

Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo¹

Subjective well-being and satisfaction with food-related life in university students in southern Chile: a qualitative study

Marianela Denegri Coria² Constanza García Jara Nicolle González Rivera
Ligia Orellana Calderón José Sepúlveda Maldonado Berta Schnettler Morales
Universidad de La Frontera

(Rec: enero 2014 – Acep: junio 2014)

Resumen

El propósito de esta investigación es describir la experiencia de bienestar subjetivo y la autoevaluación de las prácticas alimentarias de estudiantes universitarios del sur de Chile. La muestra fue de 40 jóvenes de ambos géneros, de distintas carreras de pregrado en una universidad estatal del sur de Chile. Los datos se recolectaron por medio de una entrevista semiestructurada. Los resultados más relevantes son que los estudiantes entrevistados se consideran en buena medida satisfechos con su vida, y reportan como elementos que los hacen felices: compartir con familia y amigos, mantener un buen desempeño académico, tener tiempo para sí mismos y alcanzar sus metas y objetivos. Sobre la evaluación de su alimentación actual, más de la mitad de los entrevistados declara no sentirse satisfecho con sus hábitos alimenticios, mientras que su grado de felicidad al comer está en función de sensaciones placenteras asociadas, contacto social durante la comida y a la satisfacción de necesidades básicas. Con este estudio se exploran factores sobre alimentación y bienestar poco abordados en población universitaria latinoamericana, sugiriendo que programas y estrategias de alimentación saludable para esta población deben ir más allá de los aspectos nutritivos y tomar en cuenta factores motivacionales y sociales que inciden en las decisiones alimentarias de los estudiantes.

Palabras clave: bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, felicidad, satisfacción con la alimentación.

Abstract

This research aims to describe the experience of subjective well-being and self-assessment of dietary practices in university students in southern Chile. The sample was made up of 40 students of both genders, enrolled in undergraduate programs at a Chilean state university. Data was collected through a semi-structured interview. The results show that these university students are mostly satisfied with life, and spending time with family and friends, maintaining a good academic performance, having time for themselves and achieving their goals and objectives are reported as elements that make them happy. As to the assessment made by the participants about their current food-related life, more than half of the respondents reported dissatisfaction, while their degree of happiness when they eat is in relation to pleasurable sensations, social contact during the meal and meeting basic needs. This study explores issues on eating habits and well-being rarely addressed in Latin American university population so far, suggesting that interventions and strategies on healthful eating for this population must transcend nutrition information and take into account motivation and social factors that influence students' food choices.

Key words: subjective well-being, satisfaction with life, happiness, satisfaction with food-related life.

¹ Esta investigación se realizó bajo el patrocinio del proyecto N° 1130165 del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de Chile (FONDECYT).

² Correspondencia a: Marianela Denegri Coria. Universidad de La Frontera. Avda. Francisco Salazar 01145- Temuco, Chile. Teléfono: 56-452325614. Correo electrónico: marianela.denegri@ufrontera.cl.

Bienestar Subjetivo y Satisfacción con la Alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo

Introducción

La calidad de vida es una dimensión que conjuga situaciones y condiciones de los ambientes de la vida, y depende de las interpretaciones y valoraciones que hace el sujeto de los aspectos objetivos de su entorno (Meda et al., 2008). El bienestar subjetivo, como parte de la calidad de vida, expresa el grado de satisfacción y complacencia de las personas con aspectos específicos o globales de su existencia, en los que prevalecen los estados de ánimo positivos. Por tanto, es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana (García-Viniegras & González, 2000).

En el ámbito del conocimiento científico, el constructo bienestar subjetivo está compuesto por el componente cognitivo que es la satisfacción con la vida, ya sea de manera global o por dominios específicos; y el componente afectivo, referido a la presencia de sentimientos positivos, al que se ha denominado felicidad (Arita, 2005).

La satisfacción con la vida, por su parte, corresponde a la valoración positiva que la persona hace de su vida en general, o de aspectos particulares de ésta (familia, estudios, trabajo, salud, amigos, tiempo libre) (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; García-Viniegras & González, 2000; Liberalesso, 2002, citado en Schnettler, Miranda, Sepúlveda & Denegri, 2011). Dicha satisfacción surge a través de una transacción entre el individuo y su entorno micro y macrosocial, además de sus elementos actuales e históricos (incluyendo las condiciones objetivas materiales y sociales), que le brindan determinadas oportunidades para la realización personal. Así, este bienestar es una experiencia ligada al presente con proyección al futuro, comportándose como el balance entre estos tiempos (García-Viniegras & González, 2000).

Respecto a la felicidad, ésta puede ser definida como el predominio de la frecuencia de ocurrencia de experiencias emocionales positivas por sobre las negativas (Pereira, 1997), implicando la capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio (Taylor, 1991). Además, se ha propuesto que se trata de un estado psicológico de tipo emocional y cognitivo de las personas, que se encuentra distribuido en las poblaciones de los países independientemente del nivel de desarrollo alcanzado por éstos, que estaría desligado del nivel educacional e ingresos económicos de las personas (Argyle, 1992).

Schnettler et al. (2011) señalan que, en la sociedad actual, las personas están cada vez más conscientes de su autocuidado y buscan en el mercado aquellos productos que contribuyan a su salud y al bienestar. En la exploración de estos beneficios, la alimentación se ha convertido en uno de los temas principales de discusión, dado que además de la relación entre la alimentación y la salud, el consumo de alimentos se encuentra mediado por factores emocionales, sociales y culturales al margen de los estrictamente nutricionales y su función utilitaria para el cuerpo. La alimentación actúa al mismo tiempo como un producto hedónico y de construcción social que lleva a una autodefinición de la persona, puesto que ocupa parte importante de la vida cotidiana, y es el centro de experiencias sociales de disfrute compartido, principalmente compartidos en compañía, día tras día, con la familia y los amigos (Schnettler et al., 2011).

Cáceres y Cantarero (2008) reconocen que el consumo alimentario es un acto cotidiano pero ciertamente complejo, ya que en cada decisión que le atañe ocurre una serie de circunstancias relacionadas con múltiples factores que derivan en la construcción de hábitos alimentarios. Los hábitos alimentarios constituyen manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, y para qué se consumen los alimentos, adoptándose de manera directa e indirecta a partir de las prácticas socioculturales (Macías, Gordillo & Camacho, 2012). Asimismo, Denegri, Sepúlveda y Godoy (2011) reconocen que el primer agente promotor de hábitos y pautas de comportamiento, dentro de las cuales se incluyen las alimentarias, es la familia, mientras que la educación formal correspondería a la segunda instancia de mayor impacto en la socialización.

