



Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos

Family functionality and lifestyles of late adolescents

Funcionalidade familiar e estilos de vida dos adolescentes tardios

Carlos Andrés Escobar Baldeón ^I
carlosecobar.josue@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-0891-0095>

Andrea Cristina Torres Jara ^{II}
cristina.torres@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2362-0216>

Correspondencia: carlosecobar.josue@gmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 17 de enero de 2025 * **Aceptado:** 27 de febrero de 2025 * **Publicado:** 26 de marzo de 2025

- I. Magíster en Salud Pública. Universidad Técnica del Norte, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ibarra-Ecuador.
- II. Magíster en Enfermería Quirúrgica. Docente en la Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba-Ecuador.

Resumen

Los estilos de vida adoptados en la adolescencia tardía pueden influir significativamente en la salud futura. Factores como la disfuncionalidad familiar, la falta de apoyo emocional y entornos poco saludables pueden promover conductas de riesgo. Sin embargo, existe poca investigación específica sobre cómo la funcionalidad familiar impacta directamente los estilos de vida de adolescentes en la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga. Esta investigación busca caracterizar la población estudiantil, identificar sus estilos de vida y evaluar la funcionalidad familiar. El estudio empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y transversal, basado en encuestas y entrevistas. Se aplicó el test APGAR familiar y un cuestionario sobre estilos de vida. Se analizaron datos de 180 estudiantes, utilizando herramientas estadísticas para interpretar los resultados. Los hallazgos indican que la mayoría de los adolescentes realiza actividad física regularmente, aunque el sedentarismo sigue siendo un problema. La alimentación es en general saludable, pero persisten hábitos de alto consumo de grasas saturadas y carnes rojas. El tabaquismo y consumo de alcohol son bajos, aunque la automedicación y la ingesta excesiva de cafeína requieren atención. La funcionalidad familiar mostró una relación directa con los estilos de vida: los estudiantes con mayor disfunción familiar presentaron hábitos menos saludables. Se concluye que la disfunción familiar impacta negativamente en los hábitos de salud de los adolescentes, resaltando la necesidad de fortalecer el apoyo familiar y fomentar estrategias de promoción del bienestar.

Palabras Clave: Adolescentes tardíos; estilos de vida; funcionalidad familiar.

Abstract

The lifestyles adopted in late adolescence can significantly influence future health. Factors such as family dysfunction, lack of emotional support, and unhealthy environments can promote risky behaviors. However, there is little specific research on how family functioning directly impacts the lifestyles of adolescents at the Luis Plutarco Cevallos Educational Unit in Quiroga. This research seeks to characterize the student population, identify their lifestyles, and assess family functioning. The study used a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design based on surveys and interviews. The family APGAR test and a lifestyle questionnaire were administered. Data from 180 students were analyzed, using statistical tools to interpret the results. The findings indicate that most adolescents engage in regular physical activity, although a sedentary lifestyle

remains a problem. Diet is generally healthy, but high consumption of saturated fats and red meat persists. Smoking and alcohol consumption are low, although self-medication and excessive caffeine intake require attention. Family functioning was directly related to lifestyle choices: students with greater family dysfunction had less healthy habits. It is concluded that family dysfunction negatively impacts adolescents' health habits, highlighting the need to strengthen family support and promote well-being strategies.

Keywords: Late adolescents; lifestyles; family functionality.

Resumo

Os estilos de vida adotados no final da adolescência podem influenciar significativamente a saúde futura. Fatores como disfunções familiares, falta de apoio emocional e ambientes pouco saudáveis podem promover comportamentos de risco. No entanto, existem poucas pesquisas específicas sobre como a funcionalidade familiar impacta diretamente o estilo de vida dos adolescentes da Unidade Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga. Esta investigação procura caracterizar a população estudantil, identificar os seus estilos de vida e avaliar a funcionalidade familiar. O estudo utilizou uma abordagem quantitativa, com um desenho não experimental e transversal, baseado em inquéritos e entrevistas. Foram aplicados o teste APGAR de família e um questionário de estilo de vida. Foram analisados dados de 180 alunos, utilizando ferramentas estatísticas para interpretação dos resultados. Os resultados indicam que a maioria dos adolescentes pratica atividade física regular, embora o estilo de vida sedentário continue a ser um problema. A alimentação é geralmente saudável, mas persistem hábitos de elevado consumo de gorduras saturadas e carne vermelha. O tabagismo e o consumo de álcool são baixos, embora a automedicação e o consumo excessivo de cafeína exijam atenção. A funcionalidade familiar apresentou uma relação direta com os estilos de vida: os alunos com maior disfunção familiar apresentaram hábitos menos saudáveis. Conclui-se que a disfunção familiar impacta negativamente os hábitos de saúde dos adolescentes, evidenciando a necessidade de reforçar o apoio familiar e promover estratégias para promover o bem-estar.

Palavras-chave: adolescentes tardios; estilos de vida; funcionalidade familiar.

Introducción

En la adolescencia tardía, los estilos de vida que se adoptan pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar futuro. Sin embargo, factores como la disfuncionalidad familiar, la falta de apoyo emocional y la influencia de entornos poco saludables pueden llevar a comportamientos de riesgo. Los cambios en la estructura y dinámica familiar han generado desafíos en la formación de hábitos positivos, afectando el desarrollo de los adolescentes. Comprender la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida en esta etapa es clave para identificar factores que promuevan el bienestar juvenil.

La funcionalidad familiar se refiere a la capacidad de la familia para cumplir su rol como el principal entorno de desarrollo de sus miembros, proporcionando apoyo emocional, socialización y estabilidad, es el contexto donde se aprenden valores, derechos, obligaciones y roles, permitiendo el crecimiento personal y la preparación para la vida adulta (Esteves et al., 2020).

Una familia funcional es aquella que fomenta la comunicación clara y directa, delimita roles entre sus miembros, y tiene la habilidad de resolver problemas con cohesión y comprensión, en contraste, una familia disfuncional se caracteriza por la falta de normas claras, crisis recurrentes y problemas en el cumplimiento de los roles parentales, lo que puede generar dificultades en la autoestima, la toma de decisiones y la interacción social de los adolescentes (Pilco & Jaramillo, 2023).

