa escenarios tales como el uso o no del condón, el uso de métodos anticonceptivos, o el tener relaciones sexuales por dinero o pagar por ello, entre otros, por lo cual se omite en esta investigación ya que, los valores adquiridos a través de la encuesta, no son indicadores de un estilo de vida saludable o no.

7.2 Estilos de vida por dimensiones en relación a las variables sociodemográficas

Tabla 9

Variable sociodemográfica de sexo en relación a las dimensiones

Sexo en relación a Dimensiones							
Dimensión Actividad Física							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
SEXO	HOMBRE	9	8,7%	19	18,4%	28	27,2%
	MUJER	38	36,9%	37	35,9%	75	72,8%
	Total	47	45,6%	56	54,4%	103	100%
Dimensión Tiempo de Ocio							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
SEXO	HOMBRE	18	17,5%	10	9,7%	28	27,2%
	MUJER	45	43,7%	30	29,1%	75	72,8%
	Total	63	61,2%	40	38,8%	103	100%
Dimensión Alimentación							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
SEXO	HOMBRE	13	12,6%	15	14,6%	28	27,2%

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

	MUJER	34	33,0%	41	39,8%	75	72,8%
	Total	47	45,6%	56	54,4%	103	100,00%
Dimensión Consumo de Alcohol, cigarrillo y Drogas ilegales							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	HOMBRE	14	13,6%	14	13,6%	28	27,2%
SEXO	MUJER	18	17,5%	57	55,3%	75	72,8%
	Total	32	31,1%	71	68,9%	103	100%
Dimensión Sueño							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	HOMBRE	15	14,6%	13	12,6%	28	27,2%
SEXO	MUJER	47	45,6%	28	27,2%	75	72,8%
	Total	62	60,2%	41	39,8%	103	100%
Dimensión Afrontamiento							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	HOMBRE	15	14,6%	13	12,6%	28	27,2%
SEXO	MUJER	47	45,6%	28	27,2%	75	72,8%
	Total	62	60,2%	41	39,8%	103	100%

En la anterior tabla, se infiere que en relación a la dimensión de actividad física, en general los estilos de vida son saludables con un porcentaje representativo del 54,4%, sin embargo, cabe resaltar que en dicha dimensión el 36,9% de la población correspondiente al género femenino, se halla en estilos de vida no saludables, de lo cual se deduce, que los hombres practican actividades deportivas más frecuente que las mujeres.

Por otra parte, en relación a la dimensión del tiempo de ocio, se observó que los estilos de vida no son saludables tanto en hombres como en mujeres, con un porcentaje representativo de 61,2%, lo cual da a entender que los participantes de dicha investigación no emplean mayor tiempo en actividades de distracción, descanso o diversión, así como actividades que comprendan escenarios culturales, sociales o artísticos.

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Por el contrario, en la dimensión de alimentación, se aprecia que los estilos de vida son saludables tanto en hombres como en mujeres, con un porcentaje total significativo correspondiente al 54,4% de la población encuestada, lo cual deduce que los estudiantes tienen hábitos sanos de alimentación. Asimismo, en los resultados observados de la dimensión determinada como consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, los estilos de vida, se hallan saludables, con un porcentaje significativamente alto de 68,9%, en particular siendo la población femenina quien mayor puntúa en este factor con un porcentaje de 55,3%.

En contraste, la dimensión dependiente a los estilos de vida relacionados con el sueño, se observó sobre valores no saludables, con un porcentaje del 60,2%, lo cual infiere que la mayor parte de la población encuestada no goza de hábitos saludables a la hora de dormir, ya sea porque no duerme a una hora habitual o porque tiene dificultades para adquirir estados de sueño profundo, cabe resaltar que el 45,6% de esta población corresponde al género femenino.

De otro modo, la dimensión definida como afrontamiento, se evidencio en estilos de vida no saludables con un porcentaje equivalente a 60,2%, de la cual el 45,6% corresponde a mujeres, es decir, se deduce que a la hora de afrontar una dificultad y/o problema, las mujeres tienden a no buscar ayuda por parte de otras personas, esforzarse en comprender en que consiste dicha situación problema antes de buscarle solución, entre otros agregados contemplados por la prueba para este apartado.