En este sentido, en investigaciones previas realizadas en estudiantes universitarios (Troncoso & Amaya, 2009; Schnettler et al., 2011; Espinoza, Rodríguez, Gálvez & McMillan, 2011), se reporta que factores como el estudio, la familia, amigos y el entorno universitario condicionan las actitudes y conductas alimentarias. Más aún, se reconoce que el estilo de vida, el hábito de vida, y la forma de vida que poseen los jóvenes, forman un conjunto de comportamientos o actitudes hacia determinados productos, las cuales algunas veces pueden ser saludables y en otras ocasiones nocivas para la salud (Díaz, Carús, Macossay & Barbosa, 2010). Estas actitudes guardan especial relevancia a la hora en que los jóvenes dejan sus entornos familiares e ingresan a la universidad, puesto que asumen por primera vez la responsabilidad de su

alimentación, convirtiéndose en una etapa crítica para el desarrollo de hábitos alimentarios, los cuales conllevan factores de riesgo como sobrepeso, obesidad, trastornos alimentarios y problemas psicológicos que pueden repercutir en su futura salud y calidad de vida (Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica [CONICYT], 2013). Según datos nacionales, el 25,1% de la población mayor de 15 años presenta obesidad (4 millones de chilenos obesos), y un 39,3% tiene sobrepeso, lo que representa un problema complejo que afecta a toda la sociedad chilena sin distinguir grupos socioeconómicos, edad o género, siendo recomendable la adopción de medidas que tengan el mayor impacto posible (Fundación Chile, 2012).

Igualmente, Schnettler et al. (2011) plantean que los hábitos alimenticios influyen en la satisfacción con la vida y la alimentación de estudiantes universitarios. Los más satisfechos con su vida reportan el consumo frecuente de alimentos deseables socialmente, como la carne y bebidas gaseosas, hábitos en los que predomina no un patrón racional de análisis nutricional, sino que probablemente están vinculados a las significaciones afectivas y sociales que se asocian al consumo de estos alimentos. Ello apunta a que la alimentación también constituye una satisfacción hedónica-social y no sólo una necesidad básica. Por lo tanto, es esperable que una persona satisfecha con su alimentación también mostrará mayores niveles de satisfacción con la vida.

Por ello, en la medida que se cuente con mayor información sobre la valoración subjetiva que realizan los jóvenes universitarios de sus vidas, que se expresa en la satisfacción vital, será posible tener una estimación de las condiciones con las que cuentan dichos grupos para lograr sus metas personales y desarrollarse de acuerdo con los valores de su sociedad (Diener & Suh, 2000; San Martín, 2011). Además, el reconocimiento de factores de riesgo asociados que imposibilitan una adecuada satisfacción vital, y la identificación de factores protectores que potencian una mejor calidad de vida, resultan importantes desde el punto práctico, puesto que la satisfacción se trata de una variable potencialmente modificable, lo que abre las posibilidades para intervenir en promoción y prevención, a fin de potenciar el bienestar y el desarrollo de los estudiantes (San Martín, 2011).

Más aún, se destaca la relevancia que brinda el espacio universitario como un escenario donde se fomentan cambios de estilo de vida. Las instituciones universitarias, en su rol de formadoras de profesionales, deben procurar un ambiente saludable y de bienestar, permitiendo que los estudiantes se formen en un

contexto dinámico que favorezca su desarrollo académico y personal, lo más equilibrado posible (Barraza & Ortíz, 2012).

En este contexto, se reconoce la necesidad de incorporar en las universidades actividades dedicadas a la salud en sus proyectos educativos y laborales, pues, de acuerdo con el Ministerio de Salud de Chile (2001), la promoción de ésta es un bien social, de carácter universal, que proporciona a la población los medios para ejercer el mayor control sobre su propia salud, e impulsa la creación de nuevas políticas públicas que otorguen mayor protección y bienestar. De esta manera, las instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud son aquellas que se comprometen con la creación de un entorno y una cultura que fomente la salud y el bienestar integral de los miembros que la componen (Lange & Vio, 2006), dentro de la cual un elemento fundamental es el acceso a una alimentación saludable y la promoción de pautas alimentarias que favorezcan la salud.

En el caso particular de los estudiantes, la relevancia del presente estudio recae fundamentalmente en poder generar una instancia que les permita crear conciencia respecto a las prácticas alimentarias que han adoptado durante el periodo de estudios universitarios y el impacto que han tenido en su calidad de vida y bienestar actual. De esta manera, es posible inducir un cuestionamiento respecto al estilo de vida presente y la conducta futura que el estudiante desea acoger, otorgando la posibilidad de reorientar las prácticas de salud hacia pautas más sanas. Este aspecto es de gran importancia considerando que los estudiantes actuarán como modelos o promotores de conductas saludables con sus familias, en sus futuros entornos laborales y en su vida en general (Meda et al., 2008). Por otra parte, en cuanto a la Institución educacional que los acoge, el estudio proporciona importantes antecedentes para la implementación de posteriores programas y planes de intervención en salud, los cuales pueden ser desarrollados de acuerdo a las necesidades y la realidad percibida por los estudiantes, esto con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian. Aspecto que se sustenta en que para poder obtener progreso y bienestar de una sociedad es necesario enfocarse en la salud y el desarrollo de quienes la conforman (Díaz et al., 2010).

En relación a la información abordada, la escasez de estudios en torno a la temática y la relevancia desprendida, la presente investigación se realizó bajo el patrocinio del proyecto N° 1130165 del Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico de

Chile (FONDECYT) el cual tiene como objetivo establecer la relación entre la alimentación, como dominio de la vida, el comportamiento de compra de alimentos y el bienestar subjetivo en adultos chilenos. El cual espera poder proporcionar antecedentes e insumos para el posterior diseño de estrategias de intervención y políticas públicas que se encuentren orientadas a un consumo alimentario más saludable y a un incremento de la calidad de vida de la población.

A partir de los antecedentes expuestos, se deriva la pregunta de investigación que guía el presente estudio: ¿Cuál es la experiencia de bienestar subjetivo y la evaluación de la alimentación en estudiantes de la Universidad de la Frontera en la ciudad de Temuco, Chile? De esta forma, se propone como objetivo general describir la experiencia de bienestar subjetivo y la autoevaluación de sus prácticas alimentarias en estudiantes universitarios chilenos. Y específicamente: a) caracterizar la evaluación que los estudiantes universitarios hacen de su vida; b) identificar los aspectos relevantes asociados a la felicidad en la etapa de estudios universitarios; y por último, c) caracterizar la evaluación que los estudiantes universitarios hacen de su alimentación.

Método

Participantes

La población corresponde a estudiantes de ambos géneros, de una universidad estatal en la ciudad de Temuco, en el sur de Chile. Se trabajó con una muestra intencionada constituida por 40 estudiantes voluntarios. Como criterio de inclusión se consideró que estuvieran cursando el segundo año de carreras de distintos ámbitos disciplinarios, quedando la muestra conformada por estudiantes de Agronomía, Psicología y Contador Público Auditor.