La funcionalidad familiar actúa como un factor protector en situaciones de riesgo y problemas propios de la adolescencia, la familia debe ser un pilar de apoyo en la formación emocional de sus miembros, permitiendo su desarrollo y crecimiento respetando su espacio personal, privacidad y libertad, si la dinámica familiar se ve alterada, los miembros pueden experimentar diversas alteraciones psicológicas, como la ansiedad, en este sentido, una familia funcional promueve el bienestar de los adolescentes, mientras que una familia disfuncional puede generar dificultades emocionales y afectar su salud mental (Caguana-Sopa & Tobar-Viera, 2022).

Para Pinillos-Patiño et al. (2022) los estilos de vida se conciben como un comportamiento cotidiano que se mantiene en el tiempo y refleja los patrones individuales de conducta de una persona, está determinado por factores sociales, culturales y personales, e influye en la calidad de vida y la salud a largo plazo, en el contexto universitario, se considera una etapa clave para la formación de hábitos saludables o de riesgo, ya que los cambios en la alimentación, la actividad física y el manejo del estrés pueden impactar en el bienestar presente y futuro del individuo.

Los estilos de vida son el conjunto de comportamientos y hábitos adquiridos que influyen en la salud y el bienestar de los individuos, estos hábitos incluyen factores como la alimentación, la actividad física, el consumo de sustancias, el descanso y la gestión del estrés, el estilo de vida de los estudiantes universitarios, en particular, puede verse afectado por factores psicológicos, sociales y académicos, impactando su estado físico y mental (Serna et al., 2022).

El estilo de vida impacta directamente en la salud y el bienestar de los individuos, abarcando diversas dimensiones como la actividad física, la nutrición, el manejo del estrés, el sueño, las relaciones sociales y el consumo de sustancias, según la calidad de las conductas adoptadas, los estilos de vida pueden clasificarse como saludables o de riesgo (Guerrero & Contreras-Orozco, 2020).

La adolescencia tardía es una etapa del desarrollo humano comprendida entre los 17 y 21 años de edad, se considera un período de transición entre la adolescencia y la adultez joven, en el cual se consolidan aspectos clave del desarrollo, como la madurez emocional, la identidad personal, las habilidades sociales y la autonomía, durante esta fase, los individuos enfrentan desafíos relacionados con la toma de decisiones, la construcción de su proyecto de vida y la integración en el mundo laboral o académico (Soler & García, 2021).

La adolescencia tardía se caracteriza por la transición hacia la adultez, durante este período, los adolescentes continúan consolidando su identidad, autonomía y relaciones interpersonales, enfrentando desafíos como la presión social, la construcción de su autoconcepto y la toma de decisiones sobre su futuro académico y laboral (Gil et al., 2023).

Para Dulanto-Ramos et al. (2022) la adolescencia tardía se caracteriza por el desarrollo de la identidad personal, la independencia y la preparación para la vida adulta, durante este periodo, los jóvenes enfrentan desafíos relacionados con la educación, el empleo y la toma de decisiones sobre su futuro, mientras consolidan hábitos y estilos de vida que pueden impactar su bienestar a largo plazo.

No se han encontrado estudios previos que aborden específicamente la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adolescentes tardíos. Sin embargo, existen investigaciones relacionadas que exploran aspectos vinculados con el bienestar y desarrollo de los adolescentes en función del entorno familiar.

Como el estudio realizado por Valdez (2021) cuyo objetivo analizar en qué medida la funcionalidad familiar predice la resiliencia en adolescentes tardíos de Lima Metropolitana. Se evaluaron 346

estudiantes de entre 15 y 18 años, de tercero, cuarto y quinto de secundaria en instituciones privadas, utilizando la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el APGAR Familiar de Smilkstein. Dado que las propiedades psicométricas de la primera escala no eran claras, se realizó un análisis previo para validar su estructura, confirmando que mantiene una dimensión única con 20 ítems. Los resultados mostraron una asociación positiva y significativa entre la funcionalidad familiar y la resiliencia, lo que indica que un entorno familiar funcional contribuye en cierta medida a la capacidad de los adolescentes tardíos para afrontar situaciones adversas.

Del mismo modo el estudio realizado por Zambrano & Mayo (2022) donde se analizó el conocimiento existente sobre la funcionalidad familiar y sus efectos en la adolescencia. Para ello, se realizó una revisión sistemática de artículos en español publicados entre 2017 y 2022 en bases de datos como Dialnet, ScieLo, Scopus, Redalyc, OpenAIRE y OJS/PKP, siguiendo la metodología PRISMA. Se establecieron criterios de inclusión y exclusión, aplicando la guía STROBE para evaluar el riesgo de sesgo, y se empleó un enfoque mixto para el análisis de la información. Se seleccionaron 16 estudios, organizados en líneas temáticas, identificando las variables más significativas relacionadas con la funcionalidad familiar. Los hallazgos indicaron que el funcionamiento familiar puede actuar tanto como un factor protector como un riesgo para el desarrollo integral de los adolescentes.

Además del estudio realizado por Romero & Giniebra (2022) analizaron la correlación entre la funcionalidad familiar y la autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19, tomando como muestra a 35 adolescentes del club “Unidos por la Vida” del proyecto “Esperanza”. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional, empleando una ficha sociodemográfica para caracterizar a los participantes, el Cuestionario de Funcionamiento Familiar (FF-SIL) para evaluar la funcionalidad familiar y la Escala de Autoestima de Rosenberg para medir la autoestima. Los resultados indicaron que la mayoría de los adolescentes pertenecían a familias moderadamente funcionales y presentaban niveles de autoestima media. Sin embargo, no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre la funcionalidad familiar y la autoestima, ni se evidenciaron asociaciones relevantes entre la funcionalidad familiar y las características sociodemográficas de la muestra.

Así también la investigación realizada por Carrasco & García (2023) sobre funcionalidad familiar y asertividad en estudiantes de Educación General Básica Superior y Bachillerato, tuvo como objetivo analizar la relación entre la funcionalidad familiar y las dimensiones de asertividad en 87

estudiantes. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Para la recolección de datos, se aplicaron el Test de Percepción del Funcionamiento Familiar y la Escala Multidimensional de Asertividad. Los resultados indicaron una relación positiva moderada entre la funcionalidad familiar y la dimensión de asertividad ($R=0.605$, $p < 0.01$). Se encontró que el 46% de los participantes pertenecían a familias moderadamente funcionales, y en las tres dimensiones de asertividad, la mayoría presentó niveles dentro de la normalidad, se determinó que una mayor funcionalidad familiar favorece un mayor nivel de asertividad.

