



**RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON LOS FACTORES DE  
LA PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE  
SEGUNDO Y DÉCIMO SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ EN EL  
PERIODO 2023-1**

**INTEGRANTES:**

**NATALIA ARIAS INSIGNARES**

**YUSELIS CAROLINA MERCADO PACHECO**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA  
ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA  
PREGRADO  
X SEMESTRE  
CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.**

**2023**

**RELACIÓN ENTRE EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE CON LOS FACTORES DE  
LA PERSONALIDAD EN ESTUDIANTES DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA DE  
SEGUNDO Y DÉCIMO SEMESTRE DE LA UNIVERSIDAD DEL SINÚ EN EL  
PERIODO 2023-1**

**INTEGRANTES:**

**NATALIA ARIAS INSIGNARES**

**YUSELIS CAROLINA MERCADO PACHECO**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL TÍTULO DE NUTRICIONISTA  
DIETISTA**

**ASESOR:**

**PAOLA OLARTE HERNÁNDEZ. N.D, MSc.**

**JHON RODRIGUEZ MEZA, Ing. MSc. (c)**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ SECCIONAL CARTAGENA**

**ESCUELA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**PREGRADO**

**X SEMESTRE**

**CARTAGENA DE INDIAS D. T. H. Y C.**

**2023**

**Doctor:**

**Ricardo Pérez Sáenz**  
Director de Investigaciones  
Universidad del Sinú EBZ  
Seccional Cartagena  
L. C.

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **“Relación entre el estilo de vida saludable con los factores de la personalidad en estudiantes de nutrición y dietética de segundo y décimo semestre de la Universidad del Sinú en el periodo 2023-1”**, realizado por las estudiantes Natalia Arias Insignares y Yuselis Carolina Mercado Pacheco adscritas a la Escuela de Nutrición y Dietética en el área de pregrado.

**Atentamente,**

Firma: \_\_\_\_\_

Olga Tatiana Jaimes Prada

Director Escuela de Nutrición y Dietética

Firma: \_\_\_\_\_

Paola Andrea Olarte Hernández

Coordinador de Investigaciones Escuela de Nutrición y Dietética

**Nota de aceptación**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

\_\_\_\_\_  
**Firma del presidente del jurado**

\_\_\_\_\_  
**Firma del jurado**

\_\_\_\_\_  
**Firma del jurado**

**CARTAGENA DE INDIAS, 5 DE JUNIO DE 2023**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de grado primordialmente a Dios, ya que sin su ayuda nada de esto hubiese sido posible, gracias a él por su infinito amor y misericordia, y por darme la sabiduría y fortaleza necesaria para seguir adelante. A mis padres, que son un pilar fundamental en mi vida, son mis motivadores, mi bendición, y gracias a quienes pude alcanzar mi objetivo de ser profesional. A mi angelito Doky Francisco que desde el cielo me acompaña y a lo largo de mi carrera universitaria me brindó su amor y lealtad. A mi familia en general quienes me apoyaron, me aconsejaron y de una u otra forma hicieron parte de este proceso.

*Natalia Arias Insignares*

Dedico este logro inicialmente a Dios por brindarme en todo momento su sabiduría, paciencia y responsabilidad en todo el proceso, que conlleva para poder culminar satisfactoriamente este trabajo de grado que me ayuda a obtener el título universitario de Nutricionista Dietista. A mi familia, por siempre darme su apoyo y confianza en todo momento a lo largo de mi carrera universitaria y a ser mejor persona cada día. Y a nuestros asesores, sin ustedes esto no hubiese sido posible, gracias por siempre sacar un espacio de su apreciado tiempo para ayudarnos en nuestro trabajo.

*Yuselis Carolina Mercado Pacheco*

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a Dios inicialmente, por ser nuestra guía y acompañarnos a lo largo de este camino, por su ayuda para culminar exitosamente nuestra carrera universitaria y así formarnos como profesionales.

Gracias a nuestros padres por ser incondicionales, por su amor, y por ser nuestro soporte ante las adversidades; infinita gratitud hacia ustedes por orientar nuestro camino y demostrarnos que podemos lograr todo aquello que nos proponemos.

Agradecimientos a nuestra alma máter por contribuir en nuestra formación como profesionales integrales, a todos los docentes por su entrega y los conocimientos transmitidos, y a nuestros asesores por su confianza y dedicación para hacer de este estudio una realidad.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	12
1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	17
3 JUSTIFICACIÓN.....	17
4 OBJETIVOS.....	20
4.1 Objetivo general .....	20
4.2 Objetivos específicos .....	20
5 REVISIÓN LITERARIA .....	21
5.1 MARCO TEÓRICO .....	21
5.1.1 Estilos de vida saludables .....	21
5.1.2 Actividad física (AF) y sedentarismo .....	22
5.1.3 Hábitos Alimentarios.....	24
5.1.4 Consumo de tabaco.....	26
5.1.5 Consumo de alcohol.....	26
5.1.6 Estrés.....	27
5.1.7 Conducta sexual .....	27
5.1.8 Personalidad .....	28
5.1.9 Teorías de la personalidad .....	28
5.1.10 Teoría psicodinámica de la personalidad: .....	28
5.1.11 Etapa oral.....	30
5.1.12 Etapa anal .....	30
5.1.13 Etapa fálica .....	30
5.1.14 Etapa de latencia .....	30
5.1.15 Etapa genital:.....	31
5.1.16 Teoría fenomenológica de la personalidad: .....	31
5.1.17 Teoría conductual de la personalidad: .....	31
5.1.18 Teoría de los rasgos de la personalidad: .....	31
5.1.19 Extroversión.....	32
5.1.20 Afabilidad o amabilidad .....	32
5.1.21 Responsabilidad.....	32

5.1.22	Estabilidad emocional o neuroticismo.....	32
5.1.23	Apertura a la experiencia .....	32
5.1.24	Big five inventory .....	33
5.1.25	Cuestionario fantástico .....	33
5.2	ANTECEDENTES .....	34
5.3	MARCO CONCEPTUAL .....	39
6	METODOLOGÍA.....	42
6.1	Tipo de investigación.....	42
6.2	Población y muestra .....	42
6.3	Variables de estudio y operacionalización .....	44
6.4	Criterios de inclusión y exclusión .....	45
6.4.1	Criterios de inclusión.....	45
6.4.2	Criterios de exclusión .....	45
6.5	Fuentes, métodos y mecanismos de recolección de la información.....	46
6.6	Análisis estadístico.....	48
7	CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	49
8	MARCO LEGAL .....	49
9	RESULTADOS .....	51
9.1	Caracterización sociodemográfica de la población.....	51
9.1.1	Distribución por género.....	51
9.1.2	<i>Distribución por grupo de edad</i> .....	52
9.1.3	<i>Distribución por semestre</i> .....	53
9.2	Componente nutricional .....	54
9.2.1	<i>Consumo de frutas y verduras</i> .....	54
9.2.2	<i>Consumo de sal, azúcar, comida chatarra y grasas</i> .....	55
9.2.3	<i>Kilos por encima del peso ideal</i> .....	56
9.3	Componente de actividad física .....	57
9.3.1	<i>Actividad física</i> .....	57
9.3.2	<i>Actividad física</i> .....	58
9.4	Componente de estilo de vida.....	59
9.4.1	<i>Clasificación de estilo de vida</i> .....	59
9.5	Factores de la personalidad.....	60
9.5.1	<i>Clasificación de los tipos de personalidad</i> .....	60

<b>9.6</b>	<b>Relación de las variables de estudio .....</b>	<b>61</b>
<b>9.6.1</b>	<b><i>Relación entre el estilo de vida saludable y los factores de la personalidad</i></b>	<b>61</b>
<b>10</b>	<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>64</b>
<b>11</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>71</b>
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>73</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>83</b>

## LISTA DE TABLAS

<b>Tabla 1: <i>Antecedentes</i></b> .....	<b>34</b>
<b>Tabla 2: <i>Tamaño de la muestra</i></b> .....	<b>43</b>
<b>Tabla 3: <i>Cuadro de operacionalización</i></b> .....	<b>44</b>
<b>Tabla 4: <i>Clasificación de preguntas de acuerdo con los 5 factores de la personalidad</i></b> .....	<b>46</b>
<b>Tabla 5: <i>Clasificación de rangos de estilos de vida saludable</i></b> .....	<b>48</b>
<b>Tabla 6: <i>Relación entre el estilo de vida saludable y los factores de la personalidad</i></b> .....	<b>61</b>

## LISTA DE GRÁFICAS

<b>Gráfica 1: <i>Distribución por género</i></b> .....	<b>51</b>
<b>Gráfica 2: <i>Distribución por grupo de edad</i></b> .....	<b>52</b>
<b>Gráfica 3: <i>Distribución por semestre</i></b> .....	<b>53</b>
<b>Gráfica 4: <i>Consumo de frutas y verduras</i></b> .....	<b>54</b>
<b>Gráfica 5: <i>Consumo de sal, azúcar, comida chatarra y grasas</i></b> .....	<b>55</b>
<b>Gráfica 6: <i>Kilos por encima del peso ideal</i></b> .....	<b>56</b>
<b>Gráfica 7: <i>Realización de actividad física a nivel general</i></b> .....	<b>57</b>
<b>Gráfica 8: <i>Actividad física, caminar 30 min/día</i></b> .....	<b>58</b>
<b>Gráfica 9: <i>Clasificación de estilo de vida</i></b> .....	<b>59</b>
<b>Gráfica 10: <i>Clasificación de los tipos de personalidad</i></b> .....	<b>60</b>

## INTRODUCCIÓN

El estilo de vida hace referencia a la manera cotidiana de vivir del ser humano. Se ha relacionado potencialmente con la salud y significativamente con el ambiente de la conducta y motivacional; es decir, alude a la forma particular en que las personas se realizan como ser social por medio de situaciones o condiciones específicas (Tala et al., 2020).

De acuerdo con lo anterior, el estilo de vida comprende aspectos fundamentales en la vida del ser humano, como las prácticas alimentarias, actitudes, comportamientos y la toma de decisiones ante distintas circunstancias en las que este se desarrolla tanto en sociedad o mediante sus actividades diarias, las cuales son susceptibles de ser modificados. Se considera que el estilo de vida saludable está asociado con una buena alimentación, el peso corporal, la práctica habitual de actividad física, abstinencia al consumo de alcohol y tabaco, entre otros (Gómez Cruz et al., 2016). De acuerdo a estos factores, se relaciona que estos pueden influir en la salud y la enfermedad del hombre.

En este sentido, es importante mencionar que la personalidad abarca una serie de factores que de una u otra forma podrían incidir en el estilo de vida de los individuos, por lo que es necesario evaluar qué tan relacionados pueden estar estos dos aspectos. Entonces bien, la personalidad es el resultado de una serie de aspectos que tanto a nivel psicológicos como biológicos, determinan a una persona y la distinguen de los demás (Salvaggio y Sicardi, 2014).

Como se mencionó anteriormente, la personalidad abarca un conjunto de características a través de las cuales se define a una persona, es decir, todo aquello relacionado con los

comportamientos y las conductas de cada individuo, se convierten en una especie de cualidades que, de manera muy particular, hacen que las personas sean diferentes a las demás. Cada ser humano tiene su propia forma de actuar ante las diversas circunstancias que se van presentando a lo largo de su vida, y es precisamente la forma en que cada persona responde a esas situaciones lo que nos indica algo sobre su personalidad; teniendo en cuenta que esta es considerada como la manera en que cada ser expresa y realiza acciones para saciar sus necesidades en su medio físico y social (Álvarez et al., 2011).

Se estima que las características individuales de las personas, son consideradas como factores predictores en la salud y son muy importantes para comprender los procesos involucrados en la adquisición de hábitos para el mantenimiento o deterioro de su propia salud (Morell et al., 2016). Dicho lo anterior, se puede inferir que, la personalidad realmente puede tener algún tipo de dominio sobre el estilo de vida de cada individuo, teniendo en cuenta que dentro de sus facultades esta se encarga de determinar los patrones de conducta de cada persona ante distintas situaciones y el cómo estos escogen vivir la vida.

Se considera que, los patrones de conducta están basados en los aspectos de la personalidad y que estos se encargan de forjar el estilo de vida de los individuos, siendo estos patrones: el temperamento, el cual se manifiesta desde el momento en que nacemos y puede ser heredado; por otra parte, está el carácter, es construido conforme a las experiencias que vivimos y del ambiente. En el caso de la inteligencia, se asocia con el modo cómo nos relacionamos con el mundo de acuerdo con nuestras habilidades; y no menos importante están los roles sociales, los cuales se vinculan a los papeles que cumplimos como personas en nuestro contexto social (Gómez Acosta, 2018).

Es por ello, que se plantea realizar esta investigación la cual tiene como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida saludable con los factores de la personalidad, el estudio se realizará con estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú que cursan segundo y décimo semestre.

## **1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Investigaciones realizadas a nivel mundial demuestran que el estilo de vida saludable de la población se encuentra en un mal estado, lo cual puede relacionarse con el deterioro de la salud física y mental de las personas. Un estudio realizado en la Universidad Politécnica de Madrid y Universidad de Alicante, confirman que desde la década de los 60 existe un estilo de vida no saludable; conforme a las encuestas realizadas durante estos años, se puede afirmar que existe una menor prevalencia de estilos de vida saludables en todo el mundo según la tendencia mostrada en países de escala mundial, entre estos se encuentran: Reino Unido, Holanda, España y, especialmente, Estados Unidos, lo que significa que, desde 1960 las personas parecen estar realizando menos actividades que favorezcan su salud y en su lugar, realizan rutinas repetitivas que ayudan a un estilo de vida no saludable (Sanchis y Pérez, 2022).

Se ha relacionado un factor de riesgo para la salud la exposición prolongada de las personas a estilos de vida poco saludables con conductas perjudiciales como el tabaquismo, dietas inadecuadas, inactividad física, entre otros; teniendo como resultado el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como lo son las enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes y obesidad; en consecuencia, sólo el 5% de la población a nivel

mundial se encuentra dentro de un estilo de vida saludable y, por el contrario, el 95% restante tiene algún problema de salud (ONU, 2020).

A nivel nacional, en Colombia las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se han convertido en uno de los motivos principales que generan daño a la salud y mortalidad en la población colombiana; lo que ocasiona preocupación, dado que la mayoría de estas patologías pueden ser prevenibles si las personas en su vida cotidiana tienen hábitos y estilos de vida saludable. De acuerdo con los resultados del Análisis de Situación de Salud (ASIS), a nivel nacional la morbilidad por atención médica que se presentó en el año 2018 fue del 65,4% que equivale a (531.023.713) personas, siendo en su mayoría por enfermedades crónicas no transmisibles y en un segundo lugar se encontraron enfermedades nutricionales con un 13.8% que equivale a (27.012.829) personas. El género femenino prevaleció con un 61,5% (494.108.601 mujeres al año) y hombres con un 38,5% (309.130.924 al año); dando un total de 203.742 muertes en el país durante el año 2018 (Ministerio de Salud, 2019).

Por otra parte, un estudio realizado por estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú respecto a “Determinación de Estilo de Vida y Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú sede Cartagena en el período 2019-2” se demostró que conforme a los rangos que determinan el estilo de vida, la mayoría de los encuestados se posicionaron con una buena puntuación; las mujeres obtuvieron 3 puntos porcentuales mayor que el género masculino. Sin embargo, a nivel global los resultados no fueron muy positivos debido a que el 71% de los estudiantes analizados no cumplían con prácticas alimentarias adecuadas a diferencia del 29% restante. Es decir, los estilos de vida y

hábitos alimentarios que fueron identificados predominan las practicas inadecuadas en la población de estudio (Acevedo et al., 2019).

Ahora bien, diversas investigaciones han estudiado la relación entre los estilos de vida saludables y la personalidad; según un estudio realizado por estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el centro de Cúcuta se pudo evidenciar una relación de dependencia de las variables de personalidad y los estilos de vida saludables en la población de estudio (Flórez et al., 2020).

Dicho lo anterior, otros estudios también han demostrado que los rasgos de personalidad medidos a edades tempranas se relacionan con factores de riesgo para la salud asociados con los estilos de vida no saludables en la adultez, produciendo mayores tasas de morbilidad y mortalidad en la población. Cabe mencionar, que la personalidad y la salud puede estar relacionada desde dos aspectos diferentes: Específico y general; desde el enfoque específico, se considera que la personalidad del individuo puede predisponer al desarrollo de enfermedades y en el enfoque general, se asocia que esta puede reducir o actuar como un factor protector para las enfermedades. (Morell et al., 2016).