Diseño

La presente investigación, según la naturaleza de los datos, dimensión temporal y objetivos propuestos, posee un carácter cualitativo, puesto que lo que se desea es identificar la naturaleza profunda de la realidad en estudio (Martínez, 2006), riqueza interpretativa, contextualización del ambiente, los detalles y las experiencias únicas, aportando además, un punto de vista “fresco, natural y holístico” de los fenómenos, así como

flexibilidad al momento de su empleo (Hernández, Fernández & Baptista, 2006). Presenta, además, una profundidad y alcance referidos a un diseño descriptivo de corte transversal, considerando un nivel de análisis de microsistema psicológico e individual, puesto que se buscó una aproximación a la percepción de las experiencias de satisfacción e insatisfacción con la alimentación, y la evaluación global de bienestar subjetivo, reportadas por los estudiantes, siendo la unidad de análisis el relato de los participantes.

Instrumento

El instrumento de recogida de información correspondió a una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas relacionadas con experiencias vinculadas a la alimentación en la vida universitaria, satisfacción con la vida y la alimentación, y aspectos de la felicidad. Se ejecutaron 22 entrevistas individuales con estudiantes que cumplieran con los criterios de selección previamente señalados. Además, se efectuaron cuatro entrevistas grupales, con la participación de 18 estudiantes en total. Los investigadores a cargo de la recolección de datos, autores del presente trabajo, realizaron las preguntas y adoptaron un papel de moderadores activos o conductores y focalizadores de la temática.

Procedimiento

Para la realización de las entrevistas grupales, a partir de una lista de estudiantes en los cursos previamente seleccionados, se envió una carta al correo personal e institucional de cada uno de ellos invitándoles a participar. Igualmente fueron distribuidas cartas impresas y folletos con la convocatoria. Para las entrevistas individuales, se contactó por teléfono a cada estudiante y se acordó una hora para el encuentro. Una vez convocados los estudiantes, de modo grupal o individual, se les explicaba de qué trataba el estudio, y se les entregaba el consentimiento informado para leer y firmar, además de una copia para ellos, que aseguraba que su relato sería anónimo y confidencial, y que este no será conocido por ninguna otra persona más que por el equipo de investigación, también, indicaba que su participación en el estudio era completamente voluntaria, pudiendo negarse sin que esto lo perjudicase, y pudiendo retirarse en cualquier momento de la entrevista, no implicando además algún riesgo físico ni psicológico para ellos. Asimismo, se les comentaba que se grabaría la entrevista manteniendo el anonimato. Las

entrevistas individuales y grupales fueron transcritas de manera íntegra y literal para proceder a su análisis.

Análisis de la información

Luego de recogidos los datos, se realizó un análisis de contenido (Krippendorff, 1990; Schwandt, 1997) por cada una de las entrevistas individuales, referidos para esta investigación a las temáticas de bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación, para lo cual se compararon las respuestas y se codificaron para el levantamiento de categorías y finalmente estas se organizaron en redes o árboles de categorías. Para ello, y siguiendo lo propuesto por Strauss y Corbin (1990), inicialmente se desarrolló una codificación abierta para determinar conceptos a partir de los datos revelados de acuerdo a la revisión de los protocolos de las entrevistas. Ello permitió el levantamiento de códigos, los cuales fueron posteriormente agrupados en categorías, siendo el criterio para la formación de las categorías la repetición de la información incluida en el relato. Posteriormente, se complementaron los hallazgos con las entrevistas grupales para reforzar las ideas extraídas e identificar nuevos contenidos asociados al tema de interés a través del mismo procedimiento de revisión. Una vez realizado el levantamiento exhaustivo de categorías, mediante el procedimiento de codificación axial, se procedió a depurarlas, focalizándose en aquellas que estaban en directa relación con los objetivos de la

investigación. De esta manera, una vez identificadas las categorías finales, se procedió a la elaboración de las relaciones entre ellas, construyendo redes o los árboles de categorías que permiten representar gráficamente los resultados obtenidos. Para una mejor comprensión de éstos, se agregó un análisis estadístico descriptivo que permitiera expresar en porcentajes la información recogida.

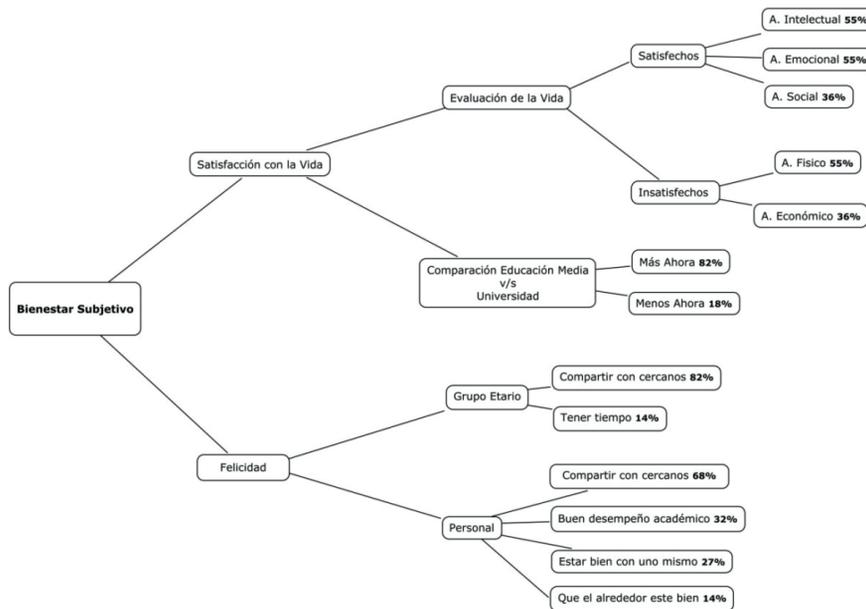
Finalmente, se describieron los resultados de manera interrelacionada, buscando los elementos centrales del relato que organizaba los discursos de los participantes (Strauss & Corbin, 1990).

Las entrevistas individuales y grupales se analizaron por separado, siendo las colectivas el respaldo para confirmar las categorías de los relatos individuales, y suministrar además información novedosa que no se hubiese obtenido previamente.

Resultados

A partir de los análisis, se obtuvieron dos árboles de categorías explicativos del tema, estructurando los resultados en dos macrocategorías: Bienestar subjetivo y Satisfacción con la alimentación.

Figura 1.
Árbol de Categorías: Bienestar subjetivo



Bienestar subjetivo

La figura 1 reúne los resultados obtenidos para describir la experiencia de bienestar subjetivo de los participantes.

