

Relación entre estilos de vida, niveles de ansiedad y depresión en adolescentes de Barranquilla durante 2024

Nombres y apellidos

Patricia Del Socorro Reales Fernández

Código estudiantil: 2022211348477

Trabajo de Investigación presentado como requisito para optar el título de:

Maestría en Salud Pública

Tutora:

Dra. Yolima Alarcón Vásquez

Narledis Nuñez Bravo

Yisel Pinillos Patiño

RESUMEN

Introducción. Se aborda el problema de interés relacionado con el bienestar emocional de los adolescentes, destacando la relevancia de comprender los vínculos existentes entre los estilos de vida, los niveles de ansiedad y los síntomas de depresión. Esta comprensión resulta fundamental para generar intervenciones

más efectivas y ajustadas a sus necesidades reales. En este sentido, se hace referencia a investigaciones previas que han explorado en profundidad cómo diversos factores influyen en la salud mental de esta población, entre ellos la carga académica, el uso excesivo de la tecnología, los hábitos alimenticios y las condiciones socioeconómicas. Estos estudios coinciden en señalar que el equilibrio emocional de los adolescentes se ve afectado por múltiples dimensiones de su vida cotidiana, lo que evidencia la necesidad de un enfoque integral.

Objetivo. Analizar la asociación entre los estilos de vida y los niveles de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados en instituciones educativas distritales de Barranquilla durante el año 2024.

Metodología. Adoptó un diseño descriptivo con alcance correlacional de corte transversal, utilizando un enfoque cuantitativo. Se delimita espacialmente a cinco instituciones educativas en el distrito de Barranquilla – Colombia, escenario donde se emplea un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo cual hizo sentido por el contexto escolar y las limitaciones en la investigación en terreno por grado y colegios para aplicar los instrumentos de recolección de datos a la muestra representativa de 567 estudiantes en total. Se recopilan datos mediante la aplicación del consentimiento y el asentimiento informados, la ficha de evaluación nutricional antropométrica y sociodemográfica, el cuestionario de dieta y estilo de vida (ISCOLE), la prueba para detección de consumo de sustancias (ASSIST), el Inventario de Depresión de Beck (BDI-2) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI-2).

Resultados. Se encontraron diferencias significativas según sexo, edad y nivel socioeconómico. los hombres sobresalieron en actividad física y medidas corporales, mientras que en las mujeres se evidencio mayores niveles de ansiedad (10,05%) y ansiedad severa (5,29%), aunque también presentan diferencias significativas en sus medidas antropométricas. A mayor edad se reflejó peor cantidad y calidad de sueño y alimentación. El 49% de quienes tenían un IMC adecuado presentaron ansiedad muy baja, y el 3,5% ansiedad severa. Se identificaron correlaciones significativas entre sexo, consumo de dulces ($r = 0.162$, $p < 0.000$), y medidas antropométricas como peso ($r = -0.244$, $p < 0.001$),

respaldando asociaciones claras entre estilos de vida y salud emocional.

Conclusiones. Los determinantes de la salud mental influyen directamente en los estilos de vida de los adolescentes. Factores familiares, escolares, socioeconómicos y tecnológicos afectan su bienestar, promoviendo o dificultando hábitos saludables. Es necesaria una intervención integral que involucre familia, escuela, comunidad y políticas públicas. Los resultados confirman que existe una relación importante entre las variables estudiadas, lo que deja claro que no todos los adolescentes viven las mismas realidades. Por eso, es fundamental pensar en estrategias que se ajusten a sus diferencias de género, edad y situación socioeconómica. Muchos de ellos comparten una preocupación común: llevan estilos de vida poco saludables, con poca actividad física, una alimentación deficiente y, en algunos casos, un inicio temprano en el consumo de sustancias. Además, se encontró que el estado emocional de los adolescentes está estrechamente relacionado con su salud física, especialmente con el índice de masa corporal. Esto nos recuerda que cuerpo y mente están profundamente conectados. Ante este panorama, la educación nutricional, el acompañamiento desde la familia y la escuela, y la promoción de la actividad física no solo son necesarios, sino urgentes para mejorar el bienestar integral de nuestros jóvenes.

Palabras clave: estilos de vida saludables, ansiedad, depresión, adolescente, alimentación saludable, actividad física (De Cs).

ABSTRACT

Introduction. This paper addresses the issue of interest related to the emotional well-being of adolescents, highlighting the importance of understanding the links between lifestyles, anxiety levels, and symptoms of depression. This understanding is essential for developing more effective interventions tailored to their real needs. In this regard, reference is made to previous research that has explored in depth how various factors influence the mental health of this population, including academic workload, excessive use of technology, eating habits, and socioeconomic conditions. These studies agree that adolescents' emotional balance is affected by

multiple dimensions of their daily lives, highlighting the need for a comprehensive approach.

Objective. To analyze the association between lifestyles and levels of anxiety and depression in adolescents enrolled in district educational institutions in Barranquilla during the year 2024.