## **2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cómo influye la personalidad en el estilo de vida saludable de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú seccional Cartagena que cursan segundo y décimo semestre en el periodo 2023-1?

## **3 JUSTIFICACIÓN**

El estilo de vida hace referencia a un conjunto de patrones de conducta relacionados con la salud, los cuales están determinados por las decisiones y oportunidades presentadas en la vida de las personas. De este modo, puede definirse que el comportamiento cotidiano se relacionan con la salud y va estar predispuesta conforme a la situación o condiciones de vida (Bastías y Stiepovich, 2014).

Cada familia culturalmente establece hábitos y conductas que a lo largo de los años se convierten en su estilo de vida, el cual puede ser poco saludable o saludable. Actualmente gracias a la promoción de estrategias a nivel nacional estos pueden ser modificados y adoptar prácticas que favorezcan su salud como, por ejemplo: Consumo de alimentos de calidad y nutritivos, realización de actividad física diariamente, prácticas de relajación espiritual para su salud mental y psicológica, entre otros aspectos; para evitar todo tipo de factores que atenten contra la integridad física de las personas (Bejarano et al., 2016).

Dicho esto, la importancia de llevar a cabo un estilo de vida saludable radica en la posibilidad de tener una mejor calidad de vida en general, puesto que son predictores del estado

de salud. Se considera que la salud es el resultado del autocuidado de cada individuo, por lo tanto, si este no realiza ningún tipo mejora que promueva su salud si no lo contrario como tener una alimentación inadecuada, el sedentarismo, la obesidad, el tabaco, alcohol, entre otros, conllevará al desarrollo de una enfermedad crónica no trasmisible (ECNT). Allí la importancia de promover prácticas y comportamientos saludables que contribuyan al bienestar y calidad de vida de la población, disminuyendo de esa forma el riesgo del desarrollo de condiciones crónicas (OPS/OMS, 2020).

Ahora bien, es importante señalar que en el Distrito de Cartagena se han desarrollado programas sobre hábitos y estilos de vida saludables cuyo propósito es ofrecer a los habitantes cartageneros maneras de aprender, desarrollo acciones y estrategias que se incorpore a su vida diaria, y así llevar a cabo una buena vida. A continuación, se mencionan algunas actividades implementadas por el Instituto Distrital de Deporte y Recreación (IDER): Madrúgale a la Salud, Noches saludables, Joven Saludable, Empresa Saludable, Centros Penitenciarios y Carcelarios, Caminante Saludable, Centro de Acondicionamiento Físico – CAF, Actívate Gestante, Persona Mayor (IDER, 2022).

Adicionalmente, la Gobernación de Bolívar también se encargó de incentivar la promoción de hábitos y estilos de vida saludables por medio de actividades como, actividad física musicalizada, alimentación saludable y espacios 100% libres de humo de tabaco; este es uno de los objetivos de la entidad departamental (Caballero, 2022).

Algunos estudios consideran que el estilo de vida de cada persona está de alguna manera relacionado con los factores de su personalidad; esta es definida como aquellas características

psicológicas que van determinan la forma en que un individuo interactúa en un entorno y a que su vez van a permitir diferenciarlo de otra persona (Imig, 2018).

En las últimas décadas ha habido un resurgimiento del interés sobre la influencia que puede generar los rasgos de la personalidad sobre la salud de las personas. Uno de los modelos explicativos de la conexión existente entre personalidad y enfermedad menciona tras una amplia revisión de la literatura que estos aspectos están estrechamente relacionados con los estilos de vida, ya que entiende que la personalidad es un precipitante para el desarrollo de conductas de riesgo afectando el estilo de vida del sujeto (Lemos, 2020).

A partir de lo anterior, se hace necesario conocer cómo interactúan estos dos aspectos en la calidad de vida de las personas, teniendo en cuenta que los patrones de conducta se basan en los aspectos de la personalidad y estos pueden influir de alguna forma en el estilo de vida saludable de los individuos. Del mismo modo, cabe resaltar que hay muy pocos estudios relacionados con este tema en estudiantes universitarios, por lo que es aún más interesante investigar al respecto y a través de ello aportar información relevante que genere nuevos conocimientos.

## 4 OBJETIVOS

### 4.1 Objetivo general

Determinar la relación entre el estilo de vida saludable con los factores de la personalidad en estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú que cursan segundo y décimo semestre.

### 4.2 Objetivos específicos

- Determinar las características sociodemográficas de la población de estudio.
- Identificar el estilo de vida de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú mediante la aplicación del cuestionario “FANTÁSTICO”.
- Reconocer los rasgos de la personalidad de cada individuo con base a la encuesta de Big Five aplicada a los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú.

## 5 REVISIÓN LITERARIA

### 5.1 MARCO TEÓRICO

#### 5.1.1 Estilos de vida saludables

La Organización mundial de la salud define a los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada principalmente en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (OMS, 1986).

Los estilos de vida (EV) abarcan todos los ámbitos del ser humano y han sido estudiadas por diferentes disciplinas como la sociología, antropología y la epidemiología, donde cada una la define de manera diferente. Iniciando con la sociología, Max Weber considera que el status, prestigio y el poder son también determinantes de la posición social, es decir, que en una sociedad las personas comparten una situación de vida similar coincidiendo con el estilo de vida. En segundo lugar, en campo de la sociología según Bourdieu estableció que las personas que pertenecen al mismo estatus social tienden a compartir gustos similares en sus estilos de vida, tales como los alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades para alcanzarlos. En tercer lugar, en el campo de la epidemiología según Menéndez, el término estilos de vida y salud empezó hacer utilizado desde las décadas de 1950 y 1960, para referirse a las conductas individuales asociadas con las enfermedades crónicas no trasmisibles (Álvarez, 2012).

De acuerdo a las definiciones mencionadas, se infiere que la salud y el estilo de vida de los individuos se encuentra relacionado; debido a que, el estilo de vida comprende todo tipo de comportamiento del individuo en su vida cotidiana (Véliz, 2017).

Ahora bien, los individuos en su vida cotidiana pueden llevar cierto tipo de estilos de vida los cuales pueden beneficiar su salud o, por el contrario, generar factores de riesgos convirtiéndose así en estilos de vida no saludables. Entre estos se identifican: el estrés, consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo, los malos hábitos alimentarios y conducta sexual. En la actualidad, estos factores de riesgo se han vuelto muy comunes y predecibles en la vida de los diferentes grupos etarios (Suarez et al., 2020).

Es importante recalcar que estos factores de riesgo son modificables convirtiéndose en factores protectores para la salud, es decir, aquellas acciones encaminadas para prevención de enfermedades o sus secuelas (Díaz et al., 2019). Esto se realiza mediante la adopción de estilos de vida saludables como alimentarse equilibradamente, un peso corporal óptimo, práctica habitual de actividad física y la abstinencia al consumo de alcohol y tabaco, entre otros (Gómez et al., 2016).

### **5.1.2 Actividad física (AF) y sedentarismo**

De acuerdo a la organización mundial de la salud la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos produciendo un consumo de energía. Es decir, cualquier tipo de movimiento incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física es fundamental en un estilo de vida saludable debido a que brinda muchos beneficios para salud de los individuos (OMS, 2022)

Entre sus beneficios se encuentra la mejora en general de la salud y a su vez, la prevención de aquellas enfermedades que afecten a las personas como cáncer, diabetes, hipertensión, entre otras. Por tal motivo, es importante la realización de actividad física mínimo

150 a 300 minutos a la semana en los adultos y para el resto de la población un rango de 60 minutos diarios (OMS, 2020). Sin embargo, muchas personas mantienen un estilo de vida sedentario y poco activo, diversos estudios han demostrado que este promueve a complicaciones de salud (Véliz, 2017).

El sedentarismo se asocia con mayores riesgos de mortalidad, al influir en el desarrollo de muchas patologías. Entre estas tenemos:

- Enfermedades cardiovasculares, conforme a las cifras a nivel mundial estas causan gran parte de las muertes siendo el 80% de las cuales se registran en los países de ingresos bajos y medianos (Suarez et al., 2020).

- Enfermedades cerebro vasculares.
- Aterosclerosis periférica.
- Obesidad.
- Diabetes mellitus.
- Hipertensión arterial.
- Artritis, artrosis, radiculitis y dolores lumbares.

De acuerdo con lo anterior, resulta importante la toma de medidas que ayudan a prevenir este factor de riesgo, entre los cuales se destaca la realización de caminar todos los días y trotes, lo cual ayudaría a mantener un peso corporal adecuado y disminución de peso para aquellas

personas que se encuentren en obesidad, debido a que esta es una de las consecuencias del sedentarismo.

Por último, en cuanto al ámbito universitario el estilo de vida sedentario se atribuye al poco tiempo libre para la realización de AF y así ayudando a forjar hábitos inadecuados. Por lo tanto, es necesario la promoción de actividad física desde edades tempranas en la sociedad y reconocer el sedentarismo como un problema de salud pública por todas las implicaciones mencionadas (Ministerio de salud, 2021).

### **5.1.3 Hábitos Alimentarios**

Son definidos como aquellos comportamientos alimentarios que se encuentran relacionados con factores culturales, por lo tanto, se ven involucrados en la elección de los alimentos consumidos en una familia convirtiéndose en sus costumbres cotidianas (Véliz, 2017). También, pueden ser definidos como un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos (Barriguete et al., 2017).

Los hábitos alimentarios en la población juvenil se considera un periodo crítico porque ellos en esta etapa sufren muchos cambios en su vida tanto físico, psicológico y principalmente alimentario, además de considerarse determinante en la adquisición y configuración de estos mismos y, por ende, en su estilo de vida. Dicho lo anterior, es fundamental esta etapa de vida porque es cuando se adquieren los hábitos alimentarios y estos se pueden convertir en un factor protector o de lo contrario, factor de riesgo pudiendo perdurar hasta en la vida adulta. Es importante enfatizar que estos aspectos de índole cultural y ambientales condicionan los hábitos alimentarios de cada persona (Barriguete et al., 2017).

Algunas investigaciones como la de Suarez et al., (2020) explican que es más fácil generar la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante la edad de la adolescencia al contrario que en la vida adulta. Sin embargo, actualmente existen determinantes que alteran la adquisición de los hábitos alimentarios saludables; por ejemplo, la situación económica la cual va a repercutir sobre el consumo de ciertos alimentos, falta de tiempo y dedicación para cocinar (Barriguete et al., 2017). Conllevando a malos hábitos alimentarios principalmente en el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, entre estos se encuentran: comidas rápidas, productos de paquete, dulces, gaseosas, entre otros.

El abuso de estas comidas se convierte en un factor de riesgo para la salud en cuanto a las enfermedades crónicas no transmisibles, entre las cuales se destacan: la diabetes y sobrepeso sobre todo en los niños. Principalmente porque este tipo de comida es excesivamente rica en sal, grasas y azúcares (Gobierno de México, 2021). Y sin dejar de lado, que hay mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

En la población universitaria los malos hábitos alimentarios no solo se basan en el hogar, sino también en el entorno en el que estos se desarrollan, ya que durante su carrera el tiempo es menor y empiezan a darle menor importancia al consumo de alimentos de alto valor biológico, por ende, habrá mayor consumo de los alimentos anteriormente mencionados. También, habrá cambios en sus gustos alimentarios pudiendo ser estos para bien o lo contrario, ocasionando un estilo de vida poco saludable. Conforme a lo planteado, es de crucial importancia fomentar educación nutricional durante estas edades para ayudar a la prevención de sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares (Barriguete et al., 2017).

#### **5.1.4 Consumo de tabaco**

El consumo de tabaco se ha convertido en una de las principales causas de muerte a nivel mundial y en un problema de salud. Estos productos generan adicción principalmente en la población adolescente y provocan múltiples afecciones en el organismo (Véliz, 2017).

De acuerdo con lo anterior, se han identificado una serie de etapas que conforman el hábito de fumar, iniciando con la etapa contemplativa, donde son formadas los pensamientos y creencias que involucran el consumo del tabaco. La siguiente etapa es la de experimentación, como su nombre lo indica ya se coloca en práctica el hábito de fumar y como última etapa, la adicción donde se vuelve necesario el consumo y práctica de este hábito. Cabe decir, que la sustancia que contiene el tabaco (nicotina) es uno de los principales causales de riesgo de patologías cardiovasculares y respiratorias, (OMS, 2019).

#### **5.1.5 Consumo de alcohol**

El alcohol es una sustancia psicoactiva que contiene propiedades que generan dependencia en el ser humano y ha sido consumida en muchas culturas durante muchos años. El consumo del alcohol en la actualidad se ha vuelto un causante de morbilidad en la población y también tiene fuertes atribuciones en el ámbito social y económico (OMS, 2022). Se ha vinculado esta sustancia con el estilo de vida, porque se relaciona con aspectos que involucran al individuo desde su grupo de familiar.

Esta sustancia es toxica especialmente para el cerebro y los tejidos de nuestro cuerpo; causante patologías como cirrosis hepática, hepatitis B y C. También afecta la salud mental, puesto que al estar incrementado el ácido láctico se relaciona con la producción de ansiedad. En

las mujeres y hombres, ambos son afectados de manera diferente y se explica que va a depender de su peso corporal y la absorción de esta sustancia en la sangre (Véliz, 2017).

### **5.1.6 Estrés**

El estrés se define como aquella condición que afecta el estado mental y psicológico de las personas, ocasionando muchos cambios que involucran su salud, rendimiento laboral y académico provocando sensaciones de preocupación y angustia. Diversos estudios han demostrado que aquellas personas que viven diariamente bajo situaciones de estrés incrementar conductas de riesgo y se disminuya a su vez, cualquier tipo de interacción social (Ortiz et al., 2018).

Se considera que durante el ciclo de la adolescencia es bastante estresante, conllevando a ser mucho más susceptibles a los problemas con los demás y presentar bajo apetito, insomnio, ansiedad y depresión. Y si a este se le suma una carga del consumo de sustancias perjudiciales para la salud conllevara a la persona a un estado de soledad (OMS, 2021).

### **5.1.7 Conducta sexual**

La conducta sexual se asocia al sexo, género, orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción de los individuos (OMS, 2006). Acorde a lo anterior, su importancia radica porque los adolescentes conforme a su estilo de vida se evidenciará problemas a nivel social. Como lo son, los embarazos a temprana edad, abortos, infecciones de transmisión sexual, entre otros problemas sexuales (Véliz, 2017).

### **5.1.8 Personalidad**

La etimología de la palabra personalidad deriva del latín persona, que designa la máscara que usaban los actores en una obra de teatro; (Schultz y Schultz, 2010). Es decir, algo asumido, que no es propio de uno, algo que no es sustancial sino añadido. Los actores del teatro se ponían máscaras (personas) para representar los distintos papeles de la pieza teatral; y éste es el origen del primitivo significado de la palabra. Durante mucho tiempo, se consideró que la personalidad era inmodificable, una de las características de la máscara en el teatro antiguo era su permanencia, su fijeza, por eso probablemente se adoptó el término personalidad para designar los rasgos característicos de una persona, sin embargo, en la actualidad esta idea está totalmente descartada (Salvaggio y Sicardi, 2014).

La personalidad es el resultado de la articulación dinámica de los aspectos psicológicos (Intelectuales, afectivos, cognitivos y pulsionales) y biológicos (fisiológicos y morfológicos) característicos de cada persona y que le distinguen de las demás. Acorde a lo planteado, desde el nacimiento de la psicología, los psicólogos han tratado de definir los pensamientos, los sentimientos y las conductas típicas que persisten a lo largo del tiempo y que distinguen a un individuo de otro mediante diferentes teorías (Salvaggio y Sicardi, 2014). A continuación, se describen las principales teorías que abarcan la personalidad:

### **5.1.9 Teorías de la personalidad**

#### **5.1.10 Teoría psicodinámica de la personalidad:**

Según el teórico más notable del paradigma de la psicología (Sigmund Freud, 1856-1939), el comportamiento de un individuo es el resultado de los pensamientos que internamente operan en él y que generalmente no se dan de forma consciente (Morris y Maisto, 2005).

