

Modelo de predicción multivariado entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios

Multivariate prediction model between psychological factors and lifestyles with the perception of quality of life of university students

*Marlucio De Souza Martins, **Melba Ximena Figueroa-Ángel, ***Sergio Toro-Arevalo, ****Luiz Gonçalves Junior
*Pontificia Universidad Javeriana (Colombia), **Universidad Santo Tomás (Colombia)
Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (Chile), *Universidad Federal de São Carlos (Brasil)

Resumen. La adolescencia-juventud es la etapa del ciclo vital donde se evidencia un cambio en comportamiento y ocurre el fortalecimiento del sentido de la vida. Además, el ingreso a la vida universitaria es una transición ecológica que presenta cambios de comportamientos de la persona en este contexto sociocultural. Este artículo tiene como objetivo determinar un modelo de predicción multivariado (MPV) entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios (adolescentes-jóvenes) que pertenecen a tres Instituciones de Educación Superior (IES) de Bogotá, Colombia. Se realizó un estudio cuantitativo correlacional de corte transversal a una muestra de 1.135 estudiantes universitarios con un promedio de edad $21,5 \pm 3,5$ años, de los cuales el 41,9% ($n=475$) son del género masculino y el 58,1% ($n=660$) corresponden al género femenino. Se encontró un Alfa de Cronbach $\geq 0,772$ (α), indicando una fiabilidad investigativa. A su vez, en el MPV se evidencia tres correlaciones: «Factores Psicológicos \leftrightarrow Estilo de Vida ($\beta=0,69$)», «Factores Psicológicos \leftrightarrow Calidad de Vida ($\beta=0,59$)», y «Estilo de Vida \leftrightarrow Calidad de Vida ($\beta=0,51$)». Se concluye que el MPV puede variar al evaluar otros tipos de IES, otras localidades o regiones donde se evidencian distintos contextos socioculturales y, por lo tanto, el MPV no puede ser definitivo y tampoco generalizable. Se hace necesario realizar más estudios sobre los factores psicológicos y los estilos de vida, sus posibilidades e interferencias en la calidad de vida de los estudiantes universitarios en esta etapa del ciclo vital humano.

Palabras clave: factores psicológicos, estilo de vida, calidad de vida, ciclo vital

Abstract. Adolescence-youth is the stage of the life cycle where a change in behavior is evident and the strengthening of the meaning of life occurs. In addition, entering university life is an ecological transition that presents changes in the person's behavior in this sociocultural context. This article aims to determine a multivariate prediction model (MPV) between psychological factors and lifestyles with the perception of quality of life of university students (adolescents-young people) who belong to three Higher Education Institutions (HEIs) of Bogota Colombia. A cross-sectional correlational quantitative study was carried out on a sample of 1,135 university students with an average age of 21.5 ± 3.5 years, of which 41.9% ($n=475$) are male and 58.1% ($n=660$) correspond to the female gender. A Cronbach's Alpha ≥ 0.772 (α) was found, indicating investigative reliability. In turn, the MPV shows three correlations: «Psychological Factors \leftrightarrow Lifestyle ($\beta=0,69$)», «Psychological Factors \leftrightarrow Quality of Life ($\beta=0,59$)», and «Life Style \leftrightarrow Quality of Life ($\beta=0,51$)». It is concluded that the MPV can vary when evaluating other types of HEIs, other localities or regions where different sociocultural contexts are evident and, therefore, the MPV cannot be definitive or generalizable. It is necessary to carry out more studies on psychological factors and lifestyles, their possibilities and interferences in the quality of life of university students in this stage of the human life cycle.

Key words: psychological factors, lifestyle, quality of life, life cycle.

Fecha recepción: 24-07-23. Fecha de aceptación: 27-01-24

Marlucio De Souza Martins

mdeSouzamartins@javeriana.edu.co

Introducción

El desarrollo humano es un “proceso de toda la vida, el cual es conocido como desarrollo del ciclo vital” (Papalia & Martorell 2017, p. 4). En otras palabras, “desde el momento de la concepción del ser humano, se inicia un proceso de cambio que permanece por toda la vida” (Posada-Bernal et al., 2021, p. 199). En este sentido, para Harris (2019) el ambiente de interacción del ser humano genera transformaciones en su proceso de desarrollo desde el ámbito físico, cognoscitivo y psicológico, donde esta relación con el entorno por medio de las experiencias, configura las etapas de maduración del ciclo vital humano.

En el marco de las comprensiones del ciclo vital, la adolescencia-juventud, se destaca como una etapa del desarrollo humano con características que permiten hallar regularidades biológicas en términos evolutivos; sociales, de

acuerdo con las expectativas que se configuran con respecto a esta población en las sociedades occidentales contemporáneas; históricas, en tanto se ve influenciada por los avances tecnológicos y científicos, entre otros; y, culturales, debido a las tradiciones que acompañan este espacio de vida (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2023).

De esta manera, desde la perspectiva de Bronfenbrenner (1987), se consideran las características biológicas y sociales que acompañan el desarrollo en la constante acomodación entre el ser humano y sus entornos inmediatos, y si bien, la edad cronológica no es un factor causal por sí mismo (Dulcey-Ruiz, 2010), se inserta en las construcciones culturales que permiten a las sociedades organizar actividades, rituales y proyecciones, por lo cual, en la investigación emerge como un marco de comprensión que ha evidenciado necesidades que competen a las disciplinas interesadas por la salud y el bienestar humano (De Souza Martins et al., 2023).

Sepúlveda et al. (2020), afirman que el bienestar psicológico de los adolescentes-jóvenes se afecta por los acontecimientos vitales estresantes que son característicos de esta etapa de la vida. Así mismo, el contexto universitario, como uno de los ambientes relevantes en este momento del ciclo vital, se relaciona con la presentación de conductas de riesgo, y experiencias y respuestas emocionales a los acontecimientos propios de la vida universitaria, que pueden convertirse en obstáculos para el bienestar psicológico y de la salud. Para Pinillos-Patiño et al. (2022, p. 979), “la etapa universitaria se constituye en una oportunidad para promover la modificación de hábitos por conductas saludables”. Del mismo modo, Chalapud-Narváez et al. (2022, p. 477) los estilos de vida de estudiantes universitarios “se deben potencializar, principalmente con programas que permitan una educación sobre nutrición y responsabilidad en salud, además del fomento en la realización de actividad física”.