Methodology. It adopted a descriptive design with a cross-sectional correlational scope, using a quantitative approach. It is spatially limited to five educational institutions in the district of Barranquilla, Colombia, where non-probabilistic convenience sampling was used, which made sense given the school context and the limitations of field research by grade and school to apply the data collection instruments to the representative sample of 567 students in total. Data were collected through the application of informed consent and informed assent, the anthropometric and sociodemographic nutritional assessment form, the diet and lifestyle questionnaire (ISCOLE), the substance use screening test (ASSIST), the Beck Depression Inventory (BDI-2), and the Beck Anxiety Inventory (BAI-2).

Results. Significant differences were found according to sex, age, and socioeconomic status. Men excelled in physical activity and body measurements, while women showed higher levels of anxiety (10.05%) and severe anxiety (5.29%), although they also presented significant differences in their anthropometric measurements. Older women were reflected in poorer quality and quantity of sleep and nutrition. Forty-nine percent of those with an adequate BMI had very low anxiety, and 3.5% had severe anxiety. Significant correlations were identified between sex, sweet consumption ($r = 0.162$, $p < 0.000$), and anthropometric measurements such as weight ($r = -0.244$, $p < 0.001$), supporting clear associations between lifestyle and emotional health. **Conclusions.** The determinants of mental health directly influence adolescents' lifestyles. Family, school, socioeconomic, and technological factors affect their well-being, promoting or hindering healthy habits. A comprehensive intervention involving family, school, community, and public policy is necessary. The results confirm that there is a significant relationship between the variables studied, making it clear that not all adolescents experience the same realities. Therefore, it

is essential to think about strategies that are tailored to their differences in gender, age, and socioeconomic status. Many of them share a common concern: they lead unhealthy lifestyles, with little physical activity, poor nutrition, and, in some cases, early onset of substance use. In addition, it was found that the emotional state of adolescents is closely related to their physical health, especially their body mass index. This reminds us that the body and mind are deeply connected. Given this situation, nutrition education, support from family and school, and the promotion of physical activity are not only necessary but urgent in order to improve the overall well-being of our young people.

Keywords: healthy lifestyles, anxiety, depression, adolescents, healthy eating, physical activity (De Cs).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Feixa Pàmpols C. Identidad, Juventud y Crisis: el concepto de crisis en las teorías sobre la juventud. *Rev Española Sociol* [Internet]. 2020 Dec 16;29(3-Sup2):11–26. Available from: <https://doi.org/10.22325/FES/RES.2020.72>
2. Masten AS, Coatsworth JD. The Development of Competence in Favorable and Unfavorable Environments: Lessons from Research on Successful Children. *Am Psychol*. 1998;53(2):205–20. . <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
3. Glanz Karen, Rimer Barbara, Lewis Frances. Book Reviews. *Educ Heal Chang Learn Pract*. 2004 Nov 1;17(3):399–402. <https://archive.org/details/healthbehaviorh000glan/page/n4/mode/1up>
4. Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press; 1979. <https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2002.t01-4-01015.x>
5. Spielberger CD, Reheiser EC. Assessment of Emotions: Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity. *Appl Psychol Heal Well-Being*. 2009;1(3):271–302. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01017.x>
6. Costello EJ, Mustillo S, Erkanli A, Keeler G, Angold A. Prevalence and development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*: 60, 837-844. *Arch Gen Psychiatry*. 2003;60(8):837–844. <http://dx.doi.org/10.1001/archpsyc.60.8.837>
7. Steinberg L. *Adolescence*. 11th ed. New York: McGraw-Hill; 2017. Disponible en: <https://www.mheducation.com/highered/product/adolescence-steinberg/M9781260058786.html>

8. Jean T. iGen: Why Today's Super-connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us by Jean Twenge (review). Group. 2018;42(4):363–5. <https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1429485>
9. World Health Organization. Social determinants of mental health. Geneva: WHO; 2014 [citado 2025 Jun 15]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506809>
10. Paredes-Iragorri MC, Patiño-Guerrero LA. Comportamientos de riesgo para la salud en los adolescentes. Univ y Salud [Internet]. 2019 Dec 30;22(1):58–69. Available from: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/3787>
11. Hernandez M. Health reform, equity and the right to health in Colombia. Cad saúde pública / Ministério da Saúde, Fundação Oswaldo Cruz, Esc Nac Saúde Pública. 2002;18(4):991–1001. <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2002000400007>
12. Gómez-Restrepo C, Malagón NR, Eslava-Schmalbach J, Ruiz R, Gil JF. Associated factors for recognition of mental problems and disorders in adolescents in the Colombian National Mental Health Survey. Rev Colomb Psiquiatr. 2021;50(1):3–10. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-english-edition--479-articulo-associated-factors-for-recognition-mental-S2530312021000138>
13. Reed GM, Ayuso-Mateos JL. Towards a more clinically useful International World Health Organisation classification of Mental Disorders. Rev Psiquiatr Salud Ment. 2011;4(3):113–6. <https://doi.org/10.1016/j.rpsmen.2011.04.002>
14. Yeimi Rey García. Estilos de vida y autocuidado en adolescentes y adultos jóvenes para la promoción de la salud y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Univ Coop Colomb [Internet]. 2022;62. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312015000300003
15. Organización Panamericana de la Salud [OPS]. Depresión y otros trastornos mentales comunes. Organ Panam la Salud. 2020;1–24. <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
16. Rusca-Jordán F, Cortez-Vergara C. Attention deficit and hyperactivity disorder in children and adolescents. A clinical review. Rev Neuropsiquiatr. 2020;83(3):148–56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i3.3794>
17. Valle NCA, Covarrubias-esquer JD. Trastornos de la conducta alimentaria. Artículo de revisión. 2019;86(2):80–6.

