

Satisfacción con la vida y Conductas de salud en estudiantes universitarios de nuevo ingreso

Satisfaction with life and health behaviors in incoming college students

Satisfação com a Vida e Comportamentos de Saúde em Novos Estudantes Universitários

Jesús Manuel Guerrero Alcedo

jguerreroal@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0001-7429-1515>

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Lorena del Carmen Espina Romero

lespina@usil.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-6637-8300>

Universidad San Ignacio de Loyola (EPG-USIL). Lima, Perú

Jessica Paola Palacios Garay

jpaolapg@ucvvirtual.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-2315-1683>

Universidad César Vallejo. Lima, Perú

Libia Esther Marimon Lambertinez

libiamarimon@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-3592-5287>

Universidad Simón Bolívar. Caracas, Venezuela

Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez

fjaimes@cientifica.edu.pe
<https://orcid.org/0000-0002-7128-6830>

Universidad Científica del Sur. Lima, Perú

Artículo recibido el 1 de junio 2022 | Aceptado el 14 de junio 2022 | Publicado el 22 de junio 2022

RESUMEN

En la actualidad resultan escasos los estudios que relacionen la satisfacción con la vida y las conductas saludables en estudiantes que inician sus estudios universitarios, aun cuando se sabe que la transición a la etapa universitaria puede originar diversos cambios con repercusiones importantes para la salud de los estudiantes. **Objetivo.** Determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las conductas de salud en estudiantes de primer semestre de una universidad pública venezolana. **Método.** Estudio de naturaleza cuantitativa, no experimental, descriptivo, correlacional y transversal, utilizó una muestra conformada por 636 estudiantes (65% mujeres y 35% hombres) con edades entre los 15 y 27 años, seleccionados bajo un muestreo no probabilístico intencional. **Resultados.** Los estudiantes se caracterizan por estar satisfechos con su vida y presentan niveles moderados de conductas saludables en general. Asimismo, la satisfacción con la vida difiere según el sexo y el estrato socioeconómico, mientras que algunas conductas de salud difieren según el sexo, el estrato socioeconómico y la edad. Por otra parte, la satisfacción con la vida presenta relación significativa con las conductas de salud a nivel general y en las dimensiones conductas preventivas, sueño, actividad física, control en el consumo de drogas y chequeo médico. **Conclusión.** La satisfacción con la vida resulta ser una variable protectora que fomenta conductas saludables en estudiantes universitarios, en especial los que recién inician los estudios, siendo importante considerarla en futuras intervenciones y programas de promoción de la salud.

Palabras clave: Conductas relacionadas con la salud; Satisfacción Personal; Autocuidado; Estudiantes; Promoción de la salud

ABSTRACT

Currently, there are few studies that relate satisfaction with life and healthy behaviors in students starting their university studies, even though it is known that the transition to the university stage can cause various changes with important repercussions on the health of students. **Objective.** To determine the relationship between life satisfaction and health behaviors in first semester students at a Venezuelan public university. **Method.** A quantitative, non-experimental, descriptive, correlational, and cross-sectional study, using a sample of 636 students (65% women and 35% men) between 15 and 27 years of age, selected under a non-probabilistic intentional sampling. **Results.** The students are characterized by being satisfied with their lives and present moderate levels of healthy behaviors in general. Also, life satisfaction differs by gender and socioeconomic status, while some health behaviors differ by gender, socioeconomic status, and age. On the other hand, life satisfaction is significantly related to health behaviors at the general level and in the dimension's preventive behaviors, sleep, physical activity, drug use control and medical check-up. **Conclusion.** Life satisfaction turns out to be a protective variable that promotes healthy behaviors in university students, especially those who are just starting their studies, and it is important to consider it in future interventions and health promotion programs.

Key words: Health behaviors; Personal satisfaction; Self-care; Students; Health promotion

RESUMO

Atualmente, há poucos estudos que relacionam a satisfação com a vida e comportamentos saudáveis em estudantes que iniciam seus estudos universitários, embora se saiba que a transição para a etapa universitária pode causar diversas mudanças com repercussões importantes para a saúde dos alunos. **Objetivo.** Determinar a relação entre satisfação com a vida e comportamentos de saúde em alunos do primeiro semestre de uma universidade pública venezuelana. **Método.** Um estudo quantitativo, não experimental, descritivo, correlacional e transversal utilizou uma amostra de 636 estudantes (65% mulheres e 35% homens) com idade entre 15 e 27 anos, selecionados em amostragem não probabilística intencional. **Resultados.** Os alunos se caracterizam por estarem satisfeitos com suas vidas e apresentam níveis moderados de comportamentos saudáveis em geral. Além disso, a satisfação com a vida difere por sexo e status socioeconômico, enquanto alguns comportamentos de saúde diferem por sexo, estrato socioeconômico e idade. Por outro lado, a satisfação com a vida apresenta uma relação significativa com os comportamentos de saúde em nível geral e nas dimensões comportamentos preventivos, sono, atividade física, controle no uso de drogas e check-up médico. **Conclusão.** A satisfação com a vida acaba por ser uma variável protetora que incentiva comportamentos saudáveis em estudantes universitários, especialmente aqueles que estão apenas iniciando seus estudos, e é importante considerá-lo em intervenções futuras e programas de promoção da saúde.