Por lo anterior, Harris (2019), identifica en la etapa de la vida universitaria cambios de comportamientos que pueden estar asociados a factores de riesgo afectando el estilo de vida y la salud mental de los estudiantes, y dado que es un período de transición del colegio a la universidad, requiere adaptación, ya que también puede generar angustia y estrés, incidiendo en la salud mental y en la calidad de vida de los adolescentes-jóvenes. De acuerdo con el autor, se presenta el incremento de problemas psicológicos en el primer año y a mediados del segundo año universitario; 65% de los estudiantes universitarios sufren de estrés, 43% presentan ansiedad, soledad y sensación de impotencia para cumplir con la demanda del contexto académico, 33% sienten nostalgia y sufren de depresión, y 8% de los estudiantes tienen pensamientos suicidas.

A su vez, para Angelucci, Cañoto y Hernández (2017, p. 531), los acontecimientos de la vida “que se producen al ingresar en la universidad, en conjunto con otros factores, impactan la salud, tanto física como mental, de los jóvenes y, por lo tanto, su desempeño académico y social”. En este sentido, se hace necesario ampliar los estudios desde los factores psicológicos, estilos de vida y las problemáticas relacionadas con ellos, lo que tiene implicaciones en la calidad de vida desde una mirada dirigida a la promoción de la salud de los adolescentes-jóvenes universitarios desde una perspectiva ecológica coherente con las comprensiones contemporáneas del desarrollo que contemplan los aspectos sociales, económicos y culturales, en este caso, de los contextos universitarios.

Por otro lado, estos acontecimientos de la vida, según Shelton (2019) hacen parte de una transición ecológica que, se produce siempre y cuando la posición de una persona en el entorno ecológico (microsistema) se modifica como resultado de un cambio de rol, de entorno o ambos. Para Bronfenbrenner (1987), el adolescente-joven asume un nuevo papel en un sistema social cambiante (universidad), que implica reacciones al cambio y transiciones sociales a partir de la interacción con otras personas, para responder a situaciones y expectativas interpersonales y culturales. En

este sentido, esta transición ecológica se constituye en una fuente destacada para comprender los factores psicológicos que permiten al adolescente-joven adquirir una concepción de este nuevo ambiente y participar en su reestructuración, y así mismo, configurar estilos de vida que pueden favorecer las futuras transiciones ecológicas.

En este orden de ideas, para Dulcey-Ruiz y Uribe (2002, p. 18), la ecología del desarrollo humano “resulta especialmente valiosa cuando se trata de dar cuenta del contexto del ciclo vital”. A su vez, “esta perspectiva incluye indicadores de estilos y condiciones de vida en términos de espacios donde se desarrolla la actividad humana” (Dulcey-Ruiz & Uribe, 2002, p. 18). Desde este punto de vista, es posible afirmar que los sistemas y entornos en que las personas están inmersas, promueven transformaciones, actividades e interacciones en distintos ámbitos (biopsicosocial) que inciden en el ciclo vital humano.

A la luz de lo expuesto antes, es posible abordar la relación entre el desarrollo humano desde el ciclo vital, los factores psicológicos y el estilo de vida en el contexto universitario. En este sentido, en la etapa de la vida universitaria, los estudiantes vivencian nuevas competencias sociales y cognitivas; del mismo modo hábitos, estrategias de afrontamiento, comportamientos y valores, que son las bases para consolidar y determinar el desarrollo personal, que “presenta repercusiones en la salud y calidad de vida a futuro. Sobre todo, porque el comportamiento del ser humano sufre transformaciones desde lo biopsicosocial, lo que propicia cambios de actitudes y conductas en cualquier momento durante el ciclo vital” (De Souza Martins & Figueroa-Ángel, 2020, p. 307-308).

Por todo lo mencionado y de acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), quienes plantean que las hipótesis son las explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se enuncian como proposiciones o afirmaciones; en esta investigación, se establece como hipótesis general que, a partir de los dilemas sociales y culturales derivados de la globalización, se generan transformaciones en el desarrollo humano del adolescente-joven, que involucran los factores psicológicos y los estilos de vida, lo cual a su vez se relaciona con la calidad de vida de los estudiantes universitarios incidiendo en su salud mental y física.

Metodología

El enfoque metodológico utilizado para esta investigación está centrado en un estudio cuantitativo correlacional de corte transversal, para determinar un modelo de predicción multivariado (MPV) entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios (adolescentes-jóvenes) que pertenecen a tres (3) Instituciones de Educación Superior – IES de la localidad de Chapinero (Bogotá, Colombia) en el marco del ciclo vital. Conforme Hernández y Mendoza (2023), este tipo de metodología busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno

analizado y describir las tendencias de un grupo o población.

Por lo anterior, para la recolección de la muestra se tuvo en cuenta las IES: Pontificia Universidad Javeriana, Universidad Católica de Colombia, y Universidad Santo Tomás, donde todas manifestaron su interés a partir de una carta de intención de apoyo y participación en la investigación. Estas IES, tienen sus sedes en la localidad de Chapinero, la cual, se ha consolidado en los últimos años como una de las zonas de la educación superior de Bogotá, donde hay una variedad de instituciones educativas que contribuyen con la formación de futuros profesionales del país. En esta zona, 25.000 estudiantes se movilizan semestralmente (DANE, 2018). También, en los últimos años, Chapinero se ha convertido en centro comercial y financiero de la ciudad ya que está ubicada en el centro del área urbana de Bogotá, con establecimientos económicos que se dedican a industria, comercio y servicios; como también, residencias estudiantiles, bares, restaurantes y entretenimiento para suplir la demanda de estos adolescentes-jóvenes en esta etapa de la vida universitaria.