- <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n2/0035-0052-rmp-86-03-80.pdf>
18. Collazos MV. Trastornos mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Salud Ment.* 2007;30(2):marzo-abril. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v30n2/0185-3325-sm-30-02-75.pdf>
 19. Vargas Cahahuanca G, Gallegos Cazorla C, Salgado Valenzuela C, Salazar de la Cruz M, Huamán Sánchez K, Bonilla Untiveros C, et al. Guía de práctica clínica basada en evidencias para el tratamiento de depresión en adultos en un hospital especializado en salud mental. Lima, Perú. *An la Fac Med.* 2019;80(1):123–30. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v80i1.15882>
 20. DANE. Panorama sociodemográfico de la juventud en Colombia ¿ Quiénes son , qué hacen y cómo se sienten en el contexto actual ? 2020;62. Available from: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/informes/informe-panorama-sociodemografico-juventud-en-colombia.pdf>
 21. Secretaría Distrital de Salud de Barranquilla. Análisis de situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de salud – Barranquilla 2017. Barranquilla: SDS; 2017. p. 42. Disponible en: <https://www.barranquilla.gov.co/salud/wp-content/uploads/2021/07/ASIS-2017.pdf>
 22. Rodríguez Puentes AP, Fernández Parra A. Relationship between the time spent on internet social networking and mental health in Colombian adolescents. *Acta Colomb Psicol.* 2014;17(1):131–40. <https://doi.org/10.14718/ACP.2014.17.1.13>
 23. López-De-Ayala M-C, Martínez-Pastor E, Catalina-García B. Nuevas estrategias de mediación parental en el uso de las redes sociales por adolescentes. *El Prof la Inf.* 2019;28(5):1–11. <http://dx.doi.org/10.3145/epi.2019.sep.23>
 24. Acosta DS, Castaño Pérez GA, Sierra Hincapié GM, Moratto Vásquez NS, Zapata CS, Buitrago Salazar JC, et al. Mental health of adolescents and young people victims of forced displacement in Colombia. *Rev CES Psicol.* 2019;12(2):1–19. <https://doi.org/10.21615/cesp.12.3.1>
 25. Lima-Serrano M, Guerra-Martín MD, Lima-Rodríguez JS. Lifestyles and factors associated to nutrition and physical activity among adolescents. *Nutr Hosp.* 2015;32(6):2838–47. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.6.9831>
 26. Bonilla NJ, Forgiony J, Hernández J, Carrillo SM, Rivera D, Nuván IL, et al. Apoyo social percibido en el abordaje terapéutico de adolescentes con orientación suicida. *Arch Venez Farmacol y Ter [Internet].* 2018;37(5):518–22. Available from: https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/2492/Apo_yo_social_percibido_abordaje.pdf?sequence=3&isAllowed=y

27. Duran C, Lavega P, Salas C, Tamarit M, Invernó J. Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional Emotional Physical Education in adolescents. Identifying predictors of emotional experience. Cult Cienc y Deport [Internet]. 2015;10(11):5–18. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5101336>
28. Martínez-Ferrer B, Moreno Ruiz D. Dependencia De Las Redes Sociales Virtuales Y Violencia Escolar En Adolescentes. Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol. 2017;2(1):105. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.923>
29. Cuevas-Torres M, García-Ramos T. Three Psychological Perspectives of Job Stress. Trab y Soc. 2012;(19):87–102. <https://www.scielo.org.ar/pdf/tys/n19/n19a05.pdf>
30. Collodel-Benetti I, Vieira ML, Crepaldi MA, Ribeiro-Schneider D. Fundamentos de la teoría bioecológica de Urie Bronfenbrenner. Pensando Psicol. 2013;9(16):89–99. <https://doi.org/10.16925/pe.v9i16.620>
31. Deci EL, Ryan RM. La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca , el Desarrollo Social , y el Bienestar. Am Psychol. 2000;55:68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
32. Herrera A, Jiménez A. Estilos de vida saludable en población adolescente escolarizada factores de riesgo y protección. 2021; <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23919>
33. Díaz IEF, Fuentes AJM, Bertrand FG, Sánchez MED, Martín XX. Evaluación nutricional antropométrica en ancianos. Rev Cuba Med Gen Integr. 2005;21(1–2):1–5. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252005000100007
34. F RPAHM. Métodos de valoración del estado nutricional. Lipids, Lipophilic Components Essent Oils from Plant Sources. 2012;560–560. https://doi.org/10.1007/978-0-85729-323-7_866
35. Espinosa Borrás A, Martínez González C, Barreto Penié J. Esquema Para La Evaluación Antropométrica Del Paciente Hospitalizado. Aliment Nutr. 2007;17(1):72–89. <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1154>
36. Lescay RN, Alonso Becerra A, Hernández González A. Antropometría. Análisis Comparativo De Las Tecnologías Para La Captación De Las Dimensiones Antropométricas. Rev EIA. 2017;13(26):47–59. <https://doi.org/10.24050/reia.v13i26.799>
37. Antonio CWO. Índice de masa corporal: ventajas y desventajas de su uso en la obesidad. Relación con la fuerza y la actividad física. Nutr Clínica en Med. 2018;12(24):128–39. <https://doi.org/10.7400/NCM.2018.12.3.5067>