Palavras-chave: Comportamentos relacionados à saúde; Satisfação pessoal; Autocuidado; Estudantes; Promoção da saúde

INTRODUCCIÓN

La salud de los estudiantes que recién inician la etapa universitaria es constantemente amenazada por diversos factores de riesgo, como patrones de alimentación inadecuados, alteraciones del sueño, sedentarismo, conductas sexuales de riesgo, consumo de drogas lícitas e ilícitas y pobre autocuidado (1,2). Estos comportamientos están influidos por cambios a nivel social, político, económico, cultural, psicológico y académico; muchas veces los estudiantes tienen que afrontarlos durante su proceso de formación académica y si no se brinda la atención necesaria pueden desencadenar problemas de salud a mediano y largo plazo e incidir de manera negativa sobre

el rendimiento académico, llegando incluso a originar deserción académica o necesidad de acudir a asistencia médica y/o psicológica (3).

Las investigaciones han señalado que una vez que las conductas de salud se instauran en los estudiantes universitarios, estas son difíciles de modificar, reforzándose en años posteriores con repercusiones importantes para la salud (4). Es por lo que se hace necesario el estudio y fomento de fortalezas, recursos y potencialidades del ser humano que ayudarán a esta parte de la población a desarrollar y mantener hábitos saludables con la finalidad de evitar problemas de salud a largo plazo (5).

La satisfacción con la vida constituye un recurso importante dentro del campo de la psicología, ya que permite al individuo construir mejores condiciones de vida que potenciarán su estado de salud y desarrollo (6). Este constructo comprende el componente cognitivo del constructo bienestar subjetivo, en donde el individuo realiza una valoración sobre aspectos intangibles de su vida y los dominios de ésta (7,8). En este ámbito, resultan escasos los estudios que vinculen la satisfacción con la vida y las conductas saludables en estudiantes que inician sus estudios universitarios. Algunas investigaciones en estudiantes de ciclos avanzados han mostrado que la satisfacción con la vida resulta ser un factor protector ante el consumo de tabaco, alcohol y problemas relacionados (9,10), asimismo, fomenta la actividad física (11), el uso de protector solar, restricción en la ingesta de grasas saturadas (9,12,13) y alimentación adecuada (14). Otros estudios no han encontrado asociación entre

la satisfacción con la vida y el consumo de alcohol, tabaco y la actividad física no vigorosa (15).

Por otra parte, las evidencias empíricas han demostrado diferencias significativas en cuanto a la satisfacción con la vida con variables como el sexo y el nivel socioeconómico (16), sin embargo, en cuanto a la edad los resultados no son del todo consistentes (16,17). Los estudiantes más jóvenes, las mujeres y los que disponen de mayores ingresos poseen una mayor satisfacción con su vida. En cuanto a las conductas de salud, las mujeres presentan mejores conductas saludables relacionadas a la alimentación, chequeo médico (18) y consumo de drogas (1), a diferencia de los hombres quienes presentan un mayor ejercicio físico y mejores hábitos de sueño (18). En cuanto a la edad, los estudiantes mayores de 20 años presentan un mejor control en el consumo de drogas (18). Asimismo, un mayor nivel socioeconómico se asocia a un mayor ejercicio físico y responsabilidad en salud (19).

Debido a que la satisfacción con la vida y las conductas de salud resultan relevante en el ámbito psicoeducativo y de la salud, se torna relevante el estudio de esta variable en estudiantes universitarios debido a que están en una etapa de transición entre la secundaria y la etapa universitaria, aunados a los cambios propios de la adolescencia, puede ser motivo que estos desarrollen comportamientos no saludables que podrían mantenerse durante el trayecto académico y su vida adulta. Por lo que fomentar una mayor satisfacción con la vida tendría efectos beneficiosos para los

estudiantes, ya que influirá notablemente en el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables. Por tanto, el presente estudio se propone determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las conductas saludables en aquellos estudiantes que recién inician la etapa universitaria en un centro de educación superior venezolano.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se sustentó bajo un enfoque cuantitativo, y diseño no experimental, descriptiva, de alcance correlacional y de corte transversal (20). El universo estuvo conformado por alumnos de primer semestre de una universidad pública venezolana. La muestra fue constituida por 636 estudiantes (65% mujeres y 35% hombres) en edades comprendidas entre los 15 y 27 años ($M=17,54$; $DT=1,122$), cursantes del primer semestre de estudio en un centro universitario público de Venezuela y seleccionados bajo un muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los criterios de inclusión considerados fueron los siguientes: estudiantes regulares del primer semestre de una universidad pública venezolana que expresaron su consentimiento/asentimiento para participar en el estudio. Se excluyeron a los estudiantes a partir del segundo semestre de estudio, los que presentaron alguna patología crónica para el momento de la investigación y los instrumentos con llenados incompletos.

