

**Conductas de salud y bienestar integral en un grupo de jóvenes  
universitarios limeños**

Mónica Raquel Takushi Rodríguez  
Pontificia Universidad Católica del Perú

Alejandra Belén Beraún Ching  
Pontificia Universidad Católica del Perú

María Lourdes Gonzáles Sipán  
Pontificia Universidad Católica del Perú

La presente investigación se inscribe dentro de la problemática de salud mental. Dentro del territorio peruano, en los hallazgos preliminares de la encuesta poblacional sobre salud mental durante la pandemia por COVID-19 y toque de queda, se encontró que el 28.5% de los encuestados señalaron presentar sintomatología depresiva, donde el grupo etario con mayor afectación fue el de 18-24 años (Antiporta & Bruni, 2020). En relación a esta problemática, Korhut y Demirbas (2018) explican que el bienestar de las personas depende en gran parte de tener estilos de vida saludables.

Por un lado, las conductas de salud, son aquellas conductas que promueven y mantienen un estado de salud (Amigo et al., 2003), tanto físico, mental, social y espiritual en las personas (OMS, 1948). Arrivillaga et al. (2002) plantean que las conductas de salud se organizan en seis dimensiones: actividad física y deporte, hábitos alimentarios, organización del sueño y descanso, autocuidado y cuidado médico, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y organización del descanso o tiempo libre. Por otro lado, el bienestar ha sido estudiado desde dos corrientes filosóficas, la hedónica y la eudaimónica. Diener et al. (2009, 2010) propusieron el estudio del bienestar de manera integral, considerando los aspectos hedónicos y eudemónicos, el cual incluye dos dimensiones: el florecimiento y el balance en las emociones tanto positivas como negativas. La primera dimensión referida al florecimiento considera que el bienestar incluye aspectos como tener relaciones interpersonales positivas, una vida significativa y con propósito, respeto por uno mismo, optimismo y sentimientos de competencia (Diener et al., 2009). La dimensión referida al balance entre las emociones positivas y negativas mide los sentimientos subjetivos del bienestar y considera que este viene a darse por una tendencia a un balance entre emociones positivas y negativas.

En esa misma línea, un estudio elaborado por Espejo (2019) encontró que dimensiones de las conductas de salud como la actividad física, recreación y uso del tiempo libre, autocuidado y cuidado, y organización del sueño se correlacionaron positivamente con la dimensión del bienestar psicológico global de los jóvenes. Asimismo, estudios elaborados por García et al. (2014) y Castillo et al. (2010) encontraron que la actividad física activa está relacionada positivamente con la existencia de un mejor estado de bienestar psicológico.

Dado que parece haber una relación entre ciertas dimensiones de las conductas de salud y el bienestar integral de las personas, el presente estudio permitiría que los profesionales de la salud incluyan y evalúen dichos factores en los tratamientos y programas preventivos y de promoción de la salud mental. Es por ello que el presente estudio pretende evaluar si existen diferencias en bienestar según el sexo de los estudiantes. Así como se espera encontrar una correlación significativa y positiva entre las dimensiones de actividad física y deporte, hábitos alimentarios, organización del sueño y descanso, autocuidado y cuidado médico, y organización del descanso o tiempo libre, correspondientes a las conductas de salud, con el bienestar integral. A excepción de la dimensión de consumo de drogas, tabaco y alcohol, la cual se espera que guarde una relación significativa y negativa con el bienestar integral. Además, se espera encontrar que los hombres presentan mejores puntuaciones en bienestar.

La muestra estuvo compuesta por 106 personas entre los 18 y 30 años. Estos participantes debían indicar cumplir con el requisito de estar cursando estudios universitarios actualmente. Se hizo uso de un consentimiento informado. La investigación se llevó a cabo mediante la utilización de tres cuestionarios.