38. Lee HY, Kim I, Nam S, Jeong J. Adverse childhood experiences and the associations with depression and anxiety in adolescents. *Child Youth Serv Rev* [Internet]. 2020;111(August 2019):104850. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.104850>
39. Faria FR de, Barbosa D, Howe CA, Canabrava KLR, Sasaki JE, Amorim PR dos S. Time-use movement behaviors are associated with scores of depression/anxiety among adolescents: A compositional data analysis. *PLoS One*. 2022;17(12 December):1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279401>
40. Rutter LA, Thompson HM, Howard J, Riley TN, De Jesús-Romero RD, Lorenzo-Luaces L. Social media use, physical activity, and internalizing symptoms in adolescence: Cross-sectional analysis. *JMIR Ment Heal*. 2021;8(9):1–14. <https://doi.org/10.2196/26134>
41. da Silva BGC, Menezes AMB, Gonçalves H, de Lucena Alves CP, Delpino FM, Martins RC, et al. Physical Activity During Adolescence and Mental Health in Early Adulthood: Findings From the 1993 Pelotas Birth Cohort Study. *J Phys Act Heal*. 2023;20(9):860–7. <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2022-0658>
42. Silva SA, do Carmo AS, Carvalho KMB. Lifestyle patterns associated with common mental disorders in Brazilian adolescents: Results of the Study of Cardiovascular Risks in Adolescents (ERICA). *PLoS One*. 2021;16(12 December):1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261261>
43. Martins M da S, Martinez VML, Pinto TL, Wearick-Silva LE, Viola TW. Symptoms of depression and lifestyle in adolescents: A network analysis. *Trends Psychiatry Psychother* [Internet]. 2024;1–12. Available from: <http://www.trends.org.br/article/doi/10.47626/2237-6089-2024-0873>
44. Márquez-Cervantes MC, Gaeta-González ML. Competencias emocionales y toma de decisiones responsable en preadolescentes con el apoyo de docentes, padres y madres de familia: Un estudio comparativo en estudiantes de 4° a 6° año de educación primaria en España. *Rev Electron Educ*. 2018;22(1):1–25. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.22-1.9>
45. Rabassa Blanco J, Arumí Prat J. Las emociones en la materia de Educación Física en estudiantes adolescentes y en el profesorado: Revisión bibliográfica (Emotions in the subject of Physical Education in adolescent students and teachers: Bibliographic review). *Retos*. 2024;53:489–507. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102373>
46. López de Ayala, M. C., Martínez Pastor, E., & Catalina García, B. (2019). Nuevas estrategias de mediación parental en el uso de las redes sociales por adolescentes. *El Profesional de la Información*, 28(5). <https://doi.org/10.3145/epi.2019.sep.23>
47. Khatun R, Urme SA, Islam MS. Prevalence and socio-demographic correlates of depression and anxiety among late adolescents (15 to 21 years) in Mymensingh division, Bangladesh: A cross-sectional study. *PLoS*

