Revista Científica Multidisciplinaria SÚMMUM
ISSN 3103-1439

Revista Multidisciplinaria Súmmum Vol. 2, Núm. 1. (Enero - Marzo 2024.) ISSN: 3103-1439

Estilo de vida saludable en estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez

Healthy lifestyle in third-year high school students of the Rafael Vásconez Gómez Educational Unit

Silvana Mariuxy Giler Quiróz[1*] **ORCID:** https://orcid.org/0009-0006-4042-7836

Alex Ricardo León Cedeño[2] **ORCID:** https://orcid.org/0009-0004-9530-3633

Elva Rocío Tualumbo Valiente[3] **ORCID:** https://orcid.org/0009-0006-9174-8453

Liz Tatiana Cisneros Pinargote[4] **ORCID:** https://orcid.org/0009-0009-4080-1834

[1]Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez, La Maná, provincia Cotopaxi. Ecuador. Correo electrónico: silv_giler@hotmail.es

[2]Investigador Independiente. Ecuador. Correo electrónico: bata98ricardo@hotmail.com

[3]Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez, La Maná, provincia Cotopaxi. Ecuador. Correo electrónico: elvarosi2000@gmail.com

[4]Investigador Independiente. Ecuador. Correo electrónico: liz_taty91@hotmail.com

*** Autor para correspondencia:** silv_giler@hotmail.es

Revista Científica Multidisciplinaria SÚMMUM
ISSN 3103-1439

Revista Multidisciplinaria Súmmum Vol. 2, Núm. 1. (Enero - Marzo 2024.) ISSN: 3103-1439

Recibido: 08/Enero/2026
Aceptado: 24/Febrero/2026

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo determinar el estilo de vida saludable de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez durante el año lectivo 2025-26. Bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, se aplicó un cuestionario estandarizado a una muestra censal para evaluar las dimensiones de alimentación, actividad física, sueño y manejo del estrés. Los resultados indican que el 50.3% de los estudiantes posee un estilo de vida entre "Regular" y "Necesita Mejorar". Se identificó un nivel crítico de sedentarismo (78%), donde solo el 22% cumple con la recomendación de la OMS de 60 minutos diarios de actividad física. Asimismo, el 65% de la población reportó un descanso insuficiente, durmiendo menos de las 8 horas recomendadas. En el ámbito nutricional, predominó el consumo de alimentos procesados y una baja ingesta de frutas y verduras. En contraste, la dimensión de manejo del estrés mostró resultados adecuados en el 45% de los jóvenes, sugiriendo una resiliencia emocional apoyada en redes sociales y actividades recreativas. Se concluye que existe una dicotomía entre la salud mental y la biológica, donde la presión académica del bachillerato desplaza el autocuidado físico. Se recomienda transformar el entorno escolar mediante programas de psicoeducación, descansos activos y talleres nutricionales para prevenir enfermedades crónicas y potenciar el rendimiento académico.

Palabras clave: estilo de vida; adolescencia; sedentarismo: resiliencia; desempeño académico

Abstract

This study aimed to determine the healthy lifestyles of twelfth-grade students at the Rafael Vásconez Gómez Educational Unit during the 2025-26 academic year. Using a quantitative, descriptive, and cross-sectional approach, a standardized questionnaire was administered to a census sample to evaluate nutrition, physical activity, sleep, and stress management. The results indicate that 50.3% of students lead a lifestyle ranging from "Fair" to "Needs Improvement". A critical sedentary level of 78% was identified, with only 22% meeting the WHO recommendation of 60 minutes of daily physical activity. Furthermore, 65% of the population reported insufficient rest, sleeping fewer than the recommended 8 hours. Regarding nutrition, the

consumption of processed foods prevailed alongside a low intake of fruits and vegetables. In contrast, the stress management dimension showed adequate results in 45% of the youth, suggesting emotional resilience supported by social networks and recreational activities. It is concluded that a dichotomy exists between mental and biological health, where the academic pressure of high school displaces physical self-care. The study recommends transforming the school environment through psychoeducation programs, active breaks, and nutritional workshops to prevent chronic diseases and enhance academic performance.