Para la recolección de los datos sociodemográficos se elaboró un cuestionario ad hoc, donde se incluyeron aspectos

relevantes para la descripción de la muestra: edad, sexo, turno académico, estado civil y estrato socioeconómico.

Por su parte, la medida de satisfacción con la vida se obtuvo con la versión venezolana del "Satisfaction with Life Scale" (SWLF). Esta escala mide el juicio global de satisfacción que posee una persona sobre su vida, constituida por cinco reactivos con opciones de respuestas que van desde 1 "definitivamente en desacuerdo" hasta 5 "definitivamente de acuerdo". La versión venezolana de esta escala ha reportado indicadores de confiabilidad y validez adecuadas (21).

Las conductas de salud fueron medidas con la versión venezolana del cuestionario de prácticas sobre estilos de vida. La misma está conformada por 60 reactivos y 6 dimensiones relacionados con: hábitos de alimentación, práctica de ejercicio y actividad física, conductas preventivas o autocuidado, organización del sueño, control en el consumo de drogas y asistencia a chequeo médico. Las respuestas se codifican de acuerdo con una escala Likert de cuatro alternativas: "Nunca" (0), "Algunas veces" (1), "Frecuentemente" (2), "Siempre" (3). Esta escala posee indicadores de confiabilidad y validez adecuados para esta población (22).

Este estudio contó con la revisión y aprobación de la coordinación de maestría en psicología de la Universidad Simón Bolívar y hace parte del estudio titulado; "Variables trascendentales y sociodemográficas predictoras del estilo de vida saludable en estudiantes universitarios", liderado por el primer autor. Se solicitaron los permisos

correspondientes, se preparó la batería de instrumentos y se hizo envío a cada participante para su contestación mediante un cuestionario diseñado previamente en Google Drive. Cabe destacar que este estudio se apega a los principios éticos en la investigación propuestos en el Código de Ética del Psicólogo en Venezuela, así la Declaración de Helsinki. Todos los participantes han dado su aprobación para ser parte de la muestra mediante el llenado del consentimiento/ asentimiento informado.

Finalmente, los datos obtenidos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS v.26.0 y JASP. Se propusieron los siguientes análisis: en primer lugar, se realizó un análisis de frecuencia de las variables de estudio con el objetivo de identificar su nivel, en segundo lugar, se realizó un análisis comparativo de las variables en función del sexo, edad y estrato socioeconómico. Debido al incumplimiento del supuesto de normalidad, se emplearon los estadísticos U de Mann-Whitney (U) y Kruskal-Wallis (KW) con sus respectivos tamaños de efecto (correlación biserial y Épsilon al cuadrado) (23,24). En tercer lugar, se determinó estadísticamente la relación de la satisfacción con la vida con las conductas de salud mediante el estadístico de correlación de Spearman (Rho), tomando como nivel de significancia 0.05. El tamaño del efecto de la relación se determinó mediante el coeficiente de determinación (r^2) según lo señalado por Domínguez (23), donde 0,10 es considerado pequeño, 0,30 mediano y 0,50 grande. La confiabilidad de las escalas fue determinada a través del alfa de Cronbach y omega de McDonald ($\alpha, \Omega > 0.70$).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En este estudio participaron 636 estudiantes cursantes del primer semestre de una universidad pública venezolana, de los cuales 413 fueron mujeres (65%), representando la mayoría en comparación a los hombres. Las edades de los participantes estuvieron entre los 15 y 27 años ($M=17.54$; $DT=1.122$), siendo mayoría ($n=392$; 61.6%) menores de 18 años. El turno de estudio más frecuente fue mañana ($n=364$; 57.2%), seguido de la tarde ($n=201$; 31.6%) y noche ($n=44$; 6.9%), el 6.9% no respondieron. Alrededor del 98.1% ($n=624$) son solteros y 1.9% ($n=12$) casados. El estrato socioeconómico predominante fue el estrato II ($n=241$; 37.9%), seguido del estrato III ($n=206$; 32.4%), IV ($n=156$; 24.5%), I ($n=24$; 3.8%) y V ($n=9$; 1.4%).

Por otra parte, se realizó un análisis descriptivo para establecer el nivel de satisfacción con la vida y conductas de salud

presentes en los participantes. Previamente fue calculada la consistencia interna general de las escalas arrojando como resultados nivel aceptables en la "Satisfaction with Life Scale" ($\alpha=0.767$, $\Omega=0.780$) y el cuestionario de prácticas sobre estilos de vida ($\alpha=0.829$, $\Omega=0.826$). El Gráfico 1 muestra el nivel de satisfacción con la vida en los participantes, indicando que 37.26% ($n=237$) se encuentran satisfechos, un 36.80% ($n=234$) muy satisfecho y un 25.94% ($n=165$) insatisfechos. Se reportaron diferencias significativas en la satisfacción con la vida, de acuerdo con el sexo de los participantes ($U=37730$; $p<0.001$; $TE_{(rbis)}=0.181$) y el estrato socioeconómico ($KW=15.048$; $p=0.005$; $TE_{(\epsilon^2)}=0.0237$). En relación con la edad de los participantes no se evidenciaron diferencias significativas ($U=45054.5$; $p=0.217$). Por lo que las mujeres y los participantes de estratos socioeconómicos más bajos tendieron a mostrar una mayor satisfacción con la vida, con un tamaño del efecto pequeño.