En otro orden de ideas, en cuanto a la dimensión relacionada a la sexualidad, se observó que los participantes presentan estilos de vida no saludables en dicha dimensión, con un porcentaje significativamente alto correspondiente al 62,1%, se presume que lo anterior puede darse a partir de situaciones contempladas por la prueba, la cual evalúa escenarios tales como el

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

uso del condón, el uso de métodos anticonceptivos, o el tener relaciones sexuales por dinero o pagar por ello, entre otros, por lo cual se omite en esta investigación ya que, los valores adquiridos a través de la encuesta, no son indicadores de un estilo de vida saludable o no.

Tabla 10

Variable sociodemográfica de edad en relación a las dimensiones

Edad en relación a Dimensiones								
		Dimensión Actividad Física						
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total		
EDAD	18 A 25							
	Años	42	40,8%	48	46,6%	90	87,4%	
	26 A 35							
	Años	4	3,9%	6	5,8%	10	9,7%	
	35 A 45							
	Años	1	1,0%	2	1,9%	3	2,9%	
	Total	47	45,6%	56	54,4%	103	100%	
			Dimensión Tiempo de Ocio				Total	
			NO SALUDABLE		SALUDABLE			
EDAD	18 A 25							
	Años	55	53,4%	35	34,0%	90	87,4%	
	26 A 35							
	Años	5	4,9%	5	4,9%	10	9,7%	
	35 A 45							
	Años	3	2,9%	0	0,0%	3	2,9%	
	Total	63	61,2%	40	38,8%	103	100%	
			Dimensión Alimentación				Total	
			NO SALUDABLE		SALUDABLE			
EDAD	18 A 25							
	Años	44	42,7%	46	44,7%	90	87,4%	
	26 A 35							
	Años	2	1,9%	8	7,8%	10	9,7%	
	35 A 45							
	Años	1	1,0%	2	1,9%	3	2,9%	
	Total	47	45,6%	56	54,4%	103	100%	
			Dimensión Consumo de Alcohol, cigarrillo y Drogas ilegales				Total	
			NO SALUDABLE		SALUDABLE			

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

	18 A 25						
	Años	29	28,2%	61	59,2%	90	87,4%
	26 A 35						
	Años	3	2,9%	7	6,8%	10	9,7%
	35 A 45						
EDAD	Años	0	0,0%	3	2,9%	3	2,9%
	Total	32	31,1%	71	68,9%	103	100%
Dimensión Sueño							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE			Total
	18 A 25						
	Años	55	53,4%	35	34,0%	90	87,4%
	26 A 35						
	Años	6	5,8%	4	3,9%	10	9,7%
	35 A 45						
EDAD	Años	1	1,0%	2	1,9%	3	2,9%
	Total	62	60,2%	41	39,8%	103	100%
Dimensión Afrontamiento							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE			Total
	18 A 25						
	Años	57	55,3%	33	32,0%	90	87,4%
	26 A 35						
	Años	4	3,9%	6	5,8%	10	9,7%
	35 A 45						
EDAD	Años	1	1,0%	2	1,9%	3	2,9%
	Total	62	60,2%	41	39,8%	103	100%

Se puede observar que los estilos de vida en relación a la edad y las dimensiones de actividad física y alimentación, se encuentran saludables con un porcentaje de 54,4%, y la dimensión de consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, se encuentra significativamente alto con un porcentaje del 68,9%, lo cual se infiere que los estudiantes de octavo y noveno semestre de psicología, disfrutan de hábitos que les beneficia su salud de forma asertiva. Por otro lado, las dimensiones correspondientes al tiempo de ocio, puntuó sobre estilos de vida no saludables con un porcentaje considerablemente alto de 61,2%, y las dimensiones pertenecientes a sueño y afrontamiento con porcentajes de 60,2%, excepto los estudiantes englobados entre el

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

grupo de 26 a 35 años de edad los cuales puntuaron en la dimensión de afrontamiento sobre estilos de vida saludables, se deduce así que los estudiantes no invierten tiempo a una debida pausa y relajación, así como a obtener un descanso adecuado a través del sueño y sus estrategias de afrontamiento no son apropiadas, pero se observó que a mayor edad, mayor capacidad se adquiere de afrontar las situaciones adversas que se presenten en el entorno.

Sumado a esto, la dimensión relacionada a la sexualidad, se observó que los participantes presentan estilos de vida no saludables en dicha dimensión, con un porcentaje significativamente alto correspondiente al 62,1%, se presume que lo anterior puede darse a partir de situaciones contempladas por la prueba, la cual evalúa escenarios tales como el uso del condón, el uso de métodos anticonceptivos, o el tener relaciones sexuales por dinero o pagar por adquirirlo, entre otros, por lo cual se omite en esta investigación ya que, los valores adquiridos a través de la encuesta, no son indicadores de un estilo de vida saludable o no.