- One [Internet]. 2025;20(4 April):1–18. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0320505>
48. Zhao JC, Wang X, Xu S, Yan W, Wang J, Wang E, et al. The influence of lifestyle habits on levels of depression among rural middle school students in Northeastern China. *Front Public Heal*. 2024;12(January 1990). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1293445>
49. Ghanbarzadeh E, Dorosty Motlagh AR, Abbasi B. Association of healthy eating index (2015) with depression and anxiety symptoms among Iranian adolescent girls. *J Heal Popul Nutr*. 2024;43(1):1–10. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00529-z>
50. Caamaño-Navarrete F, Del-Cuerpo I, Arriagada-Hernández C, Alvarez C, Gaya AR, Reuter CP, et al. Association between Active Commuting and Lifestyle Parameters with Mental Health Problems in Chilean Children and Adolescent. *Behav Sci (Basel)*. 2024;14(7). <https://doi.org/10.3390/bs14070554>
51. Jiménez-López E, Mesas AE, Visier-Alfonso ME, Pascual-Morena C, Martínez-Vizcaíno V, Herrera-Gutiérrez E, et al. Adherence to the Mediterranean diet and depressive, anxiety, and stress symptoms in Spanish adolescents: results from the EHDLA study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2024;33(8):2637–46. Available from: <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02351-0>
52. Kajastus K, Kiviruusu O, Marttunen M, Ranta K. Associations of generalized anxiety and social anxiety symptoms with sleep duration , amount of intense exercise , and excessive internet use among adolescents. *BMC Psychiatry* [Internet]. 2024; Available from: <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06231-y>
53. Dabravolskaj J, Veugelers PJ, Amores A, Leatherdale ST, Patte KA, Maximova K. The impact of 12 modifiable lifestyle behaviours on depressive and anxiety symptoms in middle adolescence: prospective analyses of the Canadian longitudinal COMPASS study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2023;20(1):1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01436-y>
54. Zhang Y, Tao S, Qu Y, Mou X, Gan H, Zhou P, et al. The correlation between lifestyle health behaviors, coping style, and mental health during the COVID-19 pandemic among college students: Two rounds of a web-based study. *Front Public Heal*. 2023;10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1031560>
55. Santana KS, Junior SJF, Queiroz C, de Oliveira AJ, Machado S, Neto G de AM. Psychological Aspects, Physical Activity Levels and Overweight Concerns: A Cross-over Study of Brazilian Adolescents. *Clin Pract Epidemiol Ment Heal*. 2022;18(1):1–8. <https://dx.doi.org/10.2174/17450179-v18-e221020-2022-15>

56. Ibrahim MF, Wan Ismail WS, Nik Jaafar NR, Mohd Mokhtaruddin UK, Ong HY, Abu Bakar NH, et al. Depression and Its Association With Self-Esteem and Lifestyle Factors Among School-Going Adolescents in Kuala Lumpur, Malaysia. *Front Psychiatry*. 2022;13(June):1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.913067>
57. Maenhout L, Maenhout L, Peuters C, Peuters C, Cardon G, Compennolle S, et al. The association of healthy lifestyle behaviors with mental health indicators among adolescents of different family affluence in Belgium. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09102-9>
58. Lizbeth J-CCR-ASV-MPG-AAR-J. Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios : Factores asociados con estilos de vida no saludables. *Rev Latinoam Med*. 2020;10:36–47. <https://revistas.unam.mx/index.php/rlmc/article/view/79745/70322>
59. Bazán Riverón GE, Ramírez Sánchez DC, Osorio Guzmán M, Torres Velázquez LE. Análisis de la relación entre depresión y estilo de vida en adolescentes. *Rev Electrónica Psicol Iztacala*. 2018;21(3):1253–66. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/67317/5918/195798>
60. Skrove M, Romundstad P, Indredavik MS. Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2013;48(3):407–16. <https://doi.org/10.1007/s00127-012-0561-2>
61. Herrera E, Brocal D, Sánchez D, Rodríguez J. Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuad Psicol del Deport [Internet]*. 2012;12(2):31–8. Available from: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177731/149421>
62. Stephany SPT. Relación entre el tipo, frecuencia e intensidad de actividad física y el nivel de estrés de los estudiantes universitarios en Barranquilla. 2024; <https://hdl.handle.net/11323/13445>
63. Eduardo N. Relación entre el reconocimiento facial de emociones y la salud mental de estudiantes de educación básica secundaria y media de la ciudad de Barranquilla. *Univ la Costa*. 2021;75(17):399–405. <https://hdl.handle.net/11323/9100>
64. Andrea H-A, Gabriela D, Valentina G, Juan R, Carlos BDL, Leopoldo C. Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de depresión y ansiedad en jóvenes en prácticas clínicas que asisten a la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla - Atlántico 2020 - 2021. *Pharmacogn Mag*. 2021;75(17):399–405. <http://hdl.handle.net/10584/10381>
65. Mugno LR, Acuña EP. con la vida y depresión en estudiantes de educación media vocacional de la ciudad de Barranquilla. <http://dx.doi.org/10.21892/9786287515024.6>