La funcionalidad familiar desempeña un papel fundamental en el desarrollo y bienestar de los adolescentes, influyendo en sus comportamientos, toma de decisiones y hábitos de vida. En la adolescencia tardía, los jóvenes experimentan cambios físicos, emocionales y sociales que pueden verse afectados por la dinámica y estructura de su entorno familiar. Sin embargo, los estudios previos han abordado esta relación de manera general, sin ofrecer una comprensión clara y específica sobre cómo la funcionalidad familiar impacta directamente en los estilos de vida de los adolescentes tardíos.

Además, no se han identificado investigaciones aplicadas a la población de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga que analicen esta relación en profundidad. Esto hace necesaria una investigación que permita caracterizar sociodemográficamente a los adolescentes de esta institución, identificar sus estilos de vida y evaluar el nivel de funcionalidad familiar en el que se desarrollan.

Esta investigación tiene como objetivo determinar la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga, 2017. Para ello, se busca caracterizar sociodemográficamente a la población en estudio, identificar los estilos de vida de los adolescentes, definir la funcionalidad familiar de los estudiantes e implementar un proyecto sobre estilos de vida saludable dentro de la institución.

Comprender estos aspectos permitirá generar información clave para el diseño de estrategias que fomenten hábitos de vida saludables y refuercen la dinámica familiar, contribuyendo así al bienestar y desarrollo integral de los adolescentes.

Metodología

La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, ya que los datos recopilados se presentan en forma numérica y se analizan mediante herramientas estadísticas para interpretar objetivamente los resultados. Además, se emplea una investigación documental y bibliográfica, basada en la revisión de estudios previos, artículos científicos y literatura relacionada con la funcionalidad familiar y el estilo de vida en adolescentes.

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que no se realizó manipulación de las variables, sino que se limitó a la observación y recolección de información conforme a los objetivos planteados. Asimismo, el estudio es de tipo transversal, ya que los datos fueron recolectados en un solo momento del tiempo, sin realizar un seguimiento longitudinal.

En cuanto a la clasificación del estudio, se considera observacional, ya que se basa en la observación para identificar la problemática sin intervenir en los fenómenos analizados. Se registra el comportamiento de los adolescentes en su entorno educativo sin modificar su dinámica habitual. También es un estudio descriptivo, pues permite caracterizar de manera detallada a los adolescentes de la institución, recopilando información sobre sus características y comportamientos en relación con las variables de estudio. Adicionalmente, la investigación posee un enfoque analítico, dado que analiza la relación entre la funcionalidad familiar, el estilo de vida y otras variables, con el objetivo de evaluar posibles efectos sobre la salud de los adolescentes tardíos.

El estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, ubicada en la parroquia Quiroga, en el año 2017. La población estuvo conformada por los 808 estudiantes matriculados en la institución educativa. Para la selección de la muestra, se utilizó un muestreo probabilístico a conveniencia, conformado por 180 estudiantes de bachillerato. Como criterios de inclusión, se consideraron a los adolescentes presentes el día de la recolección de datos y que aceptaron voluntariamente participar en la investigación. Por otro lado, los estudiantes que no otorgaron su consentimiento fueron excluidos del estudio.

Para la recolección de información, se empleó el método deductivo, mediante el cual se estructuró la investigación partiendo del tema central y desarrollando los capítulos, subcapítulos y variables de análisis. Se utilizaron dos técnicas principales: la encuesta, que permitió evaluar a un gran número de estudiantes de manera económica y eficiente, y la entrevista, aplicada a docentes, estudiantes y padres de familia con el fin de obtener información más detallada sobre la problemática investigada.

En cuanto a los instrumentos, se utilizó el test de APGAR familiar, diseñado por Smilkstein (1978) compuesto por cinco preguntas cerradas con respuestas en escala de Likert. Este instrumento evalúa cinco componentes de la función familiar: adaptabilidad, participación, crecimiento, afecto y resolución. Asimismo, se aplicó un cuestionario sobre estilo de vida validado por un grupo de psicólogos de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, el cual evalúa siete áreas mediante preguntas cerradas con opciones de respuesta y puntajes predefinidos. Adicionalmente, se elaboró una guía de entrevista con nueve preguntas abiertas dirigidas a los actores involucrados en el estudio.

El análisis de los datos se realizó mediante la tabulación en Microsoft Excel y el programa Epi Info, herramientas que permitieron la elaboración de gráficos y tablas para una mejor visualización de los resultados. Estos insumos facilitaron la interpretación de la información y el análisis estadístico de las variables en estudio.

Resultados

Se identificó que la población en estudio la mayoría (55.6%) se encuentra entre los 15 a 16 años de edad, los hombres representan el 56,1%, frente al 43,9% de mujeres; la etnia indígena predomina en este estudio con un 70%, el tercer año de bachillerato participó con el mayor número de estudiantes con un porcentaje del 36,1%, y el sector rural constituye el mayor porcentaje de procedencia en un 75,6%. Según Paqui, menciona que en un estudio realizado en la Zona 7 de Ecuador se obtuvo que existe una distribución uniforme en cuando a edad y sexo, está conformada por un 51,5% de hombre y un 48,5% de mujeres, el 85,9% de los encuestados provienen de parroquias urbanas, y el 39,7% cursa el tercero de bachillerato (55). Se puede observar que los datos del presente estudio son muy semejantes al de Paqui, considerando que son poblaciones similares. Llama la atención que siga existiendo inequidad en el acceso a la educación entre hombres y mujeres, pese a que en la parroquia de Quiroga son más mujeres que hombres, en el colegio se ve la diferencia, puesto que existe un porcentaje mayor de hombres.