A su vez, para recolectar la información se aplicaron cuestionarios estandarizados para las categorías: «Factores Psicológicos» con las escalas de: autoestima (Escala de Rosenberg, 1965), afrontamiento (Escala de Stöber, 2004), asertividad (Escala de León y Vargas, 2009), ansiedad (Escala de Goldenberg et al., 1988) y autoeficacia (Escala de Baessler y Schuwarzer, 1996); «Estilo de Vida» con el cuestionario ‘Pentágono del Bienestar’ propuesto por Nahas (2017); y «Percepción de Calidad de Vida» con el instrumento denominado WHOQOL – BREF de la OMS (2004).

Para la aplicación de los cuestionarios se utilizó la herramienta de formularios de Google a partir de los siguientes criterios: a). *inclusión*: ser estudiante activo al momento de la recolección de la información; pertenecer a una de las tres IES ubicadas en Chapinero; tener acceso a TIC para contestar el cuestionario en línea; estar de acuerdo con su participación en la investigación y haber realizado la lectura y firma del consentimiento informado; b). *exclusión*: ser menor de edad; no estar matriculado al momento de la toma de los datos; no ser de primera matrícula; estudiantes de programas de postgrado; estudiantes que no estén en el ciclo vital adolescencia-joven que según la OMS (2004) son mayores de 24 años. A su vez, la muestra fue conformada por N=1135 estudiantes universitarios (adolescentes-jóvenes) que, presentan una edad promedio de $21,5 \pm 3,5$ años, de los cuales el 41,9% (n=475) son del género masculino y el 58,1% (n=660) corresponden al género femenino.

Por otra parte, las consideraciones éticas del presente estudio se realizan siguiendo las normas deontológicas reconocidas por el código de ética de American Educational Research Association - AERA (2011) y del Manual Deontológico y Bioético de Psicología del Colegio Colombiano de Psicólogos – COLPSIC (2019); y la aprobación del Comité de Investigación y Ética de la Universidad Santo Tomás que requiere la firma del consentimiento informado por parte de los participantes. Igualmente, se anticipa que, al

participar en esta investigación, los adolescentes-jóvenes se exponen a los mismos riesgos que existen en su vida cotidiana, incluyendo los riesgos que implica asistir a las clases que han matriculado en los programas de pregrado de las IES. Así, en conformidad con la resolución No. 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de la República de Colombia, la participación en este estudio es considerada como de *riesgo mínimo*.

De igual modo, el tratamiento de datos personales fue realizado a partir del cumplimiento de lo previsto en el Decreto 1377 de 2013, reglamentario de la Ley 1581 de 2012, pues se solicitó la autorización del estudiante para que, de manera previa, libre, expresa y debidamente informada permita dar tratamiento a los datos personales de identificación, contacto, socio económicos, académicos y laborales suministrados en esta investigación. Así mismo, se informó que sus datos personales son tratados de acuerdo con los principios de acceso y circulación restringida, seguridad, y confidencialidad de conformidad con lo establecido en la Ley 1581 de 2012, el Decreto 1377 de 2013, y las demás normas que las modifiquen, regulen o amplíen.

Por último, para el análisis estadístico correlacional, se utilizó el programa IBM SPSS Statistics V25 (software académico licenciado por la Pontificia Universidad Javeriana). Además, para determinar un MPV se emplearon las teorías relacionales propuestas por Jaccard (2013) que, a través de un diagrama de ruta en un conjunto de representaciones matemáticas, se puede elegir un modelo a partir de la relación que incluyen todos los efectos (directos, indirectos y recíprocos) como una estrategia analítica para estimar parámetros en las ecuaciones implicadas en cada una de las relaciones. Para realizar el análisis de fiabilidad o confiabilidad de los instrumentos aplicados en el estudio; se empleó el Alfa de Cronbach (α) que, para Barbera et al. (2021), es uno de los métodos más utilizados para evaluar la fiabilidad de los datos recogidos en un instrumento de investigación donde se presenta la consistencia interna, basado en el promedio de las correlaciones y varianzas entre los ítems del instrumento.

Resultados y discusión

Kamis & Lynch (2020) afirman que el análisis de la fiabilidad está centrado en cálculos de coeficientes y la valoración de los ítems según el Alfa de Cronbach (α) a partir de intervalos del coeficiente de los instrumentos que, pueden ser clasificados a partir de 6 rangos: Inaceptable [0 a 0,50]; Pobre [0,51 a 0,60]; Débil [0,61 a 0,70]; Aceptable [0,71 a 0,80]; Bueno [0,81 a 0,90]; y Excelente [0,91 a 1]. En concordancia con lo anterior, Nuñez et al. (2016, p. 146) mencionan que, para la “consistencia interna de un cuestionario considera que el valor mínimo satisfactorio para este coeficiente es de 0.7, este valor indica que el cuestionario presenta una fiabilidad aceptable” (p. 146).

Por lo expuesto previamente, en la literatura se evidencia que el margen aceptable para el coeficiente de fiabilidad

es igual o superior a 0,7 (α), siendo que entre más cercano a 1, resulta en una mayor consistencia interna. Sin embargo, Barbera et al. (2021) aclaran que normalmente la valoración del Alfa de Cronbach (α) oscila entre 0 y 1; a su vez, no existe un límite inferior mínimo para la fiabilidad del coeficiente, “a pesar de la creencia popular de los frecuentes informes, no existe un valor estándar, umbral o criterio para

alfa aceptable” (p. 258). En este sentido, un coeficiente de fiabilidad con bajos niveles puede ser bastante útil para explicar un comportamiento de la muestra y limitaciones del estudio desde otras perspectivas. En la Tabla 1, se presenta el análisis de la fiabilidad de los instrumentos aplicados a partir de las 3 categorías de análisis (Factores Psicológicos, Estilo de Vida y Percepción de Calidad de Vida).