66. Luisa D-R, Nataly G-L, Valeria O-M, Alfonso S-H, Laura V-P. Relación entre los niveles de actividad física con el estado nutricional en adolescentes escolarizados del distrito de Barranquilla, 2014. 2016;4(June):2016. <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10667/1047474332.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
67. Borda Pérez M, Alonso Santos M, Martínez Granados H, Meriño Díaz E, Sánchez Álvarez J, Solano Guerrero S. Perception of body image and its relationship to the nutritional and emotional state in schoolchildren 10-13 years of three schools in Barranquilla (Colombia). *Salud Uninorte*. 2021;32(3):472–82. <http://dx.doi.org/10.14482/sun.32.3.9747>
68. Fernando F, Juana M, Lucía F. Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. 2014;(106):35–47. <http://www.scielo.org.co/pdf/encu/v12n2/v12n2a03.pdf>
69. Gómez-Bustamante EM, Cogollo Z. Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Rev Salud Publica*. 2010;12(1):61–70. <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v12n1/v12n1a06.pdf>
70. Eugenio R, Suárez P, Mauricio C, Posada G, Rueda SM, Tangarife IH, et al. Depresión en adolescentes escolarizados asociada a algunos factores psicosociales en cinco towns of Antioquia department. 2025;16(1):85–106. <https://hdl.handle.net/10495/44671>
71. Tijaro AFP, Gutiérrez YPA, Jiménez LEC. Mental Health in the Lifestyles of young university students: PRECEED MODEL. *Salud Uninorte*. 2024;40(2):560–74. <https://dx.doi.org/10.14482/sun.40.02.722.277>
72. Marlucio D souza, Melba F, Sergio T, Luiz G. Modelo de predicción multivariado entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios. 2024;2041:427–36. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.101104>
73. Serna Ortega MI, Obando Naspiran MP, Sánchez Acosta D, Pérez Sierra SI, Botero Bernal M. Características psicológicas, estilos de vida y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. *RESPYN Rev Salud Pública y Nutr*. 2022;21(2):20–9. <https://doi.org/10.29105/respyn21.2-3>
74. Aguilera–Rojas SE, Jiménez–Peña OM, Ruiz–García LA. Estilos de vida en adolescentes de la Provincia Sabana Centro departamento de Cundinamarca, Colombia (2017). *Acta Odontológica Colomb*. 2022;12(1):10–28. <https://doi.org/10.15446/aoc.v12n1.97372>
75. Quinceno A, Álvarez E, Cardona K, Rodríguez K. Obesidad, factible consecuencia de ansiedad en estudiantes. 2020;95–107.

- <https://alternativas.me/wp-content/uploads/2020/03/7-Obesidad-factible-consecuencia-de-ansiedad.pdf>
76. Serna D, Terán C, Vanegas A, Medina O, Blandón O, Cardona D. Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. *Rev Habanera Ciencias Médicas* [Internet]. 2020;19(5):1–17. Available from: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3153>
77. Tabares ASG, Núñez C, Osorio MPA, Aguirre AMG. Risk and suicidal ideation and its relationship with impulsivity and depression in school adolescent. *Rev Iberoam Diagnostico y Eval Psicol*. 2020;54(1):147–63. <https://doi.org/10.21865/RIDEP54.1.12>
78. Vernaza-Pinzón P, Pinzón M V. Healthcare patterns and life styles in adolescents from three schools in Popayán, Colombia. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2012;14(6):948–57. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42229128005.pdf>
79. Gómez V. Richard Stanley Lazarus. *Rev Latinoam Psicol* [Internet]. 2005;37(1):207–9. Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537112>
80. Assis DCM de, Moreira LV de C, Fornasier RC. Teoria Bioecológica de Bronfenbrenner: a influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. *Res Soc Dev*. 2021;10(10):e582101019263. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19263>
81. Palomeque S. La Construcción Social, El Paso De Individuo a Sujeto. a Partir DelAnálisis De La Teoría Ecológica De Bronfenbrenner a Seis PersonasEn La Etapa De La Adultez Temprana. Tesis. 2019;1–132. <https://repository.libertadores.edu.co/server/api/core/bitstreams/a5d77e03-5297-42b2-85e9-104a3f634932/content>
82. Fierro A. Estres, Afrontamiento Y Adaptacion. Unam [Internet]. 2011;9–38. Available from: <https://studylib.es/doc/5566079/estres--afrentamiento- y-adaptacion-alfredo-fierro-en>
83. Macías MA, Madariaga Orozco C, Valle Amarís M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico Individual and family coping strategies when. *Psicol desde el Caribe* [Internet]. 2017;30(1):123–45. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
84. Zavala L, Rivas R, Andrade P, Reidi L. Validación del instrumento de estilos de enfrentamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Rev Intercont Psicol y Educ*. 2008;10(2):159–82. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80212387009.pdf>
85. Romero Montiel G. Análisis del modelo ecológico de Bronfenbrenner, su aplicación en la percepción del tiempo dentro del aula. *Rev Perspect*.