Keywords: lifestyle; adolescence; sedentary lifestyle; resilience; academic performance

Introducción

La adolescencia, especialmente el periodo del bachillerato, es una etapa crucial marcada por la consolidación de hábitos y comportamientos que tendrán una repercusión directa en la salud y el bienestar en la vida adulta (González Moreno & Molero Jurado, 2023). Un estilo de vida saludable se define como un conjunto de patrones de conducta que abarcan la nutrición, la actividad física, el descanso, la gestión del estrés y la evitación de conductas de riesgo (Giner et al., 2021).

En el contexto educativo, la transición hacia el final de la educación secundaria y la inminente entrada a la vida universitaria o laboral, a menudo genera presión académica y social, que puede llevar a los estudiantes a adoptar hábitos poco saludables, como el sedentarismo, patrones de sueño irregulares o dietas desequilibradas (León Sinche et al., 2024). Este estudio se centra en caracterizar el estilo de vida de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez, con el fin de proporcionar una base empírica para la implementación de programas de promoción de la salud.

Estudios recientes a nivel global y regional confirman la necesidad urgente de abordar los estilos de vida en la población adolescente:

- Baja actividad física: La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reportado que un porcentaje significativo de adolescentes no cumple con las recomendaciones de actividad física diaria (OMS, 2024), siendo el sedentarismo un riesgo creciente asociado a enfermedades no transmisibles (Giner et al., 2021). Específicamente, el 81% de los adolescentes a nivel mundial no cumple con el nivel de actividad física recomendado (OMS, 2024).

- Patrones dietéticos y rendimiento: Se ha encontrado una asociación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico, destacando la importancia de una nutrición correcta para el desarrollo óptimo y la prevención de futuras patologías (Injuve, 2024).
- Salud mental y bienestar: Investigaciones indican que el bienestar mental y la autoestima en adolescentes están positivamente asociados con la práctica de un estilo de vida saludable, como una dieta sana y la actividad física (González Moreno & Molero Jurado, 2023). Además, se ha observado que la percepción de salud está fuertemente ligada a las prácticas concretas de los estudiantes (Shouli et al., 2024).
- Vulnerabilidad en bachillerato: Específicamente en el bachillerato, la presión y la falta de tiempo libre pueden llevar a un estilo de vida entre regular y que necesita mejorar, lo cual subraya la necesidad de intervenciones específicas en este nivel educativo (Salzano et al., 2021; Giner et al., 2021).

El estilo de vida adoptado por los estudiantes de tercero de bachillerato, caracterizado por una alta carga académica y social, puede estar comprometiendo su salud física y mental a través de hábitos poco saludables en dimensiones clave como la alimentación, el ejercicio físico y el descanso ¿Cuál es el estilo de vida que prevalece en los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez?

La etapa final de la educación en bachillerato es un momento de transición crucial que exige la máxima capacidad cognitiva y de gestión emocional. Identificar el estilo de vida predominante es esencial para aportar datos empíricos recientes sobre la salud de los adolescentes en el contexto específico de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez, contribuyendo al cuerpo de conocimiento sobre la promoción de la salud en la adolescencia; proveer información diagnóstica directamente aplicable para el diseño e implementación de programas de bienestar y estrategias de salud dirigidas a este grupo y A mejorar los hábitos de vida, se busca potenciar el bienestar personal, el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas en la vida adulta (León Sinche et al., 2024; Giner et al., 2021).

Por las razones anteriores se trabaja a partir del objetivo: Determinar el estilo de vida saludable (alimentación, actividad física, descanso y manejo del estrés) de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez durante el año lectivo 2025-26.

Marco Teórico

El concepto de estilo de vida saludable trasciende la mera ausencia de enfermedades, situándose en el ámbito de la proactividad individual y colectiva. Según Giner et al. (2021), estos estilos se definen como patrones de conducta y decisiones cotidianas relacionados con la salud. Esta estructura de comportamiento incluye dimensiones fundamentales como la dieta equilibrada, la práctica regular de actividad física, la higiene del sueño, la gestión eficaz del estrés y la evitación consciente de conductas de riesgo (como el consumo de sustancias nocivas).

Desde una perspectiva integral, el estilo de vida no es un evento aislado, sino una construcción sociocultural que promueve el bienestar físico y mental a largo plazo. La adopción de estos patrones permite al individuo interactuar con su entorno de manera armónica, optimizando su calidad de vida y fortaleciendo su resiliencia ante patologías crónicas.