Tabla 1.
Análisis de la Fiabilidad de los Instrumentos - Alfa de Cronbach

Instrumentos	Ítems n.º	IES*	Promedio Va-	Desviación	Alfa de Cronbach	Desviación	Alfa de
			rianza por IES*				
			$\bar{X}S^2$	$\pm SD S^2$	n= α	$\pm SD \alpha$	N= α
Asertividad (Escala de León y Vargas, 2009)	22	PUJ	2,674	0,061	0,761	0,017	0,772
		USTA	2,692		0,794		
		Católica	2,812		0,757		
Autoestima (Escala de Rosenberg, 1965)	10	PUJ	0,744	0,029	0,482	0,026	0,480
		USTA	0,756		0,506		
		Católica	0,690		0,442		
Ansiedad (Escala de Goldenberg et al., 1988)	18	PUJ	0,221	0,002	0,870	0,007	0,868
		USTA	0,225		0,858		
		Católica	0,220		0,875		
Afrontamiento (Escala de Stöber, 2004)	21	PUJ	0,755	0,019	0,805	0,009	0,814
		USTA	0,713		0,815		
		Católica	0,751		0,828		
Autoeficacia (Escala de Baessler y Schuwarzer, 1996)	10	PUJ	0,662	0,010	0,892	0,006	0,898
		USTA	0,658		0,902		
		Católica	0,639		0,905		
Estilo de Vida (Nahas, 2017)	15	PUJ	0,898	0,006	0,796	0,014	0,797
		USTA	0,884		0,810		
		Católica	0,888		0,777		
Percepción Calidad de Vida (OMS, 2004)	25	PUJ	1,133	0,039	0,883	0,006	0,890
		USTA	1,038		0,897		
		Católica	1,091		0,896		
Consolidado General	121	PUJ	1,112	0,014	0,855	0,009	0,867
		USTA	1,087		0,876		
		Católica	1,120		0,870		

Nota. *PUJ (n=509); USTA (n=340); Católica (n=286). Elaboración propia.

Los instrumentos utilizados en la investigación son estandarizados y en sus ítems se encuentran una escala (Likert) psicométrica estándar para medir respuestas, cuya finalidad es verificar las conductas de la muestra a partir de las categorías de análisis. Nuñez et al. (2016, p. 148), afirman que la escala de medición tipo Likert “tiene un procedimiento que facilita la construcción y administración de un cuestionario, así como la codificación y análisis de la información recabada”. En este sentido, el coeficiente de Alfa de Cronbach, arrojado a partir de los ítems (preguntas) y escalas de los instrumentos aplicados, están asociados con el patrón de respuesta de la muestra en investigación, que, según el rango de valoración propuesto por Kamis & Lynch (2020), evidencia que 6 de los 7 instrumentos aplicados (Asertividad, Ansiedad, Afrontamiento, Autoeficacia, Estilo de Vida, y Percepción Calidad de Vida) se encuentran con un rango $\geq 0,772$ (α), indicando una fiabilidad

investigativa aceptable a partir de intervalos del coeficiente de los instrumentos.

Por otro lado, el instrumento de Autoestima según el rango de valoración, se encuentra en $\leq 0,480$ (α), indicando un bajo coeficiente de fiabilidad. Para Barbera et al. (2021), la fiabilidad no es una propiedad del instrumento, sino de las puntuaciones que se obtienen a través de él en una determinada muestra. A su vez, Kamis & Lynch (2020) destacan que los coeficientes de fiabilidad tienen una tendencia a disminuir cuando la muestra es homogénea. En este sentido, esta puede ser una explicación para una valoración de fiabilidad tan baja en una muestra con un alto grado de confianza (N=1135; $p=0,0206$).

Además, la muestra a partir de los ítems y la escala del instrumento de Autoestima, respondieron de manera similar y los resultados aparentan no ser concluyentes ya que las varianzas de los ítems y sus interrelaciones son pequeñas.

De acuerdo con Barbera et al. (2021), todos los resultados de un instrumento de investigación son válidos para explicar el comportamiento y tendencias de una población, el investigador debe buscar alternativas con parámetros estadísticos cuando no existe un criterio para el alfa aceptable y así explicar esta tendencia. Por lo tanto, si bien es cierto que los coeficientes más cercanos a 1 (α) presentan una fiabilidad muy fuerte, esto no significa que un coeficiente bajo ($\leq 0,5 \alpha$) no sirva para explicar el comportamiento y tendencia de la muestra dentro del contexto en el que fue aplicado el instrumento. En este sentido, se hace necesario analizar esta variable a través de los datos descriptivos y su coeficiente de correlación Pearson con otras variables.

Para establecer un MPV entre los Factores Psicológicos y los Estilos de Vida con la percepción de Calidad de Vida, se realizó una regresión múltiple teniendo como variable dependiente la percepción de Calidad de Vida y las relaciones simultáneas entre diversas variables cuantitativas de los Factores Psicológicos y del Estilo de Vida. En este sentido, a partir de la regresión múltiple, se utilizó el análisis de varianza ANOVA, como un conjunto de técnicas estadísticas (regresión) para interpretar las relaciones entre las variables de forma simultánea, mediante la construcción de un modelo estadístico que permite distinguir la contribución independiente de cada una de las categorías en el sistema de relaciones (Tabla 2).

Tabla 2.
Características de la Regresión Múltiple

Variables de la Regresión	Factores Psicológicos	Estilo de Vida	Calidad de Vida
Prueba f	1,101	2,850	10,270
Valor crítico f	7,560	1,191	2,019
Prueba t	3,060	1,690	1,640
Valor crítico t	1,960	1,960	1,960
Coefficiente de correlación múltiple	0,834	0,526	0,581
Coefficiente de determinación R^2	0,696	0,276	0,338
R^2 ajustado	0,695	0,276	0,337
Probabilidad de intercepción	0,307	0,689	0,255
Coefficiente de intercepción	0,774	0,752	3,892
Error típico	2,48	6,16	11,19

Nota. Elaboración propia.

A partir de los datos presentados en la Tabla 2, se graficó el promedio de la curva de regresión, conforme se demuestra en la Figura 1, donde se evidencia el R^2 en cada una de las categorías. A su vez el R^2 es una medida estadística que demuestra qué tan cerca están los datos de la línea de regresión ajustada. También se conoce como coeficiente de determinación y es una medida corregida (regresión ajustada) para los modelos lineales, donde el valor de 1 indica un modelo que predice perfectamente los valores en el campo de destino. Por otro lado, un valor próximo o igual a 0, indica un modelo que no tiene ningún valor predictivo.

Una vez realizado este análisis de varianza y a partir del modelo propuesto por Jaccard (2013), se presenta en la Figura 2, el MPV centrado en las relaciones causales entre las variables del modelo estructural, siendo la percepción de Calidad de Vida la variable principal de este modelo, y la

hipótesis es que está influenciada por dos variables: Factores Psicológicos y Estilo de Vida.