De acuerdo al primer objetivo propuesto, relacionado a la caracterización de la evaluación que los estudiantes universitarios hacen de su vida y específicamente de la satisfacción con la vida como componente cognitivo del bienestar subjetivo, emergen dos categorías desde el relato. El primero de ellos se denominó *Evaluación de la vida*, incluyendo las subcategorías de satisfacción e insatisfacción. En ellas se destaca que los participantes se encontrarían mayormente satisfechos con los aspectos intelectual y emocional, con un 55% cada uno, y además, con el aspecto social con un 36%, referido a la relación con el entorno, como se ejemplifica en los siguientes extractos:

D: Sí, el [aspecto] social, porque aquí [la universidad] es un ambiente más relajado, uno comparte más con las personas, porque hace años anteriores uno como que se centraba más en sí mismo, en cambio acá encuentro a mi parecer que hay más compañerismo...

S: [El aspecto] Intelectual, y, por que uno va adquiriendo más conocimiento, por lo menos a mí me gusta aprender, y ahora me gusta aprender cada vez más, porque aunque uno sea grande con mayor edad, no tiene que negarse aprender.

Por otra parte, los estudiantes destacarían en su mayoría como aspectos insatisfechos los planos de la vida físico, con un 55%, y económico, con un porcentaje de 36%. Otro factor que se ve relacionado con la insatisfacción mencionada por los participantes tiene que ver con la falta de tiempo en el periodo académico. Esto se manifiesta con los siguientes ejemplos:

E:...el [aspecto] económico es el que me impide estar bien satisfecha con el físico y en lo de salud, el acceso a la alimentación; influye en los otros.

M: Con lo físico[...] mal, eso más que nada... claro, porque, por lo menos yo, yo creo que durante un mes más, cuando se termine el primer semestre, va a ser más

relajado, no queda mucho, ahí yo creo que voy a empezar a ser, no sé hacer ejercicio, cosas así, porque ahora no puedo.

La segunda categoría corresponde a la *Comparación de la Educación Media vs Universidad*, en conceptos de sentirse más o menos satisfechos con su vida actualmente en contraste con la educación media. El 82% declara encontrarse más satisfechos en la educación superior, puesto que reportan haber logrado sus objetivos y la meta de llegar a la universidad, y además el establecimiento de mejores relaciones sociales. Por el contrario, un 18% afirma que en la actualidad se sienten menos satisfechos, ya que el ingreso a la universidad ha implicado mayores exigencias y responsabilidades. En términos generales los estudiantes expresan:

Q: ...el hecho que igual estaba como en crisis con qué iba a estudiar, qué voy a hacer, el miedo de salir de la media, eran como esas cosas, y como ahora yo ya estoy estudiando lo que me gusta, y todo, estoy bien.

SI: Yo creo que me siento más satisfecha ahora... porque estoy estudiando lo que quiero, tengo metas y uno igual tiene como todo un esquema de vida que uno antes no tenía, antes era como el colegio... y ahora vengo a la U porque realmente quiero salir con mi carrera y porque tengo varias metas a futuro.

T: [Antes] tenía menos responsabilidades, y ahora son hartas, es muy distinto, es demasiado brusco el cambio de la universidad... antes estaba más satisfecho, con la diferencia que no lo notaba, ahora veo el cambio.

Con respecto al segundo objetivo, la identificación de los aspectos relevantes asociados a la felicidad reconocidos por los estudiantes universitarios, se observan dos categorías: grupo etario y ámbito personal. En relación a la categoría *Grupo etario*, al que pertenecen los estudiantes, los elementos que harían más felices a los jóvenes corresponderían a compartir con personas cercanas, incluyendo la familia, los amigos y la pareja (82%), y por otra parte, tener tiempo para uno mismo (14%), enfocado a actividades de ocio y distensión, mientras que el resto del porcentaje (4%) está asociado a sentirse completo y tener estabilidad académica. Los estudiantes declaran:

B: [...] compartir con los amigos, tener cercanía con la familia, yo creo que en esta edad como que igual se valora un poco más el apoyo a la familia, porque hay igual hartos altos y bajos de repente en la universidad.

H.: A las personas de mi edad, principalmente, yo diría que las relaciones sociales, porque las relaciones sociales son como la base de todo.

Por último, en cuanto al ámbito *Personal*, los participantes identifican que la felicidad estaría asociada a ciertos aspectos no excluyentes entre sí, siendo principalmente el compartir con personas (68%), como la familia, parejas y amigos, tener un buen desempeño académico (32%), estar bien con uno mismo (27%) en relación a la ejecución de metas y satisfacción personal, y por último, que la gente en el entorno cercano esté bien (14%), es decir, que el ambiente donde ellos interactúan cotidianamente se encuentre en óptimas condiciones. En términos generales los estudiantes expresan:

G: [...] me hace feliz que me vaya bien, que mi esfuerzo valga la pena, ver a mis

sobrinos tranquilos... en particular eso, ver a mi familia bien, a mis amigos bien, nada así como estafalarlo...

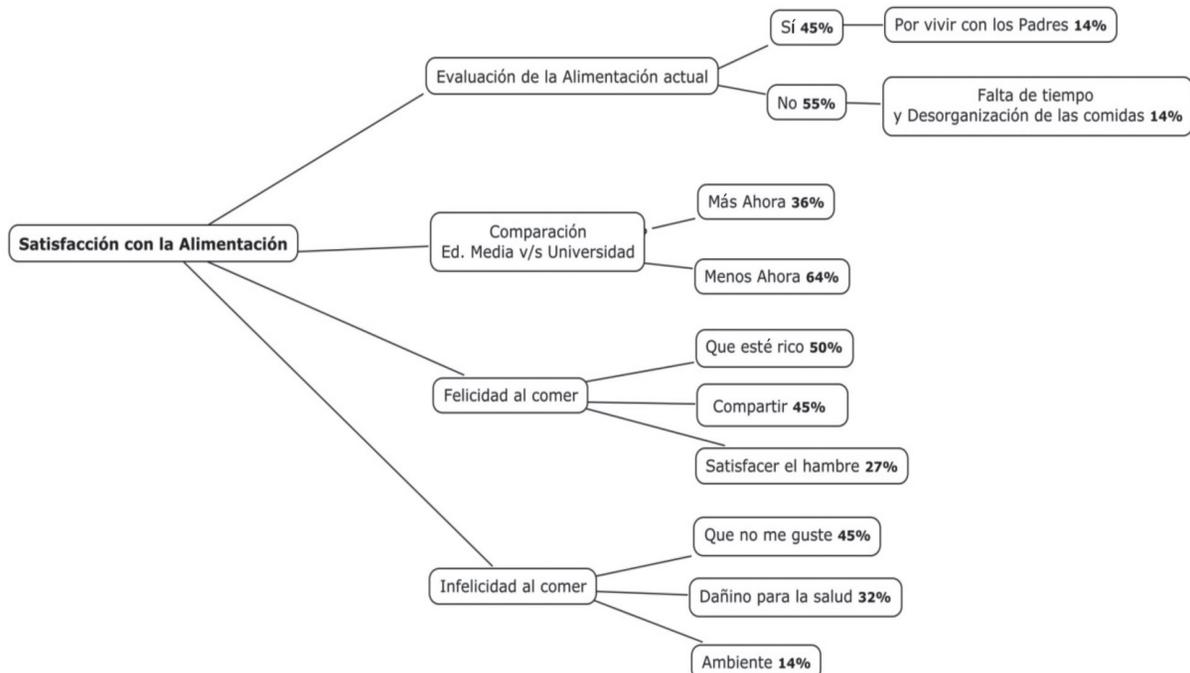
S: Primero abarcando la familia, estar bien con ellos...saber que no hay necesidades tan terribles, también me gusta mucho el andar en bicicleta, sentirme activo y saber que puedo tener una vida normal... saber que mis cercanos están bien.

