

“ESTILOS DE VIDA EN ADOLESCENTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR DE UNA COMUNIDAD SEMIURBANA”

“LIFESTYLES IN TEEN TOP-MIDDLE LEVEL OF A SEMI-URBAN COMMUNITY”

Investigadora Titular: María del Carmen Solórzano¹

Investigadoras Auxiliares: Arellano, A.; Cruz, B.; Flores, J.; Mejía, A; Nava, M.; Sánchez, I.; Zúñiga, G.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”²
Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”

Resumen

Se propuso identificar los estilos de vida en adolescentes de una comunidad semiurbana, buscando respuesta a la pregunta: ¿Cuáles son los factores que se identifican en el instrumento Fantastic, en los estudiantes de la comunidad de Ixtlahuaca? Se trabajó con la *variable* de estilos de vida, ocupando el *instrumento* FANTASTIC. La muestra la conforman 1088 estudiantes, 603 hombres y 485 mujeres. La religión de mayor prevalencia es la católica con 844. Del instrumento se obtuvo una fiabilidad de .79, con 6 factores identificados: sentimientos negativos y estrés, satisfacción y pensamiento positivo, alimentación dañina, relajación y sueño, alcohol y tabaco, cafeína. Se concluye que se requiere manejo de hábitos saludables, prevención de adicciones y alimentación.

Palabras clave: Adolescentes, Comunidad, Estilos de Vida.

Abstract

The proposal was to identify lifestyles among adolescents in a semi-urban community, seeking answers to the question: What are the factors that are identified in the Fantastic instrument in students Ixtlahuaca community? We worked with the lifestyle variable, holding the instrument FANTASTIC.

¹ María del Carmen Solórzano Peza, Docente de la Licenciatura en Psicología e Investigadora de la Unidad Interdisciplinaria y Multidisciplinaria de Investigación de la Universidad de Ixtlahuaca CUI, carsolorzanopeza@yahoo.com.mx Avenida Universidad s/n, Ixtlahuaca, Estado de México, México. (01) 712 2831012

² Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay.

The sample is formed by 1088 students, 603 men and 485 women. The most prevalent religion is Catholic with 844. The instrument yielded a reliability of .79, with 6 factors identified: negative feelings and stress, satisfaction and positive thinking, harmful food, relaxation and sleep, alcohol and snuff, caffeine. It is concluded that it is required management of healthy habits, addictions and alimentation prevention.

Key words: Lifestyle, Community, Teens.

Investigar los estilos de vida en el ámbito escolar es importante debido a que se pueden obtener datos que ayuden al desarrollo personal, familiar y profesional, buscando con ello que impacte en lo laboral una vez que su vida manifieste dicho rumbo.

Se conoce que los estilos de vida pueden clasificarse como saludables o patógenos, dentro de la psicología de la salud, ámbito en el cual se han desarrollado algunas investigaciones. Por enunciar algunos ejemplos se tiene: el estudio que se ha llevado a cabo en Estados Unidos, con una muestra de siete mil personas. En los seguimientos hechos a los cinco y nueve años y medio, se observó una clara relación entre la longevidad y las siguientes siete conductas de salud: (Belloc, 1973; Belloc y Breslow, 1972, citado en Becoña, Vázquez y Oblitas (2004)): dormir de 7 a 8 horas; desayunar; hacer tres comidas al día, sin picar entre comidas (tomar alimento entre comidas); mantener el peso corporal en los límites normales; practicar ejercicio físico regularmente; consumo moderado de alcohol o no beberlo; y no fumar. Dichas conductas fueron determinadas por una serie de mediciones a través del tiempo, y con las cuales se puede prevenir la enfermedad. Por otro lado, se encontró que en Finlandia desde el año 1978, y dentro del Proyecto North Karelia, se han llevado a cabo programas para dejar de fumar en el segundo canal de TV para toda la nación (Puska, McAlister, Pekkala y Koskela, 1981, citado en Becoña, Vázquez y Oblitas, 2004).