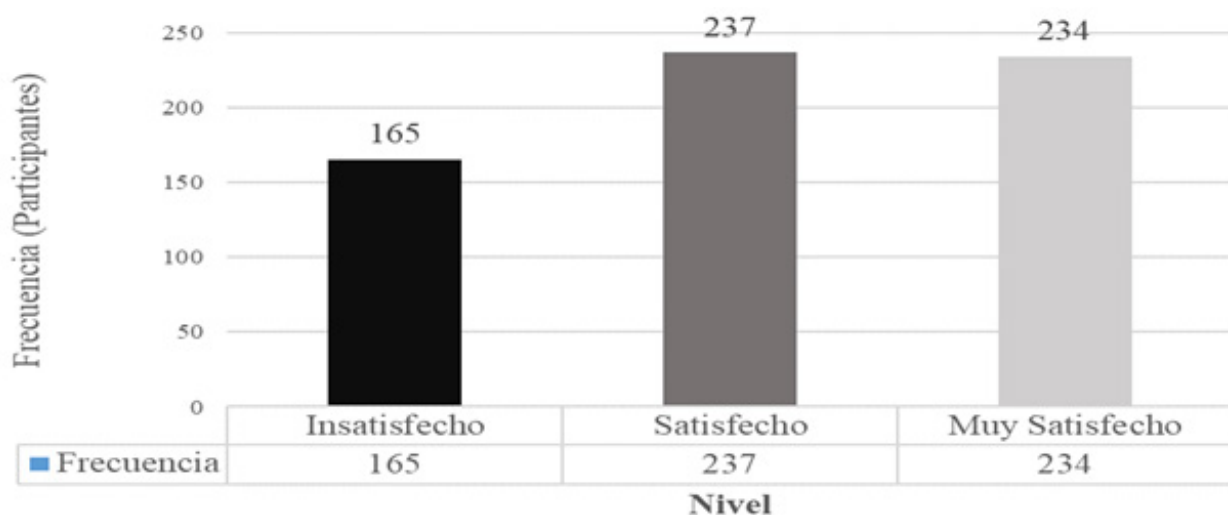


Gráfico 1. Nivel de satisfacción con la vida presentes en la muestra del estudio.

El Gráfico 2 muestra el nivel de conductas de salud que presentan los participantes. El 50% presentan un nivel moderadamente saludable, el 25% un nivel alto (muy saludable) y 25% un nivel bajo (no saludable). En cuanto a las dimensiones de las conductas de salud, destacan en un nivel moderadamente saludable los hábitos de alimentación (n=309; 49%), actividad física (n=291; 45.75%), conductas preventivas (n=293; 46%) y control en el consumo de drogas (n=299; 47%). Por su parte, los hábitos de sueño resaltan en un nivel bajo o nada saludable (n=248; 40%). En cuanto al sexo, se encontraron diferencias significativas en la dimensión actividad física ($U=36875$; $p<0.001$; $TE_{(rbis)}=0.1992$), control en el consumo de drogas ($U=34401$; $p<0.001$; $TE_{(rbis)}=0.2530$) y chequeo médico ($U=36986$; $p<0.001$; $TE_{(rbis)}=0.1968$).

Asimismo, de acuerdo con la edad (≤ 17 años y ≥ 18 años) se reportó diferencia significativa solo en la dimensión alimentación ($U=40486$; $p=0.001$; $TE_{(rbis)}=0.1534$). De igual manera, en el estrato socioeconómico se obtuvo diferencias significativas para control en el consumo de drogas ($KW=36.361$; $p<0.001$; $TE_{(\epsilon^2)}=0.0572$) y chequeo médico ($KW=11.880$; $p=0.018$; $TE_{(\epsilon^2)}=0.0187$). Por tanto, los hombres tienden a llevar a cabo una mayor actividad física y las mujeres un mejor control en el consumo de drogas y chequeo médico. Los estudiantes mayores a 18 años tendieron a presentar mejores hábitos de alimentación y los de estratos socioeconómicos altos presentaron un mejor control en el consumo de drogas y un mayor chequeo médico.