Satisfacción con la alimentación

Respecto a la segunda macrocategoría, la figura 2 muestra la evaluación de la alimentación que realizan los estudiantes universitarios, en términos de satisfacción e insatisfacción.

Los estudiantes plantean que según la categoría *Evaluación con la alimentación actual*, un 45% estaría satisfecho con su alimentación, y el 14% de estudiantes lo atribuye a vivir con los padres, que les permitiría mantener una alimentación balanceada y más completa. Por el contrario, el 55% expresa no sentirse satisfecho con su alimentación, a lo que algunos estudiantes explican que se debe a la falta de tiempo por cumplir con la carga académica y los horarios de sus clases

Figura 2.
Árbol de Categorías: Satisfacción con la alimentación



(14%), lo que conlleva que no se puedan alimentar como quisieran. A partir de esto, los estudiantes incluyen en su relato:

C: [El horario académico] es muy desorganizado, entonces uno come a cada hora, o no come, por eso, por lo menos yo tengo un día en específico que tengo todo el día clases, todo el día, o sea con 10 minutos de break y nada más, entonces igual es desorganizado, y cansa al final, la alimentación es fundamental.

T: Ahora es más fácil ir a comer algo rápido como un churrasco cualquier cosa así, que en la media almorbaba en mi casa, y comía lo que preparaban allá que era más sano.

En cuanto a la segunda categoría, *Comparación de la Educación Media vs Universidad*, en conceptos de sentirse más o menos satisfechos actualmente respecto a la alimentación en referencia con la educación media. El 36% declara encontrarse más satisfecho en la educación superior, lo que se atribuye en algunos casos al mayor acceso, variedad y oportunidad de elección de los alimentos que desean consumir. Por otra parte, el 64% expresa sentirse menos satisfecho en la actualidad, reportando algunos estudiantes que esto se debe a la falta de tiempo para la organización, preparación e ingesta de alimentos. Esto se ejemplifica con las siguientes declaraciones:

I: [...] principalmente por las restricciones de tiempo, los horarios de hora de almuerzo, quedarse hasta muy tarde estudiando, porque en la universidad como que todo se desordena”

S: Sí ha cambiado bastante, porque antes eran las típicas comidas, desayuno, almuerzo, once o cena, en cambio, ahora por ejemplo, uno se queda estudiando hasta muy tarde, tiene que levantarse muy temprano... entonces la alimentación ha empeorado un poco, en comparación a la media, porque en la media uno igual tenía acceso a la comida que te daban en el liceo, si era un liceo municipal.

Respecto a lo que hace *feliz al comer* a los estudiantes, se identifican tres subcategorías no excluyentes entre sí. En primer lugar, señalan que la comida esté

rica (50%), seguido con compartir al momento de la ingesta de alimentos (45%) con familia y amigos, y, finalmente, satisfacer el hambre (27%). Esto se expresa en afirmaciones como:

A: [...] estar con personas cercanas o extrañas, pero que sea un ambiente grato, de conversación, y claro tomarse el tiempo estar ahí, y no andar apurado.

N: No sé, a veces el solo hecho que uno esté con compañía, porque no me gusta comer sola, y con compañía, bueno, y que sea algo rico, no sé poh, algo que me guste.

Por último, de acuerdo a la *infelicidad al comer*, los participantes declaran que lo que les puede arruinar una comida se asocia a que la comida contenga algo que no les guste (45%), que ésta sea dañina para su salud (32%), y que el ambiente donde se consume el alimento sea desagradable o se vea afectado por una mala noticia (14%), siendo estos aspectos no excluyentes entre sí. Los estudiantes plantean:

DI: [...] las cosas que no me gustan, los mariscos por ejemplo...

MI: igual, el estar sola, no, no me la arruinaría, pero por ejemplo, a veces en la casa, a veces uno tiene en la familia un problema y están todo enojados, o una mala noticia en la comida...

G: Que [la comida] me haga daño, más que nada es que me haga daño, no solamente estar sin ánimo, sino que la condición física más que nada.

Finalmente, las entrevistas grupales reafirman los resultados extraídos del material individual. Además, aportan en la categoría *Comparación de la Educación Media vs Universidad* de la macrocategoría Bienestar subjetivo, que el poseer menor tiempo durante el día ha provocado que evalúen su situación actual de forma más negativa. Asimismo, en la macrocategoría Satisfacción con la alimentación, se agrega como elemento que genera *infelicidad al comer* el poseer poco tiempo para ingerir el alimento, puesto que no se puede disfrutar ni compartir.

Discusión

Antes de iniciar la discusión de resultados, vale la pena una breve reflexión teórico-epistemológica que permita contextualizarlos. La evolución de los estudios sobre el bienestar en psicología ha dado lugar a dos tradiciones o enfoques, una denominada hedónica, en la cual la expresión del bienestar se vincula a la experiencia subjetiva (bienestar subjetivo) y se refiere a la medida que las personas experimentan su vida de forma positiva y cuán satisfechas están con ella, indagándose las causas de la satisfacción o insatisfacción a partir de los juicios cognitivos de los individuos y en sus reacciones afectivas (Diener, 1994). La segunda tradición, de origen más reciente, es denominada eudaimónica y se vincula a la expresión mental del bienestar (bienestar psicológico), centrandose su atención en el desarrollo personal de los individuos, en el estilo o manera en que afrontan los retos de la vida y en el esfuerzo por conseguir las metas deseadas (Ryff & Keyes, 1995). Comparando ambas posturas, el bienestar subjetivo se refiere al balance global que las personas hacen de sus oportunidades vitales, recursos sociales y personales y aptitudes individuales, del curso de los acontecimientos a los que se enfrentan y de la experiencia emocional derivada de ello (Veenhoven, 1994). En cambio, los estudios sobre el bienestar psicológico enfatizan la consecución de aquellos valores que hacen a las personas sentirse vivas y auténticas, que las hace crecer como individuos y no tanto a las actividades que les dan placer o las alejan del dolor (Tomás Miguel, Meléndez Moral & Navarro Pardo, 2008). Bilbao (2008) señala que las perspectivas subjetiva y psicológica del bienestar estudian el mismo proceso psicológico, aunque se sirven de indicadores diferentes para evaluarlo. En este estudio en particular, se ha determinado obtener información acerca del Bienestar Subjetivo, porque se les solicita a los participantes realizar una evaluación de los dominios de su vida en el presente, y específicamente considerar dentro de estos dominios la relación que establecen con la alimentación.

