

Estilo de vida y conductas de riesgo

RUBÉN CELIS*
CELINA VARGAS**

*Profesor investigador del Departamento de Salud, Psicología y Comunidad del ITESO.

**Asistente de investigación en el ITESO. Segundo lugar del premio Oxford-ITESO en investigación experimental 2001.

El presente artículo es un avance de un proyecto de tesis de maestría en psicología general experimental con énfasis en salud, que tiene como objetivo general determinar el estilo de vida y las conductas de riesgo asociadas, en una muestra de estudiantes universitarios. Es la secuela de un estudio anterior respecto a la calidad de vida de las comunidades universitarias. Cabe mencionar que el proyecto no se ha terminado, sin embargo, faltando poco tiempo para culminar empieza a rendir frutos en la forma de datos útiles para todas aquellas personas que tengan interés en o estén involucradas directa o indirectamente con jóvenes universitarios, ya sea como docentes, tutores, directivos de instituciones educativas, psicólogos educativos, orientadores, etcétera.

Con base en las premisas de la psicología de la salud, que concentra las aportaciones teórico prácticas de la psicología científica al binomio salud-enfermedad y considerando el concepto de que la persona es esencialmente un ser bio-psico-social y que siempre es mejor enfocar los esfuerzos hacia la prevención, sin por ello descartar la validez de la intervención, el presente trabajo muestra en primera instancia, de manera descriptiva, datos concernientes al estilo de vida de los estudiantes y, posteriormente, los resultados de la aplicación de herramientas asociativas capaces de develar los sistemas relacionales vigentes en los datos, lo cual permite

plantearse una serie de hipótesis e inferencias más profundas sobre el estilo de vida y las conductas de riesgo en que pueden incurrir los jóvenes de la actualidad.

Con la intención de esclarecer conceptos, en la investigación y por ende en este artículo, definimos *estilo de vida* como “la manera particular en que cada individuo se relaciona consigo mismo y con su medio ambiente”. Por otra parte, *conducta de riesgo* será entendida como “toda conducta manifiesta o intraverbal que atente contra el equilibrio o el desarrollo biológico, psicológico y social de la persona”.

Así pues, el objetivo de este artículo es aportar información relevante para las comunidades educativas de todos los niveles, sobre la situación actual de los jóvenes universitarios, como apoyo informativo para la toma de medidas de acción y de prevención en conductas de alto riesgo en los jóvenes.

La investigación

El proyecto se realizó con el instrumento *Computerized Lifestyle Assessment* (CLA, de Harvey Skinner de la Universidad de Toronto) en una muestra incidental, es decir, que no fue seleccionada sino que los sujetos a quienes se les aplicó fueron voluntarios, de 300 estudiantes universitarios de entre 16 y 28 años de edad, 40% de ellos mujeres y 60% hombres.

El instrumento es un programa de *software* de tipo cerrado que consta de preguntas con respuestas de opción múltiple o bimodales (sí/no) y de configuración arbolada, es decir, que dependiendo de la respuesta seleccionada dirige al sujeto hacia otra pregunta relacionada con la anterior o subsecuente de la misma.

Durante la aplicación, los sujetos de la muestra contaban con instalaciones adecuadas y asesoría de personas facilitadoras. El tiempo de aplicación fue de una a dos horas aproximadamente dependiendo de las respuestas del sujeto. El instrumento consta de 175 reactivos y se enfoca a medir la percepción del sujeto respecto a 18 áreas básicas de su vida que son las siguientes:

1. Nutrición.
2. Hábitos alimenticios.
3. Uso de cafeínas.
4. Actividad física.
5. Peso corporal.
6. Hábitos de sueño.
7. Relaciones sociales.
8. Interacción familiar.
9. Abuso físico.
10. Consumo de cigarrillos
11. Consumo de alcohol
12. Uso de drogas
13. Cuidados médicos y dentales
14. Seguridad vehicular
15. Actividad sexual
16. Trabajo y descanso
17. Salud emocional
18. Disponibilidad al cambio

En este artículo nos enfocaremos exclusivamente a describir los resultados de tres áreas del instrumento (ocasionalmente se involucran también algunos rubros de otras áreas):

Relaciones sociales

Investiga los siguientes rubros: estado civil, número de pares cercanos, cantidad de confianza depositada en ellos, frecuencia de interacción, satisfacción derivada de esos contactos, grado de

afecto vivido con la familia o parientes cercanos y pertenencia a grupos y organizaciones sociales.