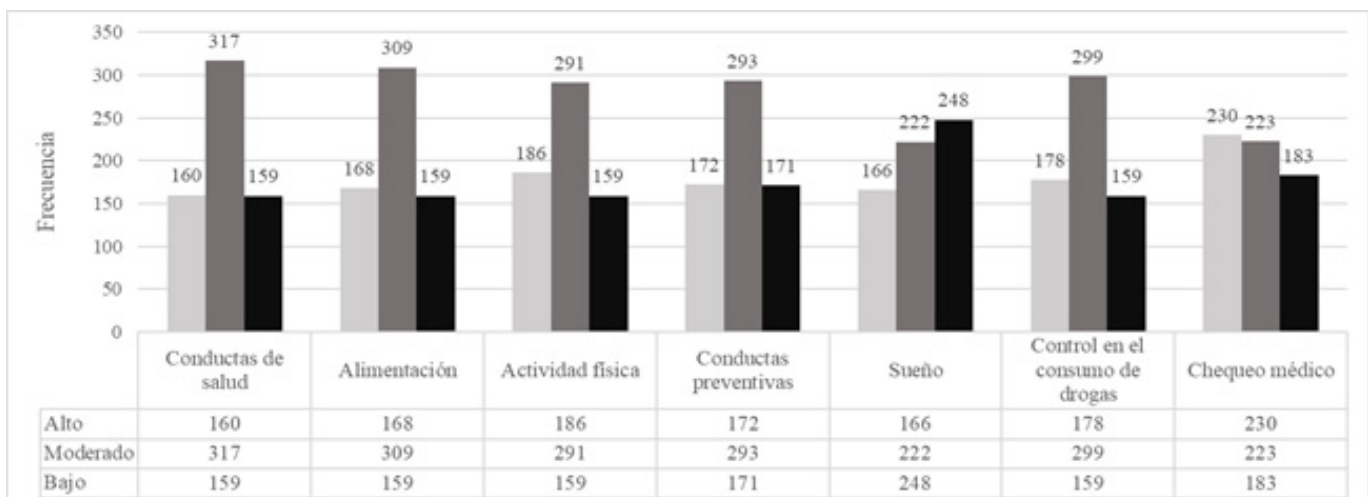


Gráfico 2. Nivel de conductas de salud a nivel general y por dimensiones presentes en la muestra del estudio.

Seguidamente, se obtuvo la correlación entre los puntajes totales de satisfacción con la vida y las conductas de salud, con lo cual se estableció una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa ($Rho=0,390$;

$p=0.000$). Las correlaciones entre la satisfacción con la vida y los puntajes de las dimensiones de las conductas de salud arrojaron relaciones positivas y estadísticamente significativas en todas ellas, a excepción de los hábitos

de alimentación que no mostró relación significativa (Tabla 1). De manera que, al incrementarse la satisfacción con la vida se

tendrán conductas más saludables en los estudiantes universitarios que recién inician la universidad.

Tabla 1. Correlación entre la satisfacción con la vida y los estilos de vida saludables.

Variables	Satisfacción con la vida		
	Rho	p-valor	TE (r ²)
Conductas de Salud	0,390	0,000	0,152
Alimentación	0,045	0,256	0,002
Actividad Física	0,287	0,000	0,082
Conductas preventivas	0,435	0,000	0,189
Sueño	0,350	0,000	0,122
Control en el consumo drogas	0,175	0,000	0,030
Chequeo médico	0,182	0,000	0,033

Nota: Significativo: $p < 0.05$; TE: Tamaño del efecto; r²: Coeficiente de determinación

Discusión

El presente estudio se propuso establecer la relación entre las variables satisfacción con la vida y las conductas de salud en estudiantes de primer semestre de una universidad pública venezolana. Los resultados evidencian que los estudiantes se perciben satisfechos (37,26%) y muy satisfecho (36,80%) con su vida, asimismo presentan un nivel moderado de conductas de salud (50%), siendo consistentes con resultados previos descritos en la literatura (25-28). Estas variables pueden ser moderadas en parte por la edad, el sexo y el estrato socioeconómico de los estudiantes (1,13,25,29).

En respuesta al objetivo del estudio, los hallazgos mostraron una relación significativa y directa entre las puntuaciones de la satisfacción con la vida y las conductas de salud, específicamente en las dimensiones de conductas preventivas, actividad y ejercicio

físico, organización del sueño, chequeo médico y control en el consumo de drogas. Estos hallazgos resultan consistentes con investigaciones previas donde han reportado que la satisfacción con la vida resulta ser un factor que fomenta conductas saludables (9,12,13). Con respecto al control en el consumo de drogas, la literatura científica ha mostrado que un mayor consumo de alcohol (mayor cantidad y frecuencia, intoxicaciones frecuentes y un consumo excesivo de alcohol) predijeron una mayor satisfacción con la vida (bienestar subjetivo), lo que sugiere que el alcohol pudiese tener efectos positivos ya que facilita las relaciones sociales e incrementa el nivel de satisfacción vital (10). Sin embargo, cuando este consumo se incrementa sus consecuencias producen un descenso en la satisfacción con la vida de la población universitaria (30,31). Por otra parte, otros

autores no hallaron relación entre el consumo de alcohol con la satisfacción vital, pero sí con el comportamiento de no fumar (9).