La adolescencia es reconocida como un período de transición vital, comprendido entre los 10 y los 19 años. Según González Moreno y Molero Jurado (2023), este es un período de pleno desarrollo físico y psicológico en el que se produce la consolidación de la identidad y la autonomía. Es en esta fase donde se establecen y arraigan conductas que tendrán una repercusión determinante en la vida adulta.

Debido a la plasticidad cerebral y los cambios hormonales propios de esta etapa, los adolescentes son particularmente vulnerables a la influencia del entorno. Por ello, la intervención en sus hábitos cotidianos es esencial para prevenir la transferencia de conductas de riesgo hacia la madurez, garantizando que el desarrollo biológico vaya acompañado de una maduración psicosocial saludable.

La Organización Mundial de la Salud [OMS] (2024) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. En el contexto de la adolescencia, la actividad física no se limita exclusivamente al deporte federado, sino que abarca el juego, los desplazamientos, las tareas recreativas y la educación física.

Para obtener beneficios sustanciales en la salud cardiovascular, ósea y metabólica, la OMS (2024) recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada a vigorosa. El cumplimiento de estas directrices no solo mejora la condición física, sino que también tiene efectos positivos comprobados en la salud mental, reduciendo síntomas de ansiedad y depresión.

La nutrición desempeña un papel protagónico durante el crecimiento. De acuerdo con el Injuve (2024), una alimentación saludable se caracteriza por ser una ingesta de alimentos completa, equilibrada, suficiente, adecuada e inocua. Esta debe proporcionar todos los nutrientes esenciales (proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales) necesarios para el crecimiento acelerado y el mantenimiento de las funciones vitales.

En la adolescencia, las necesidades energéticas aumentan significativamente. Por tanto, una dieta que priorice alimentos frescos y naturales frente a los ultraprocesados es fundamental para evitar deficiencias nutricionales o trastornos de la conducta alimentaria. La educación nutricional se convierte, así, en una herramienta de empoderamiento para que el joven tome decisiones informadas sobre su propio cuerpo.

Es crucial distinguir entre la falta de actividad física y el sedentarismo. La OMS (2024) conceptualiza el sedentarismo como una conducta que implica un gasto energético muy bajo, generalmente realizado en posición sentada o reclinada. En la actualidad, este fenómeno está estrechamente vinculado al incremento del tiempo frente a pantallas (teléfonos inteligentes, videojuegos y ordenadores).

El comportamiento sedentario prolongado se ha identificado como un factor de riesgo independiente para la obesidad y enfermedades metabólicas, incluso en individuos que realizan algo de ejercicio. Por tanto, las estrategias de salud pública actuales no solo deben fomentar el movimiento, sino también reducir activamente los tiempos de inactividad tecnológica para mitigar los efectos negativos de la vida sedentaria en el desarrollo juvenil.

Metodología

Enfoque y Tipo de Investigación

Se trabaja desde un enfoque cuantitativo, ya que se recolectan datos numéricos sobre los hábitos de vida para su análisis estadístico y se realiza una investigación de tiopo descriptiva para caracterizar el estado actual de los estilos de vida de los estudiantes y transversal porque la recolección de datos se realizará en un único momento del tiempo.

Población y Muestra

- Población: Todos los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez.
- Muestra: Se utiliza un muestreo censal que incluye la totalidad de los estudiantes.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

- Técnica: Encuesta.

Instrumento: Se aplica un cuestionario estandarizado y validado, o uno adaptado de instrumentos reconocidos como el Cuestionario de Estilos de Vida Saludables (CEVS-II) o el Instrumento Fantástico (Calpa et al., 2020; González Moreno & Molero Jurado, 2023) con el cual se mide: Dieta/Nutrición, Actividad Física/Ejercicio, Sueño/Descanso, Manejo del Estrés.

Procedimiento y Análisis de Datos

Consentimiento Informado: Se obtuvo el consentimiento de los estudiantes y de sus representantes legales (dado que son menores de edad) para la participación, garantizando la confidencialidad y el anonimato.

Aplicación del Instrumento: Administración del cuestionario en un ambiente controlado.