- 2023;8(23):120–33.
<https://doi.org/10.26620/uniminuto.perspectivas.8.23.2023.120-133>
86. Barraza Niebles M. La Teoría de los Sistemas Ecológicos de Urie Bronfenbrenner como marco para comprender la deserción universitaria. *Collect Rev Ciencias Soc.* 2023;10(2):1–24. <http://dx.doi.org/10.15648/Collectivus.vol10num2.2023.3823>
87. Esperanza L, Carmen V, Andrés V, Susana A-D. El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la Psicooncología. *An Psicol.* 2002;18:136–8. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16718103.pdf>
88. Katzmarzyk PT, Chaput JP, Fogelholm M, Hu G, Maher C, Maia J, et al. International study of childhood obesity, lifestyle and the environment (ISCOLE): Contributions to understanding the global obesity epidemic. *Nutrients.* 2019;11(4). <https://doi.org/10.3390/nu11040848>
89. Magali P, Tania F, Raymundo F. Factores de riesgo relacionados con la obesidad en niñas y niños menores de 5 años. *Medisan.* 2013; <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368444994006>
90. Estrada J, Camacho JA, Camacho JA, Restrepo MT, Restrepo MT, Parra CM, et al. Parámetros antropométricos de la población laboral colombiana 1995. *Rev Fac Nac Salud Pública.* 2012;15(2):1–24. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.13412>
91. Speakman JR. The evolution of body fatness: Trading off disease and predation risk. *J Exp Biol.* 2018;121(March). <https://doi.org/10.1242/jeb.167254>
92. Carmenate Milián L, Moncada Chévez FA, Borjas Leiva EW. Manual de Medidas Antropométricas. Serie Salud, Trabajo y Ambiente. 2014. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25106w/U4/MANUALANTROPOMETRIA.pdf>
93. Domínguez-Reyes T, Quiroz-Vargas I, Salgado-Bernabé AB, Salgado-Goytia L, Muñoz-Valle JF, Parra-Rojas I. Las medidas antropométricas como indicadores predictivos de riesgo metabólico en una población mexicana. *Nutr Hosp.* 2017;34(1):96–101. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.983>
94. Valero E. Antropometría instituto nacional de higiene y seguridad en el trabajo. *Inst Nac Secur e Hig en el Trab [Internet].* 2011;1(2):1–21. Available from: [http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Diseno del puesto/DTEAntropometriaDP.pdf](http://www.insht.es/Ergonomia2/Contenidos/Promocionales/Diseno%20del%20puesto/DTEAntropometriaDP.pdf)
95. Vargas Vitoria R, Alfaro Larena J, Rodríguez M, Arellano R, Valdés Badilla P. Effects of a multicomponent program on anthropometric measures, physical fitness and health-related quality of life in older people. *Nutr Clin y Diet Hosp.* 2021;41(1):69–75. <https://doi.org/10.12873/411vargas>
96. World Health Organization. Nutrition , overweight and obesity. *World Heal*

- Organ. 2000;1–135.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/341982/WHO-EURO-2021-2574-42330-58595-eng.pdf>
97. Bray GA, Kim KK, Wilding JPH. Obesity: a chronic relapsing progressive disease process. A position statement of the World Obesity Federation. *Obes Rev.* 2017;18(7):715–23. <https://doi.org/10.1111/obr.12551>
98. James PT, Leach R, Kalamara E, Shayeghi M. The worldwide obesity epidemic. *Obes Res.* 2001;9 Suppl 4(November). <https://doi.org/10.1038/oby.2001.123>
99. Medina Fernández I, Medina Fernández J, Candila Celis J, Yam-Sosa A. Estado nutricional en adolescentes con historia familiar de diabetes tipo 2 de una zona suburbana. *Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA)* [Internet]. 2018;6(1):47–59. Available from: <https://enfispo.es/servlet/articulo?codigo=6317305>
100. Cabrera A G. El modelo transteórico del comportamiento en salud. *Rev Fac Nac Salud Pública.* 2009;18(2):129–38. <https://www.redalyc.org/pdf/120/12018210.pdf>
101. Gabriela García-Laguna D, Paola García-Salamanca G, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM, Decs B), García-Laguna DG. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción la Salud.* 2012;17(2):169–85. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v17n2/v17n2a12.pdf>
102. Fluja-Contreras JM, García-Palacios A, Gómez I. Technology-based parenting interventions for children’s physical and psychological health: A systematic review and meta-analysis. *Psychol Med.* 2019;49(11):1787–98. <https://doi.org/10.1016/j.chilgyouth.2023.107385>
103. Ministerio de Salud y protección social M de JM de H y crédito público República DC. Ley 1616 de 2013. Ley 1616 2013. 2013;1–17. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
104. Gómez-Restrepo C, de Santacruz C, Rodríguez MN, Rodríguez V, Tamayo Martínez N, Matallana D, et al. Encuesta Nacional de Salud Mental Colombia 2015. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2016;45:2–8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2016.04.007>
105. Tutsch SF, Fowler P, Kumar G, Weaver A, Minter CIJ, Baccaglini L. Universal Anxiety Interventions in United States Schools: A Systematic Review. *Heal Behav Policy Rev.* 2019;6(5):438–54. <https://doi.org/10.14485/HBPR.6.5.3>
106. Aaron B, Emery G, Greenberg R. Trastornos de ansiedad y fobias una perspectiva cognitiva. *EMC - Tratado Med.* 2019;23(2):1–8. <https://www.edescler.com/img/cms/pdfs/9788433027108.pdf>