Dentro de este contexto, se cree o se supone que estas dos variables (Factores Psicológicos y Estilo de Vida) están correlacionadas. Además, en el modelo predictivo se evidencia que para cada variable presenta un error de medición que va de: e_1 a e_{11} que, a su vez, estos errores no están correlacionados con las otras variables.

En el modelo (Figura 2), se puede verificar una representación pictórica expresada como una función lineal de las variables (con flechas) que van directamente a la casilla que representa cada una. Según Jaccard (2013), estas medidas de las variables tienen al menos propiedades de nivel de intervalo y se expresan en forma lineal (modelo lineal). Por lo anterior, estas medidas son representadas por el coeficiente asociado (β), que son coeficientes lineales que reflejan el grado de moderación que está operando entre las variables.

La relación que se establece entre las variables (Figura 2), es mayor entre los Factores Psicológicos y Estilo de Vida ($\beta=0,69$) que, a su vez, presenta una significación positiva entre los Factores Psicológicos y Calidad de Vida ($\beta=0,59$); y Estilo de Vida con Calidad de Vida ($\beta=0,51$).

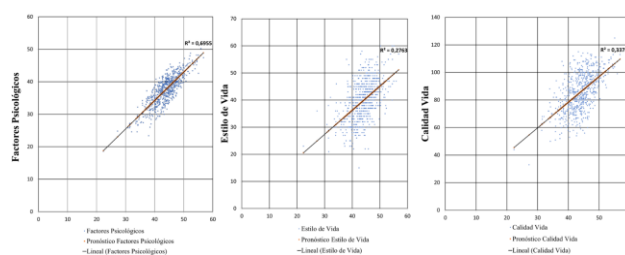


Figura 1. Promedio de la curva de regresión de las categorías. Nota. Elaboración propia.

A partir del MPV presentado en la Figura 2, se evidencian tres correlaciones entre las variables con su debido coeficiente asociado (β): a). Factores Psicológicos ↔ Estilo de Vida; b). Factores Psicológicos ↔ Calidad de Vida; y c). Estilo de Vida ↔ Calidad de Vida.

Para “Factores Psicológicos ↔ Estilo de Vida” presenta un grado de moderación entre las variables con un coeficiente ($\beta=0,69$), que, en relación con la literatura de modelos similares, coincide con el estudio de González-Ramírez, Landero y Ruiz (2008) que muestran resultados equivalentes con un $\beta=0.52$ entre los factores psicológicos (salud mental), con el estilo de vida (salud física).

Para Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar (2018, p. 174), “la práctica físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas, lo que conlleva a una reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés”. En este sentido, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental.

Por lo anterior, la subescala de autoeficacia (factores psicológicos) presenta un $\beta=0,89$ y la subescala de actividad física (estilo de vida) evidencia un $\beta=0,76$, así, ambos coeficientes son los más altos en cada una de las categorías, lo que refuerza esta tendencia que se presenta en la literatura. De acuerdo con Barbosa-Granados y Aguirre-Loaiza (2020), un estilo de vida saludable propicia múltiples beneficios para la salud física (fisiológicos) y mental (ansiedad y depresión), además facilita el desarrollo de un bienestar psicológico en las personas.

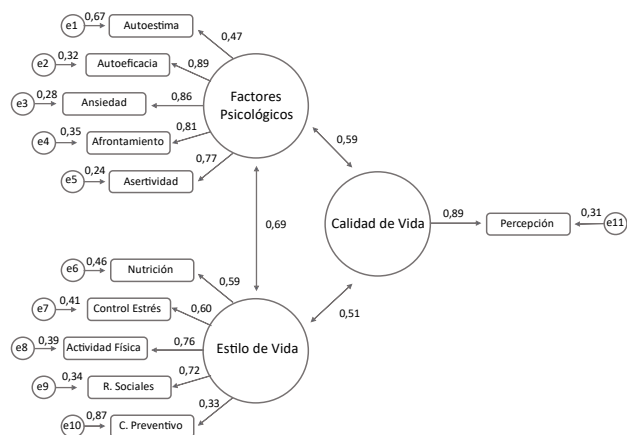


Figura 2. Modelo de predicción multivariado (MPV) de las categorías. Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, para Murillo-Vargas, González-Campo y Piñeros (2021), en el ámbito universitario se evidencian modelos que evalúan la percepción del bienestar psicológico y del estilo de vida, donde los estudiantes realizan una valoración de los programas o actividades ofertadas desde el bienestar universitario a partir de las temáticas de nutrición, de salud mental y física y de temas emocionales. Del mismo modo Hinrichs, Ortiz y Pérez (2016), afirman que existe un creciente número de estudios que abordan la relación entre el bienestar académico de los estudiantes y la percepción del ambiente educacional a través de los factores psicológicos y de los estilos de vida de los estudiantes en el contexto universitario.

De igual manera, Papalia y Martorell (2017) y Erikson (1998), el ingreso a una institución de educación superior tiene lugar en una fase decisiva del ciclo vital del ser humano que es, el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez joven. Alarcón (2019, p. 219), afirma que, en esta etapa del desarrollo humano, la salud física y mental del estudiante universitario es un “aspecto fundamental en la conducción de la educación superior, garantía esencial de una trayectoria exitosa”. Además, es parte de la responsabilidad institucional realizar tareas de prevención y concientización de los aspectos relacionados con los factores psicológicos y estilos de vida desde una perspectiva integral de formación humana.

A su vez, para los “Factores Psicológicos ↔ Calidad de

Vida”, se presenta un coeficiente ($\beta=0,59$) un poco menor ($\neq \beta \leq 0,10$) que los mostrados en la correlación anterior con estilo de vida. Del mismo modo, se evidencian en la literatura aspectos y tendencias similares. Guzmán-Castillo et al (2022) muestran resultados similares con un $\beta=0,63$ y $\beta=0,62$ (González-Ramírez, Landero & Ruiz, 2008) entre las variables de factores psicológicos con algunas categorías de la calidad de vida. A su vez, Barbosa-Granados y Urrea-Cuéllar (2018, p. 179) establecen una relación entre la salud psicológica y la calidad de vida, ya que la “mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés” favorecen el desarrollo de una satisfacción con la vida y el incremento de la percepción de la calidad de vida.