Los seres humanos poseen tres estructuras que surgen a lo largo de su vida; la primera hace referencia a lo que se ha denominado como ello, siendo esta la única estructura que se encuentra vigente al nacer y es absolutamente automática, esta busca satisfacer los anhelos del niño con el propósito de prevenir el dolor; durante este desenvolvimiento el niño solo tiene dos formas de conseguir placer, que es por medio de acciones reflejas y la fantasía (Brainsky, 2022). La segunda estructura estipulada por Freud (1967) es el yo, el cual se sitúa entre lo consciente y lo preconscious, este pretende saciar los deseos del ello en el mundo exterior; se distingue de éste en que, en vez de proceder según el precepto del placer (satisfacción inmediata), se ejerce bajo el fundamento de realidad. Respecto a la tercera estructura, esta se apoya en que cuando el individuo llega a la edad adulta no simplemente pretende cumplir sus deseos, sino que entra en juego el componente ético, lo cual se ha nombrado como el súper yo, este realiza las veces de guardián moral, cuyo oficio es supervisar al yo para guiarlo hacia los actos morales aceptados por la sociedad (Cervone y Pervin, 2009). Es así como, Freud determina que el inconsciente humano es sabio, diligente y además tiene una racionalidad absolutamente distinta a la lógica de la conciencia (Montaño et al., 2009).

Teniendo en cuenta lo anterior, Freud propone que la personalidad se crea a medida en que un individuo consigue satisfacer sus deseos sexuales en el transcurso de su vida, es decir, que la personalidad está definida por la forma en que se emprende cada una de las fases psicosexuales (Morris y Maisto, 2005). Los periodos psicosexuales son cinco y las experiencias en cada uno advierten de un posible perfil de personalidad. A continuación, muestra cada una de estas etapas:

### **5.1.11 Etapa oral**

Este ciclo incluye desde el nacimiento hasta los 18 meses y se basa en que (Davidoff, 1998), el infante alcanza el placer por medio de la succión en el pecho de la madre y el proceso de masticación de alimentos meses después. Según Freud (Cervone y Pervin, 2009), los niños que alcanzan una buena recompensa durante este periodo suelen ser optimistas en la adultez, crédulos y confiables, por su parte, los que no son favorablemente recompensados tienden a ser personas malhumoradas, sarcásticas, discutidoras y hostiles (Montaño et al., 2009).

### **5.1.12 Etapa anal**

Abarca entre los 18 meses a los 3 años aproximadamente, en esta fase el agrado del niño está condensado en el ano y lo percibe por medio de la expulsión y retención de materia fecal lo que significa al mismo tiempo placer, satisfacción (Salvaggio y Sicardi, 2014).

### **5.1.13 Etapa fálica**

Parte de los 3 a 6 años, en esta surge una sensación agradable al orinar, pero también es significativa porque es este punto los infantes comienzan a descubrir sus genitales, y a raíz de ello se adhieren más al progenitor del sexo opuesto, y durante el proceso prueban sentimientos de competencia con el progenitor del mismo sexo (Papalia et al., 2009). Los individuos que no ganan suficiente retribución suelen comportarse como egoístas, presumidos, con baja autoestima, tímidos y con sentimientos de detrimento en la adultez (Morris y Maisto, 2005).

### **5.1.14 Etapa de latencia**

Esta comprendida desde los 6 hasta los 12 o 13 años; Freud consideraba que en esta fase el interés por la sexualidad se minimiza y los infantes pueden jugar con los otros niños del mismo género sin ningún entorpecimiento (Papalia et al., 2009).

**5.1.15 Etapa genital:**

Se fundamenta desde los 13 años en adelante (Pubertad), se comienzan a percibir los impulsos sexuales tolerando que el adolescente colme todos los deseos reprimidos durante su infancia, las personas que alcanzan exitosamente esta etapa, adquieren un gran sentido de responsabilidad y preocupación por su prójimo (Davidoff, 1998).

**5.1.16 Teoría fenomenológica de la personalidad:**

Esta teoría en contraposición del psicoanálisis, establece que el ser humano no debe entenderse como consecuencia de conflictos ocultos e inconscientes, que por el contrario, este tiene una motivación positiva y que, con base a cómo se desarrolla en la vida, este va logrando la obtención de categorías superiores de funcionamiento, tomando en cuenta que el individuo es responsable de su forma de actuar y por obvias razones de las consecuencias que ello genere (Montaño et al., 2009).

**5.1.17 Teoría conductual de la personalidad:**

Este enfoque enfatiza en la especificidad de las situaciones quitándole importancia a las manifestaciones del interior. En resumen, la visión de Skinner refiere la conducta como una utilidad asociada al ambiente, donde se manifiestan estímulos que pueden portarse como reforzadores que aumentan la incidencia conductual (Davidoff, 1998).

**5.1.18 Teoría de los rasgos de la personalidad:**

La proveniencia del término, es un rasgo es un carácter diferencial de algo (Salvaggio y Sicardi, 2014). Esta teoría enfatiza las características peculiares de cada individuo (Montaño

et al., 2009). Como, por ejemplo: el carácter, la adaptación, habilidad emocional y los principios que le facilitan al individuo girar en base a una característica en particular (Engler, 1996).

Diversas investigaciones se han enfocado en la importancia de cinco rasgos esenciales que definan la base de la personalidad (Montaño et al., 2009). A continuación, se especificarán las características que constituyen a una persona y los resultados de las puntuaciones favorables y desfavorables en cada dimensión (González, 2015):

#### **5.1.19 Extroversión**

Se refiere al ser sociable, platicador, divertido, afectivo, aventurero y en un extremo a lo retraído, soberbio, reservado, silencioso.

#### **5.1.20 Afabilidad o amabilidad**

Bondad, gentileza, cooperación, confianza, servicial y en su lado extremo va desde lo irritable, cruel, suspicaz, poco cooperativo y testarudo.

#### **5.1.21 Responsabilidad**

Buena organización, cuidadoso, autodisciplina, responsabilidad y lo escrupuloso en un extremo, desorganizado, débil y negligente.

#### **5.1.22 Estabilidad emocional o neuroticismo**

Serenidad, tranquilidad, calma y en un polo extremo a la ansiedad y nerviosismo.

#### **5.1.23 Apertura a la experiencia**

Imaginativo, sensible, intelectual y su lado opuesto parte de lo insensible, crudo y simple. Estos rasgos parecen ser universales en todas las culturas, y algunas investigaciones indican que, en parte, pueden ser de origen fisiológico (Salvaggio y Sicardi, 2014). Por lo tanto, cada

individuo posee una constelación de rasgos de la personalidad que pueden ser inferidos de su comportamiento y, por ende, en su estilo de vida. Uno de los instrumentos más utilizados y aprobados para la medición es el Test big five inventory, el cual mide los cinco rasgos o dimensiones de la personalidad anteriormente mencionadas (Gonzales, 2015).

#### **5.1.24 Big five inventory**

El test de Big five inventory es un instrumento creado para evaluar los cinco grandes factores de la personalidad - 5GF, es uno de los métodos más empleados por ser conciso y por su estructura interna que abarca satisfactoriamente los diversos contextos culturales (Dominguez y Merino, 2018). Este cuestionario se elaboró originalmente en inglés, sin embargo, un tiempo después se publicó un estudio en el que se mostró el instrumento sincrónicamente en inglés y en español (Benet y John, 1998). La versión en español se efectuó gracias a la metodología de retrotraducción de Brislin (1980) de la mano con el uso de diccionarios en ambos idiomas inglés-español y así la autora Benet- Martínez desarrolló la traducción de los ítems del BFI al castellano. En ambas ediciones (inglés y castellano) se fundamenta de 44 apartados en los que se pide al sujeto valorar mediante una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos, en que 1 indica completamente en desacuerdo y 5 completamente de acuerdo. Los ítems están redactados brevemente a través de frases cortas y sencillas de comprender (Torreblanca, 2017).

#### **5.1.25 Cuestionario fantástico**

El formulario FANTÁSTICO es un instrumento genérico creado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá) ha sido aplicado por diferentes autores para el control y prevención de enfermedades cardiovasculares como hipertensión, diabetes y enfermedades endocrinas (Juárez et al., 2017). Se distingue por ser una

herramienta breve y sencilla; contiene 25 ítems cerrados que explora nueve clasificaciones o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida (Ramírez y Agredo, 2012). Estas dimensiones son: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: imagen interior, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: otras conductas; conformando finalmente la palabra FANTÁSTICO (Agudelo et al., 2021).

## 5.2 ANTECEDENTES

Al realizar una investigación exhaustiva respecto a la temática anteriormente expuesta se encontró la siguiente recopilación de trabajos realizados por diferentes autores:

**Tabla 1:** *Antecedentes*

<b>Año y autor.</b>	<b>País</b>	<b>Título</b>	<b>Resultados</b>
2012 Robinson Ramírez Vélez y Ricardo Agredo.	Colombia	Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos	El objetivo de este estudio fue evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario Fantástico, en un grupo de adultos colombianos. Para ejecutarlo, se consideraron cuatro clasificaciones siendo malo, regular, bueno y excelente; de acuerdo a estas, se encontró que el 0,7 % de los participantes obtuvieron una calificación de malo (inferior a 60 puntos), el 5,3 %, regular (entre 60 y 69 puntos), el 47 % bueno (entre 70 y 84 puntos) y el 47% restante

---

puntuaciones de excelente (entre 85 y 100 puntos). Conforme a estos resultados de esta investigación, el instrumento posee una capacidad de calificación, en cuanto a las variables que determinan el estilo de vida. Siendo importante principalmente para los programas de intervención, cuyo propósito es promover el estilo de vida como una forma de mejorar la salud y la calidad de vida de la población.

---

2016  Vicente Morell Mengual y Irene Díaz Rodríguez.	España	La influencia de la personalidad en la percepción de los cuidados sobre la salud de los jóvenes españoles.	Se asocia el estilo de vida con causales de mortalidad y morbilidad entre la población. El principal objetivo fue examinar los efectos de la personalidad en los cuidados de salud en diferentes áreas, se evaluaron a 200 jóvenes de la Comunidad Valencia donde 117 eran mujeres y 83 hombre. Para la realización del estudio, se utilizó la escala de cuidados de salud y el inventario de Personalidad NEO PI-R. Dando como resultado que los jóvenes cuidan su salud una media de 62.83 puntos (DT=12.19) sobre un máximo de 110 puntos. Los hábitos de salud más cuidados son la conducción, la higiene y la sexualidad. Por el contrario, los menos cuidados son el ejercicio físico, el consumo de alcohol y las revisiones médicas. Conforme a lo plateado, el desarrollo de la personalidad se caracteriza
--	--------	--	--

---

---

por la estabilidad y por el cambio; es decir, que los rasgos de personalidad medidos a edades tempranas se asocian con factores de riesgo para la salud en la adultez.

---

<p>2017</p> <p>Jorge Barriguete Meléndez, Salvador Vega, Claudia Radilla, Simón Barquera, Liliana Hernández, L Rojo Moreno, A. Vázquez Chávez, J. M. Ernesto Murillo.</p>	<p>México</p>	<p>Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán.</p>	<p>La adolescencia se considera una etapa crítica para adquirir y formar hábitos alimentarios saludables, por lo que estos probablemente perdurarán en la edad adulta. El objetivo del presente trabajo fue determinar las conductas alimentarias y estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México (CDMX) del Estado de Michoacán. Se realizó con una muestra a conveniencia de 956 adolescentes entre las edades de 13-15 años y 175 adolescentes entre 11 y 12 años. Con el fin de conocer las conductas alimentarias de los adolescentes se les aplicó la encuesta Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), el cual se basa en temas como la alimentación, actividad física, recreación, adicciones y sustancias de consumo, salud sexual, violencia y lesiones, cultura de la familia, entre otros. Se obtuvieron como resultado un alto porcentaje de adolescentes que no desayunan el 75%, el 21% a veces y el 4% omite este tiempo de comida. Con relación a la frecuencia de consumo de alimentos se encontró un bajo consumo de verduras y</p>
---	---------------	---	--

---

---

frutas, alto consumo de dulces y bebidas azucaradas y un consumo regular de huevos. Y, por último, en cuanto al sedentarismo, se encontró un alto porcentaje de sedentarismo en la población. De acuerdo con lo anterior, es necesario centrar la promoción de estilos de vida saludables en adolescentes, tomando en cuenta los cambios propios en la evolución de la personalidad.

---

2017	México	Rasgos de personalidad y estilo de vida en adultos con riesgo de diabetes tipo 2.	El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de los rasgos de personalidad sobre el estilo de vida en personas con riesgo de diabetes tipo 2. Se realizó mediante la aplicación del cuestionario NEO- FFI (Inventario de personalidad) y el cuestionario de perfil de estilo de vida promotor de la salud (PEPS II). Los resultados se obtuvieron con una muestra de 170 participantes. El estilo de vida se relacionó de forma significativa y positiva con la extroversión, amabilidad, responsabilidad y apertura a la experiencia; de forma negativa con el neuroticismo. De acuerdo con lo anterior, se concluyó que los rasgos de personalidad son predictores del estilo de vida en la población mexicana.
Liliana Juárez, Edith Pompa, Geu Mendoza, Esther Gallegos.			
2017	España	Desarrollo de un nuevo instrumento de evaluación:	En este trabajo se presenta un nuevo instrumento de evaluación de la

---

Laura Torreblanca Murillo.	El cuestionario breve de personalidad (CPB).	personalidad muy breve que permite evaluar tanto el nivel de dominios como el nivel de facetas en la estructura jerárquica de la personalidad. De acuerdo con el estudio realizado, puede afirmarse que el instrumento tiene unas buenas propiedades psicométricas y constituye una herramienta útil para su uso cuando se requiere una medida breve de la personalidad. La principal aportación que hace este instrumento a la mayoría de los instrumentos breves para la evaluación de la personalidad radica en la evaluación de facetas, dado que los instrumentos breves no suelen evaluar facetas, centrándose exclusivamente en la evaluación de los Cinco Grandes factores.
2018  Sergio Dominguez Lara y César Merino Soto.	Perú  Big Five Inventory en Universitarios Peruanos: Resultados Preliminares de su Validación.	El presente estudio tuvo como objetivo examinar la estructura interna del Big Five Inventory (BFI) en una muestra no probabilística incidental de 332 estudiantes entre 16 y 48 años ( $M = 20,39$ ) de una universidad privada de Lima Metropolitana, Perú. Acorde a esto, se obtuvo una versión inicial del BFI que puede ser usada para fines de investigación y, más adelante, implementar estudios para incrementar su capacidad predictiva.

---

2020	Chile	Instrumento “fantástico” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes.	Los resultados obtenidos en la investigación muestran en general que un 45% de los estudiantes se encasilla en la categoría “algo bajo y podría mejorar”. Siendo la “actividad física la dimensión con menor promedio y el tipo de personalidad y satisfacción escolar, en la que se obtuvieron los promedios más altos. Esto indica que existen muchos aspectos por trabajar desde la perspectiva del desarrollo integral, representados en las diferentes dimensiones estudiadas, datos que coinciden con investigaciones anteriores.
------	-------	---	---

---

**Fuente:** *Elaboración propia.*

### 5.3 MARCO CONCEPTUAL

#### **Estilo de vida**

La Organización mundial de la salud define a los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada principalmente en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (OMS, 1986).

#### **Alimentación**

Proceso consiente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer (FAO, s. f.).

**Alimentación saludable**

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sano. Se denomina también alimentación equilibrada (FAO, s. f.).

**Actividad física**

Actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía (OMS, 2022).

**Personalidad**

Articulación dinámica de los aspectos psicológicos (Intelectuales, afectivos, cognitivos y pulsionales) y biológicos (fisiológicos y morfológicos) característicos de cada persona y que le distinguen de las demás (Salvaggio y Sicardi, 2014).

**Conducta**

Acción que un individuo ejecuta (Roca, 2007).

**Enfermedades crónicas no transmisibles**

Son la principal causa de muerte y discapacidad en el mundo. Hace referencia a un grupo de enfermedades que no son causadas principalmente por una infección aguda, y que dan como resultado consecuencias para la salud a largo plazo (OPS/OMS, 2020).

## **Malos hábitos**

Los malos hábitos son todos aquellos comportamientos que habitualmente tenemos y que son perjudiciales para nosotros, suelen obstaculizar el logro de nuestros objetivos, ya que nos impiden realizar el cambio deseado (Duarte et al., 2014).

## **Cuestionario “FANTÁSTICO”**

Es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, y permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular (Ramírez y Agredo, 2012).

## **Test Big Five**

El cuestionario Big Five es una prueba psicotécnica para determinar la personalidad de una persona mediante el análisis de 5 dimensiones principales, siendo estas: Extraversión, Afabilidad, Escrupulosidad, Estabilidad Emocional y Apertura a la Experiencia (Vittorino et al., 2018).

## **Escala de Likert**

Es una escala de calificación que se utiliza para cuestionar a una persona sobre su nivel de acuerdo o desacuerdo con una declaración. Es ideal para medir reacciones, actitudes y comportamientos de una persona (Mugira, 2016).