Interacción familiar

Indaga rubros tales como: si se vive en familia integrada, cuanta satisfacción le provee el vivir en familia, monto de afecto que prevalece, disponibilidad para arreglar problemas o falta de ella, monto de sensibilidad hacia los demás, nivel de comunicación, reconocimiento y respeto por las reglas familiares, tendencia de la familia a dominar la vida de sus miembros, nivel de la libertad de expresión.

Salud emocional

Con el criterio de referencia del último mes se enfoca a: con que frecuencia la persona se siente feliz, calmada, nerviosa, descorazonada y triste, al borde de la depresión, estresada; con facilidad para reír, baja en energía, y por último si la vida le provee placer.

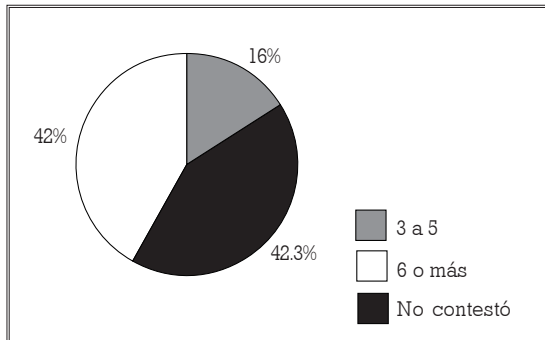
Resultados

Desde los primeros análisis o reportes sobre frecuencias que permiten una interpretación meramente descriptiva de los hechos, se obtuvo lo siguiente:

Relaciones sociales

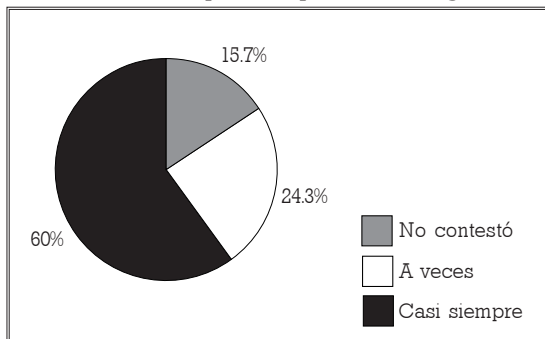
A primera vista, los datos muestran que, existen redes de apoyo social satisfactorias entre los estudiantes, ya que la mayoría de ellos contestó que se sienten satisfechos con la ayuda que reciben y se sienten queridos y valiosos para su familia y amigos. Sin embargo, a pesar de que manifiestan un sentido de pertenencia, en realidad, la mayor parte de ellos no pertenece a grupos religiosos ni a otros tipos de organizaciones. En general, respecto a sus relaciones interpersonales con sus congéneres, las respuestas fueron agrupadas en las categorías más significativas y se muestran en las gráficas 1 y 2.

Gráfica 1
Cantidad de amigos cercanos



Los resultados sobre estas líneas muestran que 42.3% de los alumnos dice tener seis o más amigos cercanos,¹ 42% dice tener de tres a cinco amigos cercanos, y el resto no contestó; cabe mencionar que al mismo tiempo, 37% reportó que ha visto a seis o más de sus amigos en el último mes, 38.3% ha visto entre tres y cinco amigos en el último mes y 24.7% ha visto a menos de dos amigos. Por otro lado, 52.7% dice que está satisfecho en general con la ayuda o soporte que le brindan estos amigos, mientras que 33.7% está poco satisfecho y 13.6% no contestó.

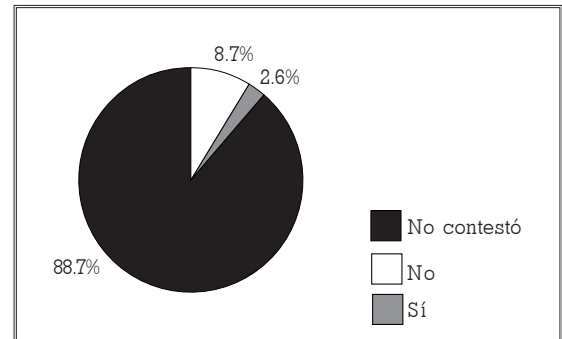
Gráfica 2
Se siente querido por sus amigos



La gráfica 2 representa que 60% de la muestra dice que se siente “Casi siempre querido y valioso” para sus amigos mientras que 24.3% es menos frecuente que tenga estos sentimientos y 15.7% no contestó. Asimismo, como ya se decía antes, las respuestas reportan que 58% no pertenece a ningún grupo religioso mientras que 42% sí y, por último en este rubro, 67.7% no

pertenece a ningún grupo (social o deportivo) mientras que 32.3% sí.