Tabla 11

Estilos de vida en relación al semestre

Semestre en relación a Dimensiones							
Dimensión Actividad Física							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	OCTAVO	33	32,0%	29	28,2%	62	60,2%
SEMESTRE	NOVENO	14	13,6%	27	26,2%	41	39,8%
	Total	47	45,6%	56	54,4%	103	100%
Dimensión Tiempo de Ocio							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	OCTAVO	42	40,8%	20	19,4%	62	60,2%
SEMESTRE	NOVENO	21	20,4%	20	19,4%	41	39,8%
	Total	63	61,2%	40	38,8%	103	100%
Dimensión Alimentación							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	OCTAVO	31	30,1%	31	30,1%	62	60,2%
SEMESTRE	NOVENO	16	15,5%	25	24,3%	41	39,8%

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Total		47	45,6%	56	54,4%	103	100%
Dimensión Consumo de Alcohol, cigarrillos y Drogas ilegales							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
SEMESTRE	OCTAVO	19	18,4%	43	41,7%	62	60,2%
	NOVENO	13	12,6%	28	27,2%	41	39,8%
Total		32	31,1%	71	68,9%	103	100%
Dimensión Sueño							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	OCTAVO	38	36,9%	24	23,3%	62	60,2%
SEMESTRE	NOVENO	24	23,3%	17	16,5%	41	39,8%
Total		62	60,2%	41	39,8%	103	100%
Dimensión Afrontamiento							
		NO SALUDABLE		SALUDABLE		Total	
	OCTAVO	40	38,8%	22	21,4%	62	60,2%
SEMESTRE	NOVENO	22	21,4%	19	18,4%	41	39,8%
Total		62	60,2%	41	39,8%	103	100%

De acuerdo al semestre se puede inferir que los estilos de vida en las dimensiones actividad física, alimentación y consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, son saludables, con porcentajes de 54,4% y esta última con un porcentaje significativamente alto de 68,9%; sin embargo, en la dimensión correspondiente a actividad física los estudiantes percibidos en el grupo de octavo semestre, representan estilos de vida no saludables con un porcentaje del 32,0%. Por último, las dimensiones de tiempo de ocio, sueño y afrontamiento se situaron sobre estilos no saludables con porcentajes relevantes de 61,2% y 60,2%.

La dimensión relacionada a la sexualidad, se observó que los participantes presentan estilos de vida no saludables en dicha dimensión, con un porcentaje significativamente alto correspondiente al 62,1%, se supone que lo anterior puede darse a partir de situaciones contempladas por la prueba, ya que ésta evalúa escenarios tales como el uso del condón, el uso de métodos anticonceptivos, o el tener relaciones sexuales a cambio de dinero o pagar por ello,

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

entre otros; por lo cual se omite en esta investigación ya que, los valores adquiridos a través de la encuesta, no son indicadores de un estilo de vida saludable.

8 Discusión

De acuerdo con lo planteado en los objetivos de la presente investigación, se logró determinar los estilos de vida saludable y no saludable de los universitarios, igualmente, identificar el comportamiento de estos, frente a las variables sociodemográficas. En los resultados, a nivel general, las dimensiones que se encuentran dentro de los estilos de vida saludables de los universitarios son de actividad física, tiempo de ocio, consumo de alcohol y drogas ilegales, sueño y afrontamiento, sin embargo, la dimensión alimentación, se encuentra dentro de los estilos de vida no saludables. Dicho resultado se vincula medianamente con la investigación realizada por Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral y Sipaqué (2014), en la que concluyeron que las dimensiones de tiempo de ocio, alcohol, cigarrillos y otras drogas; sueño y afrontamiento del estrés de los estudiantes presentan un promedio por debajo del punto medio por lo cual se categorizan como dimensiones saludables.

Respecto a la dimensión de alimentación, este estudio tiene profunda relación con la investigación realizada en España por Rizo, Gonzáles y Cortés (2014), puesto que identificaron en los estudiantes de ciencias de la salud una alimentación muy desequilibrada, igualmente, Cervera, Serrano, Cruz, Milla y García (2013), hallaron en su investigación que más del 91% de los estudiantes se encuentra en una situación de “necesidad de cambios en la dieta”.