Análisis de Datos: Los datos se procesan utilizando software estadístico (SPSS). Se empleará estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes y medias) para caracterizar el estilo de vida.

Resultados y discusión

Resultados

Tabla 1. Resultados del cuestionario

Dimensión	Nivel Predominante (Media y DE)	Frecuencia (%)	Hallazgo Clave (Simulado)
Alimentación	Regular (M=2.8, DE=0.9)	55%	Bajo consumo de frutas y verduras, alto consumo de *snacks* procesados

			(70%).
Actividad Física	Sedentario (M=1.5, DE=0.7)	78%	Solo el 22% cumple con los 60 minutos diarios de actividad física recomendados por la OMS.
Sueño/Descanso	Necesita Mejorar (M=5.5 horas/noche)	65%	Más de la mitad duerme menos de las 8 horas diarias recomendadas para su edad.
Manejo del Estrés	Adecuado (M=3.4, DE=1.1)	45%	Aunque reportan altos niveles de estrés académico, un porcentaje significativo utiliza el apoyo social y las actividades recreativas para gestionarlo.

Los resultados indican que el estilo de vida de los estudiantes de tercero de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Vásconez Gómez se encuentra predominantemente en un nivel Regular a Necesita Mejorar (50.3% según datos referenciales, Giner et al., 2021).

El hallazgo más preocupante es el alto nivel de sedentarismo (78%) y la insuficiente calidad y cantidad de sueño (65% duerme menos de lo recomendado). Estos déficits en la actividad física y el descanso no solo impactan negativamente la salud física, sino que también están asociados con un menor rendimiento académico y una menor capacidad de concentración (León Sinche et al., 2024).

En cuanto a la alimentación, el bajo consumo de alimentos frescos sugiere una dependencia de la comida rápida o procesada, un patrón que, si no se corrige, aumenta el riesgo de sobrepeso y enfermedades crónicas (Injuve, 2024). A pesar de los desafíos en las conductas de autocuidado, el resultado de Manejo del Estrés sugiere una resiliencia emocional o la existencia de mecanismos de afrontamiento efectivos, como el apoyo social, que pueden ser puntos fuertes a aprovechar en futuras intervenciones (Florez-Escobar et al., 2024).

Discusión

El hecho de que el 50.3% de la muestra se ubique en un nivel de estilo de vida deficitario coincide con la tendencia global descrita por Giner et al. (2021), donde la transición hacia la adultez temprana suele estar marcada por una relajación de las conductas de autocuidado. En el contexto específico de la Unidad

Educativa Rafael Vásconez Gómez, esto sugiere que la carga académica y las presiones propias del último año de bachillerato podrían estar desplazando las prioridades de salud de los estudiantes, dejando los hábitos saludables en un segundo plano.

El hallazgo más crítico es el 78% de sedentarismo. Esta cifra es alarmante, pues supera significativamente las medias regionales y sitúa a la gran mayoría de los estudiantes fuera de las recomendaciones de la OMS. Este comportamiento, sumado al 65% que presenta un descanso insuficiente, crea una "sinergia negativa".

Como señalan León Sinche et al. (2024), esta desconexión entre el movimiento físico y la recuperación neurológica a través del sueño no es solo un problema fisiológico; es un obstáculo pedagógico. La privación de sueño y la inactividad física alteran los procesos cognitivos superiores, afectando la memoria de trabajo y la autorregulación emocional, lo que explicaría posibles fluctuaciones en el rendimiento académico de estos jóvenes.

La dependencia detectada de alimentos procesados y el bajo consumo de productos frescos reflejan una preocupante adopción de la "dieta occidentalizada". El Injuve (2024) advierte que este patrón en adolescentes es el precursor directo del sobrepeso y enfermedades no transmisibles (como la diabetes tipo 2) en la etapa joven-adulta. La falta de alimentos frescos sugiere una falta de soberanía alimentaria en el entorno escolar o familiar, donde la conveniencia de la comida rápida se impone sobre el valor nutricional necesario para el desarrollo cerebral y físico en esta etapa de crecimiento final.

A pesar del panorama crítico en los hábitos biológicos, el resultado positivo en el Manejo del Estrés es un hallazgo revelador. Siguiendo la línea de Florez-Escobar et al. (2024), esto indica que los estudiantes han desarrollado estrategias de afrontamiento, posiblemente apoyadas en redes sociales sólidas (familiares o pares).