Gráfica 3
Está seguro de su pareja



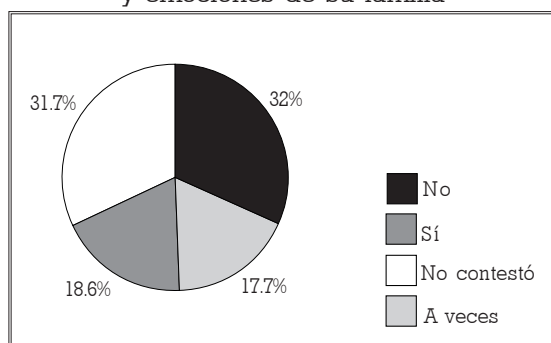
La gráfica 3 está hecha a partir de los datos sobre relaciones de pareja. Aquí parece significativo que en 88.70% de los casos los sujetos no contestaron si están o no seguros de la fidelidad de su pareja actual (sea formal o no), mientras que sólo 8.70% respondió afirmativamente. Hay que destacar que aun cuando no es explícito en las graficas, las respuestas de esta área en general van dirigidas a que si bien las relaciones informales con sus congeneres (incluyendo a la pareja)² son extensas en cantidad, carecen de significado o valor y son poco constantes.

Interacción familiar

Las gráficas 4, 5 y 6 revelan descriptivamente los resultados respecto a la percepción de los jóvenes sobre sus relaciones familiares, mismos que en más de la mitad de los casos viven con su familia, y de los cuales muy pocos no están completamente satisfechos con ésta. Sin embargo, es interesante observar que a la pregunta sobre si reconocen los sentimientos y emociones de sus familiares, de las categorías No, A veces y No Contestó, contestó en suma 82.30% de la muestra, lo cual es un alto porcentaje que manifiesta inseguridad respecto al estado anímico de sus familiares en general (gráfica 4).

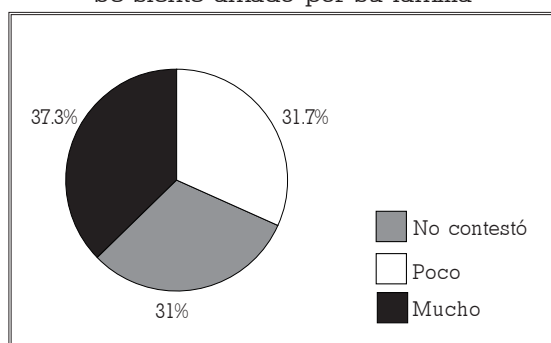
Las respuestas indican que la mayoría de los problemas familiares se resuelve rápidamente y

Gráfica 4
Reconocen los sentimientos y emociones de su familia



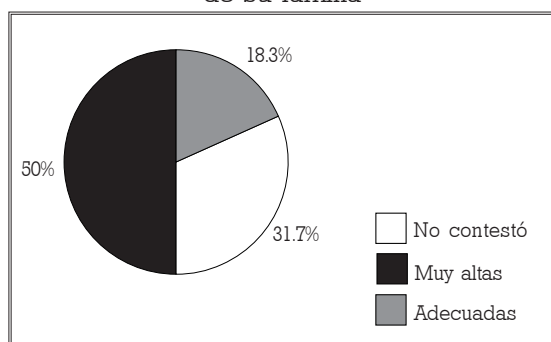
que se escuchan unos a otros, sin embargo, la mitad de los estudiantes que viven en familia, no sabe qué esperar de ésta cuando actúan “mal”.³

Gráfica 5
Se siente amado por su familia



En la gráfica 5 se muestra que sólo 37.30% se siente muy amado por su familia, mientras que 31% sólo se siente poco amado y es notable que 31.70% no haya contestado a esta pregunta.