A partir de estas premisas teóricas, y como primer elemento que se destaca de los resultados de este estudio, se observa que los estudiantes universitarios se muestran satisfechos con su vida, lo que es coherente con los resultados obtenidos en otros estudios realizados en esta población (Barraza & Ortíz, 2012; Schnettler et al, 2011; Zubieta & Delfino, 2010). Por su parte, en cuanto a los ámbitos con los que se encuentran más satisfechos, estos corresponden a los planos intelectual, emocional y social.

La satisfacción con el plano intelectual puede asociarse al logro de la meta y mandato social del ingreso a la universidad, y con ser capaz de responder a las exigencias de habilidades cognitivas compatibles con la vida académica, pudiendo ser una preocupación permanente durante el transcurso de la carrera, si las expectativas de rendimiento no van acordes con el logro académico real.

En relación a la satisfacción con el plano emocional, es necesario tener claro que las emociones funcionan como organizadoras y motivadoras de la conducta, se caracterizan por su gran versatilidad, su polaridad (son positivas y negativas), y por su complejidad, puesto que son procesos en los que están implicados factores fisiológicos, cognitivos, conductuales y de conciencia (Rosenzweig & Leiman, 1994). Por ende, se encuentran estrechamente vinculadas a otros procesos de desarrollo y se ven fuertemente influidas por el período evolutivo de los individuos, ya que la experimentación de una multitud de emociones serán interpretadas a su vez de diferentes maneras según la época en que se den (López, Etxebarria, Fuentes & Ortíz, 1999). De esta forma, la etapa donde se encuentran los jóvenes universitarios sería vivenciada como un período de mayor estabilidad y consolidación de su estado emocional, agregado el sentimiento de haber superado los retos de la adolescencia, concebida como una etapa que genera una importante dosis de estrés.

Por último, respecto a la satisfacción con el ámbito social, ésta estaría vinculada a la necesidad de mantener relaciones positivas con otras personas, conservando vínculos sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar (Díaz et al., 2006). En esta etapa los estudiantes serían capaces de establecer mayores lazos con sus pares, logrando construir relaciones más profundas y con un tono emocional distinto al de la adolescencia. La satisfacción con la vida se asociaría además a la integración social, la contribución social y a la actualización social (Zubieta & Delfino, 2010) que es más visible en el espacio universitario.

En relación a los aspectos con que los estudiantes se encontraban insatisfechos en su evaluación de la vida, se destacan el plano físico y el económico. En relación a la evaluación del plano físico, esta puede vincularse a la alta valoración que se otorga en la sociedad a la apariencia física y al control del peso. También se mencionan las actividades deportivas que contribuyen al control del peso y a una apariencia saludable. Esto se vincula además al hecho de que los estudiantes, tanto hombres como mujeres, reportan no tener tiempo para actividades de distensión, y

mantienen una imagen de sí mismos más bien sedentaria y por debajo de lo ideal.

El otro aspecto valorado más negativamente corresponde al plano económico, lo que podría asociarse a las características demográficas y psicográficas de los sujetos: se tratar de jóvenes que se encuentran estudiando y que todavía dependen económicamente de sus padres como parte del proceso de culminación de su formación académica, lo que probablemente entra en contradicción con sus propias expectativas de manejo autónomo de recursos monetarios propios. A partir de estas evaluaciones, surgen discrepancias entre el Yo real y el Yo ideal, que pueden repercutir además en el consumo de bienestar materiales o servicios, en función de realizar esfuerzos por disminuir esta sensación de malestar (Giraldo & Alvarado, 2006).

Por otra parte, en función de la evaluación que hacen los estudiantes de su vida en la enseñanza media y en la superior, la mayoría manifiesta encontrarse más satisfechos actualmente, siendo uno de los motivos el logro de metas, estados internalizados deseados por los individuos que funcionan como guías principales de la vida, y que influyen en los marcadores del bienestar que variarían en los individuos (Oishi, 2000). Asimismo, un porcentaje no menor considera haberse sentido más satisfecho durante la educación media, puesto que en la actualidad percibe un aumento considerable de las responsabilidades que le generan preocupaciones. Estas exigencias pueden verse asociadas al incremento de carga académica con relación a la que tenían en su colegio o liceo, y además, el hacerse cargo de sus vidas fuera de la casa de los padres.

En cuanto a la dimensión afectiva del bienestar subjetivo que corresponde a la felicidad, los participantes reportan como elementos que los hacen felices el compartir con personas cercanas y que estas se encuentren bien, mantener un buen desempeño académico, tener tiempo para sí mismos y el alcance de metas y objetivos, aspectos cargados de emoción, y desatendiendo variables económicas que el común de las personas reportaría. Sobre esto, Deaton (2007) argumenta que los individuos se mueven de su objetivo de felicidad a medida que cambian las circunstancias de vida. En el caso de esta muestra, el no ser independiente económicamente no estaría entre los elementos que ellos reconocen como importantes para ser felices, llamando la atención la discrepancia entre el plano cognitivo y afectivo, puesto que a nivel cognitivo, lo económico sí se menciona como una fuente de insatisfacción. En este sentido, la literatura de economía de la felicidad ha encontrado que variables no económicas influyen de

manera muy significativa en la evaluación afectiva que los individuos hacen de su vida (Frey & Stutzer, 2002). Este es un punto interesante de abordar en futuras investigaciones, en el sentido de llegar a comprender que peso e importancia tienen las evaluaciones cognitivas y afectivas para determinar el nivel total de bienestar subjetivo vivenciado por un individuo, especialmente cuando se observan discrepancias entre ambos ámbitos.

En relación a la alimentación como un dominio específico del bienestar subjetivo, más de la mitad de los entrevistados declara no sentirse satisfecho con su alimentación, reconociendo que esto principalmente se debe a la sobrecarga académica que impide la correcta preparación de los alimentos y que genera la desorganización en sus horarios para la ingesta de sus comidas. Antecedentes similares son evidenciados por Troncoso y Amaya (2009), quienes identifican que dentro de los motivos para considerar las conductas alimentarias como inadecuadas, se encuentran especialmente la falta de disponibilidad de tiempo para cumplir con horarios de alimentación en el plantel universitario y a la falta de hábitos en la incorporación de horarios de alimentación, lo que impediría mantener conductas alimentarias adecuadas.

Por otra parte, en cuanto a la comparación que realizan los participantes entre sus patrones alimentarios en la educación media y en la universidad, un elevado porcentaje manifiesta sentirse insatisfecho en relación a la evaluación de su alimentación en la actualidad, vinculada a causas similares a las antes mencionadas: la falta de tiempo impacta negativamente en la selección, organización, preparación e ingesta de alimentos. Esto considerando, además, que algunos han dejado sus entornos familiares para ingresar a la universidad y recién comienzan un proceso de adaptación e independencia, debiendo asumir por primera vez la responsabilidad de su propia alimentación (CONICYT, 2013).