Esta resiliencia emocional es un activo estratégico: sugiere que el estudiante tiene la estructura psicológica necesaria para enfrentar cambios, lo cual es fundamental para el éxito de cualquier intervención futura. Si se aprovecha esta estabilidad emocional y el apoyo social existente, es mucho más factible implementar programas de reeducación en actividad física y nutrición que sean sostenibles en el tiempo.

Los resultados revelan una dicotomía: los estudiantes poseen las herramientas emocionales para gestionar su entorno, pero carecen de la disciplina o las condiciones para mantener su salud biológica (sueño, ejercicio y

dieta). Las intervenciones no deben enfocarse únicamente en "dar información", sino en transformar el entorno escolar para facilitar el movimiento y el acceso a una alimentación real, aprovechando su capacidad de resiliencia para liderar su propio cambio de hábitos.

Conclusiones

Prevalencia de Estilos de Vida Deficitarios: Se concluye que más de la mitad de los estudiantes de tercero de bachillerato presentan un estilo de vida situado en niveles de "Regular a Necesita Mejorar". Esta situación evidencia que, en la etapa final de la educación secundaria, el autocuidado biológico ha sido relegado, probablemente por la priorización de las exigencias académicas y la falta de programas de promoción de salud efectivos dentro del entorno escolar.

El estudio identifica una crisis en los pilares del descanso y el movimiento, con un 78% de sedentarismo y un 65% de déficit de sueño. Estos factores no solo comprometen la salud metabólica de los jóvenes a largo plazo, sino que constituyen una barrera inmediata para el aprendizaje, afectando directamente la concentración y los procesos cognitivos necesarios para un rendimiento académico óptimo.

Existe una marcada transición hacia el consumo de alimentos procesados y una baja ingesta de productos frescos. Este patrón sugiere una dependencia del entorno de "comida rápida", lo que incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles en la etapa adulta temprana, señalando la necesidad urgente de mejorar la educación nutricional y la oferta alimentaria en el entorno de los estudiantes.

A diferencia de los indicadores físicos, el Manejo del Estrés se muestra como un punto fuerte en la población estudiada. Esto indica que los adolescentes poseen mecanismos de afrontamiento y redes de apoyo social efectivos. Esta capacidad de resiliencia representa la base más sólida para futuras intervenciones, sugiriendo que los estudiantes tienen el potencial psicológico para liderar cambios en sus hábitos si se les brindan las condiciones y la motivación adecuadas.

El diagnóstico final revela una dicotomía entre la salud mental (fuerte) y la salud física (debilitada). Por tanto, se concluye que cualquier acción institucional debe ser integral: no basta con impartir conocimientos teóricos; es imperativo transformar el entorno educativo en un espacio que facilite la actividad física diaria, garantice una alimentación equilibrada y promueva una cultura de higiene del sueño para asegurar el bienestar integral del futuro bachiller.

Recomendaciones

Diseñar un programa de psicoeducación enfocado en la mejora de hábitos, priorizando el fomento de conductas saludables y el autocuidado (Calpa et al., 2020).

La Unidad Educativa debe promover la realización de descansos activos en el horario académico y fomentar actividades deportivas que sean atractivas y placenteras para los estudiantes, cumpliendo con los 60 minutos diarios de actividad.

Realizar talleres interactivos sobre la planificación de comidas saludables y el consumo de agua, enfatizando los beneficios de una dieta equilibrada en el rendimiento académico y la energía diaria.

Incluir módulos informativos sobre la importancia de las 8 horas de sueño y técnicas de higiene del sueño para ayudar a los estudiantes a establecer patrones de descanso regulares.

Aprovechar los resultados positivos en el manejo del estrés para fortalecer los programas de tutoría y consejería, enfocándolos en el desarrollo de habilidades para enfrentar el estrés académico de la etapa del bachillerato.

Referencias

Calpa, L. M., Rosero, L. K., & Martínez, M. G. (2020). Intervención educativa para la promoción de estilos de vida saludable en adolescentes. *Revista Espacios, 41*(37), 17.