## 6 METODOLOGÍA

### 6.1 Tipo de investigación

La presente investigación se presenta como un estudio observacional, descriptivo de corte transversal, en el cual se relacionó el estilo de vida saludable y los factores de la personalidad en estudiantes de segundo y décimo semestre de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú – Seccional Cartagena, durante el periodo 2023-1.

### 6.2 Población y muestra

La población de este estudio está constituida por estudiantes de segundo y décimo semestre de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú seccional Cartagena, los cuales en el transcurso del período académico 2023-1 participaron en el diligenciamiento de los cuestionarios Fantástico y Big Five Inventory, para poder determinar la personalidad y estilo de vida de cada individuo. Cabe mencionar, que durante ese ciclo académico la población de estudio estaba conformada por un total de 74 estudiantes universitarios.

Para la determinación del tamaño de la muestra se utilizó la siguiente fórmula para población finita (menos de 100. 000 elementos):

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q}$$

**Tabla 2:** *Tamaño de la muestra*

<i>Parámetro</i>	<i>Descripción</i>	<i>Valor</i>
<i>N</i>	Tamaño de la muestra a buscar.	---
<i>N</i>	Tamaño de población.	74
<i>Z</i>	Nivel de confianza elegido (90%).	1,645
<i>E</i>	Error de estimación máximo aceptado (5%).	0,05
<i>P</i>	Probabilidad que ocurra el evento estudiado (éxito) 50%.	0,5
<i>Q</i>	Probabilidad que no ocurra el evento estudiado (Fracaso) (50%).	0,5

$$n = \frac{74 * 1,645^2 * 0,5 * 0,5}{0,05^2 * (74 - 1) + 1,645^2 * 0,5 * 0,5} =$$

$$n = \frac{74 * 2,706 * 0,5 * 0,5}{0,0025 * 73 + 2,706 * 0,5 * 0,5} =$$

$$n = \frac{50,061}{0,1825 + 0,6765} =$$

$$n = \frac{50,061}{0,859}$$

$$n = 58,28$$

De acuerdo con la fórmula anteriormente aplicada, el tamaño de una muestra significativa de la población estudiada es de 58 participantes.

### 6.3 Variables de estudio y operacionalización

Para la realización del estudio se identificaron variables asociadas al estilo de vida y la personalidad. A continuación, se describe cuadro de operacionalización de variables:

**Tabla 3:** Cuadro de operacionalización

<i>Variable</i>	<i>Definición conceptual</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Unidad de medida</i>	<i>Escala</i>	<i>Instrumento</i>
<i>Estilo de vida</i>	La Organización Mundial de la Salud –OMS- define el estilo de vida como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales"(Cerón, 2012).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familia y amigos.</li> <li>• Actividad física.</li> <li>• Consumo de sustancias.</li> <li>• Sueño y estrés.</li> <li>• Trabajo y tipo de personalidad.</li> <li>• Introspección</li> <li>• Control de salud y conducta sexual.</li> </ul>	Puntaje	Intervalo 0-2	Cuestionario diseñado que permite identificar y medir el estilo de vida a partir del instrumento "FANTÁSTICO" (Ramírez y Agredo, 2012).
<i>Personalidad</i>	La personalidad es un conjunto de características que definen a una persona, es decir, los pensamientos, sentimientos, actitudes y	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Extraversión</li> <li>• Afabilidad</li> <li>• Escrupulosidad</li> </ul>	Puntaje	Intervalo 1-5	Prueba psicotécnica para determinar la personalidad a partir del

hábitos y la conducta de cada individuo, que, de manera muy particular, hacen que las personas sean diferentes a las demás (Salvaggio y Sicardi, 2014).

- Estabilidad emocional
- Apertura a la experiencia

instrumento “Big Five” (Benet y John, 1998).

**Fuente:** *Elaboración propia.*

## 6.4 Criterios de inclusión y exclusión

### 6.4.1 Criterios de inclusión

- Estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú que durante el periodo académico 2023-1 participaron en las encuestas y se encontraban cursando segundo y décimo semestre.

### 6.4.2 Criterios de exclusión

- Estudiantes de Nutrición y Dietética que durante el ciclo académico 2023-1 no participaron en las encuestas, o solo diligenciaron una de ellas.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética que en el transcurso del periodo 2023-1 no se encontraban en segundo y décimo semestre.
- Estudiantes de Nutrición y Dietética de segundo y décimo semestre que no se encuentran activos académicamente.
- Estudiantes que no son de la escuela de Nutrición y Dietética.

## 6.5 Fuentes, métodos y mecanismos de recolección de la información

Para la recolección de datos se utilizó la encuesta de Big Five Inventory anteriormente aplicada durante el periodo 2022-2 a estudiantes de Nutrición y Dietética; los cuales, cursaban primer y noveno semestre que actualmente durante el ciclo académico 2023-1 se encuentran cursando segundo y décimo semestre. Este instrumento evalúa 44 preguntas con una escala de Likert de 1 a 5, donde 1 representa “muy en desacuerdo” y 5 “muy de acuerdo”. El Big Five Inventory, examina los cinco factores de la personalidad denominados: Neuroticismo (N) y Extraversión (E) cada uno se evalúa por 8 ítems, Apertura a la experiencia (O) contiene 10 ítems, por último, Amabilidad (A) y escrupulosidad (C) que individualmente constan de 9 ítems (John y Srivastava, 1999). Estos factores de la personalidad son evaluados en diferentes preguntas del test, las cuales son las siguientes:

**Tabla 4:** Clasificación de preguntas de acuerdo con los 5 factores de la personalidad

<i>Factor de la personalidad</i>	<i>Preguntas</i>
<i>Extraversión</i>	1-6-11-16-21-26-31-36
<i>Amabilidad</i>	2-7-12-17-22-27-32-37-42
<i>Escrupulosidad</i>	3-8-13-18-23-28-33-38-43
<i>Neuroticismo</i>	4-9-14-19-24-29-34-39
<i>Apertura a la experiencia</i>	5-10-15-20-25-30-35-40-41-44

**Fuente:** Adaptado de (John y Srivastava, 1999).

Para obtener la clasificación de la personalidad de los individuos, se suma el resultado de las preguntas de cada tipo de personalidad y luego se saca el promedio, es decir; dicho resultado se divide por el número total de preguntas según la personalidad que se esté evaluando, una vez se obtienen todos los promedios se procede a clasificar, para ello, se toma el promedio más alto y ese haría referencia a la personalidad del individuo; cabe resaltar que en caso de haber valores que coincidan, todos deben tomarse en cuenta, en otras palabras, se estaría hablando de personalidades combinadas (Benet & John, 1998; John y Srivastava, 1999).

Por otra parte, en el transcurso del periodo 2023-1 se llevó a cabo la implementación del cuestionario “FANTÁSTICO” en este mismo grupo de estudiantes, este es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá (Wilson et al., 1984). Este cuestionario de autopercepción contiene 25 ítems cerrados y 3 opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría. Las cuales son: F: familiares y amigos, A: asociatividad y actividad física, N: nutrición, T: toxicidad, A: alcohol, S: sueño y estrés, T: tipo de personalidad y actividades, I: Introspección, C: control de la salud y sexualidad y, finalmente, O: otras conductas; una vez se obtienen los resultados de cada categoría estos deben sumarse y luego multiplicarse por 2 para finalmente conocer la puntuación que indica cuál es su estilo de vida. A continuación, se describen los rangos de puntuación y su interpretación conforme al estilo de vida saludable.

**Tabla 5:** *Clasificación de rangos de estilos de vida saludable*

<i>Rango</i>	<i>Interpretación</i>
<i>0- 46 puntos</i>	Zona de peligro.
<i>47-72 puntos</i>	Bajo, podrías mejorar.
<i>73-84 puntos</i>	Adecuado
<i>85- 102 puntos</i>	Buen trabajo, estas en el camino correcto.
<i>103-120 puntos</i>	Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.

**Fuente:** Adaptado de (Barriga, 2020).

Para su fácil difusión y diligenciamiento el instrumento fantástico se desarrolló en la plataforma de formularios de Google y posteriormente se compartió el enlace de esta vía WhatsApp. Cabe mencionar que, para la recolección datos de ambas encuestas se cuenta con la autorización de los estudiantes de nutrición y dietética de segundo y décimo semestre a través del consentimiento informado, el cual contempla la posibilidad de realizar otras investigaciones con la información suministrada.

## 6.6 Análisis estadístico

El análisis estadístico de los datos obtenidos en la aplicación de las encuestas (Big Five Inventory y cuestionario FANTÁSTICO) para medir los rasgos de la personalidad y el estilo de vida de cada participante respectivamente; se analizaron por medio del programa MICROSOFT EXCEL® para Windows 2013, a través del cual se tabularon los datos del estudio y se desarrollaron las diferentes gráficas que componen al mismo.

## **7 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

Este proyecto adopta los aspectos éticos que hacen relación a investigación con seres humanos, en especial la Resolución Número 8430 De 1993, del Ministerio de Salud de Colombia, ARTÍCULO 11. Numeral a) Investigación sin riesgo, la Declaración de Helsinki y la Ley 1581 de 2012 (ley de protección de datos en Colombia) emitida por el Congreso de la República. De igual manera, se conservará el respeto, integridad, privacidad, seguridad de los participantes y el retiro en cualquier momento de la investigación. El manejo de la información obtenida será confidencial; el instrumento implementado y la base de datos generada solo será operada exclusivamente por el equipo de investigación (Asociación médica mundial, 2017).

## **8 MARCO LEGAL**

### **CONPES 113 de 2008**

Este documento somete a consideración del Conpes Social la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. La política es el resultado de un proceso de participación y concertación entre entidades del nivel nacional, departamental y municipal, con organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales, universidades y gremios, entre otros, y por lo tanto se constituye en una política de Estado. La Política se enmarca en el Plan Nacional de Desarrollo y se refuerza por los compromisos adquiridos en la “Cumbre Mundial sobre la Alimentación: cinco años después (junio de 2002)”, la cual ratifica los compromisos de la Cumbre Mundial de Alimentación de 1996, para el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (ODM) (Ministerio de protección social et al., 2008).

### **Resolución 3803 de 2016**

La presente resolución tiene por objeto establecer las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana contenidas en el Anexo Técnico que forma parte integral de la presente resolución, encaminadas a promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesaria de energía y nutrientes (Ministerio de salud, 2016).

### **Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PNSAN)**

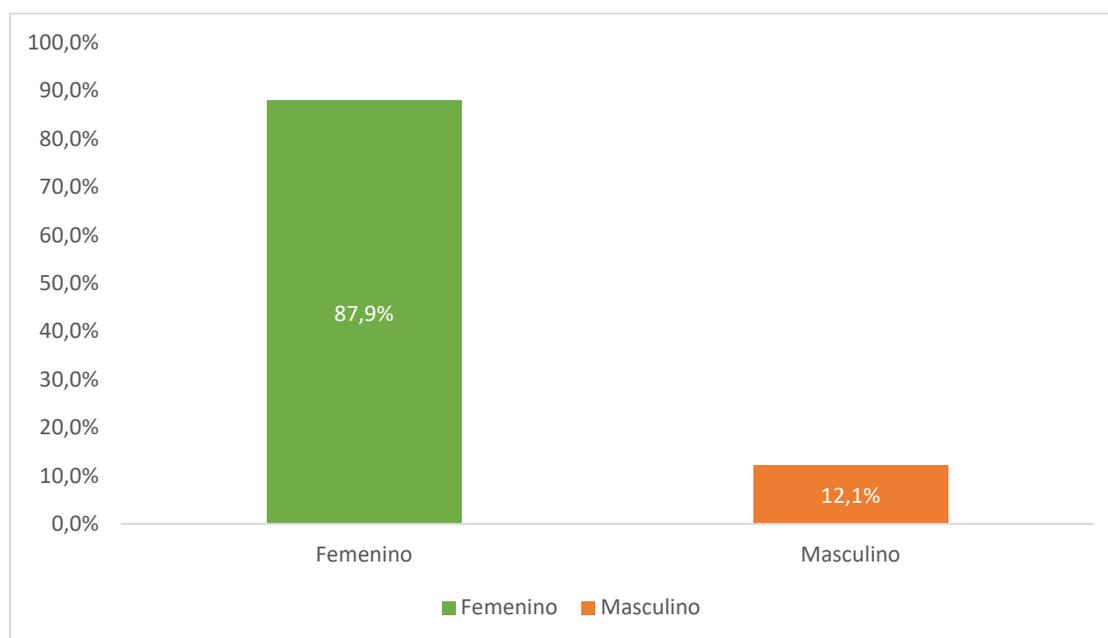
El PNSAN es el conjunto de objetivos, metas, estrategias y acciones propuestos por el Estado Colombiano, en un marco de corresponsabilidad con la sociedad civil, que tienen por objeto: 1) proteger a la población de las contingencias que conllevan a situaciones indeseables y socialmente inadmisibles como el hambre y la alimentación inadecuada; 2) asegurar a la población el acceso a los alimentos en forma oportuna, adecuada y de calidad; y 3) lograr la integración, articulación y coordinación de las diferentes intervenciones intersectoriales e interinstitucionales (Ministerio de Agricultura et al., 2012).

## 9 RESULTADOS

### 9.1 Caracterización sociodemográfica de la población

#### 9.1.1 Distribución por género

**Gráfica 1:** *Distribución por género*

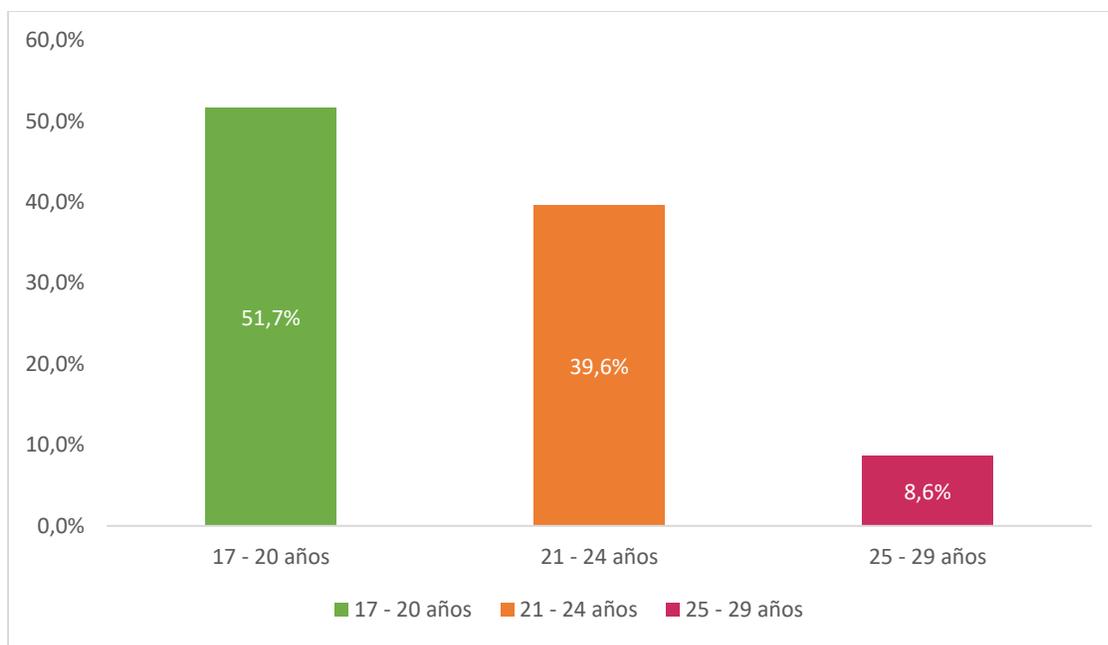


**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida y Big Five.*

De acuerdo con la distribución anterior, se puede evidenciar que el género femenino con un total de 51 participantes predominó ante el masculino cuya suma fue de 7 personas.