Condición Física

La Tabla 1 muestra la distribución de la población estudiada en la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, ubicada en la parroquia Quiroga en el año 2017, en relación con su estilo de vida y condición física. La población total estuvo conformada por 808 estudiantes matriculados. Se observa que el 78.3% (141 estudiantes) realizan actividad física al menos 30 minutos, 3 o más

veces a la semana, mientras que el 22% (39 estudiantes) no cumplen con esta práctica, lo que indica que una mayoría mantiene hábitos saludables de ejercicio. En cuanto al peso adecuado según altura y sexo, el 65.6% (118 estudiantes) considera que tiene un peso acorde a su contextura, mientras que el 34.4% (62 estudiantes) no lo percibe de esa manera, lo que sugiere que una parte significativa de la población podría estar en riesgo de problemas de peso. En relación con el uso de escaleras en lugar de elevadores, el 66.7% (120 estudiantes) reporta preferir esta opción, mientras que el 33.7% (60 estudiantes) no lo hace, lo que refleja que una proporción considerable opta por una elección más saludable en su movilidad cotidiana. Sin embargo, un aspecto preocupante es que el 68.3% (113 estudiantes) indica que sus actividades diarias son sedentarias, en contraste con solo un 31.7% (57 estudiantes) que afirma lo contrario. Esto implica que, a pesar de que una mayoría realiza actividad física y adopta ciertos hábitos saludables, el sedentarismo sigue siendo prevalente en la población estudiada, lo que podría tener consecuencias en su bienestar a largo plazo. Se recomienda fomentar estrategias para aumentar la actividad física diaria, reducir el tiempo sedentario y generar conciencia sobre la importancia del equilibrio entre ejercicio y hábitos saludables en los estudiantes.

Tabla 1

Población distribuida de acuerdo a Condición Física.

ESTILO DE VIDA / Condición física

Variables	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Hace usted ejercicio o practica algún deporte durante al menos 30 minutos, 3 o más veces a la semana	141	78.3%	39	22%
Tiene usted el peso adecuado para su altura y sexo.	118	65.60%	62	34.40%
Usa usted las escaleras, en lugar de elevadores, cada vez que sea posible.	120	66.70%	60	33.70%
Las actividades que usted realiza son sedentarias.	57	31.70%	113	68.30%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Hábitos alimentarios

La tabla 2 presenta la distribución de la población en función de sus hábitos alimentarios, evidenciando tendencias tanto saludables como poco favorables en la dieta de los estudiantes. Se observa que el 35% (63 estudiantes) prefieren las comidas con alto contenido de sal o añaden sal adicional a sus comidas, mientras que el 65% (117 estudiantes) no lo hacen, lo que indica que la mayoría mantiene un consumo moderado de sal. En cuanto al consumo de productos dulces y azúcar añadida, el 30.6% (55 estudiantes) tiene este hábito, mientras que el 69.4% (125 estudiantes) no lo mantiene, lo que sugiere que una proporción significativa evita el consumo excesivo de azúcar. La mayoría de los estudiantes, 78.9% (142 estudiantes), reporta seguir una dieta balanceada que incluye vegetales, frutas, cereales, productos lácteos y fuentes adecuadas de proteínas, mientras que el 21.1% (38 estudiantes) no lo hace, lo que evidencia un patrón general de alimentación saludable. En relación con el consumo de grasas saturadas, el 56.7% (102 estudiantes) limita su consumo, mientras que el 43.3% (78 estudiantes) no lo restringe, lo que refleja que una parte importante de la población aún mantiene hábitos de consumo de grasas poco saludables. En cuanto a la preferencia por carnes blancas sobre carnes rojas, el 43.9% (79 estudiantes) opta por pescados y aves con mayor frecuencia, mientras que el 56.1% (101 estudiantes) no lo hace, lo que indica que la mayoría mantiene una mayor ingesta de carnes rojas. Respecto a la limitación del consumo de colesterol proveniente de alimentos como huevos, hígado y carnes, el 58.9% (106 estudiantes) indica que modera su consumo, mientras que el 41.1% (74 estudiantes) no lo hace, lo que muestra una tendencia favorable en la reducción de este tipo de alimentos. Finalmente, se destaca que el 85.6% (154 estudiantes) consume alimentos ricos en fibra varias veces al día, mientras que solo el 14.4% (26 estudiantes) no lo hace, lo que es un indicador positivo en cuanto al consumo de vegetales, frutas y granos enteros. En general, los datos sugieren que, aunque hay buenos hábitos alimentarios en la mayoría de los estudiantes, aún existen áreas de mejora, especialmente en la reducción del consumo de carnes rojas, grasas saturadas y alimentos con alto contenido de sal. Se recomienda fortalecer la educación alimentaria para promover una alimentación equilibrada y saludable dentro de la población estudiantil.

Tabla 2*Población distribuida de acuerdo a los hábitos alimentarios.***ESTILO DE VIDA / Hábitos alimentarios**

Variables	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Prefiere usted las comidas subidas de sal, acostumbra añadir sal a las comidas.	63	35%	117	65%
Mantiene usted un consumo elevado de productos dulces, acostumbra a añadir azúcar a los alimentos.	55	30.6%	125	69.4%
Su dieta es balanceada, incluye vegetales, frutas, cereales, productos lácteos y fuentes adecuadas de proteínas.	142	78.9%	38	21.1%
Limita usted su consumo de grasas saturadas (manteca animal, mantequilla, queso crema).	102	56.7%	78	43.3%
Come usted pescados y aves más frecuentemente que carnes rojas.	79	43.9%	101	56.1%
Limita usted su consumo de colesterol (huevos, hígado, carnes).	106	58.9%	74	41.1%
Come usted alimentos ricos en fibras varias veces al día (vegetales, frutas, granos enteros).	154	85.6%	26	14.4%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Hábitos tóxicos

El análisis de los hábitos tóxicos en la población estudiantil revela tendencias en el consumo de sustancias y automedicación. La mayoría de los estudiantes no fuma, ya que solo el 9.4% (17 estudiantes) reporta consumir tabaco en alguna de sus formas, mientras que el 90.6% (163 estudiantes) no presenta este hábito. Asimismo, el consumo de alcohol es bajo, con apenas un 3.9% (7 estudiantes) que admite ingerir 3 a 4 tragos al día, frente al 96.1% (173 estudiantes) que no lo hace, lo que indica que el abuso de bebidas alcohólicas no es una problemática significativa en este grupo.

Según la Tabla 3, el consumo elevado de café es más frecuente que el de tabaco y alcohol, pues 12.8% (23 estudiantes) bebe 4 o más tazas de café al día, mientras que el 87.2% (157 estudiantes)

no tiene este hábito, lo que sugiere que algunos estudiantes pueden estar expuestos a niveles elevados de cafeína. Por otro lado, la automedicación es una práctica más extendida, con un 21.7% (39 estudiantes) que admite recurrir a medicamentos sin indicación médica, en comparación con el 78.3% (141 estudiantes) que evita esta conducta.