El último evaluado fue realizado en 1986 (Korhonen, Niemesisu, Piha, Koskela, Wiio, Johnson y Puska, 1992, citado en Becoña, Vázquez y Oblitas, 2004). Este programa tenía dos partes: un programa para dejar de fumar a través de la TV y un concurso para dejar de fumar a nivel de toda la nación. El programa incluyó ocho sesiones de 35 minutos que se emitía en 6 jueves consecutivos a las 10.20 de la noche. En el programa propuesto, después de la evaluación comportamental inicial, la aplicación de las distintas estrategias psicológicas incluiría: aportación de información; uso de instrumentos para la toma de decisiones; planteamiento de objetivos; selección de la actividad; autocontrol de la actividad; control del cansancio y del dolor; desarrollo de la cohesión del grupo; y trabajo conjunto con el monitor deportivo. Todo lo obtenido durante la investigación fue producto del ajuste adecuado de expectativas, objetivos claramente definidos, el manejo adecuado del refuerzo, el incremento del sentimiento de autoeficacia y el incremento del autocontrol sobre la conducta.

Se incluye también un estudio realizado en la Universidad Autónoma de Tlaxcala (México), cuya población fueron sus estudiantes, la cual consintió en evaluar el estilo de vida y el riesgo para desarrollar enfermedades crónicas, adicciones, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados, violencia de pareja y enfermedades ocupacionales.

Se realizó un estudio transversal en 2,659 universitarios durante el año 2004. Por medio de un cuestionario autoaplicable, se obtuvo información sociodemográfica y del estilo de vida. Se tuvo: el 63% no realiza ninguna actividad física, lo que se asoció al sobrepeso y la obesidad. Respecto a las adicciones, se fuma, se bebe y se ingieren drogas cotidianamente o con frecuencia. Respecto a las variables relacionadas con la sexualidad, casi la mitad tiene una vida sexual activa y usa el condón, algunos consumen alcohol y/o drogas al tiempo de tener relaciones sexuales. De igual manera se encontró que Rodrigo, Máiquez, García, Mendoza, Rubio, Martínez & Martín (2004), de la Universidad de La Laguna, la Universidad de Huelva y la Fundación Ecca (Las Palmas de Gran Canaria) se realizó un estudio que analizó los estilos de vida (consumo de tabaco, alcohol y otras sustancias, hábitos alimenticios, actividad deportiva, sexualidad, autoimagen, relaciones con los iguales, vida escolar), con 1.417 adolescentes de nivel socioeconómico bajo y su relación con la calidad de las relaciones padres e hijos. Los resultados obtenidos mediante las técnicas del análisis de correspondencias múltiples indicaron que los estilos de vida sanos, típicos de la mayoría de los adolescentes de 13 años, empeoran hacia los 15 y 16 años.

Se rescató que la comunicación y el apoyo de los padres, así como el acuerdo de éstos en temas educativos, se muestran como factores de protección asociados a los estilos de vida saludables en todas las edades estudiadas.

En el Estado de México, México; falta estudiar más acerca de los estilos de vida de los adolescentes, saber cómo manejan su alimentación, ejercicio, su sueño, el tipo de bebidas que ingieren, por ello se despertó el interés de realizar una investigación que tuvo como propósito identificar los estilos de vida en adolescentes de la comunidad de Ixtlahuaca, una comunidad semiurbana.

Estudiar los estilos de vida en los jóvenes universitarios ha generado polémica en tanto a los aportes que se generan al respecto.

En México, organismos como el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), proporcionan datos cada 10 años con la finalidad de identificar los datos sociodemográficos de las regiones del país; de igual manera se tienen centros que informan respecto a la alimentación, sustancias tóxicas, ejercicio, se hace mención de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT), Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS), con el propósito de hacer conciencia desde etapas tempranas (adolescencia o edad adulta temprana) para reducir riesgos ante las conductas patógenas (mala alimentación, no hacer ejercicio, consumo de drogas), para evitar enfermarse; por tal motivo en la presente investigación se pretende indagar los estilos de vida que marca la vida de los adolescentes de una comunidad semiurbana.