Para Barbosa-Granados y Aguirre-Loaiza (2020), tanto los factores psicológicos como la calidad de vida son constructos multidimensionales que generan a partir de esta relación recíproca, procesos de promoción de la salud y prevención de algunas enfermedades, que inciden directamente en la percepción de calidad de vida de los estudiantes universitarios.

De acuerdo con Papalia y Martorell (2017), los factores psicológicos relacionados con la percepción de calidad de vida son entendidos como bienestar psicológico y presentan el desarrollo de las capacidades individuales y del crecimiento del ser humano a partir de la autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Para Schunk (2012, p. 316) “los factores psicológicos son importantes para la solución eficaz de los problemas”, del mismo modo, la calidad de vida se consolida y se mantiene con el tiempo y “exige que las personas se consideren autoeficaces para manejar sus propias actividades y controlar los eventos que afectan sus vidas. La autoeficacia afecta el comportamiento a través de procesos cognoscitivos, de motivación, afectivos y de toma de decisiones”.

Por otro lado, los factores psicológicos están asociados a diferentes estructuras y niveles del ambiente que se relacionan con el ser humano para evaluar, percibir, interpretar, seleccionar, sentir y actuar en el contexto natural en que la persona se encuentra inmersa (Bronfenbrenner, 1987). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud – OMS (2020), los factores psicológicos no están relacionados solamente con el ambiente en que el ser humano se encuentra, sino que están asociados con los factores endógenos que se relacionan con los acontecimientos emocionales de una persona, lo que puede afectar la satisfacción de calidad de vida.

De este modo, los factores psicológicos influyen en los pensamientos de las personas a través de la autoeficacia, que pueden ser positivos o negativos, en la manera en que se motivan a sí mismas y perseveran durante las dificultades, en la forma en que manejan sus emociones, especialmente durante periodos de estrés, en qué tan resilientes son ante los obstáculos y en las decisiones que toman en momentos

críticos (Papalia y Martorell (2017). Bronfenbrenner (1987, p. 19) afirma que las “capacidades humanas y su realización dependen, en gran medida, del contexto más amplio social e institucional de la actividad individual”. En este sentido, Dulcey-Ruiz y Uribe (2002), mencionan que este tipo de interacción hace parte de las “transiciones ecológicas” con cambios de rol o de entorno, que ocurren a lo largo de toda la vida.

Por último, para “Estilo de Vida ↔ Calidad de Vida” se presenta un coeficiente ($\beta=0,51$) que contrasta con la literatura que evidencia una tendencia un poco más alta que la expuesta en este estudio. Gómez-Acosta (2018), presenta un coeficiente en el que se identifican niveles altos en satisfacción de calidad de vida en estudiantes universitarios con un $\beta=0,63$. En este sentido, los altos indicadores de calidad de vida subjetiva, pueden estar relacionados con una percepción del momento de la satisfacción de la vida que refleja una adopción de prácticas de un estilo de vida saludable (Gómez-Acosta, 2018). Oliver Galiana y Bustos (2018), muestran relaciones positivas y estadísticamente significativas entre la satisfacción con la vida y características del estilo de vida de $\beta=0,67$.

Para Lorenzo-Díaz y Díaz-Alfonso (2019, p. 171) “los estilos de vida y la calidad de vida son una forma de vivir que se relaciona con la esfera conductual y motivacional del ser humano, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales”, así, además de la historia biológica, se identifican en las conductas y hábitos que caracterizan los estilos de vida, todo en función de la calidad de vida representada por la autonomía, independencia un concepto positivo de sí mismo.

De acuerdo con Galindo (2016), el ser humano es un ser biopsicosocial inmerso en interacción constante con su entorno. En este sentido, los aspectos biológicos, psicológicos y sociales influyen en el desarrollo, comportamiento y bienestar del ser humano. Desde esta perspectiva, los cambios del comportamiento humano son derivados del aspecto biopsicosocial que están relacionados con satisfacer las necesidades e intereses que el ser humano ha creado a lo largo de su existencia. Además, el ser humano es visto como producto y agente transformador del propio entorno (social y cultural) en que convive.

Por otra parte, en la subescala de los factores psicológicos, asertividad ($\beta=0,77$), ansiedad ($\beta=0,86$) y afrontamiento ($\beta=0,81$), se presentan como resultados indicadores negativos a partir de la aplicación de los instrumentos. Del mismo modo, la subescala de autoestima muestra un coeficiente $\beta=0,47$ (bajo), además, la validez interna del instrumento según el rango de valoración se encuentra $\leq 0,480$ (α), indicando un bajo coeficiente de fiabilidad. A su vez, en la subescala de los estilos de vida, actividad física ($\beta=0,76$), nutrición ($\beta=0,59$), también se presentan indicadores negativos a partir de los instrumentos suministrados. La subescala de comportamiento preventivo refleja un coeficiente ($\beta=0,33$), con una validez interna para las

preguntas referentes a esta variable de $\leq 0,157$, lo que indica una inaceptable fiabilidad.

Por lo anterior, se evidencia una limitación del estudio en cuanto a la aplicación de los cuestionarios estandarizados, evidenciando un factor de riesgo interno en el MPV, lo que imposibilita utilizar el mismo modelo para otras investigaciones o IES con poblaciones similares. El factor de riesgo está relacionado con la calidad de vida que presenta un $\beta=0,89$ para la percepción que los estudiantes tienen sobre la calidad de vida y que, a partir del instrumento aplicado, muestra una percepción positiva en cuanto a la satisfacción de la calidad de vida en todas las preguntas. Esto conlleva a la pregunta ¿cómo los estudiantes presentan altos índices de percepción de calidad de vida, ya que los factores psicológicos y de estilos de vida en su mayoría contienen indicadores negativos, que de acuerdo con la literatura inciden en la calidad de vida?