En primer lugar, se utilizó la adaptación del Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios (CEVJU-R Lima) provisto por Chau y Saravia (2014) para evaluar las conductas de salud de los participantes. Este consta de 30 ítems organizados en 6 áreas. En la presente investigación, a través de un análisis factorial exploratorio [AFE] se encontró un KMO igual a .64, mientras que la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa  $\chi^2 = 1074.77, p < .001$ . Para el análisis de consistencia interna, todas las dimensiones obtuvieron un Alfa de Cronbach entre .55 y .78.

En segundo lugar, se utilizó la Escala de Florecimiento adaptada por Casaretto y Martínez (2017) para medir el bienestar general de los participantes, conformada por 8 ítems. Es así que, a través de AFE se encontró un KMO igual a .87, mientras que la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa  $\chi^2 = 322.46, p < .001$ . Para el análisis de consistencia interna, se obtuvo un Alfa de Cronbach de .86. En tercer lugar, se utilizó la Escala de Experiencias Positivas y Negativas (SPANES) adaptada por Casaretto y Martínez (2017) para medir el bienestar general de los participantes. La presente escala está conformada por 12 ítems, donde 6 ítems están dirigidos a evaluar las experiencias positivas y los otros 6 las negativas. Así, a través de un AFE se encontró un KMO igual a .83, mientras que la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativa  $\chi^2 = 691.18, p < .001$ . Para el análisis de consistencia interna, se obtuvo un alfa de Cronbach de .9 para la dimensión de Afectos positivos y de .82 para la de Afectos negativos.

Con la finalidad de responder al objetivo específico, se evaluará la normalidad de la distribución de los datos en los puntajes obtenidos en las dos dimensiones de bienestar según el sexo de los participantes, luego se aplicó la prueba de contraste. Con la finalidad de responder al objetivo general, se empezó por evaluar el tipo de distribución de los datos para los puntajes obtenidos en bienestar y en las seis dimensiones de conductas de salud, se realizó el análisis de correlación bivariadas. Cuando se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre dos o más dimensiones de conducta de salud y bienestar, se pasó a analizar si se cumple un modelo de regresión lineal múltiple.

En cuanto los objetivos específicos, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en bienestar según sexo en ninguna de las dimensiones, esto concuerda con lo hallado por Becerra (2018), Mondoñedo (2018) y Jave (2019). En cuanto a los análisis exploratorios, se observó una diferencia significativa en la dimensión sueño según el sexo de los participantes ( $t(105) = 2.11, p = 0.04$ ). Los hombres ( $M = 15.97, DE = 3.00$ ) reportaron una mejor organización del sueño a comparación de las mujeres ( $M = 14.72, DE = 2.77$ ). Por un lado, esto podría deberse a que las mujeres presentan un mayor riesgo de sufrir insomnio por cambios hormonales (Bei et al., 2015; Regal et al., 2009). Por otro lado, esto también puede deberse a que las mujeres son propensas a padecer mayores niveles de estrés que afecta de forma negativa la organización del sueño.

En cuanto al objetivo general se encontró que cuatro dimensiones de conductas de salud correspondientes a Autocuidado y cuidado médico, Organización del descanso o tiempo libre, Organización del sueño y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas se correlacionaron significativamente con la dimensión de Florecimiento. También se encontró que cinco dimensiones de conductas de salud: Autocuidado y cuidado médico, Organización del descanso o tiempo libre, Organización del sueño, Actividad física y deporte y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, se

correlacionaron significativamente con Afectividad Balanceada. Seguidamente se encontró que solo clasificaron como predictivos de la escala de Florecimiento las variables de Organización del descanso o tiempo libre, Organización del sueño y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. También se encontró que solo clasificaron como predictivos de Afectividad balanceada las variables correspondientes a Organización del sueño y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Coincidieron como predictivos para ambas dimensiones de bienestar las variables de Organización del sueño y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. Los resultados coinciden con lo encontrado por Maganto (2019). Asimismo, guarda sentido con el hecho ya conocido de que una duración insuficiente de sueño se relaciona con un mayor riesgo de sufrir depresión o ansiedad (Miró et al., 2005). Según Alcaráz et al. (2010) encontró que la percepción subjetiva de bienestar es menor entre los jóvenes que han hecho uso de drogas.