Para contextualizar el ambiente en el que se vive se menciona que, se realizó una investigación en la misma población en el año 2010 que tuvo como objetivo conocer las conductas de salud-enfermedad que presentan los universitarios del CUI (Centro Universitario de Ixtlahuaca) en las áreas de ejercicio, alimentación, consumo de tabaco y alcohol, en una población cuyas edades oscila entre los 15 y 23 años de edad. Se aplicó la Encuesta de Hábitos de Salud (EHS) de Álvarez (2004). Dentro de los resultados relevantes se tuvo que el 50% de los encuestados le dan importancia a realizar ejercicio aunque el 37% no lo hace de manera regular, el 37% consume verduras cada tres días, el 43% fuma de manera ocasional (fiestas, reuniones) y la edad en la que probaron ocasionalmente el alcohol fue en promedio a los *14 años, 6 meses*. Las *bebidas que con mayor frecuencia* toman cerveza, vino y licores. De los sujetos bebedores en los últimos 12 meses algunas veces han presentado problemas con la familia y en el caso de algunos solamente han tenido problemas con la ley. En éste caso se tomó una muestra aleatoria estratificada con un total de 382 aplicaciones. Para el año de 2011 se aplicó en el CUI, la Encuesta Factores Asociados al Comportamiento y a la Conducción Automovilística en Estudiantes (FACCAEST) de Corea, Ampudia, Andrade, Mercado, Ruiz-Velazco & Solís (2011), con un total de 512 aplicaciones, se realizó un muestreo por cuota. En el momento de la aplicación algunos estudiantes comentaron que en el caso de haber presenciado un accidente de tránsito había sido por el exceso de velocidad o bien por la combinación del alcohol y la conducción, esto incluyó a los casos de haber sido el chofer o viajar como copiloto, el resto del análisis está en proceso de obtención.

Los datos proporcionados y obtenidos en la misma comunidad, permitieron visualizar algunas de las problemáticas que se han detectado, concretamente en que la adolescencia es una etapa de la vida de mayor vulnerabilidad para la adquisición de las adicciones, del manejo de una alimentación insana, la no práctica del ejercicio físico constante.

Denval (2007), estudioso de la adolescencia describe que, desde el punto de vista físico, se observa una gran aceleración del crecimiento, pero también cambios en la forma del cuerpo; desde el punto de vista psicológico, una manera diferente de abordar los problemas y de entender la realidad y la vida y desde el punto de vista social, el establecimiento de unas relaciones distintas con el grupo de los coetáneos y con los adultos, y la búsqueda de un lugar propio en la sociedad. Por tanto en la búsqueda constante de una identidad, establece relaciones con los demás, para la comprensión de una forma de vivir de los adultos, de la vida y de las exigencias para con él.

En la relación con los demás, empezando con la familia, con el grupo de iguales, se inicia un estilo de vida permeado de los ejemplos que los adultos, que va desde la forma de alimentarse, realizar ejercicio, fumar, beber, conductas de sumisión o rebeldía, los sentimientos positivos o negativos, entre otros.

Por lo anterior se plantea la siguiente pregunta: ¿Los factores identificados en los estilos de vida de los estudiantes de la comunidad de Ixtlahuaca obtenidos con el instrumento Fantastic corresponden a la alimentación, ejercicio, adicciones?

Método

Participantes

Es una comunidad ubicada en la Zona Norte del Estado de México, que tiene 126, 505 habitantes. Se trabajó con un muestreo no probabilístico de tipo propositivo, que se caracteriza por el uso de juicios e intenciones deliberadas para obtener muestras representativas al incluir grupos que se presume son típicos de la muestra (Kerlinger, 2001: 160), que constó de 1091 estudiantes del segundo semestre del Nivel Medio Superior, el rango de edad está comprendido entre los 15 a 17 años, viviendo la etapa de adolescencia.

Instrumento

Se utilizó el cuestionario Fantastic, elaborado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, para medir Estilos de Vida.

Consta de 25 ítems cerrados, con cinco opciones de respuesta con valores de 0 a 4 por medio de una escala Likert. Mide estilos de vida y se ha aplicado a pacientes, aunque la finalidad es la aplicación como detección de una forma de vivir para su atención primaria.

Es una prueba de lápiz y papel, su duración es de 15 minutos en promedio, es autoadministrada y puede aplicarse individualmente o de forma colectiva.

Fue aplicado dos veces con un intervalo test-retest promedio de 21 días, a 260 sujetos. La correlación test-retest fue de 0.84, con alfa de Cronbach 0.80.