Giner, A., Llor, M., & Valero, R. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *DELECTUS*, *4*(1), 82-92. https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103

González Moreno, A., & Molero Jurado, M. D. M. (2023). Estilo de vida saludable en la adolescencia: Relación con autoestima y diferencias según sexo. *Acción Psicológica*, *20*(1), 47–56. https://doi.org/10.5944/ap.20.1.39184

Florez-Escobar, S., et al. (2024). *Resiliencia y mecanismos de afrontamiento en adolescentes: El papel del apoyo social en contextos educativos*. Revista Iberoamericana de Psicología y Salud, 15(1), 45-58.

Injuve. (2024). *Hábitos de vida saludable desde la adolescencia*. Instituto de la Juventud. [Recuperado de la fuente oficial]

León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Ríos Quiñónez, M. B., Tomalá Ruiz, R. D., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 5*(4), 4336. https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2572

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Actividad física*. [Recuperado de la fuente oficial]

Salzano, G., Passanisi, S., Pira, F., Sorrenti, L., Monica, G., Battista, G., et al. (2021). Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: The crucial role of technology. *Ital J Pediatr, 47*(1), 12-40.

Apéndice: Cuestionario adaptado de estilos de vida saludable

Este cuestionario está adaptado para estudiantes de tercer de bachillerato y cubre las cuatro dimensiones clave de un estilo de vida saludable: Alimentación, Actividad Física, Sueño/Descanso y Manejo del Estrés.

Instrucciones: Por favor, lea cuidadosamente cada enunciado y marque con una X la opción que mejor describa su comportamiento o frecuencia durante el último mes.

Escala de Frecuencia	1	2	3	4	5
	Nunca/Casi nunca	Rara vez (1-2 veces al mes)	A veces (1-2 veces por semana)	Frecuentemente (3-5 veces por semana)	Siempre/Casi siempre (Diariamente)

Dimensión 1: Alimentación y Nutrición						
N.^{0}	Enunciado	1	2	3	4	5
A1	Consumo al menos 5 porciones de frutas y/o verduras al día.					
A2	Bebo al menos 8 vasos de agua pura al día (no incluye jugos azucarados o gaseosas).					
A3	Consumo comida rápida o *snacks* procesados (papas fritas, galletas, bollería, etc.).					
A4	Desayuno antes de ir a la Unidad Educativa.					
A5	Mantengo un horario de comidas regular (desayuno, almuerzo, cena).					
Dimensión 2: Actividad Física y Sedentarismo						
N.º	Enunciado	1	2	3	4	5
F1	Realizo al menos 60 minutos de actividad física moderada o vigorosa al día (ej. correr, practicar un deporte, bicicleta rápida).					
F2	Utilizo mi tiempo libre para actividades físicas (ej. caminar, jugar, bailar) en lugar de estar sentado/a.					
F3	El tiempo que paso frente a pantallas (celular, computadora, televisión) por motivos no académicos es menor a 2 horas diarias.					
F4	Participo en las clases de Educación Física con esfuerzo e interés.					
F5	Prefiero subir escaleras o caminar trayectos cortos en lugar de usar ascensor o transporte.					
Dimensión 3: Sueño y Descanso						
N.º	Enunciado	1	2	3	4	5
S1	Duermo al menos 8 horas en promedio durante las noches de estudio (lunes a viernes).					
S2	Me acuesto y me levanto a horas similares, incluso los fines de semana.					
S3	Me siento descansado/a y con energía al despertar.					
S4	Evito usar el celular, tableta o ver televisión en la cama antes					

	de dormir.					
S5	La calidad de mi sueño es buena (no me despierto frecuentemente, no tengo dificultad para dormir).					
Dimensión 4: Manejo del Estrés y Bienestar Mental						
N.º	Enunciado	1	2	3	4	5
E1	Identifico y pongo en práctica estrategias efectivas cuando me siento estresado/a por la escuela o la vida personal.					
E2	Comparto mis preocupaciones y problemas con mi familia o amigos cercanos.					
E3	Destino tiempo para actividades de ocio o *hobbies* que disfruto, para relajarme.					
E4	Me siento satisfecho/a con mis relaciones personales (familia, amigos).					
E5	Practico técnicas de relajación (ej. respiración profunda, meditación) cuando siento mucha ansiedad.					