Respecto a las limitaciones se encontró que algunas conductas de salud no llegaron a ser predictoras del bienestar porque las respuestas dadas fueron muy heterogéneas. Además, se encontró que algunos ítems de la escala CEVJU no están adaptados al contexto de la pandemia, pues aluden a realizar actividades en espacios fuera de casa, y cuando se llevó a cabo la encuesta muchos de los participantes aún se encontraban en situación de confinamiento. En síntesis, la hipótesis planteada para el objetivo general se cumplió parcialmente, ya que se encontró que la mayoría de las dimensiones de conductas de salud correlacionaron significativamente con ambas dimensiones de bienestar, a excepción de la dimensión de hábitos alimenticios. Asimismo, las dimensiones de Organización de sueño y Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas resultaron predictoras de ambas dimensiones de bienestar integral. Finalmente, en cuanto a los alcances, lograr visibilizar la relación entre algunas conductas de salud y el bienestar podría ser el primer paso para encontrar algunas alternativas para responder a las necesidades ocasionadas ante el aumento en la prevalencia de enfermedades mentales en la población, ya que permitiría fomentar la práctica de ciertas conductas de salud como una alternativa de solución para mejorar el bienestar de las personas.

## Referencias

- Alcaráz, A., Rodríguez, S. & Díaz, D. (2010). Bienestar subjetivo en jóvenes mexicanos usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 12(2), 147-162. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80218376008>
- Amigo, I., Fernández, C. & Pérez, M. (2003). Capítulo 1: La Psicología de la salud (pp. 1-29). *En Manual de Psicología de la salud*. Pirámide.
- Antiporta, D. A., & Bruni, A. (2020). Emerging mental health challenges, strategies, and opportunities in the context of the COVID-19 pandemic: Perspectives from South American decision-makers. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44.
- Arrivillaga M., & Salazar I. C. (2005). Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. *Psicología conductual*, 13(1), 19-36.
- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664>
- Bei, B., Coo, S., Baker, F. C., & Trinder, J. (2015). Sleep in Women: A Review. *Australian Psychologist*, 50(1), 14-24. doi:10.1111/ap.12095
- Campos, L., Jaimes, M., Villavicencio, M. & Esteban, E. (2020). Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones*, 7, 377-398. <http://revistainclusiones.org/pdf25/29%20VOL%207%20NUM%20OCTDIC%20ESPECIAL2020%20REVISINCLUSIII.pdf>
- Cassaretto, M., & Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 19-31.
- Castillo, I., Molina-García, J. & Álvarez, O. (2010). Importancia de la percepción de competencia y de la motivación en la salud mental de deportistas universitarios. *Salud Pública Mex*, 52(6), 517-523.
- Chau, C. & Saravia, J. (2014). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 41(1), 90-103. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459646901009/html/index.html>
- Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi:10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Wirtz, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. & Biswas-Diener, R. (2010). New Well-Being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Espejo, S. (2019). *Conductas de salud y bienestar en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16174>
- García, A., Vieira, L. & Rodrigues, N. (2014). Could physical activity improve healthy lifestyles and psychological well-being?. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 1(3), 106-117.
- Jave, C. (2019). *Experiencia espiritual diaria y bienestar en universitarios* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP <http://hdl.handle.net/20.500.12404/14895>
- Korhut, O. & Demirbas, C. (2018). Lifelong healthy lifestyle and wellness. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 10(4), 440-453. doi: 10.18863/pgy.364108

- Maganto, C., Peris, M., & Sánchez, R. (2019). El bienestar psicológico en la adolescencia: variables psicológicas asociadas y predictoras. *European Journal of Education and Psychology*, 12(2), 139-151. <https://doi.org/10.30552/ejep.v12i2.279>
- Miró, E., Lozano, M. & Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27.
- Mondoñedo, C. (2018). *Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- Regal, A., Amigo, M., & Cebrián, E. (2009). Sueño y mujer. *Revista de neurología*, 476-482. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-94839>
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G. & Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and Health*, 17(39), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12992-021-00680-w>