Procedimiento

Se partió de un diseño no experimental, que se centra en la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control sobre las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido o a que son inherentemente no manipulables. Se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación concomitante de las variables independiente y dependiente (Kerlinger, 2001: 504). Además fue transeccional o transversal descriptivo, tal caso manifiesta que fue una sola medición en un solo momento de aplicación.

El cual se realizó de la siguiente manera:

- Se identificaron los antecedentes de la temática a investigar
- Se ubicó a la población y la muestra de la comunidad de Ixtlahuaca y de las instituciones de nivel medio superior de la zona centro de la misma, ubicando a 6 instituciones.
- Se buscó el instrumento para su revisión.
- Se solicitó el permiso en las instituciones para su aplicación.
- Se realizaron las aplicaciones de manera masiva, en un sólo momento. En cada institución se realizó el mismo procedimiento.
- El vaciado de datos se hizo en el programa SPSS, para la obtención de los resultados, su descripción y análisis.

Resultados

Se propuso identificar los estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior en una comunidad semiurbana, con lo que se obtuvo: de la muestra, 603 corresponden al género femenino, 485 al masculino, 844 son católicos, 91 cristianos, 49 evangélicos y el resto no respondió. El estado civil en su gran mayoría respondieron ser solteros (1022), 7 casados y 3 en unión libre. En relación al **ejercicio** se tuvo que los adolescentes en un 5.9% casi nunca hacen ejercicio, el 24.8% lo hacen rara vez, mientras que el 23.3% lo realizan 2 veces a la semana, el 24.4% 3 veces a la semana, y el 21.5% 4 veces a la semana. En cuanto al consumo de **tabaco**, se encontró que el 49.5% no había fumado en los últimos 5 años, de no haber fumado en los últimos 6 meses y el último años correspondió al 16 y 15.8% respectivamente, no obstante el 15.5% había fumado de 1 a 10 veces a la semana y el 1.6% más de 10 veces a la semana.

En tanto que al consumo de **alcohol** semanal se tuvo que el 84.1% había bebido hasta 7 veces, de 8 a 10 veces el 4.7%, de 11 a 13 veces el 2.5%. Dentro de los **sentimientos negativos** como agresividad se tuvo que casi nunca lo presentan el 38.6%, rara vez el 30.4%, el 21.8% algunas veces, el 6.1% frecuentemente y el 2.3% casi siempre. Y la preocupación en 29.4% lo presentan rara vez, como el 36.8% algunas veces. En tanto al consumo de grasa animal o comida chatarra, se consideró que el 28.5% lo realiza algunas veces, el 33.8% rara vez, y casi nunca el 28%.

En cuanto a la pregunta sobre ¿Los factores en los estilos de vida de los estudiantes de la comunidad de Ixtlahuaca obtenidos con el instrumento Fantastic corresponden a la alimentación, ejercicio, adicciones? Se observó de la siguiente manera: se examinaron los ítems con análisis factorial con rotación varimax de .25 y a su vez se encontraron 5 factores (obtenidos a partir de la matriz de componentes).

Tabla 1. Análisis de Factores del Instrumento Fantastic.

FACTOR	REACTIVOS	CARGA FACTORIAL
SENTIMIENTOS NEGATIVOS Y ESTRÉS	7	.58
	17	.47
	18	.64
	19	.61
	28	.51
	29	.65
	30	.69
SATISFACCIÓN Y PENSAMIENTO POSITIVO	31	.70
	1	.59
	8	.50
	9	.49
	10	.69
	20	.68
ALIMENTACIÓN DAÑINA	21	.64
	22	.80
	23	.79
RELAJACIÓN Y SUEÑO	24	.58
	6	.66
	11	.55
ALCOHOL Y TABACO	12	.60
	4	.48
	5	.69
CAFEINA	13	.71
	25	.68
	26	.66
	27	.50

Fuente: datos obtenidos por el análisis estadísticos de la prueba FANTASTIC en el programa de SPSS. Inédito.