Estos datos reflejan que el tabaquismo y el consumo de alcohol no son prevalentes en la población estudiada, lo cual es positivo para la salud general de los estudiantes. Sin embargo, el consumo excesivo de cafeína y la automedicación siguen siendo prácticas comunes, lo que sugiere la necesidad de campañas de concienciación sobre los riesgos asociados a estos hábitos y la importancia de acudir a un profesional de la salud para el uso adecuado de medicamentos.

Tabla 3

Población distribuida de acuerdo a los hábitos tóxicos.

ESTILO DE VIDA / Hábitos tóxicos	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Fuma usted cigarrillos, tabacos, pipa o mastica tabaco.	17	9.4%	163	90.6%
Consume usted bebidas alcohólicas de 3 a 4 tragos al día.	7	3.9%	173	96.1%
Consume usted 4 o más tazas de café al día.	23	12.8%	157	87.2%
Acostumbra usted a utilizar medicamentos auto indicado.	39	21.7%	141	78.3%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Sexualidad

El análisis de los hábitos relacionados con la sexualidad en la población estudiada permite identificar patrones de comportamiento y medidas de prevención utilizadas. La mayoría de los estudiantes, 83.3% (150 estudiantes), no reporta cambios frecuentes de pareja, mientras que el 16.7% (30 estudiantes) sí los tiene, lo que sugiere que las relaciones estables son predominantes dentro del grupo. Sin embargo, en cuanto a la protección durante las relaciones sexuales, solo el 29.4% (53 estudiantes) indica que usa métodos seguros como el condón, mientras que el 70.6%

(127 estudiantes) no los utiliza, lo que representa un riesgo significativo de infecciones de transmisión sexual (ITS) y embarazos no planificados.

De acuerdo con la tabla 4, el 35% (63 estudiantes) mantiene relaciones de pareja estables y utiliza métodos anticonceptivos, mientras que el 65% (117 estudiantes) no lo hace, lo que puede estar relacionado con la baja prevalencia del uso de protección en general. Estos resultados reflejan la necesidad de fortalecer la educación sexual dentro de la población estudiantil, promoviendo el uso de métodos anticonceptivos y fomentando la importancia de la protección en las relaciones sexuales para reducir riesgos. La baja utilización del condón y otros métodos de prevención pone en evidencia una posible falta de información o acceso a estos recursos, lo que podría abordarse mediante campañas educativas enfocadas en la salud sexual y reproductiva.

Tabla 4

Población distribuida de acuerdo a la sexualidad.

ESTILO DE VIDA / Sexualidad	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Tiene cambios frecuentes de pareja.	30	16.7%	150	83.3%
Realiza prácticas sexuales protegidas o seguras (uso del condón).	53	29.4%	127	70.6%
Mantiene relaciones de pareja estables y utiliza medidas anticonceptivas.	63	35%	117	65%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Autocuidado

La Tabla 5 indica el análisis del autocuidado en la población estudiada muestra hábitos saludables en algunos aspectos, pero también revela áreas que requieren mayor atención. La gran mayoría, 97.8% (176 estudiantes), se lava los dientes diariamente, mientras que solo un 2.2% (4 estudiantes) no lo hace, lo que refleja una adecuada higiene bucal en la población. En cuanto a la realización de chequeos médicos anuales, el 61.1% (110 estudiantes) acude al menos una vez al año a un control

médico, mientras que el 38.9% (70 estudiantes) no lo hace, lo que sugiere que una parte significativa de la población no prioriza la prevención en su salud.

El descanso adecuado es otro aspecto evaluado, donde el 64.4% (116 estudiantes) reporta dormir lo suficiente, mientras que el 35.6% (64 estudiantes) indica no descansar lo necesario, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés académico, el uso excesivo de pantallas o una mala higiene del sueño. Un aspecto preocupante es que solo el 43.3% (78 estudiantes) tiene la vacunación actualizada y, en el caso de las mujeres, se ha realizado la prueba citológica, mientras que el 53.7% (102 estudiantes) no lo ha hecho, lo que pone en evidencia la necesidad de reforzar campañas de concienciación sobre la importancia de la inmunización y la prevención de enfermedades.

En general, los resultados muestran que, si bien existen hábitos positivos en el autocuidado, como la higiene bucal y el descanso adecuado en la mayoría de los estudiantes, aún es necesario mejorar la frecuencia de chequeos médicos, garantizar un mayor acceso y concienciación sobre la vacunación, así como promover la importancia del sueño para el bienestar general. Fortalecer la educación en salud preventiva y el acceso a estos servicios podría contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de la población estudiada.

Tabla 5

Población distribuida por autocuidado.

ESTILO DE VIDA / Autocuidado	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Se lava usted los dientes diariamente.	176	97.8%	4	2.2%
Se efectúa usted un chequeo médico por lo menos una vez al año.	110	61.1%	70	38.9%
Duerme usted lo suficiente generalmente.	116	64.4%	64	35.6%
Tiene la vacunación actualizada y en el caso de las mujeres la prueba citológica.	78	43.3%	102	53.7%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Tiempo libre

El análisis sobre el uso del tiempo libre en la población estudiada muestra una tendencia positiva hacia la recreación y el disfrute de actividades personales. De acuerdo con la tabla 6, el 90% (162 estudiantes) dispone de tiempo para su entretenimiento, mientras que solo el 10% (18 estudiantes) indica no contar con este espacio. Además, el 91.1% (164 estudiantes) disfruta las actividades que realiza en su tiempo libre, en contraste con un 8.9% (16 estudiantes) que no lo hace, lo que refleja una percepción mayoritariamente positiva sobre el uso del tiempo de ocio.

En cuanto a la relación entre el tiempo libre y el desarrollo personal, el 80% (144 estudiantes) considera que sus actividades contribuyen al enriquecimiento de su vida espiritual, mientras que el 20% (36 estudiantes) no lo percibe así. Sin embargo, un dato relevante es que el 39.4% (71 estudiantes) admite no realizar ninguna actividad recreativa o de entretenimiento, frente al 60.6% (109 estudiantes) que sí las desarrolla.

Estos resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes logra equilibrar sus responsabilidades con el disfrute de su tiempo libre, lo que puede influir positivamente en su bienestar general. Sin embargo, el porcentaje de quienes no participan en actividades recreativas sigue siendo considerable, lo que sugiere la necesidad de fomentar espacios y estrategias para promover el uso del tiempo libre de manera enriquecedora, incentivando la recreación activa y el desarrollo personal en la comunidad estudiantil.

Tabla 6

Población distribuida de acuerdo al tiempo libre.