### 9.1.2 Distribución por grupo de edad

**Gráfica 2:** Distribución por grupo de edad

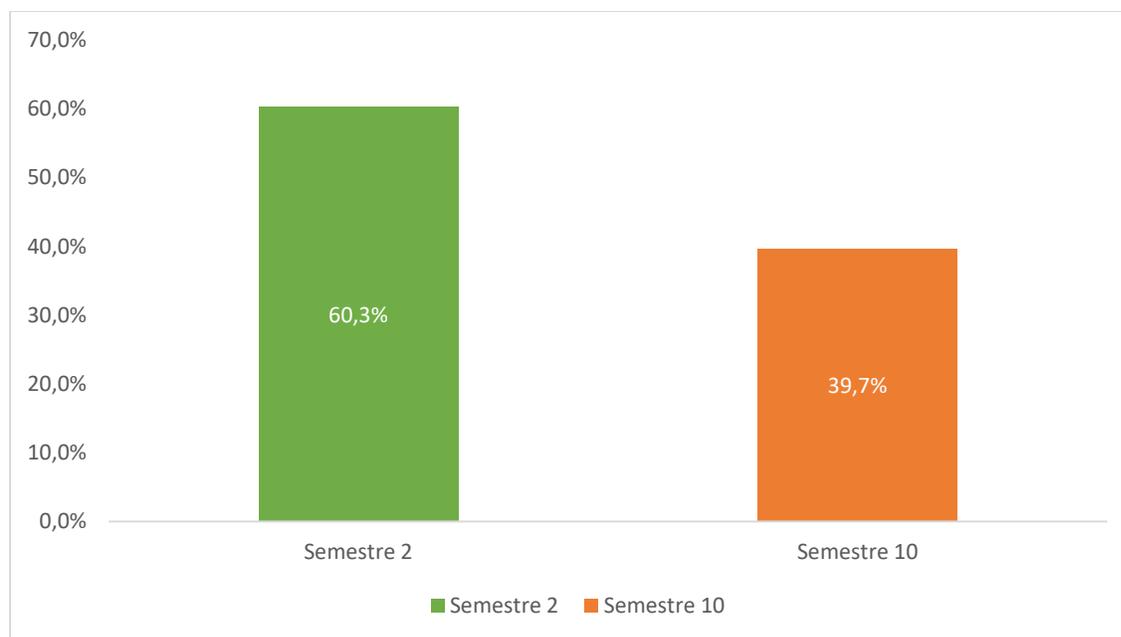


**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida y Big Five.*

Conforme a la distribución por grupo de edad se puede evidenciar que, el mayor número de encuestados lo que equivale a 31 personas se encuentran entre los 17 a 20 años, en segundo lugar, prevalece el grupo de edad comprendido entre 21 a 24 años con un total de 23 participantes, y en menor proporción los mayores de 25 años con un resultado de 5 personas.

### 9.1.3 Distribución por semestre

**Gráfica 3:** Distribución por semestre



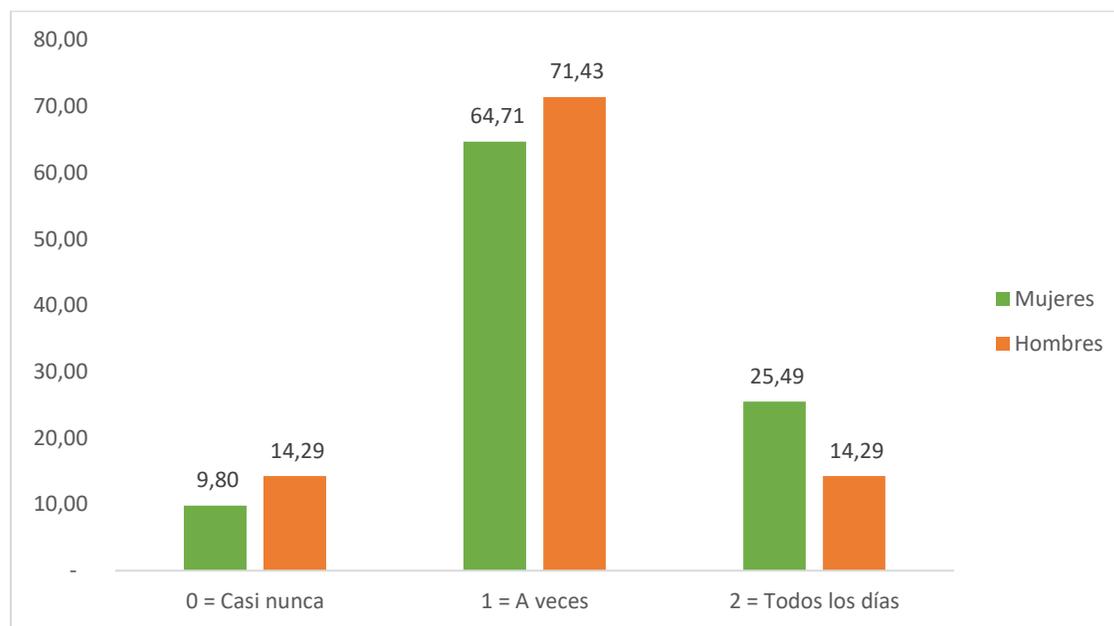
**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida y Big Five.*

De la muestra que participó en el estudio 35 personas pertenecen a segundo semestre y solo 23 son de décimo semestre, por ende, se evidencia un mayor porcentaje del primero ante el segundo.

## 9.2 Componente nutricional

### 9.2.1 Consumo de frutas y verduras

**Gráfica 4:** Consumo de frutas y verduras

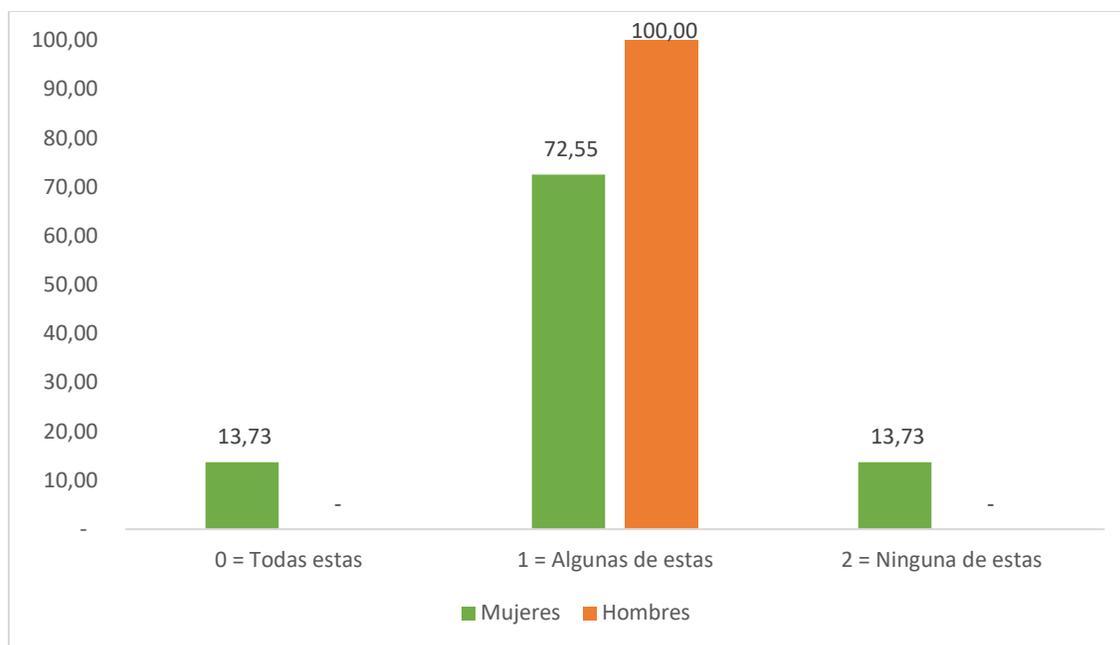


**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida.*

Teniendo en cuenta que los resultados de la encuesta de estilo de vida se basan en la autopercepción, se considera que un 85,71% de los participantes del género masculino no consume frutas y verduras todos los días; sin embargo, en el género femenino esta proporción fue menor debido a que los resultados fueron de un 74,51%; no obstante, es importante resaltar que las mujeres cumplen con la recomendación de consumo diario de acuerdo con lo establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018).

### 9.2.2 Consumo de sal, azúcar, comida chatarra y grasas

**Gráfica 5:** Consumo de sal, azúcar, comida chatarra y grasas

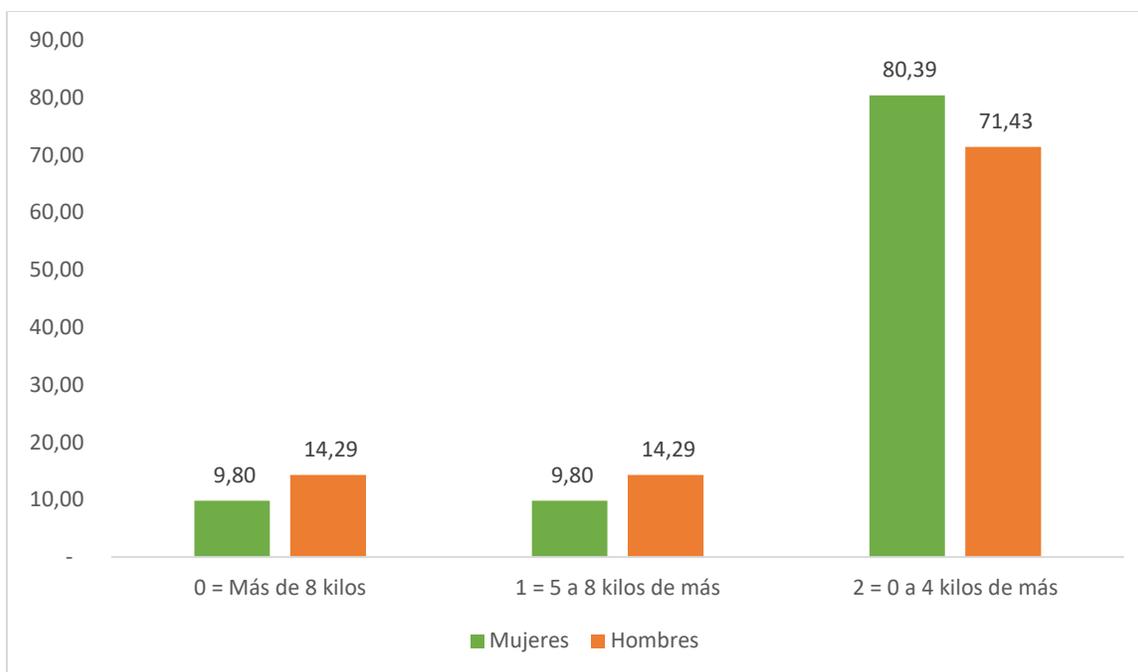


**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida.*

Los resultados estiman una mayor incidencia en el consumo de algunos de estos alimentos por parte de los hombres a comparación de las mujeres quienes están en segundo lugar, se evidencia que un 86,27% de las mujeres encuestadas reportaron el consumo de al menos uno de estos alimentos, mientras que para el género masculino dicha proporción es la totalidad de encuestados. Solo un pequeño porcentaje de mujeres indica no consumir sal, azúcar, comida chatarra y grasas.

### 9.2.3 Kilos por encima del peso ideal

**Gráfica 6:** Kilos por encima del peso ideal



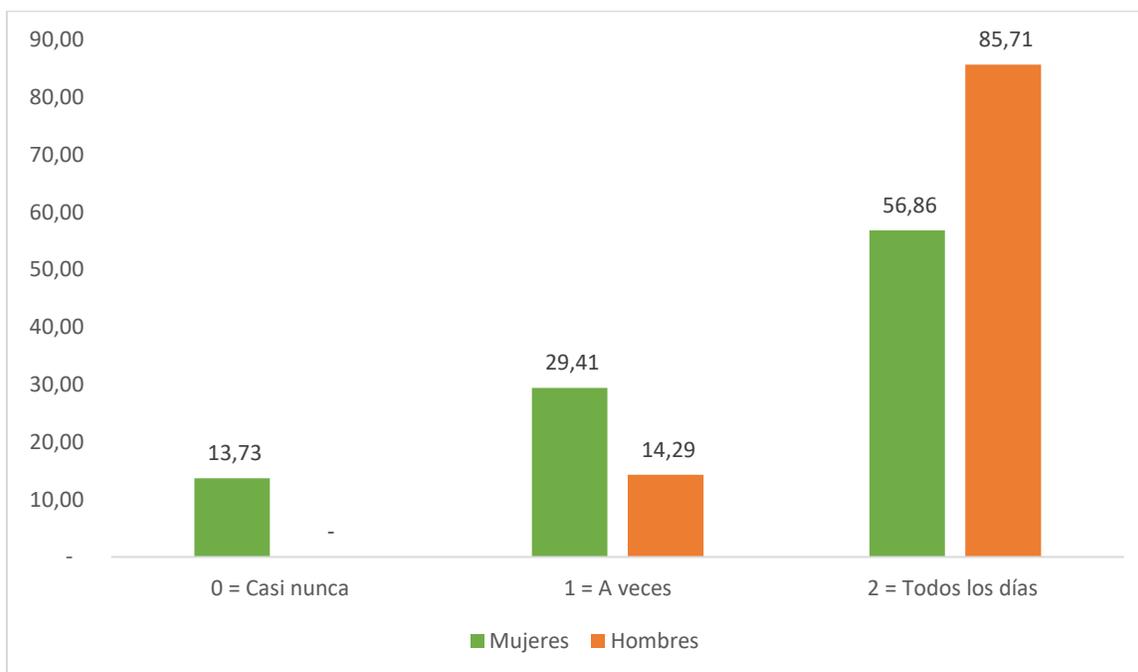
**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta Estilo de vida*

Con base en el conocimiento que tienen los encuestados de su propio peso, el mayor porcentaje de los participantes considera que se encuentra dentro del peso ideal o muy cercano a este debido a que respondieron estar entre (0 a 4 kilos de más), siendo este el rango más bajo que mide el exceso de peso. Teniendo en cuenta los resultados, se estima que el 28,58% de los hombres se encuentra con al menos 5 kilos por encima del peso ideal, mientras que para el género femenino el porcentaje es de 19,6%.

### 9.3 Componente de actividad física

#### 9.3.1 Actividad física

**Gráfica 7:** Realización de actividad física a nivel general

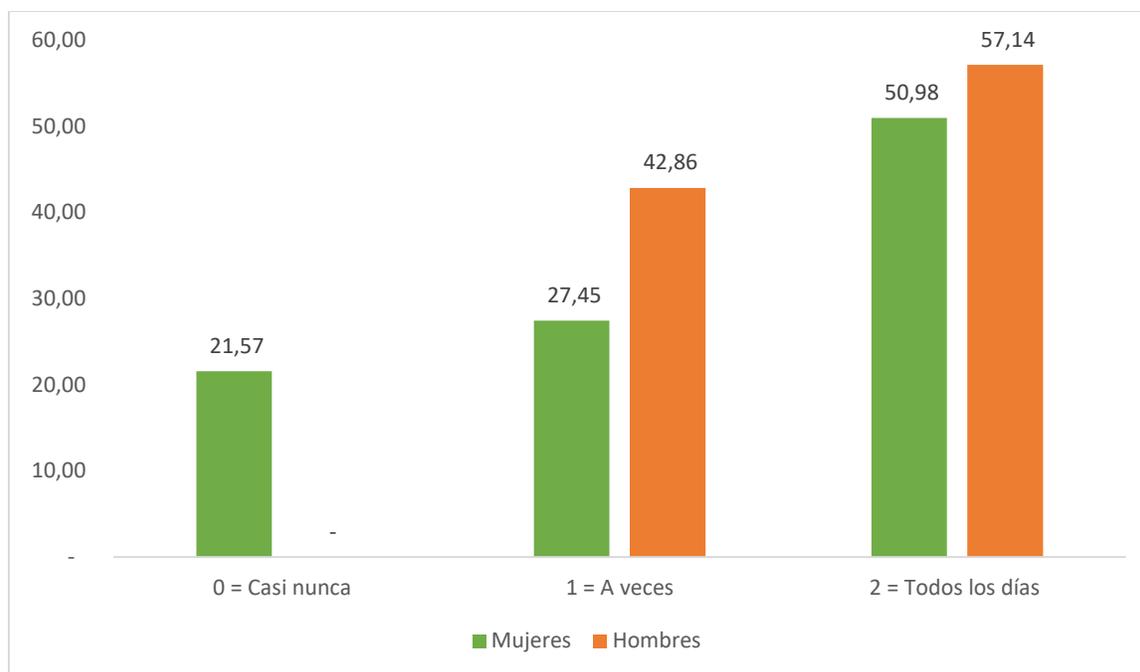


**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta de Estilo de Vida.*

Acorde con los resultados de actividad física como caminar, subir escaleras, o hacer deporte durante 30 minutos, se considera que un alto porcentaje de los participantes del estudio, es decir, tanto hombres como mujeres tienden a realizar alguna de estas actividades todos los días. Por otra parte, se observa que el 43,14% de las mujeres y el 14,29% de los hombres (proporción 3 veces menor) respondieron que no realizaban ninguna de estas actividades diariamente.