No obstante, es necesario reconocer que un porcentaje no menor manifiesta sentirse más satisfecho con su alimentación ahora en su etapa universitaria, revelando otros aspectos que se encuentran asociados al logro de una mayor autonomía en la toma de decisiones alimentarias. Esto se expresa en la posibilidad de mayor acceso, variedad y elección de los alimentos que desean consumir, lo cual en la educación media se veía imposibilitado porque la elección de lo que se consumía estaba en manos de la institución educativa y de los padres en casa. En este aspecto, Macias et al. (2012) reconocen que los hábitos alimentarios se van modificando por diferentes factores que alteran la dinámica e interacción familiar, destacando que la

pérdida de autoridad de los padres en la actualidad ha ocasionado que muchos de los hijos sean quienes decidan cuándo, cómo y lo que desean comer.

Respecto a lo que hace felices al comer, los participantes manifiestan tres aspectos importantes vinculados al placer hedónico, el contacto social y la satisfacción de necesidades básicas. El primero de ellos alude al placer, asociado al concepto que “la comida esté rica”. En cuanto al contacto social, la felicidad está asociada a la posibilidad de compartir con otros durante las comidas. Y finalmente, la posibilidad de satisfacer la necesidad básica de alimentarse, es decir, satisfacer el hambre.

Asimismo, las situaciones a las cuales se les atribuye una sensación de infelicidad al comer tienen que ver con que la comida contenga algo que nos les guste, seguido de que los alimentos consumidos sean dañinos para la salud, y por último, que el ambiente donde es ingerido el alimento sea desagradable o se vea impactado por una noticia inapropiada. Ello permite concluir que para los entrevistados la felicidad e infelicidad al comer se encuentran asociadas primordialmente a motivos hedónicos vinculados al disfrute (deseo de consumir alimentos sabrosos) y a la relación simbólica de ciertos alimentos con oportunidades de interacción social (Schnettler et al., 2011). Igualmente, el compartir las comidas con alguien, ya sea la familia o los pares en un ambiente grato, se convierte en un aspecto relevante de socialización e interacción, así como un espacio para compartir intereses y metas, y alcanzar mayor estabilidad y reconocimiento en las relaciones. En último lugar se identifica la satisfacción del hambre y el que el alimento no sea perjudicial para la salud, como una necesidad básica imprescindible para obtener un equilibrio físico en pro de alcanzar la autorrealización personal, según el Modelo de la jerarquía de las necesidades humanas de Maslow (1943).

En conclusión, los estudiantes participantes del estudio parecen privilegiar los aspectos hedónicos y sociales en su experiencia alimentaria, dando menor importancia a la satisfacción de necesidades fisiológicas vinculadas a la necesidad de nutrientes. Ello claramente indica que la relación que los entrevistados establecen con los alimentos es más bien afectiva que solamente funcional, y que esta relación tiene impacto en la evaluación global de su satisfacción con la vida y su experiencia de felicidad e infelicidad. Un aspecto importante a considerar en esta relación, de acuerdo a las características de estos jóvenes, es preguntarnos cómo influye el contexto del mercado y los patrones de consumo, donde los alimentos tienen características

particulares y éstas podrían estar mediando la compra y la ingesta. Si la experiencia alimenticia tiene un fuerte componente hedónico, es evidente que la promoción que se hace a ciertos alimentos vinculándolos a experiencias sociales positivas o a darse placeres y ello, tendría un fuerte impacto en la decisión final tanto de compra como de ingesta. Este es un punto necesario de abordar en futuras investigaciones, considerando las posibles fuentes de persuasión que influyen en las decisiones alimenticias.

Finalmente, a partir de los resultados obtenidos, se derivan reflexiones vinculadas a la promoción de la salud en el ámbito universitario. Es importante que ésta abarque los distintos espacios donde transcurre la vida de los estudiantes, partiendo de la base que la salud es construida y vivida por las personas en su ambiente cotidiano (Lange & Vio, 2006). Como parte de los conceptos actuales de educación superior, las universidades han cambiado la perspectiva de su rol, mudando desde una línea jerárquica y vertical a una más flexible y horizontal, donde el objetivo principal y sentido de la acción universitaria es el estudiante, visto como un ser holístico con diversidad de necesidades y roles sociales que debe cumplir como parte de su responsabilidad social (Barraza & Ortíz, 2012). Dentro de estos nuevos roles, se encuentra el ser promotor de patrones saludables para su familia, colegas, comunidad y sociedad. Sin embargo, para ello primero deben ser conscientes de su propia calidad de vida y de la evaluación que hacen de su bienestar.

A pesar de que en la actualidad en Chile se han implementado programas de promoción y prevención en salud, orientadas a la modificación y adquisición de conductas y estilos de vida más saludables, los datos muestran que para los estudiantes universitarios estas variables no son relevantes a la hora de evaluar su bienestar subjetivo y alimentación, privilegiando aspectos más sociales y emocionales, por sobre el concepto de lo saludable, cuestionando el impacto de las políticas instauradas. Es importante, por lo tanto, reorientar las estrategias que se han estado llevando a cabo, considerando factores internos inherentes al individuo, como el qué está motivando a los estudiantes a vivir como viven o comer como lo hacen.

Este estudio presenta como limitación las características intencionadas de la muestra, lo que impide su generalización a todos los estudiantes universitarios. Por lo tanto, sus resultados sólo son aplicables a sujetos con características similares a los incluidos.

Como aportes del estudio, se destaca el abordaje de una temática insuficientemente tratada, permitiendo

registrar e interpretar datos que posteriormente podrían servir de base para la toma de decisiones en políticas de intervención en salud para la población universitaria.

En particular, el estudiante universitario se encuentra en una etapa del ciclo vital compleja, asociada a la resolución de tareas no comparables con otras épocas de la vida (Gomberoff, 2003), siendo adulto joven, la conjunción de características individuales y contextuales pueden facilitar conductas de riesgo (Martínez, 2007), e incluso de esta manera se puede comprender mejor el surgimiento de problemas de salud mental en esta población (Florenzano, 2005). El tránsito por la universidad representa para muchos jóvenes una experiencia complicada, donde se ponen en juego diversas competencias y habilidades para alcanzar los objetivos de carrera escogida, enfrentándose a estresores diversos como el responder a mayores exigencias académicas, cambios en la red de apoyo social, demandas de mayor autonomía y protagonismo, fracaso vocacional o académico, ir a vivir solos si vienen de provincia, entre otros (Micin & Bagladi, 2011).