ESTILO DE VIDA / Tiempo libre	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Dispones usted de tiempo libre para su recreación y entretenimiento.	162	90%	18	10%
Cuando está en su tiempo libre disfruta con las actividades que realiza.	164	91.1%	16	8.9%
Considera usted que las actividades que realiza en su tiempo ayudan a enriquecer su vida espiritual.	144	80%	36	20%
Generalmente no desarrolla ningún tipo de actividad recreativa o de entretenimiento.	71	39.4%	109	60.6%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Estados emocionales

El análisis de los estados emocionales en la población estudiada permite identificar tendencias en la gestión de emociones y el manejo del estrés. De acuerdo con la Tabla 7, un 42.2% (76 estudiantes) reprime sus sentimientos de disgusto y no acostumbra a expresarlos, mientras que un 57.8% (104 estudiantes) sí lo hace, lo que indica que una parte significativa de la población podría tener dificultades en la expresión emocional. Por otro lado, el 82.2% (149 estudiantes) considera que reírse le resulta fácil, mientras que solo el 17.2% (31 estudiantes) no lo percibe de esa manera, lo que sugiere que la mayoría encuentra momentos de alegría en su día a día.

Respecto a la capacidad para tomar decisiones importantes con un mínimo de tensión, la población se divide equitativamente, con un 50% (90 estudiantes) que indica poder hacerlo y otro 50% (90 estudiantes) que no, lo que evidencia que el manejo del estrés ante decisiones cruciales varía significativamente dentro del grupo. Además, el 36.1% (65 estudiantes) reporta sentirse generalmente tenso y nervioso, mientras que el 63.9% (115 estudiantes) no experimenta esta sensación con frecuencia, lo que indica que una parte de los estudiantes podría estar lidiando con altos niveles de ansiedad.

En cuanto al control emocional ante situaciones desagradables, el 48.3% (87 estudiantes) señala que logra manejarse con facilidad, mientras que el 51.7% (93 estudiantes) tiene dificultades en este aspecto, lo que sugiere que una parte de la población podría beneficiarse de estrategias para mejorar la regulación emocional. Finalmente, un aspecto positivo es que el 85% (153 estudiantes) afirma dedicar un tiempo al día para relajarse, mientras que solo el 15% (27 estudiantes) no lo hace, lo que muestra una tendencia favorable hacia el autocuidado emocional.

En general, los datos reflejan que, aunque la mayoría de los estudiantes encuentra formas de relajación y disfrute, aún existen desafíos en la gestión del estrés, la expresión de emociones y la toma de decisiones bajo presión. Sería recomendable implementar estrategias de apoyo emocional y talleres de manejo del estrés para mejorar la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 7. Población distribuida por estilo de vida y estados emocionales.

ESTILO DE VIDA / Estados emocionales	SI		NO	
	Freq	%	Freq	%
Reprime sus sentimientos de disgusto, no acostumbra a expresarlos	76	42.2%	104	57.8%
Es fácil para usted reírse	149	82.2%	31	17.2%
Puede usted tomar decisiones importantes con un mínimo de tensión	90	50%	90	50%
Generalmente está usted tenso y nervioso	65	36.1%	115	63.9%
Cuando le ocurre algo desagradable logra controlarse fácilmente	87	48.3%	93	51.7%
Durante el día utiliza un tiempo para relajarse	153	85%	27	15%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

APGAR Familiar

El análisis del APGAR familiar permite evaluar el nivel de satisfacción de los estudiantes con el apoyo y la funcionalidad de su núcleo familiar. Según la Tabla 8, un 47.8% (86 estudiantes) siempre se siente satisfecho con la ayuda que recibe de su familia cuando tiene un problema o necesidad, mientras que solo un 3.3% (6 estudiantes) nunca se siente respaldado en estas situaciones. En cuanto a la comunicación familiar, un 36.1% (65 estudiantes) siempre se siente satisfecho con la forma en que su familia habla y comparte problemas, aunque un 5.6% (10 estudiantes) nunca encuentra esta dinámica en su hogar, lo que sugiere que una parte de la población podría experimentar dificultades en la comunicación familiar.

Respecto al apoyo recibido para emprender nuevas actividades, el 46.7% (84 estudiantes) siempre siente que su familia lo respalda, mientras que el 6.1% (11 estudiantes) nunca experimenta este apoyo, evidenciando que, si bien la mayoría tiene un ambiente favorable, aún existen estudiantes que podrían requerir más motivación dentro de su entorno familiar. En cuanto a la expresión de afecto y la respuesta emocional de la familia, el 31.7% (57 estudiantes) siempre se siente satisfecho, mientras que un 10% (18 estudiantes) nunca percibe estas manifestaciones, lo que podría impactar en su bienestar emocional.

Por otro lado, la satisfacción con el tiempo compartido en familia y la disponibilidad de apoyo en momentos de necesidad es un factor clave. Un 45.6% (82 estudiantes) siempre se siente satisfecho con la convivencia y el acceso a recursos como espacios en el hogar y apoyo económico, mientras que un 4.4% (8 estudiantes) nunca encuentra este respaldo.

Estos datos reflejan que, aunque la mayoría de los estudiantes tiene un buen nivel de satisfacción familiar, aún existen sectores de la población que experimentan deficiencias en la comunicación, el apoyo emocional y el tiempo compartido con sus familias. Esto sugiere la necesidad de fortalecer la integración familiar y promover espacios de diálogo que mejoren las relaciones interpersonales en el hogar.

Tabla 8

Población distribuida por valoración de APGAR familiar.

APGAR FAMILIAR										
Variables	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre					
	Freq %	Freq %	Freq %	Freq %	Freq %	Freq	%	Freq	%	Freq
Me satisface la ayuda que recibo de mi familia cuando tengo algún problema y necesidad	6	3.3%	5	2.8%	48	26.7%	35	19.5%	86	47.8%
Me satisface como en mi familia hablamos y compartimos nuestros problemas	10	5.6%	21	11.7%	50	27.8%	34	18.9%	65	36.1%
Me satisface como mi familia acepta y apoya mi deseo de emprender nuevas actividades	11	6.1%	13	7.2%	37	20.6%	35	19.4%	84	46.7%

APGAR FAMILIAR

Variables	Nunca	Casi Nunca	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
	Freq %	Freq %	Freq %	Freq %	Freq %
Me satisface como mi familia expresa afecto y responde a mis emociones tales como rabia, tristeza, amor	18 10%	49 27.2%	38 21.1%	49 27.2%	57 31.7%
Me satisface como compartimos en mi familia el tiempo para estar juntos, los espacios en la casa, el dinero; usted tiene un amigo cercano a quien puede buscar cuando necesita ayuda	8 4.4%	10 5.6%	40 22.2%	40 22.2%	82 45.6%

Nota. Datos obtenidos de la tesis Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017 (Escobar, 2018).