Ante esta pregunta surgen posibles explicaciones centradas en dos ámbitos; el primero, referido a las características del instrumento empleado para evaluar calidad de vida, en donde se indagan las percepciones que tienen que ver con la salud, la vida sexual, el sí mismo, el dinero, y la apariencia física, lo cual, desde el momento del ciclo vital y las características de los microsistemas de desarrollo de los participantes, pueden valorarse positivamente al margen de los indicadores de factores psicológicos propios de la transición ecológica (colegio-universidad) como la ansiedad y el afrontamiento. El segundo, tiene que ver con la necesidad de complejizar el concepto de calidad de vida, en el cual se establezca la relación con estilos de vida que trascienden el enfoque biomédico que se ha dirigido históricamente a la prevención de la enfermedad, integrando las dimensiones del ser humano en un buen vivir, una vida de calidad.

Así, la nutrición, la actividad física, el comportamiento preventivo, las relaciones sociales y el control del estrés adquieren un carácter relacional en una comunidad que cuida a sus miembros, que, a su vez, gestionan sus recursos psicológicos y conductas dirigidas a la salud como expresión del bienestar y no como ausencia de enfermedad.

Conclusiones

El inicio de la vida universitaria como transición ecológica que hace parte de una etapa del ciclo vital determinado por los relojes biológicos y sociales, y que implica cambios en las actividades, roles y relaciones de los adolescentes jóvenes, se constituyó en una posibilidad para evaluar los factores psicológicos que se configuran en el proceso de selectividad, optimización y compensación que requiere la persona para su desarrollo ante las exigencias de los nuevos entornos. Así mismo, los estilos de vida que se configuran, y que, si bien pueden, cambiar a lo largo del ciclo vital, pueden tener influencia en la calidad de vida percibida en etapas posteriores. Con respecto al MPV, se

evidencia que puede variar al evaluar otros tipos de IES (pública), otras localidades o regiones donde se evidencian distintos contextos socioculturales y, por lo tanto, el modelo no puede ser definitivo y tampoco generalizable. Asimismo, se recomienda confirmar el modelo presentado, utilizando otros indicadores e instrumentos más específicos para la población colombiana a la luz de los hallazgos presentados en esta investigación, y contemplar en una muestra más amplia.

Por lo anterior, todos estos resultados responden parcialmente la hipótesis presentada para este estudio, donde los factores psicológicos y los estilos de vida son concebidos como un conjunto de conductas que determinan el proceso de salud y pueden predecir tanto la salud mental como física de las personas y consecuentemente presenta una relación con la calidad de vida de los adolescentes-jóvenes universitarios en el marco del ciclo vital humano. Así, en este marco, estas correlaciones presentan información relevante acerca de los elementos que participan en esta transición ecológica, tanto para evidenciar los recursos como para plantear estrategias que desde los sistemas del adolescente-joven favorezcan su potencial de desarrollo.

Por otro lado, la hipótesis que establece la relación entre factores psicológicos, estilos de vida y calidad de vida no se confirma, en tanto los hallazgos implican indicadores negativos en factores psicológicos y estilos de vida, mientras que en calidad de vida se evidencia una valoración global positiva por parte de los estudiantes de la muestra. En este sentido, los adolescentes-jóvenes aprecian los indicadores de calidad de vida desde su percepción en este momento del ciclo vital y en los marcos de los sistemas de desarrollo, donde los requerimientos y expectativas en el orden de los relojes sociales y biológicos se valoran al margen de las implicaciones futuras en términos de bienestar, salud, estabilidad y desempeño.

Igualmente, en términos de proyección investigativa, se hace necesario realizar más estudios sobre los factores psicológicos y los estilos de vida, sus posibilidades e interferencias, así como la calidad de vida desde la perspectiva de la promoción de conductas saludables en los estudiantes universitarios trascendiendo la perspectiva biomédica y en una lógica del trascurso de la vida. Como también, la ampliación del estudio desde la perspectiva del desarrollo humano en el marco del ciclo vital, para comprender cómo los estudiantes universitarios vivencian esta transición ecológica y superan los retos y problemas que se presentan a lo largo de la vida cotidiana universitaria en este mundo globalizado que vivimos. Además, se hace importante plantear intervenciones por parte del Estado a través de políticas públicas que permitan generar una cultura saludable, no como un asunto de moda, sino como escenarios de desarrollo humano integral, lo cual tiene implicaciones en las inversiones en salud a largo plazo.

Por último, para el desarrollo de futuras investigaciones relacionadas con el fenómeno, se recomienda la incorporación de nuevos elementos de análisis como la percepción del

tiempo, la realización de actividades de ocio, los aspectos emocionales y la calidad del sueño, lo que posibilitará la identificación de nuevas variables que servirán para conocer con más precisión los comportamientos de los adolescentes-jóvenes en el contexto de la vida universitaria y así desarrollar propuestas de intervención en el marco de la promoción y prevención de la salud en el contexto universitario.

Referencias

- AERA (2011). Code of Ethics: American Educational Research Association Approved by the AERA Council February 2011. *Educational Researcher*, 40(3), 145-156. DOI: 10.3102/0013189X11410403
- Alarcón, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219-221. <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Angelucci, L., Cañoto, Y., & Hernández, M. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el IMC sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances En Psicología Latinoamericana*, 35(3), 531-546.
- Baessler J., & Schwarzer R. (1996). Evaluación de la autoeficacia: Adaptación Española de la Escala de Autoeficacia General. *Ansiedad y Estrés*, 2 (1), 1-7.
- Barbera, J., Naibert, N., Komperda, R., & Pentecost, T. (2021). Clarity on Cronbach's Alpha Use. *Journal of Chemical Education*, 98 (2), 257-258. DOI: 10.1021/acs.jchemed.0c00183
- Barbosa-Granados, S., & Aguirre-Loaiza, H. (2020). Actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en una comunidad académica. *Pensamiento Psicológico*, 18(2), 2665-3281. DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.afcv>
- Barbosa-Granados, S., & Urrea-Cuéllar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, (25), 155-173. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano. Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Chalapud Narváez, L. M., Molano Tobar, N. J., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, 44, 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- COLPSIC (2019). Manual deontológico y bioético del psicólogo: acuerdo número 17 (07 de mayo de 2019). Bogotá: Colegio Colombiano de Psicólogos. Recuperado a partir de <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf>
- Congreso de la República de Colombia. (17 de octubre, 2012). *Ley Estatutaria 1581 de 2012*. *Diario Oficial No.*