El poder describir cómo los estudiantes están vivenciando el bienestar subjetivo, las fuentes de satisfacción e insatisfacción vital que reconocen como importantes en su vida, así como lo que les provoca felicidad e infelicidad, genera una visión amplia de factores poco trabajados en esta población y proporciona pistas importantes para futuras líneas de investigación, que orienten el diseño de acciones que impacten la calidad de vida de la población estudiantil. En este sentido, surge la necesidad de realizar estudios en vías de identificar aspectos asociados con la insatisfacción con la vida y la alimentación, y cómo los estudiantes universitarios están resolviendo esta evaluación, qué sucede en estas percepciones respecto del sexo, edad, NSE, etnia, entre otras variables.

Para esto se sugiere un trabajo interdisciplinario que pueda aportar más integralmente a la comprensión de estos cuestionamientos. Estas propuestas de investigación consideran que, en la medida en que las personas alcancen un estado adecuado de bienestar, serán capaces de desarrollar todas sus capacidades y potencialidades para convivir en una sociedad sana, pudiendo actuar como buenos modelos y promotores de conductas saludables. Específicamente, al tener información y claridad de cómo están funcionando los estudiantes universitarios, se está capacitado para proponer acciones y estrategias remediales, logrando así, en última instancia, mejorar la calidad de vida de esta población (Barraza & Ortiz, 2012).

Referencias

- Argyle, M. (1992). *La Psicología de la felicidad*. Madrid: Alianza.
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121-126.
- Barraza, C. & Ortiz, L. (2012). Factores relacionados a la calidad de vida y satisfacción en estudiantes de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 18(3), 111-119.
- Bilbao, M. (2008). *Creencias Sociales y Bienestar: valores, creencias básicas, impacto de los hechos vitales y crecimiento psicológico*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad del País Vasco.
- Cáceres, J. & Cantarero, L. (2008). Culturas Alimentarias y Sociedad. Las prácticas de Compra y la Percepción de Riesgo Alimentario. *Revista Humanidades*, 14, 315-327.
- Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT). (2013). *Proyecto Fondecyt de la Universidad de La Frontera estudiará cómo hábitos alimenticios impactan en la satisfacción con la vida de los universitarios*. Recuperado de: <http://www.conicyt.cl/blog/2013/04/proyecto-fondecyt-de-la-universidad-de-la-frontera-estudiar-como-habitos-alimenticios-impactan-en-la-satisfaccion-con-la-vida-de-los-universitarios/>
- Deaton, A. (2007). Income, aging, health and wellbeing around the world: evidence from the Gallup World Poll. *National Bureau of Economic Research*.
- Denegri, M., Sepúlveda, J., & Godoy, M. (2011). Actitudes hacia la compra de alimentos y el consumo de estudiantes de Pedagogía y profesores en ejercicio en Chile. *Psicología del Caribe*, 28(2), 1-23.
- Díaz, R., Carús, M., Macossay, C. & Barbosa I. (2010). Efecto del estilo de vida en los hábitos y conductas alimentarias en universitarios. *Revista Exploratoris*, 1, 1-6.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial. Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 3(8), 67-113.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. & Suh, E. (2000). Measuring subjective well-being to compare the quality of life of cultures. En E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjectivewell-being* (pp. 3-12). Massachusetts: Bradford.
- Espinoza, L., Rodríguez, F., Gálvez, J. & McMillan, N. (2011). Hábitos de alimentación y Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 38(4), 458-465.
- Florenzano, R. (2006). Salud mental y características de personalidad de los estudiantes universitarios en Chile. *Revista Calidad de la Educación*, 23, 103-114.
- Frey, B. & Stutzer, A. (2002). What can economists learn from happiness research? *Journal of Economic literature*, 40(2), 402-435.
- Fundación Chile (2012). *Chile Saludable: Oportunidades y Desafíos de Innovación*. Recuperado de <http://www.fundacionchile.com/bio-detalle-biblioteca-area/detalle-biblioteca-area.index/3148/chile-saludable-oportunidades-y-desafios-de-innovacion>
- García-Viniégras, C. & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-92.
- Giraldo, M. & Alvarado, V. (2006). Compra impulsiva en el homosexual masculino: Estudio exploratorio en la ciudad de Barranquilla (Colombia). *Pensamiento y Gestión*, 20, 125-164.
- Gomberoff, L. (2003). Hacia la construcción final de la personalidad durante la adolescencia. Algunas configuraciones psicopatológicas. *Psiquiatría y Salud Mental*, 19(1), 22-35.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Krippendorff, K. (1990). *Metodología de análisis de contenido: Teoría y práctica*. Barcelona, Paidós.
- Lange, I. & Vio, F. (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Chile: Andros Impresores.
- López, F., Etxebarria, I., Fuentes, M. J. & Ortiz, M. J. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Macías, A., Gordillo, L. & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.
- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista IIPSI*, 9(1), 123-146.
- Martínez, L. (2007). Mirando al futuro: Desafíos y oportunidades para el desarrollo de los adolescentes en Chile. *Psykhé*, 16, 3-14.
- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Meda, R., De Santos, F., Lara, B., Verdugo, J., Palomera, A. & Valadez, M. (2008). Evaluación de la percepción de calidad de vida y el estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las Universidades Promotoras de la Salud. *Revista de Educación y Desarrollo*, 8, 5-16.
- Ministerio de Salud. Departamento de Promoción de la Salud. (2001). *Manual de Apoyo-Programas de Promoción de Salud en Alimentación, Actividad Física y Tabaco*. Santiago, Chile.
- Micin, S. & Bagladi, V. (2011). Salud Mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia psicológica*, 29(1), 53-64.
- Oishi, S (2000). Goals as cornerstones of subjective well being. En E. Diener & E.M. Suh (Eds.), *Culture and Subjective well being* (pp. 87-112). Cambridge: MIT.
- Pereira, C. (1997). Um panorama histórico-conceitual acerca das subdimensões de qualidade de vida e do bem-estar subjetivo. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 49(4), 32-48.
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Rosenzweig, M. R. & Leiman, A.I. (1994). *Psicología Fisiológica* (2a Ed. revisada). Madrid: McGraw-Hill.
- San Martín, J. (2011). *Bienestar Subjetivo en Adolescentes: Relación entre Satisfacción Vital, Autoestima, Esperanza, y Apoyo Social* (Tesis de Magíster). Universidad de Concepción. Recuperado de http://udec.alerta.cl/jspui/bitstream/123456789/449/1/JUAN_LUIS_SAN_MARTIN_VERA.PDF
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J. & Denegri, M. (2011). Satisfacción con la alimentación y la vida, un estudio exploratorio en estudiantes de la Universidad de la Frontera, Temuco-Chile. *Psicología & Sociedade*, 23(2), 426-435.
- Schwandt, T. (1997). *Qualitative Inquiry. A dictionary of terms*. Thousand Oaks, Ca. Sage Publications.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. California: Sage.
- Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Troncoso, C. & Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, 36(4), 1090-1097.
- Tomás Miguel, J. M., Meléndez Moral, J. C. & Navarro Pardo, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2), 304-310.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116.
- Zubieta, E. M. & Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones*, 17, 277-283.