### 9.3.2 Actividad física

**Gráfica 8:** Actividad física, caminar 30 min/día



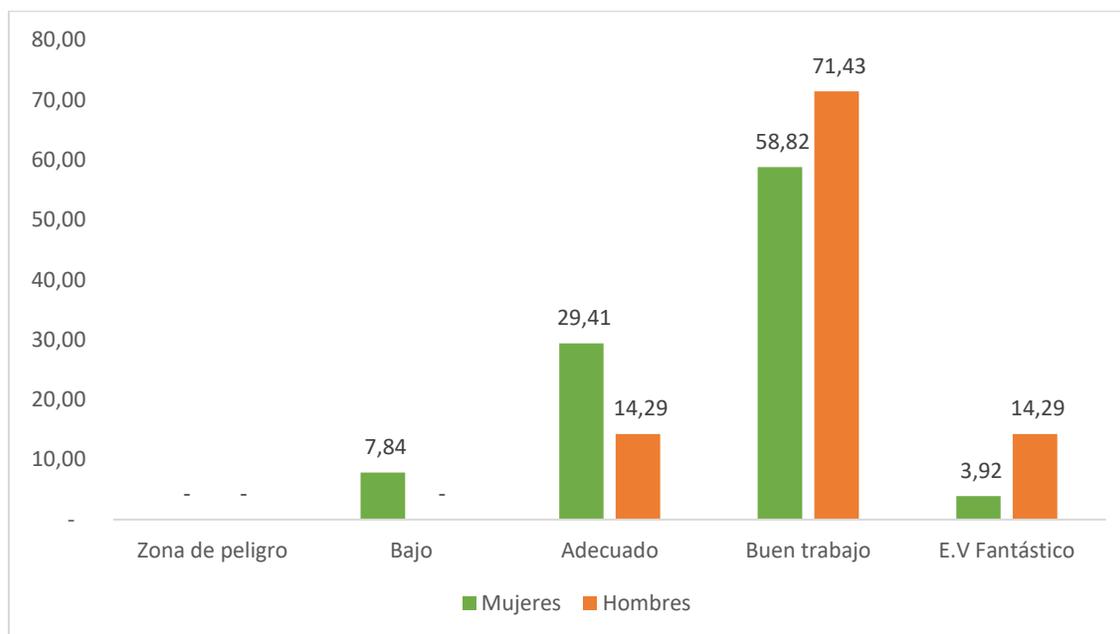
**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta de Estilo de Vida.*

Conforme a la gráfica anterior, se observa que la mayor parte de los encuestados tanto del género masculino como del femenino reportan realizar caminatas diariamente, sin embargo, se evidencia que el 49,02% de las mujeres respondieron que no suelen caminar todos los días, y para el caso de los hombres esta proporción fue menor ya que los resultados fueron de un 42,86%, es decir, los hombres acostumbrarían a caminar un poco más que las mujeres.

## 9.4 Componente de estilo de vida

### 9.4.1 Clasificación de estilo de vida

**Gráfica 9:** Clasificación de estilo de vida



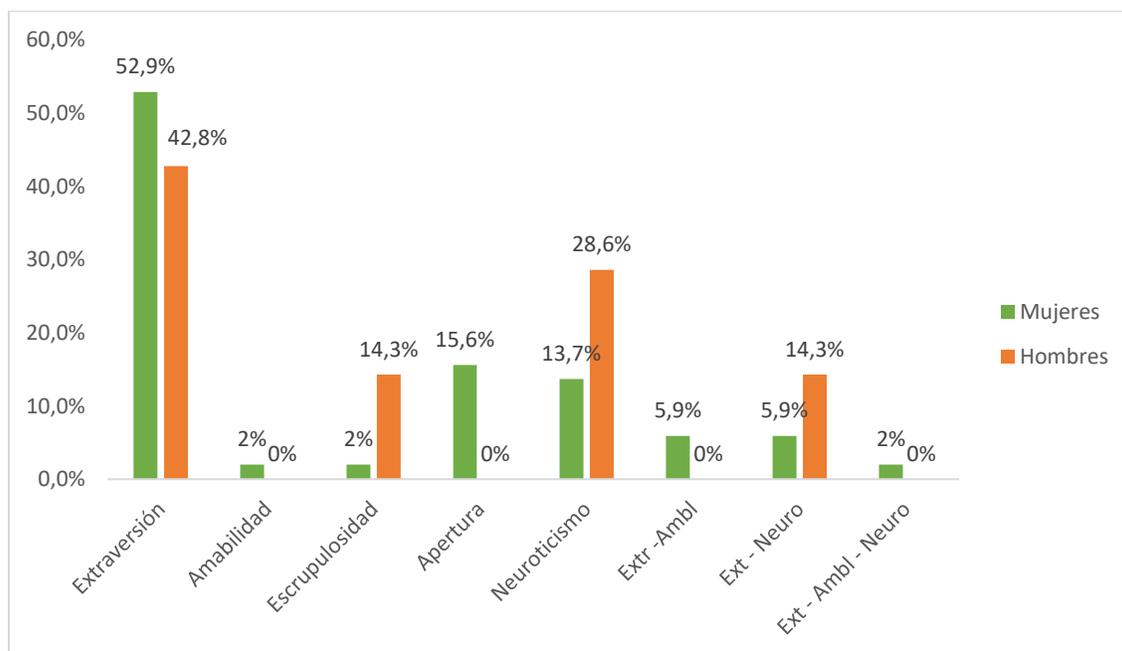
**Fuente:** *Elaboración propia, base de datos encuesta de Estilo de Vida.*

De acuerdo con la clasificación de los puntajes obtenidos en el cuestionario, se considera que el 62,74% de las mujeres encuestadas se encuentran entre un estilo de vida “bueno y fantástico” siendo este último el de menor proporción, no obstante, el género masculino predomina en esta categoría con el 85,72% de los participantes; con un estilo de vida bajo solo hay una pequeña cantidad de mujeres, y ninguno de los dos géneros se encuentra en zona de peligro.

## 9.5 Factores de la personalidad

### 9.5.1 Clasificación de los tipos de personalidad

**Gráfica 10:** Clasificación de los tipos de personalidad



**Fuente:** Elaboración propia, base de datos encuesta de Big five.

De acuerdo a la tabla, se puede observar que el tipo de personalidad dominante en la población de estudio es extraversión (caracteriza a las personas por su espontaneidad y éxito al entablar relaciones sociales) siendo esta categoría más alta en mujeres; en segundo lugar, prepondera neuroticismo (personalidad característica en individuos que son inestables emocionalmente, con tendencia a desarrollar sentimientos negativos) con una incidencia mayor en hombres; seguidamente se encuentra la personalidad de apertura a la experiencia (tomar decisiones que los lleve fuera de su zona de confort, probar nuevas experiencias, o arriesgarse a vivir sensaciones nuevas) abarcada únicamente por mujeres, encontrando que ningún hombre se relaciona con rasgos de este tipo de personalidad; en continuidad está el ítem de escrupulosidad

(representativo de personas que saben controlar sus impulsos, responsables, organizadas, y con fácil adherencia a las normas y reglas) con este rasgo de personalidad sobresalieron los hombres frente a las mujeres; a su vez, cabe resaltar que cierto porcentaje de los participantes resultaron con dos y tres personalidades dominantes como: (extraversión – neuroticismo; extraversión – amabilidad; y extraversión – amabilidad – neuroticismo); no menos importante, se evidenció que un 2% de las mujeres tienen la personalidad denominada como amabilidad (característica de individuos que suelen ser compasivos y colaboradores con los demás, cálidos, amistosos y empáticos), y notándose que ninguno de los hombres se asocia con estos rasgos (Bertrand, 2015).

## 9.6 Relación de las variables de estudio

### 9.6.1 Relación entre el estilo de vida saludable y los factores de la personalidad

**Tabla 6:** Relación entre el estilo de vida saludable y los factores de la personalidad

<i>Personalidad / Estilo de vida</i>	<i>Mujeres</i>	<i>Hombres</i>
<i>Extraversión - Felicitaciones</i>	2%	14,2%
<i>Extraversión/Amab - Felicitaciones</i>	2%	0%
<i>Extraversión – Buen trabajo</i>	29,4%	14,2%
<i>Extraversión/Neuro – Buen trabajo</i>	0%	14,2%
<i>Neuroticismo – Buen trabajo</i>	11,7%	28,6%
<i>Extraversión/Amab/ - Buen trabajo</i>	3,9%	0%
<i>Apertura – Buen trabajo</i>	11,7%	0%
<i>Escrupulosidad – Buen trabajo</i>	0%	14,2%
<i>Amabilidad – Buen trabajo</i>	2%	0%
<i>Extraversión – Adecuado</i>	17,5%	14,2%
<i>Neuroticismo – Adecuado</i>	2%	0%
<i>Extraversión/Neuro – Adecuado</i>	5,9%	0%
<i>Apertura – Adecuado</i>	2%	0%
<i>Escrupulosidad – Adecuado</i>	2%	0%
<i>Apertura – Bajo</i>	2%	0%
<i>Extraversión – Bajo</i>	3,9%	0%
<i>Extraversión/Amab/Neuro – Bajo</i>	2%	0%
<b>TOTAL</b>	100%	100%

**Fuente:** Elaboración propia, base de datos encuesta de Estilo de Vida y Big Five.

De acuerdo con la tabla anterior, se observa que la mayoría de la población estudiada tiene un estilo de vida catalogado como “buen trabajo” y tipo personalidad extrovertida, siendo sobresaliente en el género femenino frente al masculino. En el caso de los hombres, los resultados fueron muy similares dado que obtuvieron porcentajes de 14,2 % en varios tipos de personalidades y estilos de vida, por ejemplo, en la clasificación de escrupulosidad estos tienen mayor porcentaje que las mujeres, pero con estilos de vida diferentes, es decir, los hombres se destacan con esta personalidad y un estilo de vida “buen trabajo” y las mujeres con “adecuado”.

Otra diferencia significativa entre ambos géneros es que las mujeres se encuentran afines con dos y hasta tres tipos de personalidades, como lo son, extraversión – amabilidad; extraversión - neuroticismo y extraversión – amabilidad - neuroticismo, pero con estilos de vida totalmente opuestos; en el que uno de ellos se destaca por ser un estilo de vida “fantástico” mientras que el otro es “bajo”, cabe resaltar que ningún hombre pertenece a estas clasificaciones. Por su parte, ellos predominan con personalidades como extraversión - neuroticismo, y escrupulosidad, notándose diferencias en dichos valores con el género femenino, ambos tienen un estilo de vida “buen trabajo”. Es importante mencionar, que las personas con este estilo de vida tienen conductas que influyen de manera positiva en su salud, suelen realizar ejercicio de manera regular, evitan el consumo de alcohol y de tabaco, mantienen una alimentación saludable y emplean hábitos cotidianos seguros en su día a día.

De igual manera los individuos que tienen personalidad extrovertida también fueron clasificados con un estilo de vida adecuado o regular; el estilo de vida adecuado es aquel en que las personas tienen hábitos que son beneficiosos para su salud, pero estos también les puede generar riesgos. Ahora bien, solo una pequeña parte de los encuestados pertenece a un estilo de

vida bajo y estos se asocian con el tipo de personalidad extrovertida y apertura a la experiencia, el género femenino es quien predomina en este rango, es preciso señalar que ningún hombre hace parte de un estilo de vida en riesgo o bajo; este último hace referencia a que existen comportamientos y actitudes que podrían generar muchos factores de riesgo para la salud por lo que esta se vería afectada; por último y no menos importante se puede constatar que son muy pocas las personas que reúnen los requisitos mínimos para tener un estilo de vida ideal o fantástico, el cual se caracteriza por contribuir de manera óptima en la salud de las personas sin inducir riesgos que puedan alterarla, y este estilo de vida también se relaciona la personalidad de extraversión; lo que indica que las personas extrovertidas fueron las que más se asociaron con las diferentes clasificaciones de estilo de vida planteadas por el instrumento “FANTÁSTICO” (Ramírez y Agredo, 2012).

Se evidencia que los factores de la personalidad como la extraversión, escrupulosidad, neuroticismo, amabilidad y apertura a la experiencia se relacionan en cierta forma con el estilo de vida saludable. Sin embargo, ambos géneros tuvieron diferencias significativas entre el tipo de personalidad y el estilo de vida; puesto que, los resultados del género masculino fueron muy homogéneos, pero, sobresalieron con la personalidad de neuroticismo con un 28,6% frente a las mujeres 11,7% y estas predominaron con extroversión con un 29,4% y los hombres 12,2%, ambos con el mismo estilo de vida “buen trabajo”, es decir, que este no se encuentra marcado únicamente por la personalidad sino que también se ve influenciado por el género, ya que, a pesar de que los hombres y mujeres tuvieron en común el mismo estilo vida saludable hubo discordancias en el tipo de personalidad.

## 10 DISCUSIÓN

La diversidad alimentaria es un instrumento que permite evaluar la tendencia de consumo de alimentos, bien sea en el hogar o de manera individual, gracias a esta herramienta es posible conocer hasta qué punto el nivel económico de las familias permite que haya acceso a la variedad de alimentos que existe; y mediante la información recolectada establecer un aproximado de la adecuación nutricional de la dieta de un individuo (FAO, 2013).

Dicho lo anterior, se han realizado diversas investigaciones acerca del consumo de frutas y verduras de la población universitaria, en un reciente estudio Huamancayo y Pérez (2020), evidenciaron que el consumo de estos alimentos en los estudiantes es uno de los principales aspectos que se ve afectado durante su carrera universitaria; según estudios previamente realizados se estima que el consumo de las frutas y verduras podría llegar a ser más bajo que el reportado en la población general; por esta razón, se consideran un grupo vulnerable debido a que están más expuestos a padecer enfermedades no transmisibles (Rangel et al., 2018).

Ahora bien, también se ha demostrado la actual tendencia de los adolescentes hacia hábitos alimentarios no saludables, como el omitir algunos tiempos de comida, picar entre horas, la preferencia por el consumo de comida rápida, comer fuera del hogar alimentos altamente procesados es decir, aquellos con un excesivo contenido de grasas saturadas, azúcares, sodio, entre otros nutrientes perjudiciales para la salud (Cervera et al., 2013). Así mismo, Guedes y Silva (2020) mencionan que con respecto a la ingesta de frutas y verduras los resultados de su investigación evidenciaron que solo el 13% de la muestra estudiada cumplía con las recomendaciones de ingesta adecuada, y que dicho consumo es mayor en mujeres que en

hombres; del mismo modo sucede con el presente estudio, solo un 40% de la población analizada tiene un consumo diario de frutas y verduras, siendo el género femenino quien predomina con un 25,49% ante el masculino cuyo resultado fue de 14,29%; por el contrario, un poco más del 60% de los participantes indica que tiene un consumo esporádico u ocasional de estas. Se estima que la baja ingesta está asociada a los hábitos de alimentación establecidos, que a su vez, esta puede verse influenciada por lo que consume el entorno (familia y amigos), o simplemente debido a la preferencia de las personas por consumir alimentos que consideran más saciantes, aun siendo conscientes de los beneficios que trae consigo la ingesta adecuada de frutas y verduras (Pinto y Dos santos, 2021).

Por otro lado, en cuanto al consumo de sal, azúcar, comida chatarra y grasas de esta población, el estudio de Fernández et al., (2018), demostraron que tanto el estilo de vida como el entorno en que se encuentran los jóvenes universitarios propicia que estos estén expuestos a un alto consumo de alimentos ultra procesados, generalmente con un elevado contenido de sodio, alta densidad energética y bajo aporte de nutrientes, lo que predispone una alimentación de muy baja calidad nutricional.

Los resultados de la investigación arrojan que, los hombres predominan con este tipo de consumo frente a las mujeres, dado que el 100% respondieron consumir algunas de estas sustancias o alimentos; y en segundo lugar se encuentran las mujeres con un 70%. Ahora bien, estudios como el de Vidal et al., (2018) mencionan que, los altos niveles de estrés se han relacionado con un elevado consumo de sal, azúcares, comida chatarra y grasas principalmente en varones, a su vez, se considera que la tendencia de los hombres por el consumo de “comida chatarra” se debe a la poca importancia que estos le dan a tener una dieta saludable o el

mantenimiento de un peso adecuado para su salud, por ello buscan satisfacer sus necesidades alimenticias con este tipo de comidas al sentir comodidad por la rapidez de su preparación y el placer al consumo; por otra parte, en el estudio de Tamayo et al., (2016) los indagadores aseguran que las mujeres están más predispuestas a evitar la ingesta de alimentos altamente grasos, fritos y demás considerados “deliciosos”, y que en lugar de eso prefieren platillos que sean más saludables, lo cual demuestra que suelen tener un consumo un poco más responsable frente a los hombres (Caballero et al., 2016).