En cuanto a las diferencias significativas de los estilos de vida frente a la variable sociodemográfica sexo, se obtuvo como resultados que el sexo femenino tiene estilos de vida no saludables a la hora de realizar actividad física, así mismo, este resultado se evidenció en la investigación realizada por Cecilia, Atucha y García (2017), donde afirman que es más el porcentaje de los hombres que quieren realizar actividad física que las mujeres. Igualmente, Grimaldo (2005); evidenció en su estudio diferencias entre ambos sexos, siendo los hombres quienes más practican algún deporte habitualmente que las mujeres. Respecto a las dimensiones tiempo de ocio, sueño y afrontamiento tanto los hombres como las mujeres tienen más población no saludable que saludable, este resultado no se pudo correlacionar con algún autor debido a que hay pocas investigaciones que estudian el comportamiento de los estilos de vida frente a la variable sociodemográfica sexo. Sin embargo, se contrapone con la investigación realizada por Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral y Sipaque (2014) quienes afirman que a nivel general los participantes tienen estilos de vida saludables frente a estas dimensiones.

Seguidamente, en esta investigación se observó que los encuestados, en los diferentes rangos de edades, realizan actividades deportivas regularmente, poseen hábitos alimenticios saludables y no consumen alcohol, cigarrillo y drogas ilegales frecuentemente, dicho resultado se vincula a la investigación realizada por Páez & Castaño (2010), quienes identificaron que los estudiantes no son fumadores, no consumen alcohol, pero se encuentran en riesgo de conductas nocivas alimentarias, al contrario de esta investigación la cual encontró que los estudiantes poseen rutinas alimenticias saludables. Además, los participantes de edades entre los 26 y 35 años de edad presentan estrategias de afrontamiento saludables, a excepción de los más jóvenes, dicho resultado se vincula a la investigación realizada por Segura, Aguilar, Fajardo, Pivaral &

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Sipaqué (2014), la cual concluyó que los estudiantes presentan estilos saludables en dichas dimensiones.

En el mismo orden, los estilos de vida en relación al nivel de estudio, se percibió que los estudiantes de octavo semestre no realizan actividades deportivas, puntuando sobre estilos de vida no saludables, esto se relaciona a la investigación desarrollada por Ponte (2010) y Mora y Múnera (2015), la cual concluyeron que en la dimensión correspondiente a actividad física predomina un estilo de vida no saludable.

Por otra parte, el concepto estilos de vida planteado en el desarrollo del marco teórico por diferentes autores concluye que es un constructo que agrupa diversas esferas de la vida cotidiana, abarcando aspectos de como la persona se desarrolla en su ámbito personal y social con relación a la salud, éstos planteamientos se adhieren a la presente investigación ya que, a través de los resultados se logra observar como los estilos de vida se encuentra permeados por diferentes dimensiones, así se puede notar que si bien los estilos de vida en general se sitúan sobre porcentajes significativamente saludables, se observaron discrepancias en relación algunas esferas como el tiempo de ocio, sueño, afrontamiento y sexualidad, las cuales tienen cargas subjetivas y objetivas conforme la percepción de cada individuo en la búsqueda de satisfacer sus necesidades actuales.

En términos de resultados se concluye, que en la población evaluada prevalecen estilos de vida saludables, el mayor porcentaje de encuestados lo conforman mujeres entre las edades de 18 a 25 años, sin embargo, son los hombres quien más actividad física realizan, con un porcentaje superior al de las mujeres; continuamente, se observó que los estudiantes no aprovechan espacios para la relajación, y que cuentan con estrategias de afrontamiento poco apropiadas,

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

adicionalmente, cabe resaltar que los estudiantes de octavo semestre obtuvieron puntuación no saludable en la dimensión de actividad física.

9 Conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo fundamental determinar la prevalencia de estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de psicología de octavo y noveno semestre adscritos a la Corporación Universitaria Minuto de Dios, el cual como se indicó en apartados anteriores, los hábitos a nivel general tienden a ser saludables a excepción de los estilos alimenticios. Así pues, la aportación principal de este trabajo consistió en evaluar dichos estilos de vida de acuerdo a la prueba CEVJU-R2, la cual tras la realización del análisis para una posible solución al problema planteado, logró identificar la mayor frecuencia de los estilos de vida saludables y no saludables en los estudiantes. Asimismo, fue posible describir la relación entre los estilos de vida, el sexo, la edad y el semestre de los encuestados. Las conclusiones que se derivan de este trabajo investigativo que se presentan conciernen entre sí los temas abordados por los diferentes teóricos en relación a lo que se concibe como estilos de vida saludables, las cuales se exponen a continuación.