- 48.587 de 18 de octubre de 2012. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/base-doc/ley_1581_2012.html
- DANE (2018). *Censo Nacional de Población y Vivienda 2018*. Gobierno de Colombia.
- De Souza Martins, M., Posada-Bernal, S., Gonçalves Junior, L., & Garzón-Sichaca, A. (2023). Hábitos de actividad física, bienestar y calidad de vida durante el aislamiento preventivo por Covid-19 en Bogotá, Colombia. *Retos*, 48, 1051–1059. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.96193>
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. (2023). Factores psicológicos de los estudiantes universitarios y calidad de vida: Una revisión sistemática prepandemia. *Interdisciplinaria*, 40(1), 25-41. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.1.2>
- De Souza Martins, M., & Figueroa-Ángel, M. (2020). Estilos de vida de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 4(3), 297-310. <https://doi.org/10.29181/2594-6463.2020.v4.n3.p297-310>
- Dulcey-Ruiz, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del transcurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 217-224.
- Dulcey-Ruiz, E., & Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, v. 34, n. 1-2, 17-27.
- Erikson, E. (1998). *O Ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artmed.
- Galindo, L. (2016). *Experiencias de formación en investigación de los maestros de Cundinamarca*. Bogotá: Centro Editorial UNIMINUTO.
- Gómez-Acosta, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, 20(2), 155-162. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676>
- González-Ramírez, M., Landero, R., & Ruiz, M. (2008). Modelo estructural predictor de la salud mental y física en mujeres. *Rev Panam Salud Publica*. 23(2):101–8 Recuperado a partir de <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v23n2/05.pdf>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. (2022). SISCO inventory of academic stress: review of its psychometric properties in university students. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Harris, A. (2019). *Report, finding our own way: Mental health and moving from school to further and higher education*. London: Centre for Mental Health.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education.
- Hinrichs, C., Ortiz, L., & Pérez, C. (2016). Relación entre el Bienestar Académico de Estudiantes de Kinesiología de una Universidad Tradicional de Chile y su Percepción del Ambiente Educacional. *Formación Universitaria*, 9(1), 109-116. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062016000100012>
- Jaccard, J. (2013). *Theory Construction, Model Building, and Model Selection*. In *The Oxford Handbook of Quantitative Methods, Volume 1: Foundations*. Chapter 5, p. 82-104. New York: Oxford University Press.
- Kamis, C., & Lynch, S. M. (2020). *Cronbach's Alpha*. In P. Atkinson, S. Delamont, A. Cernat, J.W. Sakshaug, & R.A. Williams (Eds.). SAGE: Research Methods Foundations. <https://dx.doi.org/10.4135/9781526421036917133>
- León, M., & Vargas, T. (2009). Validación y estandarización de la Escala de Asertividad de Rathus (R.A.S.) en una muestra de adultos costarricenses. *Revista Costarricense de Psicología*, 28 (41-42), 187-205.
- Lorenzo-Díaz, J., & Díaz-Alfonso, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Rev. Ciencias Médicas, Pinar del Río*, v. 23, n. 2, 170-171.
- Ministerio de Comercio, Industria y Turismo. (2013, 27 de junio). *Decreto Número 1317 de 2013*. <http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Decretos/2013/Documents/JUNIO/27/DECRETO%201377%20DEL%2027%20DE%20JUNIO%20DE%202013.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013, 4 de octubre). *Resolución Número 8430 de 1993*. https://urosario.edu.co/Escuela-Medicina/Investigacion/Documentos-de-interes/Files/resolucion_008430_1993.pdf
- Murillo-Vargas, G., González-Campo, C., & Piñeros, A. (2021). Modelo de evaluación del bienestar estudiantil universitario en Colombia. *Formación Universitaria*, 14(2), 133-140. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000200133>
- Nahas, M. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. Londrina: Midiograf.
- Núñez, J., Iniesta, A., Rosales, D., & López, Y. (2016). Coeficiente alfa de Cronbach para medir la fiabilidad de un cuestionario difuso. *Cultura Científica y Tecnológica*, 59(1), 146-156. Recuperado a partir de <https://erevistas.uacj.mx/ojs/index.php/culcyt/article/view/1455>
- Oliver, A., Galiana, L., & Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona*, 21(2), 29-39. <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)-BREF*. Ginebra: Suiza, World Health Organization.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. Bogotá: McGraw-Hill Education.
- Pinillos Patiño, Y., Oviedo Argumedo, E., Rebolledo Cobos, R., Herazo Beltrán, Y., Valencia Fontalvo, P., Guerrero Ospino, M., & Cortés Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia. Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos*, 43, 979–987. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87335>
- Posada-Bernal, S., Castaneda-Cantillo, A., & De Souza Martins, M. (2021). Resiliência, estilos de vida e gestão do tempo em jovens universitários na Colômbia, diante da pandemia COVID-19. *MOTRICIDADES: Revista Da Sociedade De Pesquisa Qualitativa Em Motricidade Humana*, 5(2), 196–212. <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2021-v5-n2-p196-212>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Sepúlveda, J., Schnettler, B., Denegri, M., Orellana, L., Sepúlveda, J., Canales, P., González, S. y Mardones, C. (2020). Social desirability in the measurement of subjective well-being: A study with Chilean university students. *Interdisciplinaria*, 37(2), 117-128. <https://doi.org/10.16888/interd.2020.37.2.1>
- Schunk, D. (2012). *Learning Theories: an educational perspective*. Boston: Pearson.
- Shelton, L. (2019). *The Bronfenbrenner Primer: a guide to develecology*. London: Routledge.
- Stöber, J. (2004), Dimensions of test anxiety: relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17 (3) 213-226.

Datos de los autores:

Marlucio De Souza Martins	mdesouzamartins@javeriana.edu.co	Autor/a
Melba Ximena Figueroa-Ángel	melbafigueroa@usta.edu.co	Autor/a
Sergio Toro-Arevalo	seatoro@gmail.com	Autor/a
Luiz Gonçalves Junior	luizgj7@gmail.com	Autor/a