Cabe mencionar, que el consumo de comida chatarra se ha vuelto una práctica alimentaria para la sociedad, investigaciones realizadas al respecto revelan que más del 50% de los estudiantes universitarios consume comida chatarra por diversos motivos como, una ingesta inadecuada del desayuno, el salto de algunos tiempos de comida; o el consumo de alimentos de mala calidad preparados en cafeterías de la universidad o lugares aledaños debido a la falta de tiempo para ir a sus hogares, son algunas de las causas que propician hábitos alimentarios inadecuados (Tamayo et al., 2016).

Conforme a lo planteado, es por ello que hoy en día la juventud universitaria enfrenta problemas nutricionales y se han convertido en un tema de interés internacional, sobre todo porque estos generalmente vienen acompañados del sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas (Pope et al., 2017). Según, Schnettler et al., (2013) mencionan que en estudiantes universitarios se ha evidenciado una prevalencia de sobrepeso y obesidad que oscila entre un 20 y 40% aproximadamente y que dicha condición se asocia con altos niveles de triglicéridos e hipertensión arterial, hipercolesterolemia, excesivo consumo de grasas, azúcares y sal, comer

entre horas, el consumo de comida rápida y la baja ingesta de frutas y verduras entre otros aspectos (Gonzales et al., 2017).

A pesar de los diferentes estudios en los que se demuestra que un alto porcentaje de adolescentes universitarios tienden a tener sobrepeso u obesidad; los resultados de esta investigación muestran datos positivos en relación al exceso de peso, ya que aproximadamente el 80% de la población estudiada se encuentra entre los 0 a 4 kilos de más, lo que indica que ese número de personas están dentro o cerca del peso ideal al ser esta la categoría más baja de los rangos de peso evaluados, en resumen se puede decir que la población de estudio a nivel general resultó dentro del peso adecuado; solo una pequeña parte de los encuestados respondió estar entre los 5 a 8 kilos de más, o más de 8 kilos, es decir, se clasifican dentro de la problemática de sobrepeso u obesidad. Lo anterior puede corregirse mediante prácticas de alimentación saludable, tal y como lo indican algunos estudios, por ejemplo, el adecuado consumo de vegetales influye positivamente en la disminución de la obesidad y el riesgo de enfermedades no transmisibles asociadas a la alimentación, por lo que el consumo de alimentos perjudiciales en estudiantes universitarios puede cambiar con la adopción de hábitos alimentarios saludables que a su vez promuevan un mejor estilo de vida, evitando así el exceso de peso (Mello et al., 2019).

A su vez, estudios como Kljajević et al., (2022) demostraron que la población universitaria mantiene un nivel de actividad física alto y que se encuentra relacionado con aspectos culturales y educativos; además, de tener un efecto positivo para el desarrollo y mantenimiento de la salud. Por su parte, Rodriguez et al., (2013) evidenciaron que los estudiantes universitarios mantienen un nivel de inactividad física vigoroso. Sin embargo, se encontró diferencia significativa en el género masculino (30%) frente a la población femenina

(12%); al igual que lo planteado en un estudio acerca de las variaciones de actividad física entre ambos géneros, encontrándose con un (17,3%) en el género femenino frente a un (20,9%) género masculino (Bergier et al., 2016).

Conforme a lo anterior, se relacionan los resultados obtenidos de actividad física con este estudio en los estudiantes universitarios de segundo y décimo semestre, encontrándose diferencias en el género masculino con un (57,14%) frente al género femenino (50,98%). Como se mencionó anteriormente, diferentes estudios asocian estos resultados a la falta de tiempo y pereza; así mismo, las desigualdades de la edad, estados de ánimo y principalmente el género, demostrándose que los hombres alcanzan niveles de actividad física mayores y son mucho más vigorosos en comparación a las mujeres e influyendo aspectos como, la estética corporal y salud, mientras que los hombres hallan motivos deportivos (Fagaras et al., 2015; Práxedes et al., 2016).

Dicho lo anterior, diversos estudios como Campo et al., (2016) relacionaron los estilos de vida como uno de los principales determinantes de la salud de las poblaciones, especialmente durante el ámbito universitario. Este grupo poblacional se considera vulnerable durante esta etapa, debido a que está expuesto a factores relacionados con escasez de tiempo y dinero, disponibilidad de alimentos, estados de ánimo y estrés; dando lugar a una transición alimentaria donde hay mayor consumo de alimentos ricos en grasa, azúcares refinados, inactividad física, consumo de alcohol y tabaco, alteraciones de sueño por estrés; y como resultado final un aumento de peso corporal e involucrando su salud física y psicológica (Jiménez y Ojeda, 2017; Veramendi et al., 2020).

Respecto a la relación que puede existir entre el estilo de vida y la personalidad, estudios como el de Morell et al., (2016) señalan que desde el punto de vista psicológico la personalidad ciertamente puede tener influencia sobre las conductas de salud de cada individuo, resultados de dicho estudio arrojan que la personalidad catalogada como “extraversión” se caracteriza porque las personas son más abiertas a las interacciones sociales, por lo tanto las personas extrovertidas, tienden a tener un buen estilo de vida y principalmente a cuidar su alimentación (Montero et al., 2016); lo cual explicaría los resultados obtenidos en la presente investigación donde la mayor parte de los participantes analizados se encuentran con este tipo de personalidad y un estilo de vida “buen trabajo”, caracterizado por tener comportamientos o hábitos cotidianos más sanos como: realizar actividad física regular, tener una dieta adecuada, dormir bien, no consumir alcohol, no fumar, entre otros; es decir, son capaces de disfrutar del mundo exterior, tienen mayor habilidad para relacionarse con los demás, mostrar claramente sus sentimientos y su espontaneidad.

Por otro lado, el tipo de personalidad sobresaliente en el género masculino fue neuroticismo; los individuos con esta personalidad tiende a percibir la vida de forma más estresante y suelen tener muchos cambios de humor; por lo que se les podría dificultar tener un estilo de vida saludable (Keller y Siegrist, 2015). Contrario a ello, en los resultados de este estudio, el género masculino sobresalió con un estilo de vida bueno para dicha personalidad e incluso fue el predominante en la clasificación de estilo de vida fantástico. Por otro lado, los factores de la personalidad como amabilidad, escrupulosidad y apertura a la experiencia, se han asociado con un estilo de vida saludable en las personas, siendo los ideales para la prevención de problemas de salud, puesto que según los autores se relacionan con una mayor adhesión de

recomendaciones preventivas para su cuidado, principalmente en lo que respecta a una alimentación saludable (Keller y Siegrist, 2015; Lunn et al., 2014; Morell et al., 2016). Con base a ello, se justifican los resultados del presente estudio, ya que la escrupulosidad y amabilidad en ambos géneros se encuentran con un estilo de vida “adecuado” y “buen trabajo”. No obstante, con apertura a la experiencia hay discordancia, debido a que una pequeña proporción de los participantes se encontró en un rango de estilo de vida bajo siendo dicha clasificación prevalente en las mujeres, destacándose que ninguno de los hombres resultó en esta zona de peligro, se asocia a que en este estudio los hombres preponderaron con mejor nivel de actividad física que las mujeres, puesto que los resultados de la evaluación aplicada para medir el estilo de vida en ambos géneros, los cataloga como individuos mucho más activos.

## 11 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos de la investigación realizada, se concluye que la mayoría de los participantes encuestados son clasificados en la categoría de un buen estilo de vida saludable según el cuestionario FANTASTICO, es decir que tienen conductas positivas para su salud. Ahora bien, en cuanto a la clasificación de la personalidad basado en el modelo de los cinco factores según el instrumento BIG FIVE INVENTORY el tipo de personalidad dominante en los participantes analizados fue la extraversión.

Conforme lo anterior, se evidenció que la personalidad influye en cierta forma en el estilo de vida, donde se observó que la mayoría de los participantes con un buen estilo de vida son personas extrovertidas siendo dicha clasificación mayoritaria en mujeres con un 24,9% y 14,9% en los hombres. Por su parte, los resultados de los hombres fueron muy homogéneos, pero, sobresalieron con el tipo de personalidad de neuroticismo con un 28,6% frente a las mujeres quienes obtuvieron un 11,7%. En definitiva, el estudio determina que, si bien la personalidad tiene cierta influencia en el estilo de vida de las personas, esta se encuentra estrechamente asociada al género, ya que por el simple hecho de ser hombres o mujeres ello predispondrá que los individuos tengan una personalidad o estilo de vida totalmente diferentes, ejemplo de ello los resultados anteriormente descritos.

Por último, esta investigación realizada ayudará a generar nuevos conocimientos relacionados con el tema, debido a que existe muy poca información de la relación entre el estilo de vida y la personalidad. Es importante mencionar, que por limitaciones de tiempo no se pudo tener en cuenta más participantes para este estudio, por lo tanto, se recomienda para

investigaciones futuras considerar un número mayor de participantes y el apoyo de un profesional psicólogo para fortalecer el enfoque transdisciplinar, el cual permita profundizar estas características de la personalidad asociadas a estos patrones de conductas alimentarias generando de esa forma resultados más significativos que permitan hacer un análisis mucho más profundo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, K., Gómez, N., & Hoyos, L. (2019). Determinación de estilo de vida y hábitos alimentarios de los estudiantes de nutrición y dietética de la universidad del Sinú sede Cartagena en el período 2019-2. Universidad del Sinú.
- Agudelo, M., Mayorca, L., Menco, K., Peinado, A., & Prada, A. (2021). Estilo de vida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes vinculados con los programas profesionales de la División de Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás durante el segundo periodo de 2020 [Universidad Santo Tomás].  
<https://repository.usta.edu.co/jspui/bitstream/11634/34893/8/2021AgudeloMar%C3%ADa.pdf>
- Álvarez, D., Cervantes, A., & Córdoba, E. (2011, julio 8). Definición de personalidad. Personalidad en Duelo. <https://personalidadenduelo.wordpress.com/discusion-teorica/sobre-personalidad/definicion-de-personalidad/>
- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: Del individuo al contexto. 30(1), 95-101.
- Asociación médica mundial. (2017). WMA - The World Medical Association-Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Barriga Silva, T. (2020). Instrumento “FANTÁSTICO” para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. 3(1).  
<https://revistas.ubiobio.cl/index.php/REINED/article/view/4502>

- Barriguete, J., Radilla, C., Banquera, S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A., & Murillo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. 23(1).  
[https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC\\_2017\\_1\\_06.\\_Vega\\_y\\_Leon\\_\\_S.\\_CONDUCTAS\\_ALIMENTARIAS\\_EN\\_ADOLESCENTES\\_DE\\_MICHOACAN.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon__S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf)
- Bastías, E. M., & Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios Iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Bejarano, L., Rodriguez, S., Aguilar, A., Pérez, S., Pérez, S., & Joaquina, A. (2016). Guía de entornos y estilos de vida saludables.  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34580/vidasaludable2016-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Benet, V., & John, O. P. (1998). Los Cinco Grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait-multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 729-750. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.729>
- Bergier, J., Bergier, B., & TSOS, A. (2016). Variations in Physical Activity of Male and Female Students from Different Countries. *Iranian Journal of Public Health*, 45(5), 705-707.
- Bertrand, R. (2015). Los 5 grandes rasgos de la Personalidad: ¿Cuáles son?  
<https://psicologiaymente.com/personalidad/5-grandes-rasgos-de-personalidad>

- Caballero, C. (2022). Gobernación de Bolívar promueve hábitos de estilo de vida saludable | EL UNIVERSAL - Cartagena. <https://www.eluniversal.com.co/deportes/gobernacion-de-bolivar-promueve-habitos-de-estilo-de-vida-saludable-XB3056088>
- Caballero, T., Alcocer, C., Choque, L., & Condori, S. (2016). Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería y nutrición- Tecnología médica, la Paz, Bolivia. 5(3).  
[http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3\\_a05.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/chc/v57n3/v57n3_a05.pdf)
- Campo, Y., Pombo, L., & Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., & Milla, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. 28(2).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112013000200023](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023)
- Davidoff, L. (1998). *Introducción a la psicología* (3.<sup>a</sup> ed.). MCGRAW-HILL.  
<http://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/bd3e037be6c584c6d5ab5940087a5976aabffad0.pdf>
- Díaz, J. C., Díaz Alfonso, H., Lorenzo Díaz, J. C., & Díaz Alfonso, H. (2019). Estilos y calidad de vida, su vínculo con la depresión en el siglo 21. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 23(2), 170-171.
- Dominguez, S., & Merino, C. (2018). Dos versiones breves del Big Five Inventory en universitarios peruanos: BFI-15p y BFI-10p. 24(1), 18.

- Duarte, G., González, S. R., Acosta, J. A., & Medrano, G. (2014). Malos hábitos alimentarios y falta de actividad física principales factores desencadenantes de sobrepeso y obesidad en los niños escolares. *CULCyT: Cultura Científica y Tecnológica*, 11(Extra 54), 7.
- Fagaras, S.-P., Radu, L.-E., & Vanvu, G. (2015). The Level of Physical Activity of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.094>
- FAO. (s. f.). Glosario de términos. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar.  
<https://www.fao.org/3/i1983s/i1983s.pdf>
- Flórez, N. E. H., Leal, G. A. L., Canal, O. M. M., Salgado, A. K. M., Rivera, D. M. R., Rodríguez, C. A. V., & Vidal, L. M. Á. (2020). Variables de personalidad y estilos de vida saludable en estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en el centro regional Cúcuta. *Informes Psicológicos*, 20(2), Article 2.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a6>
- Gobierno de México. (2021). Peligro: Alimentos ultra procesados. [gob.mx](http://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados).  
<http://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>
- Gomez, C. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. 20(2), 155-162.
- Gomez, Z., Ramírez, P., Romero Valderte, E., & Troyo Sanromán, R. (2016). Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. 15(2), 9-14.
- González, C. (2015). Evaluación de la personalidad aplicada en el ámbito laboral. [Universidad de Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4930/1/11369.pdf>

- Gonzales, L., Carreño, C., Estrada, A., Monsalve, J., & Stella, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. 44(3). [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182017000300251](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182017000300251)
- IDER. (2022, agosto 29). Recreación – Hábitos y Estilos de Vida Saludables—IDER. <https://ider.gov.co/estilos-de-vida-saludables/>, <https://ider.gov.co/estilos-de-vida-saludables/>
- Imig, P. G. (2018). Personalidad: Un recorrido por los principales conceptos desarrollados sobre el constructo: Personality: a tour of the main concepts developed about th. *Revista ConCiencia EPG*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.3>
- Jhon, O., & Srivastava, S. (1999). BIG FIVE INVENTORY (BFI). 2, 102-138.
- Jiménez, O., & Ojeda, R. (2017). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. 4(8). <https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723>
- Keller, C., & Siegrist, M. (2015). Does personality influence eating styles and food choices? Direct and indirect effects. *Appetite*, 84, 128-138. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.10.003>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical Activity and Physical Fitness among University Students—A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>

- Lemos, M. (2020). Los modelos dimensionales de la personalidad y su importancia en la psicología de la salud. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e342593>
- Lunn, T. E., Nowson, C. A., Worsley, A., & Torres, S. J. (2014). Does personality affect dietary intake? *Nutrition*, 30(4), 403-409. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2013.08.012>
- Mello, V., Bray, J., & Fernandez, C. (2019). Vegetable Consumption and Factors Associated with Increased Intake among College Students: A Scoping Review of the Last 10 Years. 11(7). <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/7/1634>
- Ministerio de agricultura, Ministerio de salud, Ministerio de comercio, & ICBF. (2012). Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>
- Ministerio de protección social, Ministerio de agricultura, & Instituto colombiano de Bienestar familiar. (2008). Derecho del Bienestar Familiar [CONPES\_DNP\_0113\_2008]. [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/conpes\\_dnp\\_0113\\_2008.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/conpes_dnp_0113_2008.htm)
- Ministerio de salud. (2016). Resolución 3803 de 2016. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf)
- Ministerio de salud. (2019). Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2018.pdf>

- Ministerio de salud. (2021). La importancia de la actividad física como hábito de vida saludable.  
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/La-importancia-de-la-actividad-fisica-como-habito-de-vida-saludable.aspx>
- Montaño, M., Palacios, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *3*(2), 81-107.
- Montero, J., Gómez Polo, C., Rosel, E., Barrios, R., Albaladejo, A., & López-Valverde, A. (2016). The role of personality traits in self-rated oral health and preferences for different types of flawed smiles. *Journal of Oral Rehabilitation*, *43*(1), 39-50.  
<https://doi.org/10.1111/joor.12341>
- Morell, V., Diaz, I., Ruiz, E., Gimenez, C., & Castro, J. (2016). La influencia de la personalidad en la percepción de los cuidados sobre la salud de los jóvenes españoles. *2*(1), 173-180.
- Mugira, A. (2016, agosto 31). Escala de Likert: Qué es y cómo utilizarla en tus encuestas. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-escala-de-likert-y-como-utilizarla/>
- OMS. (1986). Life-styles and health. *Social Science & Medicine*, *22*(2), 117-124.  
[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(86\)90060-2](https://doi.org/10.1016/0277-9536(86)90060-2)
- OMS. (2006). La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: Un enfoque operativo.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf>
- OMS. (2018). Alimentación sana. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (2019). Tabaquismo. <https://www.who.int/es/news/item/29-05-2019-who-highlights-huge-scale-of-tobacco-related-lung-disease-deaths>

- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- OMS. (2022a). Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2022b). Alcohol. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- ONU. (2020). Enfermedades relacionadas con el estilo de vida: Una carga económica para los servicios de salud | Naciones Unidas. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/es/chronicle/article/enfermedades-relacionadas-con-el-estilo-de-vida-una-carga-economica-para-los-servicios-de-salud>
- OPS/OMS. (2020). Enfermedades no transmisibles—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Ortiz, A., Pernas, I., & Gonzáles, R. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. 18(3), 697-717.
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2009). Psicología del desarrollo. McGRAW-HILL. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2019/04/Papalia-y-Otros-2009-psicologia-del-desarrollo.-Mac-GrawHill.-pdf.pdf>
- Pinto, D., & Dos santos, L. (2021). Exercise and fruit/vegetable intake, and their associations with body weight status in university students. 38(3). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000300545](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000300545)
- Práxedes, A., Sevil, J., Moreno, A., & Villar, F. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios; diferencias en función del género, edad y estados de cambio. 11(1), 123-132.