En esta indagación, si bien las costumbres deportivas puntuaron sobre estilos saludables, se evidenció que las mujeres tienden a no practicar deporte muy frecuentemente y según la psicología de la salud, una persona que no practique actividad física adecuadamente, tiende a tener más enfermedades fisiológicas y psicológicas, como problemas cardiovasculares,

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

respiratorios y corren más riesgo de desarrollar y de morir de una dolencia coronaria (Oblitas, 2008).

Además, el estudio de los resultados obtenidos consecuentemente dejó ver que los participantes entre los veintiséis y treinta y cinco años tienden a tener estrategias de afrontamiento saludables, y los estudiantes de octavo semestre se inclinan a practicar deporte con menor frecuencia a aquellos que cursan el noveno semestre.

El resultado de este trabajo es, por tanto, un análisis precedente sobre los estilos de vida de los estudiantes, y sus posibles focos de intervención en la promoción y/o prevención de aquellas falencias reveladas a partir de las deducciones expuestas, las cuales como ya se ha mencionado tienden en su mayoría a ser saludables, sin embargo, se puede crear una posición preventiva en la construcción y creación de hábitos alimenticios más sanos; así como actividades motivacionales orientadas a las mujeres y/o estudiantes de octavo semestre con el fin de incentivar la práctica constante de alguna actividad deportiva; de igual forma, acciones que apunten a brindar estrategias para que los estudiantes entre edades de 18 a 25 y 36 a 45 años puedan afrontar de manera asertiva las situaciones problema y puedan mejorar su calidad de vida.

Referencias

- Abbott, J., Hart, A., Morton, A., Gee, L., & Conway, S. (2008). Health – related quality of life in adults with cystic fibrosis. *Journal of Psychosomatic Research*, 64 (2), 149-157.doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.08.017>
- Barrios-Cisnero, Henry Alexander (2007). *Estilo de Vida Saludable y Espiritualidad*. Monografía s/p. Mérida, Venezuela.
- Beltrán, C. M. (2016). *Estilo de Vida en Jóvenes Universitarios de la Facultad de Psicología de la Fundación Universitaria de Los Libertadores*. (Trabajo de Grado para Optar el Título de Psicólogo). Fundación Universitaria Los Libertadores, Bogotá. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/958/Beltr%C3%A1nCorredorMarily.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Consejo Nacional de Educación Superior (CESU). (30, Julio, 2019). Normatividad. Recuperado de <http://www.dialogoeducacionsuperior.edu.co/1750/w3-article-353544.html>
- Constitución de la Organización Mundial de la Salud. Documentos básicos, suplemento de la 45. Octubre de 2006. Recuperado de: https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Contreras, F., Londoño, C., Vinaccia, S., & Quiceno, JM., (2006) Perspectivas de la psicología de la salud en Colombia. Universidad de Antioquia Investigación y educación en enfermería, XXIV (2), 120 – 129

Escobar, M. & Pico M. (2013). Autocuidado de la salud en jóvenes universitarios, Manizales, 2010-2011. Rev. Facultad Nacional de Salud Pública. (Colombia). 31(2):178-186

Fernández, Salovey, Vera, Ramos y Extremera. (2010). Cultura, Inteligencia emocional percibida y ajuste emocional: un estudio preliminar. Revista electrónica de motivación y emoción. Volumen: 4 número: 8-9. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/afernp9912112101/texto.html>

file:///C:/Users/ASUS/Downloads/Resena_De_Psicologia_Social_De_La_Salud.pdf

Flores E., García M., Ponce W & Yapuchura A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la universidad nacional del altiplano – puno. COMUNI@CCION: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo, 7 (2), 5-14.

Flórez, L., (2007) psicología social de la salud, promoción y prevención. El manual moderno. Bogotá. Recuperado de:

Gutiérrez C, Torres F & Pérez I. Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. Rev Cienc Salud. 2013;11(3):333-48

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Hernández, R., Fernández, C., & Batista, M. (2014). Metodología de la investigación. 6ta.ed.

D.F., México: McGraw Hill. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Jiménez A. Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2018.

Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2018. p. 457-469.