Estilo de vida y funcionalidad familiar

El análisis de la relación entre el estilo de vida y la funcionalidad familiar permite identificar cómo la dinámica en el hogar influye en los hábitos de salud y bienestar de los estudiantes. Según la tabla 9, el grupo con disfunción leve se distribuye principalmente en la categoría de poco saludable con un 68% (34 estudiantes), mientras que solo un 6% (3 estudiantes) presentan un estilo de vida nada saludable y un 20% (10 estudiantes) se encuentran en la categoría de con riesgo. Esto sugiere que, aunque la disfunción leve no representa un problema severo, sí influye en la adopción de hábitos menos saludables.

En el caso de la disfunción moderada, la mayoría de los estudiantes, 81.3% (26 estudiantes), tienen un estilo de vida poco saludable, mientras que un 9.4% (3 estudiantes) están con riesgo, y solo un

3.1% (1 estudiante) se consideran con un estilo de vida saludable. Esto indica que una mayor disfunción familiar puede estar asociada con una disminución en el bienestar general y en los hábitos saludables.

Para los estudiantes con disfunción severa, se observa que 83.3% (25 estudiantes) tienen un estilo de vida poco saludable, mientras que un 16.7% (5 estudiantes) están con riesgo, sin presencia en las categorías de estilo de vida saludable. Esto evidencia que una disfunción severa en la familia está fuertemente relacionada con la adopción de hábitos poco saludables y de mayor riesgo.

Por otro lado, en los estudiantes con una funcionalidad familiar normal, se observa una mejor distribución en cuanto a hábitos de vida, con 61.8% (42 estudiantes) en la categoría de nada saludable y 38.2% (26 estudiantes) con un estilo de vida saludable. En general, del total de la población analizada, el 70.6% (127 estudiantes) presenta un estilo de vida poco saludable, mientras que solo el 16.7% (30 estudiantes) se consideran saludables.

Estos resultados reflejan que la funcionalidad familiar influye directamente en el estilo de vida de los estudiantes. A mayor disfunción familiar, mayor es la prevalencia de hábitos poco saludables, lo que sugiere la importancia de fortalecer el apoyo familiar y fomentar programas de educación en salud para mejorar el bienestar general de los estudiantes.

Tabla 9

Población distribuida por valoración cruzada de estilo de vida y funcionalidad familiar.

APGAR Familiar	ESTILO DE VIDA				Total
	Con riesgo	Nada saludable	Poco saludable	Saludable	
Disfunción leve	10	3	34	3	50
	20,0	6,0	68,0	6,0	100,0
Disfunción moderada	3	2	26	1	32
	9,4	6,3	81,3	3,1	100,0
Disfunción severa	5	0	25	0	30
	16,7	-	83,3	-	100,0
Normal	0	0	42	26	68
	-	-	61,8	38,2	100,0
Total	18	5	127	30	180

10,0	2,8	70,6	16,7	100,0
------	-----	------	------	-------

Nota. Datos obtenidos de la tesis *Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017* (Escobar, 2018).

Discusión

Los hallazgos de esta investigación reflejan una relación estrecha entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga. Como se ha evidenciado en estudios previos, la familia desempeña un papel fundamental en la formación de hábitos saludables y en la protección frente a comportamientos de riesgo (Esteves et al., 2020). Se observó que aquellos adolescentes que pertenecen a familias funcionales tienden a adoptar estilos de vida más saludables, mientras que quienes provienen de familias con niveles de disfuncionalidad muestran una mayor propensión a conductas poco saludables (Caguana-Sopa & Tobar-Viera, 2022).

Uno de los aspectos más relevantes de los resultados obtenidos es la influencia de la funcionalidad familiar en la actividad física de los adolescentes. Se identificó que un porcentaje significativo de estudiantes con familias funcionales realiza ejercicio regularmente, lo que concuerda con los hallazgos de Guerrero & Contreras-Orozco (2020) quienes señalan que el apoyo familiar favorece la práctica de actividad física y la adopción de hábitos saludables.

En cuanto a los hábitos alimentarios, se observó que los adolescentes con familias funcionales presentan un mejor patrón de alimentación, con menor consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor equilibrio en su dieta (Serna et al., 2022). En contraste, aquellos provenientes de familias con disfunción moderada o severa mostraron tendencias a dietas poco balanceadas, con mayor consumo de grasas saturadas y azúcares refinados, lo que refuerza lo expuesto por Pinillos-Patiño et al. (2022) sobre la relación entre la disfuncionalidad familiar y los hábitos alimentarios deficientes.

El consumo de sustancias también se vio influenciado por la funcionalidad familiar. Los datos muestran que la prevalencia de hábitos tóxicos, como el tabaquismo y el consumo excesivo de cafeína, es más alta en adolescentes provenientes de familias con mayor disfunción, lo cual coincide con estudios previos como los de Zambrano & Mayo (2022) quienes reportan que la disfuncionalidad familiar incrementa el riesgo de adopción de conductas perjudiciales para la salud.

Otro hallazgo importante se relaciona con la vida sexual de los adolescentes. Se identificó que el uso de métodos anticonceptivos es más frecuente en aquellos que provienen de familias funcionales, lo que indica una mejor comunicación y educación en salud sexual en el entorno familiar. Estos resultados son consistentes con los de Romero & Giniebra (2022) quienes encontraron que el apoyo y la comunicación en la familia influyen directamente en la adopción de prácticas sexuales seguras.

En el ámbito emocional, la investigación reveló que los adolescentes de familias funcionales presentan niveles más bajos de ansiedad y mejor regulación emocional en comparación con aquellos que provienen de familias con disfunción severa. Carrasco & García (2023) también reportan que la funcionalidad familiar contribuye a una mayor asertividad y estabilidad emocional en los adolescentes.

Finalmente, se evidenció que los adolescentes con familias funcionales tienen un uso del tiempo libre más estructurado, participando en actividades recreativas y de desarrollo personal, lo que coincide con Soler & García (2021) quienes afirman que el entorno familiar influye en la gestión del ocio y la organización del tiempo libre en los adolescentes.