Los resultados también han mostrado que los estudiantes con una alta satisfacción con la vida tienden a realizar actividad física, tienen mejores hábitos de sueño, llevan a cabo conductas preventivas y tienen mayor asistencia a consulta médica. Estos hallazgos se apoyan en un estudio en los Estados Unidos donde los autores encontraron que la satisfacción con la vida se asoció positivamente con comportamientos como el no fumar, hacer ejercicio físico, consumo de frutas, uso de medidas de protección solar y restricción del consumo de grasas (9). Asimismo, otro estudio encontró una mayor actividad física en estudiantes que presentaban niveles altos de satisfacción con la vida (32).

Por otra parte, la satisfacción con la vida y los hábitos de alimentación no mostraron relación significativa. Estos resultados se contradicen con un estudio realizado en Chile, el cual reportó que los estudiantes con niveles altos de satisfacción con la vida tendieron a llevar a cabo hábitos alimentarios más saludables, además de considerar la comida como un elemento esencial para su bienestar (14). De igual manera, en otro estudio los autores han señalado que la satisfacción con la vida se vincula con la importancia que los estudiantes universitarios confieren a la alimentación, eligiendo alimentos no saludables por el valor hedónico que representa su consumo, más que por su aporte nutricional, por lo que es posible que la

satisfacción con la vida no resulte significativa para llevar a cabo una alimentación saludable (33), explicando en parte los hallazgos del presente estudio, además es posible que los estudiantes mantengan una tendencia a consumir algunos alimentos en casa (desayuno y cena), mientras que el almuerzo y merienda son realizados en el comedor/cafetín de la universidad, pudiendo saltarse algunas de las comida o consumir alimentos con escaso aporte nutricional alterando sus hábitos alimenticios.

Las universidades como agentes que tienen el objetivo de formar y direccionar futuros profesionales, así como velar por el bienestar psicológico de sus estudiantes, en la actualidad cumplen un rol principal tanto en la promoción y establecimiento de políticas que favorezcan la adquisición de conductas saludables que significa posiblemente una alta satisfacción en la estadía que tienen los estudiantes en el contexto universitario. Esto hace necesario, que las instituciones conozcan los factores de protección, y no solo de riesgo, presentes en sus estudiantes con la finalidad de crear estrategias que permitan contribuir a la adquisición y mantenimiento de comportamientos que favorezcan un mejor desarrollo profesional pero también el bienestar en sus miembros.

Pese a los hallazgos encontrados, en la presente investigación se precisan algunas limitaciones que deben ser tomadas en consideración. En primer lugar, los instrumentos utilizados constituyen medidas de autorreportes, por lo que cabe la posibilidad

de que puedan estar influenciado por algún sesgo, la deseabilidad o aceptación social. En segundo lugar, debido a que la muestra estuvo constituida por estudiantes ingresantes, los resultados impiden su generalización al resto de sus pares de semestres más avanzados. Sin embargo, es necesario resaltar que el presente estudio abre posibilidades de seguir ahondando en el estudio de las cualidades humanas positivas, como la satisfacción con la vida y su asociación con diversos indicadores de salud.

CONCLUSIONES

Los hallazgos de esta investigación sugieren que los estudiantes universitarios de nuevo ingreso se sienten satisfechos con su vida, de igual modo, presentan niveles moderados de conductas de salud. Asimismo, la satisfacción con la vida difiere según el sexo y estrato socioeconómico, de igual modo, las conductas de salud difieren según el sexo, estrato socioeconómico y la edad. Respondiendo el objetivo del estudio, se encontró que la satisfacción con la vida y las conductas de salud presentan una correlación positiva y significativa a modo general, y en las dimensiones de ejercicio y actividad física, conductas preventivas, organización del sueño, chequeo médico y control en el consumo de drogas, de manera que al incrementarse la satisfacción con la vida se tendrán conductas más saludables en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Becerra S. Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Rev psicol-lima* [online]. 2016 [citado 7 de junio de 2022]; 34 (2): 239-60. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>
2. Michelini Y, Rivarola G, Pilatti A. Conductas sexuales de riesgo en una muestra de estudiantes universitarios argentinos: relación con consumo de sustancias, inicio sexual temprano e impulsividad rasgo. *Suma Psicol.* [Internet]. 2021 [citado 7 de junio de 2022]; 28 (2) 120-27. Disponible en: <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n2.7>
3. Cecilia M, Atucha N, García J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. *Med. Educ.* [Internet]. 2018 [citado 07 junio 2022]; 19 (3): 294 – 305. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.008>
4. Zapata R, Cigarroa I, Reyes D, Cornejo M, Capdevilla L, Poblete F. Factores protectores de salud en estudiantes universitarios de carreras de educación. *Espacios.* [Internet]. 2020 [citado 07 junio 2022]; 41 (23): 121-29. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n23/a20v41n23p11.pdf>
5. Guerrero J, Sanchez J, López V. Efecto de los factores protectores sobre los estilos de vida saludable en pacientes con riesgo cardiovascular: un análisis de ruta. *Av. Psicol. Latinoam.* [Internet]. 2020 [citado 07 junio 2022]; 38 (1): 100-17. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242020000100100&lng=en&nrm=iso
6. Moreta R, López C, Gordón P, Ortíz W, Gaibor I. Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Act. psic.* [Internet]. 2018 [citado 07 junio 2022]; 32(124), 112-26. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.31989>