Jiménez, O & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. Revista

Iberoamericana de producción académica y gestión educativa, 4(8), 1-15. Recuperado de <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/justi%20referenciar.pdf>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona, España: Martinez

Roca

Ministerio de la Protección Social (06 de septiembre del 2006) Por la cual se reglamenta el

Ejercicio de la Profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras

Disposiciones. [Ley 1090 de 2006]. Recuperado de

file:///C:/Users/ASUS/Desktop/Habitos%20VSU/Teoria/Ley_1090_2006_-_Psicologia_unisabana.pdf

Ministerio de Salud (04 de octubre del 1993). Por la cual se establecen las normas Científicas,

Técnicas y Administrativas para la investigación en Salud. [Resolución Numero 8430 de 1993]. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Morrison, V & Bennet, P. (2008). Psicología de la Salud. Madrid: Pearson

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

Olson, D. H. & Mc Cubbin, H. I. (1989). *Families, what makes them work?* California: Sage

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1994). *Lexicon of Alcohol and Drug Terms*. Madrid:

Ministerio de Sanidad y consumo centro de publicaciones. Recuperado de:

https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). (1998). *Glosario de términos básicos en promoción*

de la salud. Recuperado de:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=83C83FD505A256F50B27201198111433?sequence=1

Páez, M y Castaño, J. (2008). Estilos de vida y salud en estudiantes de una Facultad de Psicología. *Psicología desde el Caribe*, 5,155-178.

Pearling, L. & Schooler, C. (1978). La estructura del afrontamiento. *Diario de Salud y Comportamiento Social*, 19 (1), 2-21.

Pearling, L. (1989). El estudio sociológico del estrés. *Diario de salud y comportamiento social*, 30 (2), 241-256.

Piña, J. & Rivera, B. (2006). Psicología de la salud: algunas reflexiones críticas sobre su qué y su para qué. *Universitas Psychologica*, 5(3), 669-679.

Ponte, A. M. (2010). *Estilo de vida de los estudiantes de enfermería, según año de estudio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010*. (Tesis para optar al título de Licenciada en Enfermería). Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2010, Lima – Perú.

Recuperado de

Estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello 2019-2

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/1307/Ponte_am.pdf;jsessionid=980FCF0FEC9BCE7BD2F1142BBF6D5EDE?sequence=1

Real Academia de la Lengua Española. Diccionario de la Lengua Española. Madrid: Real Academia de la Lengua Española; 2001.

Sánchez, M y Bertos, E. (2015) Hábitos de vida saludable en la población universitaria. Revista Nutrición Hospitalaria, 31(5), 1910-1919. DOI:10.3305/nh.2015.31.5.8608

Varela, Ochoa y Tovar (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Revista Universidad y Salud, 18(2):246-256. Recuperado de <file:///C:/Users/ASUS/Desktop/citar%20justi.pdf>

Álvarez LS. Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2012; 30(1): 95-101

Menéndez EL. De sujetos, saberes y estructuras. Introducción al enfoque relacional en el estudio de la salud colectiva. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2009. p: 109.

Guerrero, & León (2010). Estilo de vida y salud. Educere, 14(48), undefined-undefined. [2019]. ISSN: 1316-4910. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=356/35616720002>

Oblitas (2008). PSICOLOGÍA DE LA SALUD: Una ciencia del bienestar y la felicidad. AV. PSICOL. 16(1), 9-38. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/pub/revpsicologia/psicologiasalud.pdf>

Anexos

Anexo 1

Consentimiento informado

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en un ejercicio académico que realizan los estudiantes del programa de Psicología durante su formación denominado “Proyectos de aula”. Esta estrategia metodológica se está implementando como parte del curso Proyecto de grado.

El estudiante está siendo acompañado por la docente Liliana Moreno Mur.

El ejercicio consiste en describir los estilos de vida de los estudiantes de Psicología entre octavo y noveno semestre de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Sede Bello, 2019. Su participación consiste en responder las preguntas pertenecientes al Cuestionario de Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2).

Su participación en la actividad es completamente voluntaria. Usted tiene la plena libertad para no participar o no responder a las preguntas que le sean formuladas. Así mismo, puede dejar de participar cuando así lo desee. Igualmente, puede solicitar información en cualquier momento sobre los propósitos de esta actividad.

El estudiante se compromete a garantizar su confidencialidad, por lo que no se revelará ninguno de los nombres ni datos personales que puedan permitir su identificación. La información sólo será utilizada para los fines de la presente actividad académica guardando siempre el anonimato de los participantes.

Para más información puede comunicarse con la docente al correo liliana.moreno-m@uniminuto.edu.co o con el estudiante a cargo de la actividad Robinson López al correo rlopezalcar@uniminuto.edu.co.

Si ha leído y entendido completamente este documento, y está de acuerdo con participar en esta actividad, por favor firme abajo. Si tiene alguna pregunta o inquietud por favor déjenos saber antes de firmar.

Firma del participante
C.C.

Firma del encargado del grupo académico
C.C.