Discusión

La adolescencia es una etapa de la vida, que comprende cambios físicos y psicológicos importantes, se presume un duelo por la pérdida de niño al adulto, la crisis de identidad, además de todo lo que lleva a enfrentar una vida responsable, de toma de decisiones, de búsqueda de una vida social, en el grupo de iguales o bien la aceptación por pertenecer a un grupo. En éste sentido, el adolescente pasa por diversas circunstancias para ser aceptado por otros, como la exigencia de empezar a fumar, probar el alcohol, o incluso, algunas sustancias ilícitas.

Para éste caso, se obtuvieron porcentajes en el ejercicio, en el que delatan que lo hacen rara vez, en éste sentido se tiene que los adolescentes en un gran porcentaje lo practican en raras ocasiones, algunos 2 veces a la semana, otros 3 veces a la semana, la gran parte de la muestra realiza ejercicio de forma constante, vale la pena mencionar que los alumnos tienen como asignatura educación física y corresponde al realizar ejercicio de forma periódica en el transcurso de su estancia en la escuela, no obstante están obligados a practicarlo sólo 2 o 3 veces cada semana. Tener la cultura del ejercicio es elemental para la prevención de enfermedades, el mantenimiento de la salud, incluso para el cuidado de su estética, por tanto, desde la perspectiva de la psicología de la salud resulta necesario intervenir para crear hábitos para el movimiento corporal constante y permanente. Buscando con ello, una salud mental o mejor dicho, una salud integral; al hacer ejercicio se eliminan conductas de riesgo ante las adicciones, el cuerpo hace que disminuya el estrés, la ansiedad e incluso algunas emociones como el enojo, la ira se pueden sublimar y lo mejor del caso es iniciar con un estilo de vida saludable.

Se reconoce la vulnerabilidad de los estilos de vida patógenos en la juventud; las edades en que se empieza a ingerir alcohol o tabaco, fluctúan alrededor de los 17. 2 años, dato proporcionado por la Encuesta Nacional de Adicciones (2008) del Estado de México. Tanto el consumo de alcohol y de tabaco se da más en hombres que en mujeres en dicha entidad federativa, se ha tenido desde el Plan Nacional de Salud del país, el objetivo de prevenir desde edades tempranas el uso y abuso de sustancias que generen adicción. Los datos proporcionados en éste estudio revelaron que algunos sujetos fuman hasta 10 veces a la semana, o bien bebido hasta 7 veces en el mismo tiempo.

La edad de mayor riesgo para iniciar con las adicciones es la pubertad y posteriormente la adolescencia, a veces lo hacen por imitar o por pertenecer a un grupo determinado, por la presión social o por sentirse adultos, en ocasiones por proporcionar estatus, situación que a largo plazo puede generar problemas de salud graves, como puede ser enfermedades de vías respiratorias, enfisema pulmonar o cáncer. Es relevante pronunciar que el Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática señala que en México, la edad crítica de inicio para el consumo diario de tabaco es entre los 15 y 17 años y que en el 2008 las enfermedades frecuentes de las personas mayores a los 20 años corresponden a isquemias del corazón (38.8%), cerebrovasculares (31.9%) y las enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores (22.3%). Los datos pueden ser año con año más alarmantes de no concientizar a los adolescentes de los próximos malestares a padecer en el caso de adquirir una adicción socialmente aceptada. Es importante la vigilancia de los sujetos que viven su adolescencia por parte de los padres, maestros, amigos, ante el inicio de un estilo de vida de riesgo para la salud, es permanecer alertas para conducirlos hacia una adolescencia lo más sana posible.

Quienes interactúan con los sujetos jóvenes es vital que conozcan la etapa de desarrollo por la que están pasando, su crisis de identidad, la búsqueda constante de libertad, la toma de decisiones, la asertividad, el duelo por el cuerpo cambiante, la imagen corporal, la nutrición, el sueño y su sexualidad; tales circunstancias pueden conducir a una etapa crítica impulsada a las adicciones o el mal manejo de algunas emociones autodestructivas.

Papalia, Olds y Feldman (2004) consideran que dentro de las comunidades de mayor vulnerabilidad son las de regiones con bajos recursos económicos, tal es el caso de la mayoría de los estudiantes de la comunidad de Ixtlahuaca, quienes se posicionan en un estatus de clase media, mismos que tienen a imitar las conductas de los adolescentes de otro estatus social o vistos en los medios de comunicación.