7. Diener E, Emmons R, Larsen R, Griffin S. The satisfaction with life scale. *J. Pers. Assess.* 1985; 49 (1): 71-5.
8. Pavot W, Diener E, Colvin C, Sandvik E. Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of wellbeing measures. *J. Pers. Assess.* 2010; 57 (1): 149-61.
9. Grant N, Wardle J, Steptoe A. The relationship between life satisfaction and health behavior: a cross-cultural analysis of young adults. *Int J Behav Med.* [Internet]. 2009 [citado 07 junio 2022]; 16 (3), 259-68. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12529-009-9032-x>
10. Molnar DS, Busseri MA, Perrier CP, Sadava SW. A longitudinal examination of alcohol use and subjective well-being in an undergraduate sample. *J Stud Alcohol Drugs.* [Internet]. 2009 [citado 07 junio 2022]; 70(5): 704-13. Disponible en: <https://doi.org/10.15288/jsad.2009.70.704>
11. Kvintová J, Kutáč P, Kudláček M, Sigmundová D. (2015). Assessment of life satisfaction, their components and health by current czech university students of sport sciences comparison with students of nonsport sciences. [Internet]. *Iceri Proceedings*; 2015 [citado 07 junio 2022]; 5012-18. Disponible en: <https://library.iated.org/view/KVINTOVA2015ASS>
12. Machul M, Bieniak M, Chałdaś-Majdańska J, Bąk J, Chrzan-Rodak A, Mazurek P, et al. Lifestyle Practices, Satisfaction with Life and the Level of Perceived Stress of Polish and Foreign Medical Students Studying in Poland. *Int J Environ Res Public Health.* [Internet]. 2020 [citado 07 junio 2022]; 17(12): 4445. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124445>
13. Rojas-Valverde D, Fallas-Campos A. Percepción de satisfacción con la vida y actividad física en estudiantes universitarios de costa rica. *Rev Hisp Cienc Salud* [Internet]. 2017 [citado 7 de junio de 2022]; 3(2): 41-6. Disponible en: <https://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/253>
14. Schnettler B, Lobos G, Orellana L, Grunert K, Sepúlveda J, Mora M, et al. Analyzing Food-Related Life Satisfaction and other Predictors of Life Satisfaction in Central Chile. *Span J Psychol.* [Internet]. 2015 [citado 7 de junio de 2022]; 18: E38. Disponible en: <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.32>
15. Pedišić Ž, Greblo Z, Phongsavan P, Milton K, Bauman AE. Are total, intensity- and domain-specific physical activity levels associated with life satisfaction among university students? *PLoS One.* [Internet]. 2015 [citado 7 de junio de 2022]; 10(2): e0118137. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118137>
16. Pagán-Torres O, González-Rivera JA. Características sociodemográficas y satisfacción con la vida en Puerto Rico: Un estudio comparativo. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala.* [Internet]. 2018 [citado 7 de junio de 2022]; 21(4): 1587-610. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/68032/60004>
17. Calizaya JM, Monzon GI, Miaury AR, Pinto HL, Evangelista JL. Satisfaction with life in age groups in the city from Arequipa, Peru. *UCT* [Internet]. 2020 [citado 7 de junio de 2022]; 24(107): 56-62. Disponible en: <https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/414>
18. Angelucci L, Cañoto Y, Hernández M. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el mie sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Av. Psicol. Latinoam.* [Internet]. 2017 [citado 7 de junio de 2022]; 35 (3): 531-46. Disponible en: <https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>.
19. Granados E, Calderón K, Valencia E. Nivel socioeconómico y estilo de vida de los adultos intermedios de la Asociación de Viviendas del "Vallecito" de La Era. Lurigancho – Chosica, Lima. *Rev Invest Univer* [Internet]. 2015 [citado 7 de junio de 2022]; 4 (2): 18-32. Disponible en: <https://doi.org/10.17162/riu.v4i2.682>
20. Hernández-Sampieri R, Mendoza, C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Editorial Mc Graw Hill Education; 2018.
21. Guzmán R, Lugli Z. Obesidad y satisfacción con la vida: un análisis de trayectoria. *Suma Psicol.* [Internet]. 2009 [citado 7 de junio de 2022]; 18(1): 1-10. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/sumapsic.111>

2022]; 16 (2): 37-50. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131004.pdf>

22. Angelucci L, Cañoto Y. Estilos de vida en los estudiantes de la escuela de psicología UCAB-Caracas. Caracas: Centro de Investigación y Evaluación Institucional y Centro de Investigación y Formación Humanista; 2010.