Gráfica 6
Percepción de las expectativas de su familia

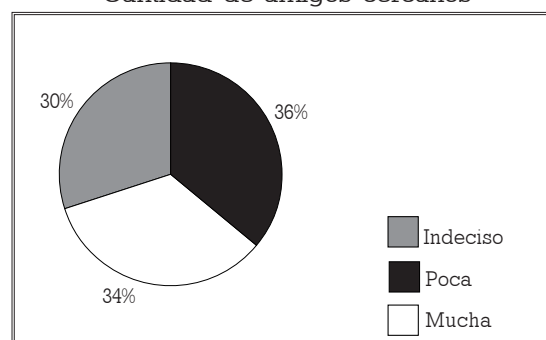


ta, al mismo tiempo se debe observar que en la gráfica 6, 50% de las respuestas indica que los jóvenes perciben que sus familias tienen muy altas expectativas respecto a ellos, 31.70% no contestó (podría ser el mismo) y sólo 18.30% cree que las expectativas de sus familias respecto a ellos son adecuadas. En general, en esta área sólo un tercio de la muestra declara tener buenas interacciones familiares.

Salud emocional

Las respuestas emitidas por la muestra denotan que la salud emocional de la mayoría de los estudiantes es aceptable, pues en su mayoría reportan haberse sentido tranquilos durante el mes anterior a la investigación, asimismo, la mayoría de los estudiantes dice que no quiere cambiar su estilo de vida.⁴

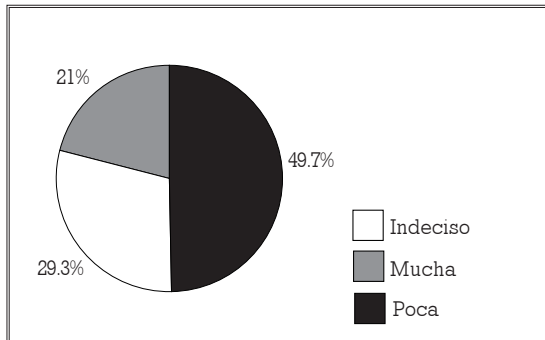
Gráfica 7
Cantidad de amigos cercanos



Respecto a su satisfacción con su ocupación, entendida como trabajo laboral o escolar, la muestra reporta en 66% sentirse poco satisfecha o indecisa al respecto, como se ve en la gráfica 7, mientras que en la gráfica 8 se ve que 49.70% dice sentir poca satisfacción con lo que hace en sus tiempos libres, 29.30% está indeciso y sólo 21% manifiesta estar muy satisfecho con lo que realiza en sus tiempos libres, por lo que podríamos generalizar que en promedio 42.85% de la muestra está insatisfecho con lo que realiza en su ocupación y en sus tiempos libres.⁵

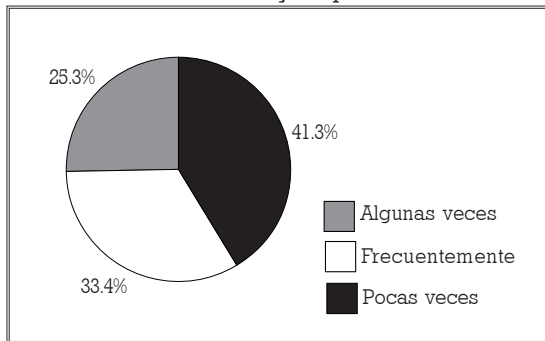
Por otra parte, la gráfica 8 representa quizás la parte más significativa de esta área, la muestra estudiada manifiesta en 58.70% que frecuentemente o algunas veces existe un sentimiento

Gráfica 8
Satisfacción con su tiempo libre



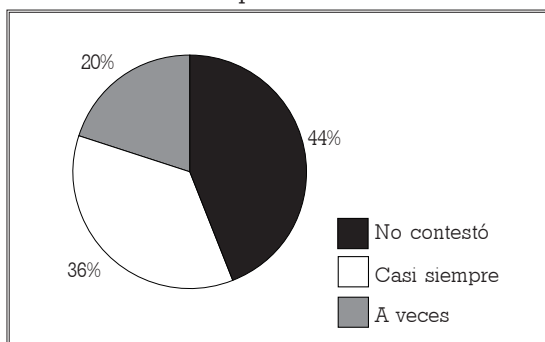
de tristeza y depresión en ellos.⁶ Por otro lado (gráfica 9) habría que indagar por qué nuevamente 44% no contestó a la afirmación de que “la vida es placentera”,⁷ mientras que 20% dice que a veces y sólo 36% reporta que casi siempre.