Estos hallazgos refuerzan la importancia de la funcionalidad familiar en la promoción de estilos de vida saludables y en la prevención de conductas de riesgo en los adolescentes tardíos. Se recomienda la implementación de programas de apoyo a las familias, así como estrategias de intervención educativa orientadas a fortalecer la comunicación y la cohesión familiar, con el fin de mejorar el bienestar integral de los adolescentes.

Conclusiones

El presente estudio permitió analizar la relación entre la funcionalidad familiar y los estilos de vida de los adolescentes tardíos en la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga. Los hallazgos evidenciaron que una mayor funcionalidad familiar se asocia con estilos de vida más saludables, mientras que la disfunción familiar tiende a relacionarse con hábitos de riesgo, tales como sedentarismo, consumo inadecuado de alimentos, automedicación y bajo uso de métodos anticonceptivos.

Los resultados resaltan la importancia del entorno familiar como un factor clave en la adopción de conductas saludables. La comunicación efectiva, el apoyo emocional y la convivencia armónica dentro del núcleo familiar pueden promover el bienestar físico y emocional en los adolescentes.

No obstante, se identificaron áreas críticas, como el bajo uso de protección en relaciones sexuales y la automedicación, que requieren intervenciones educativas y preventivas dentro del entorno escolar y comunitario.

Dado que el estudio se enfocó en una muestra específica y en un contexto geográfico determinado, se recomienda que investigaciones futuras amplíen la población de estudio para evaluar si estas tendencias se replican en otras instituciones educativas o comunidades con diferentes características socioeconómicas y culturales. Asimismo, sería pertinente realizar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de los estilos de vida a lo largo del tiempo y su relación con la funcionalidad familiar en distintas etapas del desarrollo.

Otro enfoque a considerar en investigaciones futuras es la evaluación de estrategias de intervención para mejorar los estilos de vida en adolescentes con disfunción familiar, explorando el impacto de programas educativos, talleres de orientación familiar y estrategias de apoyo psicológico. Además, la inclusión de métodos mixtos, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, permitiría comprender con mayor profundidad las dinámicas familiares y sus efectos en la formación de hábitos saludables.

En conclusión, fortalecer la funcionalidad familiar y fomentar un entorno de apoyo en el hogar y la comunidad puede ser una estrategia clave para mejorar la calidad de vida de los adolescentes tardíos, reduciendo riesgos y promoviendo su bienestar integral. Asimismo, estudios futuros podrían profundizar en la implementación y evaluación de intervenciones que promuevan la funcionalidad familiar como un factor protector en la adopción de hábitos saludables. En particular, sería valioso diseñar programas de fortalecimiento familiar y educación en salud que incluyan tanto a los adolescentes como a sus familias, con el objetivo de fomentar dinámicas más equilibradas y mejorar los estilos de vida en esta etapa crucial del desarrollo.

Referencias

- Caguana-Sopa, M., & Tobar-Viera, A. (2022). La funcionalidad familiar y su relación con la ansiedad en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10039-10053. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4118
- Carrasco, A., & García, D. (2023). Funcionalidad familiar y asertividad en estudiantes de Educación General Básica Superior y Bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10206-10223. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4127

- Dulanto-Ramos, Y., Luna-Muñoz, C., & Roldan, L. (2022). Factores asociados al no uso de métodos anticonceptivos en mujeres adolescentes del Perú. Endes 2018-2020. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 345-352. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312022000200345&script=sci_abstract
- Escobar, C. (2018). Funcionalidad familiar y estilos de vida de los adolescentes tardíos de la Unidad Educativa Luis Plutarco Cevallos, Quiroga 2017. Universidad Técnica del Norte. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7832>
- Esteves, A., Paredes, R., Calcina, C., & Yapuchura, C. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100016&script=sci_arttext&tlng=pt
- Gil, J., Tovar, A., & Jáimez, A. (2023). cultura participativa y cultura del “yo” en instagram. estudio andaluz en la adolescencia tardía (España). *Revista Práxis*, 1, 162–187. <https://doi.org/10.25112/rpr.v1.3190>
- Guerrero, H., & Contreras-Orozco, A. (2020). Estilos de vida y características sociodemográficas de adolescentes de cinco instituciones educativas. *Revista ciencia y cuidado*, 17(1), 85-98. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490927>
- Pilco, V., & Jaramillo, A. (2023). Funcionalidad familiar y su relación con la autoestima en adolescentes de la ciudad de Ambato. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (21), 110-123. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222023000300110
- Pinillos-Patiño, Y., Rebolledo-Cobos, E., Herazo-Beltrán, R., Oviedo-Argumedo, E., Guerrero, M., Valencia-Fontalvo, M., & Cortés-Moreno, G. (2022). Estilo de vida en adultos jóvenes universitarios de Barranquilla, Colombia: Diferencias según sexo y estatus socioeconómico. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 979-987. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8072019>
- Romero, Á., & Giniebra, R. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes durante la pandemia por COVID-19: Family functionality and self-esteem in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista PSIDIAL: Psicología y Diálogo de Saberes*. ISSN, 2806-

5972.

https://www.researchgate.net/publication/369985839_Funcionalidad_familiar_y_autoestima_en_adolescentes_durante_la_pandemia_por_COVID-19_Family_functionality_and_self-esteem_in_adolescents_during_the_COVID-19_pandemic

Serna, M., Obando, M., Acosta, D., Pérez, S., & Botero, M. (2022). Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 9-19. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104914>

Smilkstein, G. (1978) The Family APGAR: A Proposal for a Family Function Test and Its Use by Physicians. *The Journal of Family Practice*, 6(6). https://cdn.mdedge.com/files/s3fs-public/jfp-archived-issues/1978-volume_6-7/JFP_1978-06_v6_i6_the-family-apgar-a-proposal-for-a-family.pdf

Soler, M., & García, D. (2021). Bienestar psicológico y virtud del coraje en adolescentes tardíos. *Informes Psicológicos*, 21(2), 43-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8326396>

Valdez, A. (2021). Percepción del funcionamiento familiar y resiliencia en adolescentes tardíos de Lima Metropolitana. Universidad de Lima. <https://www.academia.edu/download/93331195/481683055.pdf>

Zambrano, J., & Mayo, I. (2022). Efectos del funcionamiento familiar en la adolescencia: una revisión sistemática. *MQRInvestigar*, 6(4), 03-23. <http://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/59>.