23. Domínguez S. Magnitud del efecto, una guía rápida. Educ. Medica. [Internet]. 2018 [citado 7 de junio de 2022]; 19 (4): 251-54; Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-magnitud-del-efecto-una-guia-S1575181317301390>

24. Ventura JL. Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez-González et al. Investigación educ. médica [Internet]. 2019 [citado 7 de junio de 2022]; 8 (30): 135-36. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.07.002>

25. Denegri M, González N, Elgueta H, García C, Sepúlveda JA, Schnettler B, et al. Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios Chilenos: una revisión de la relación entre género y nivel socioeconómico. CES Psico [Internet]. 2017 [citado 7 de junio de 2022]; 11(1): 40-55. Disponible en: <https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/4095>

26. Zambrano R, Rivera V. Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. AVFT [Internet], 2020 [citado 7 de junio de 2022]; 39 (4): 290-94. Disponible en: https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_4_2020/11_estilo_vida.pdf

27. Macías AM, Rincón T, Sanipatin JA, Zambrano RO. Sobrepeso y autocuidado en estudiantes de la carrera enfermería. Revista vive [Internet]. 2018 [citado 7 de junio de 2022]; 1(3):139-46. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/14>

28. Bravo SE, Izquierdo DC, Castillo AA, Rodas PA. Hábitos alimenticios, nocivos y rendimiento académico en estudiantes universitarios en tiempos de Covid-19. Revista vive [Internet]. 2021 [citado 7 de junio de 2022]; 4(12): 659-72. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/144>

29. Villaroel A, Castillo R, Saravia A. Estilos de vida y su relación con las características socio demográficas en estudiantes de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2015. Rev. Enfermería a la Vanguardia. [Internet]. 2017 [citado 7 de junio de 2022]; 5 (1): 10-19. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/223/291>

30. Jensen P, Haug E, Sivertsen B, Skogen JC (2021) Satisfaction with life, mental health problems and potential alcohol-related problems among norwegian university students. Front. Psychiatry. [Internet]. 2021 [citado 7 de junio de 2022]; 12: 578180. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.578180>

31. Makalani S, Knapstad M, Gartner K, Skogen J. (2019). Alcohol consumption, life satisfaction and mental health among Norwegian college and university students. Addict. Behav. Rep. [Internet]. 2019 [citado 7 de junio de 2022]; 10: 1-9. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100216>

32. Maher J, Doerksen S, Elavsky S, Hyde A, Pincus A, Ram N, et al. (2013). A daily analysis of physical activity and satisfaction with life in emerging adults. Health Psychol. [Internet]. 2013 [citado 7 de junio de 2022]; 32(6): 647-56. Disponible en: <https://doi.org/10.1037/a0030129>

33. Schnettler B, Denegri M, Miranda H, Sepúlveda J, Orellana L, Paiva G. et al. Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. Nutr Hosp. [Internet]. 2013 [citado 7 de junio de 2022]; 28 (6): 2221-28. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>

Conflicto de Intereses. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

Financiamiento. Los autores declaran si recibieron financiamiento.

Agradecimiento. Ninguno manifestado por los autores

ACERCA DE LOS AUTORES

Jesús Manuel Guerrero Alcedo. Licenciado en Psicología, mención Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú. Magíster en Psicología, Universidad Simón Bolívar, Venezuela. Estudiante de Doctorado en Educación, Universidad César Vallejo, Perú y Salud Pública, Universidad Nacional del Callao, Perú. Docente e investigador asociado en la Universidad Científica del Sur, Perú.

Jessica Paola Palacios Garay. Doctora en educación. Maestra en docencia universitaria. Magíster en investigación. Licenciada en educación, Universidad Nacional Federico Villarreal. Experiencia en publicación de artículos científicos. Especialista en educación y divulgación científica. Investigadora Carlos Monge nivel II-reconocido por CONCYTEC, Perú.

Lorena del Carmen Espina Romero. Doctora en Ciencias Gerenciales Universidad Rafael Beloso Chacín, URBE. Postdoctorado en Gerencia en las Organizaciones URBE. Magíster en Gerencia Pública Universidad del Zulia, LUZ. Licenciada en Comunicación Social URBE. Académico Investigador en Universidad San Ignacio de Loyola, Perú.

Libia Esther Marimon Lambertinez. Licenciado en Psicología, Universidad Centra de Venezuela. Magíster en Psicología, Universidad Simón Bolívar. Experiencia laboral, Universidad Central de Venezuela. Universidad Católica Andrés Bello. Participación en el VIII Congreso Nacional de Diabetes. Líneas de investigación, espiritualidad y salud, pensamiento y emoción, Perú.

Freddy Roberpierre Jaimes Alvarez. Licenciado en Psicología, Universidad de San Martín de Porres. Maestría en Filosofía con mención en Epistemología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Magíster en investigación y docencia universitaria. Doctor en psicología, Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Docente y asesor de tesis en la Universidad Científica del Sur y Universidad de San Martín de Porres, Perú.