Por otro lado, la presencia frecuente de sentimientos de agresividad, la preocupación manifestada algunas veces, datos que los sujetos participantes en la investigación proporcionaron, son emociones calificadas como negativas que pueden provocar insatisfacción y desarmonía en el organismo, las cuales de no ser atendidas adecuadamente podrían enfermar al soma.

Ahora bien, se cuenta con un instrumento que ayuda a la detección de los estilos de vida de manera descriptiva, y con la finalidad de obtener su validez ya que la fiabilidad se reportó con los autores, se realizó el análisis factorial para conocer la construcción y asociación de los reactivos por factores (ver tabla 1), con ello se buscan también las áreas de intervención a partir de programas de atención primaria se prevengan enfermedades en un plazo mediano en los actuales adolescentes.

Conclusión

Se presenta en la etapa de adolescencia el consumo de tabaco, alcohol, la alimentación poco sana, de igual manera sentimientos negativos como la agresividad, depresión, que pudieran ser parte de la etapa de la adolescencia, las cuales es importante poner atención para que su manejo sea el adecuado, saludable, a partir del trato psicológico por expertos en el área de salud y poder evitar enfermedades psicosomáticas y otras crónicas como el cáncer y enfermedades cardiovasculares como las que se padecen en nuestro país.

Referencias

- Becoña, I., Vázquez, L. y Oblitas, G. (2004). *Promoción de los estilos de vida saludables*. Recuperado el 12 de marzo, Recuperado de: <http://www.alapsa.org>
- Becoña, I., Vázquez, L. y Oblitas, G. (2004). *Promoción de los estilos de vida saludables*. En *Investigación en Detalle* Número 5. Disponible en: <http://www.alapsa.org/detalle/05/index.htm>
- Bertalanffy, L. (1986). *Teoría General de Sistemas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Campos, L. (2009). *Los estilos de vida y los valores interpersonales según la personalidad en jóvenes del departamento de Huánuco*, 2, 89-100.
- Colegio Pedro de Valdivia Medición de satisfacción escolar. Disponible en: http://www.colegiopedrovaldivia.cl/libp/cole_plant_prov_nuev.php?Mn=sin_menu&nom_pag=noticias/Noti_medicion.html, Recuperado el 12 de marzo de 2012.

Cuestionario Fantastic. Disponible en:

http://revistamedica.imss.gob.mx/index.php?option=com_multicategories&view=article&id=1656:validez-y-consistencia-del-instrumento-fantastic-para-medir-estilo-de-vida-en-diabeticos&Itemid=711

Recuperado el 16 de abril de 2012

De la Torre y Tejada (2007) de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura en Madrid, España.

Delval, J. (2007). *El desarrollo humano*. España: Editores siglo XXI.

Encuesta Nacional de Adicciones (2008). Resultados por Entidad Federativa. Secretaría de Salud. Disponible en: <http://salud.edomex.gob.mx/imca/doc/EEA2008.pdf>

Giraldo, O. Toro, R., Macías, L., Valencia, G., y Palacio, R. (2010). *La promoción de la salud como Estrategia para el fomento de Estilos de vida saludables. Hacia la Promoción de la Salud*, 1, 128-143.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2011). Disponible en: <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2004/edad04.pdf> Recuperado el 31 de Agosto de 2012.

Lumbreras, Moctezuma, Dosamantes, Medina, Cervantes, López Loyo & Méndez (2009). *Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención*, Revista Digital Universitaria 2.

Kerliger, F. (2001). *Investigación del comportamiento: métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. México: MxGraw Hill.

Mardones, J. y Ursua, N. (1999). *Filosofía de las Ciencias Humanas y Sociales*. México: Ediciones Coyoacán.

Papalia, D., Olds, S. y Feldman, R. (2004). *Desarrollo Humano*. México: McGraw-Hill Interamericana.

Rodrigo, J., Máiquez, L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A. & Martín, J. (2004). *Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia*. Universidad de La Laguna, la Universidad de Huelva y la Fundación Ecca (Las Palmas de Gran Canaria). Obtenido de: www.psicothema.com

Vives, I. (s/f). *Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria*. La Habana Cuba. Obtenido de: www.psicologiacientifica.com