- Ramírez, R., & Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *14(2)*, 226-237.
- Rangel, L., Murillo, A., & Gamboa, E. (2018). Actividad física en el tiempo libre y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios. *23(2)*.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772018000200090](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772018000200090)
- Roca Balasch, J. (2007). Conducta y conducta. *Acta Comportamentalia*, *15(SPE)*, 33-43.
- Salvaggio, D., & Sicardi, E. (2014). La personalidad.  
<http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1>
- Suarez, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., Recalde Baena, A. C., Suarez Villa, M. E., Navarro Agamez, M. D. J., Caraballo Robles, D. R., López Mozo, L. V., & Recalde Baena, A. C. (2020). Estilos de vida relacionados con factores de riesgo cardiovascular en estudiantes Ciencias de la Salud. *Ene*, *14(3)*.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2020000300007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Tala, Á., Vásquez, E., Plaza, C., Tala, Á., Vásquez, E., & Plaza, C. (2020). Estilos de vida saludables: Una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista médica de Chile*, *148(8)*, 1189-1194. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>
- Tamayo, C., Alcocer, H., & Choque, L. (2016). «Factores y determinantes del consumo de comida chatarra en estudiantes de la facultad de medicina, enfermería, nutrición y

tecnología medica, La Paz- Bolivia 2016».

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1652-67762016000300005](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1652-67762016000300005)

Torreblanca, L. (2017). Desarrollo de un Nuevo Instrumento de Evaluación: El Cuestionario Breve de Personalidad (CBP) [Universidad de Málaga].

[https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15686/TD\\_TORREBLANCA\\_MURILLO\\_Laura.pdf?sequence=1](https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/15686/TD_TORREBLANCA_MURILLO_Laura.pdf?sequence=1)

Véliz, T. (2017). estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas universidad de San Carlos de Guatemala. [Universidad de Barcelona].

[https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequ](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequ)

Veramendi, N., Portocarero, E., & Espinoza, E. (2020). Estilos de vida y calidad en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. 12(6), 246-251.

Vittorino, G., Barbaranelli, C., Borgoni, L., & Vecchione, M. (2018). BFQ-2 Big Five Questionnaire – 2. [https://galileo-prod-static.s3.eu-west-](https://galileo-prod-static.s3.eu-west-1.amazonaws.com/descargas/chile/BFQ-2_CL.pdf)

[1.amazonaws.com/descargas/chile/BFQ-2\\_CL.pdf](https://galileo-prod-static.s3.eu-west-1.amazonaws.com/descargas/chile/BFQ-2_CL.pdf)

Wilson, D. M. C., Nielsen, E., & Ciliska, D. (1984). Lifestyle Assessment: Testing the FANTASTIC Instrument. *Canadian Family Physician*, 30, 1863-1866.

## ANEXOS

## Instrumento utilizado para el estilo de vida

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p><b>Familia y Amigos</b></p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p><b>Asociatividad. Actividad Física</b></p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autoayuda, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 min. cada vez:</p> <p>2 3 o más veces por semana 1 1 vez x semana 0 No hago nada</p> <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente.</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p><b>Nutrición</b></p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p>2 Todos los días 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Amenudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucho grasa:</p> <p>2 Ninguna de estas 1 Algunas de estas 0 Todas estas</p>  <p>Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:</p> <p>2 0 a 4 kilos de más 1 5 a 8 kilos de más 0 Más de 8 kilos</p> 	<p><b>Tabaco</b></p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p>2 No, los últimos 5 años 1 No, el último año 0 Si, este año</p>  <p>Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:</p> <p>2 Ninguno 1 de 0 a 10 0 Más de 10</p> 	<p><b>Alcohol. Otras Drogas</b></p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita tequila fuerte) por semana es de:</p> <p>2 0 a 7 tragos 1 8 a 12 tragos 0 Más de 12 tragos</p>  <p>Bebó más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p>2 Nunca 1 Sólo rara vez 0 A menudo</p>  <p>Uso drogas como marihuana, cocaína e paste base:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p>2 Nunca 1 Ocasionalmente 0 A menudo</p>  <p>Bebó café, té o bebidas cola que tienen cafeína:</p> <p>2 Menos de 3 al día 1 De 3 a 6 al día 0 Más de 6 al día</p> 	<p><b>Sueño. Estrés</b></p> <p>Duermo bien y me siento descansado/a:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p><b>Trabajo. Tipo de Personalidad</b></p> <p>¿Pasa que ando adolorido/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Me siento enojado/a o agresivo/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Yo me siento contento(a) con mi trabajo y mis actividades:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p><b>Introspección</b></p> <p>Yo soy persona positiva u optimista:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o apatado/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p>  <p>Me siento feliz/a o orgulloso/a:</p> <p>2 Casi nunca 1 Algunas veces 0 A menudo</p> 	<p><b>Control de Salud. Conducta Sexual</b></p> <p>Me realizo controles de salud en tiempo periódico:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Converso en mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupé del autocontrol y del cuidado de mi pareja:</p> <p>2 Casi siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 	<p><b>Otras conductas</b></p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p>2 Siempre 1 A veces 0 Casi nunca</p> 

## Encuesta diseñada en Google forms

Sección 1 de 11

# ENCUESTA DE ESTILO DE VIDA

La presente encuesta tiene como objetivo recolectar información a través de la cual sea posible medir el estilo de vida de los estudiantes de Nutrición y Dietética de la Universidad del Sinú - Seccional Cartagena.

La información suministrada será de mucha utilidad para la investigación que se está realizando, por lo cual se les pide ser lo más honestos posible.

**TRATAMIENTO DE LOS DATOS PERSONALES:** En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y demás normas aplicables sobre la materia con el fin de ejercer el derecho de protección de datos personales, la persona que participa de esta encuesta manifiesta que ha sido informado y entiende la Directriz de Tratamiento de Datos Personales de la UNIVERSIDAD DEL SINÚ - ELÍAS BECHARA ZAINÚM por lo que, autoriza el tratamiento de los datos aquí registrados incluyendo el procesamiento, recolección, almacenamiento, uso, circulación, supresión, actualización, transmisión y/o transferencia nacional e internacional de los datos suministrados. Cabe resaltar que, la privacidad, integridad, confidencialidad y disponibilidad de sus datos personales en ejercicio y cumplimiento de la legislación colombiana serán salvaguardados.

Con el diligenciamiento del presente formulario y al enviar, usted autoriza de manera expresa e informada a la Universidad del Sinú Seccional Cartagena, para que recolecte, almacene, use o disponga de la información descrita aquí.

Correo \*

Correo válido

Este formulario registra los correos. [Cambiar configuración](#)

Acepto participar de esta investigación \*

Sí

No

**INFORMACIÓN PERSONAL**

Descripción (opcional)

Número de identificación \*

Texto de respuesta corta

---

Edad \*

Texto de respuesta corta

---

Sexo \*

Femenino

Masculino

---

Semestre que cursa \*

Semestre 2

Semestre 10

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección ▼

Sección 2 de 11

**PREGUNTAS** ✕ ⋮

A continuación, responda cada una de las siguientes preguntas de acuerdo con sus actitudes y comportamientos.

**Familia y amigos**

Descripción (opcional)

Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: \*

- 0= Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0	1	2
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yo doy y recibo cariño: \*

- 0= Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0	1	2
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección ▼

## Sección 3 de 11

**Asociatividad y Actividad Física**

Descripción (opcional)

Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de auto-cuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: \*

- 0= Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0	1	2
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30 minutos cada vez: \*

0= No hago nada

1= Una vez por semana

2= Tres o más veces por semana

0

1

2

Yo camino al menos 30 minutos diariamente: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Casi siempre

0

1

2

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

Sección 4 de 11

**Nutrición**



Descripción (opcional)

Como 2 porciones de verduras y 3 de frutas: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Todos los días

0

1

2

A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o mucha grasa: \*

0= Todas estas

1= Algunas de estas

2= Ninguna de estas

0

1

2

En cuántos kilos estoy pasado(a) de mi peso ideal: \*

0= Más de 8 kilos

1= 5 a 8 kilos de más

2= 0 a 4 kilos de más

0

1

2

Sección 5 de 11

Tabaco



Descripción (opcional)

Yo fumo cigarrillos: \*

0= Si, en este año

1= Lo hice el último año

2= No lo he hecho los últimos 5 años

0

1

2

Cuántos cigarrillos fumo por día: \*

0= Más de 10

1= De 0 a 10

2= Ninguno

0

1

2

Sección 6 de 11

Alcohol - Otras drogas



Descripción (opcional)

Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita, trago fuerte) por semana es de: \*

0= Más de 12 tragos

1= De 8 a 12 tragos

2= 0 a 7 tragos

0

1

2

Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: \*

0= A menudo

1= Ocasionalmente

2= Nunca

0

1

2

Manejo el auto después de beber alcohol: \*

0= A menudo

1= Solo una vez

2= Nunca

0

1

2

Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: \*

0= A menudo

1= Ocasionalmente

2= Nunca

0

1

2

Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: \*

0= A menudo

1= Ocasionalmente

2= Nunca

0

1

2

Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína: \*

0= Más de 6 al día

1= De 3 a 6 al día

2= Menos de 3 al día

0

1

2

Sección 7 de 11

### Sueño y estrés

Descripción (opcional)

Duermo bien y me siento descansado/a: \*

0= Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0 1 2

Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: \*

0=Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0 1 2

Yo me relajo y disfruto de mi tiempo libre: \*

0= Casi nunca  
1= A veces  
2= Casi siempre

0 1 2

## Sección 8 de 11

## Trabajo y tipo de personalidad



Descripción (opcional)

Parece que ando acelerado/a: \*

0= A menudo

1= Algunas veces

2= Casi nunca

0

1

2

Me siento enojado/a o agresivo/a: \*

0=A menudo

1= Algunas veces

2= Casi nunca

0

1

2

Yo me siento contento/a con mi trabajo y mis actividades: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Casi siempre

0

1

2

## Sección 9 de 11

**Introspección**

Descripción (opcional)

Yo soy un pensador positivo u optimista: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Casi siempre

0

1

2

Me siento tenso/a o apretado/a: \*

0= A menudo

1= Algunas veces

2= Casi nunca

0

1

2

Me siento deprimido/a o triste: \*

0= A menudo

1= Algunas veces

2= Casi nunca

0

1

2

## Sección 10 de 11

**Control de salud y conducta sexual**

Descripción (opcional)

Me realizo controles de salud en forma periódica: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Siempre

0

1

2

Converso con mi pareja o mi familia de temas de sexualidad: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Siempre

0

1

2

⋮

En mi conducta sexual me preocupo del auto-cuidado y del cuidado de mi pareja: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Casi siempre

0

1

2

Sección 11 de 11

Otras conductas



Descripción (opcional)

Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso/a de las ordenanzas del tránsito: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Siempre

0

1

2

Uso cinturón de seguridad: \*

0= Casi nunca

1= A veces

2= Siempre

0

1

2

## Instrumento utilizado para la personalidad

### Big Five Inventory

(Verónica Benet-Martínez & Oliver P. John, 1996)

Use un bolígrafo. Marque una respuesta para cada ítem.

NO EXISTEN RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS

Para el código Número de Identificador ciudadano (TUT, DI, DNI, etc.): Escriba los números de forma clara \_\_\_\_\_

Nombre (completamente opcional) \_\_\_\_\_

Edad (en años): \_\_\_\_\_

Hombre \_\_\_\_\_ Mujer \_\_\_\_\_

Carrera o Programa que estudia \_\_\_\_\_

Año Académico o Curso que cursa: \_\_\_\_\_

Las siguientes expresiones le describen a usted con más o menos precisión. Por ejemplo, ¿está de acuerdo en que usted es alguien “chistoso, a quien le gusta bromear”? Por favor escoja un número para cada una de las siguientes expresiones, indicando así hasta qué punto está de acuerdo o en desacuerdo en cómo le describe a usted.

Muy en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Muy de acuerdo
1.....	2.....	3.....	4.....	5

*Me veo a mí mismo(a) como alguien que . . .*

\_\_\_ 1. es bien hablador

\_\_\_ 23. es inventivo

\_\_\_ 2. tiende a ser crítico

\_\_\_ 24. es generalmente confiado

\_\_\_ 3. es minucioso en el trabajo

\_\_\_ 25. tiende a ser flojo, vago

\_\_\_ 4. es depresivo, melancólico

\_\_\_ 26. se preocupa mucho por las cosas

\_\_\_ 5. es original, se le ocurren ideas nuevas

\_\_\_ 27. es a veces tímido, inhibido

- \_\_\_ 6. es reservado
- \_\_\_ 7. es generoso y ayuda a los demás
- \_\_\_ 8. puede a veces ser algo descuidado
- \_\_\_ 9. es calmado, controla bien el estrés
- \_\_\_ 10. tiene intereses muy diversos
- \_\_\_ 11. está lleno de energía
- \_\_\_ 12. prefiere trabajos que son rutinarios
- \_\_\_ 13. inicia disputas con los demás
- \_\_\_ 14. es un trabajador cumplidor, digno de confianza
- \_\_\_ 15. con frecuencia se pone tenso
- \_\_\_ 16. tiende a ser callado
- \_\_\_ 17. valora lo artístico, lo estético
- \_\_\_ 18. tiende a ser desorganizado
- \_\_\_ 19. es emocionalmente estable, difícil de alterar
- \_\_\_ 20. tiene una imaginación activa
- \_\_\_ 21. persevera hasta terminar el trabajo
- \_\_\_ 22. es a veces mal educado con los demás
- \_\_\_ 28. es indulgente, no le cuesta perdonar
- \_\_\_ 29. hace las cosas de manera eficiente
- \_\_\_ 30. es temperamental, de humor cambiante
- \_\_\_ 31. es ingenioso, analítico
- \_\_\_ 32. irradia entusiasmo
- \_\_\_ 33. es a veces frío y distante
- \_\_\_ 34. hace planes y los sigue cuidadosamente
- \_\_\_ 35. mantiene la calma en situaciones difíciles
- \_\_\_ 36. le gusta reflexionar, jugar con las ideas
- \_\_\_ 37. es considerado y amable con casi todo el mundo
- \_\_\_ 38. se pone nervioso con facilidad
- \_\_\_ 39. es educado en arte, música o literatura
- \_\_\_ 40. es asertivo, no teme expresar lo que quiere
- \_\_\_ 41. le gusta cooperar con los demás
- \_\_\_ 42. se distrae con facilidad
- \_\_\_ 43. es extrovertido, sociable
- \_\_\_ 44. tiene pocos intereses artísticos

Por favor, comprueba que ha escrito un número delante de cada frase.

---