Gráfica 9
Presencia de sentimientos de tristeza y depresión



Así pues, al finalizar el análisis descriptivo de estas tres áreas mencionadas, se procedió a hacer un análisis factorial, con el fin de conocer cuáles son las cosas de mayor importancia para

Gráfica 10
Encuentra placentera la vida



la muestra en orden prioritario y se encontró que, entre otras, lo primero para los jóvenes universitarios es una marcada ansiedad por preocupación y deseos de cambio de su estilo de vida aunque no tienen muy claro cómo lograrlo. El segundo lugar lo ocupan en igualdad de importancia tres puntos:

- La interacción familiar negativa.
- La insatisfacción en el trabajo.
- Culpabilidad por creer que tienen poco interés en el cambio de estilo de vida.

Conclusiones

Los datos obtenidos y analizados hasta ahora y expuestos en este artículo muestran rasgos interesantes, pues aunque los datos descriptivos no resultan en general muy alarmantes (si bien hay tópicos muy denotativos), en análisis asociativos dan pistas de relaciones de eventos que probablemente propician conductas de alto riesgo, como pueden ser las derivadas de las asociaciones entre sentimientos de inseguridad y la falta de comunicación adecuada que conducen al consumo de alcohol; la insatisfacción personal tanto en el área ocupacional como en el tiempo de esparcimiento que propician la búsqueda de momentos de euforia provocados por la ingestión de químicos; la falta de calidez en las relaciones familiares aunada a la percepción de alta exigencia por parte de los padres con más frecuencia que la deseada, llevan a estados de rebeldía y a conductas sistemáticas de desafío de reglas y normas personales, sociales y legales.

En general podemos resumir que lo anterior es indicador de un problema complejo y difícil de medir con precisión, además de que no es privativo de la muestra estudiada sino que es un reflejo de la situación social en general.

Por último hay que decir que por el momento es difícil integrar un perfil general con los datos actuales, sin embargo, al término de la investigación habrá alguna claridad, dado que constituye uno de sus objetivos específicos. Empero, lo que sí es posible resaltar ahora, es

que hay indicadores fuertes de conductas de evasión sistemáticas.

Notas

1. Cabe la posibilidad de que el concepto “amigos cercanos” no haya sido entendido como el autor del instrumento intenta, ya que es cuestionable el hecho de que se tengan seis o más amigos a quienes se les confían eventos íntimos y que estén dispuestos a apoyar en cualquier circunstancia, o bien habría que cuestionarnos con cuál nombre designan a este último tipo de amigos.
2. En promedio la muestra reporta tener cinco parejas sexuales distintas al año.
3. A través de la investigación se encontró que 15% del total de la muestra estudiada manifiesta necesitar tomarse un trago de alcohol como primer acción del día, para poder mejorar sus relaciones familiares, sus relaciones sociales y disminuir el consumo de drogas. Por otro lado, la misma investigación muestra relaciones consistentes en la percepción de los participantes respecto a la falta de comunicación adecuada de los problemas familiares, castigos injustos, ausencia de tiempo para comunicarse y ausencia de libertad para expresarse.
4. Adicionalmente, en la misma investigación se encontró una relación causal entre el consumo de tabaco y la presencia de grandes montos de ansiedad, la cual, a su vez produce mayor consumo de tabaco.
5. Cabe preguntarse ¿con qué actividad encuentran satisfacción y esparcimiento?
6. Esto puede interpretarse como que la mitad de la muestra vive teniendo sentimientos de depresión y tristeza. Por otro lado en la muestra estudiada, el estrés se asocia consistentemente a consumo de enervantes y medicamentos sedantes no prescritos médicamente.
7. Es importante destacar que las respuestas de No contestó, constituyen un alto porcentaje en algunas preguntas clave, y en general, deben ser interpretadas como indicios de un fenómeno que *per se* no se inclina a una respuesta positiva y segura a la pregunta, lo cual indica o un alto grado de negación al respecto o una marcada incertidumbre sobre la situación. De cualquier forma la categoría No contestó, debe ser leída como una respuesta que también arroja información definitiva.