107. Long EE, Young JF, Hankin BL. Temporal dynamics and longitudinal co-occurrence of depression and different anxiety syndromes in youth: Evidence for reciprocal patterns in a 3-year prospective study. *J Affect Disord* [Internet]. 2018 Jul;234:20–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.02.074>
108. Merikangas KR, He J, Burstein M, Swendsen J, Avenevoli S, Case B, et al. Service Utilization for Lifetime Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results of the National Comorbidity Survey–Adolescent Supplement (NCS-A). *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2011 Jan;50(1):32–45. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29522939>
109. Steinberg L. Cognitive and affective development in adolescence. *Trends Cogn Sci*. 2005;9(2):69–74. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.12.005>
110. Demakakos P, Nazroo J, Breeze E, Marmot M. Socioeconomic status and health: The role of subjective social status. *Soc Sci Med*. 2008;67(2):330–40. <https://doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2008.03.038>
111. Alcaldía de Barranquilla. Plan de Desarrollo 2024-27, Barranquilla a otro nivel. 2024; https://www.concejodebarranquilla.gov.co/wp-content/uploads/dlm_uploads/2024/05/Plan-de-Desarrollo-2024-2027-Barranquilla-a-otro-nivel..pdf
112. Google Maps. Localización de la IE Distrital Santa Magdalena Sofía en el distrito de Barranquilla. 2024; Available from: <https://www.google.com/maps>
113. Institución Educativa. Institución Educativa Santa Magdalena Sofía. 2016; Available from: https://prezi.com/iilpfni8_njd/colegio-santa-magdalena-sofia/
114. Google Maps. Localización de la IE Distrital Gabriel García Márquez en el distrito de Barranquilla. Available from: [google.com/maps](https://www.google.com/maps)
115. Google Maps. Localización de la IE Distrital Jorge Isaac en el distrito de Barranquilla. Available from: <https://www.google.com/maps>
116. Google Maps. Localización de la IE Distrital Madres Católicas en el distrito de Barranquilla. Available from: [www.googlemaps.com.co](https://www.google.com/maps)
117. Google Maps. Localización de la IE Distrital Santa Bernardita en el distrito de Barranquilla. Available from: [www.googlemaps.com.co](https://www.google.com/maps)
118. Unicef. Convención sobre los derechos del niño. 2006; <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
119. Asamblea Nacional Constituyente. Constitución Política de Colombia 1991. 1991; <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>
120. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 7 De 1979. 1979(Enero 24). <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ley7de1979.pdf>

121. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 12 de 1991. 1991;
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=10579>
122. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 294 de 1996.
1996;(December).
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5387>
123. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Ley 1098 de 2006.
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>
124. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1804 de 2016. 2016;114.
<https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30021778>
125. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1145 de 2007. República Colomb. 2007;1–8.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=25670>
126. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1438 de 2011. 2011;
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=41355>
127. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1448 de 2011. 2011;
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=43043>
128. Congreso de la República de Colombia. Ley 1622 de 2013. D Of 48776. 2013;4–8.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52971>
129. Congreso de la República de Colombia. Ley 1620 de 2013. Minist Educ Nac. 2013;23.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=52287>
130. Presidencia de la República de Colombia. Decreto 936 de 2013. 2013;
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=53059>
131. Ministerio de Educación. Plan Nacional Decenal de Educación 2016 - 2026. Estrategia de Monitoreo y Evaluación del Plan Nacional Decenal de Educación 2016. 2019; Available from:
https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-392916_recurso_1.pdf
132. Ministerio de Salud y Protección Social. Plan decenal de salud publica 2012-2021. Minist salud y Prot Soc [Internet]. 2012;12–538. Available from:
<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/epidemiologia/Paginas/cargue-planes-territoriales-de-salud.aspx>

133. ODS O de DS. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible Una oportunidad para América Latina y el Caribe Gracias por su interés en esta publicación de la CEPAL. Publicación de las Naciones Unidas. 2015. 37–38 p.
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/cb30a4de-7d87-4e79-8e7a-ad5279038718/content>
134. Concejo Distrital de Barranquilla. Acuerdo 0001 de 2016. 2016; <https://www.concejodebarranquilla.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/ACUERDO-0001-16.pdf>
135. Concejo Distrital de Barranquilla. Acuerdo 012 de 2015. 2015; <https://www.concejodebarranquilla.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/ACUERDO-0012-15.pdf>
136. Concejo Distrital de Barranquilla. Acuerdo 0020 de 2015. 2015; <https://www.ambq.gov.co/wp-content/uploads/2023/08/acuerdo-0020-15-pp-juventud-barranquilla-1.pdf>
137. Concejo Distrital de Barranquilla. Acuerdo 0019 de 2018. 2018. <https://concejodebarranquilla.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/ACU-0019-2018.pdf>
138. Alcaldía de Barranquilla. Acuerdo 014 de 2020. 2020. <https://www.concejodebarranquilla.gov.co/wp-content/uploads/2020/02/acuerdo-014-2020.pdf>
139. Rangel Carreño TLL, Lugo Garzón IK, Calderón ME. Revisión bibliográfica equipos de trabajo: enfoque cuantitativo, características e identificación de variables que afectan la eficiencia. *Ing Solidar*. 2018;14(24):1–17. <https://doi.org/10.16925/in.v14i24.2164>
140. Sousa VD, Driessnack M, Mendes IAC. Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseño de investigación cuantitativa. *Rev Lat Am Enfermagem*. 2007;15(3):502–7. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
141. Cauas D. Definición de las variables, enfoque y tipo de investigación. Bogotá. *Bibl electrónica la Univ Nac Colomb [Internet]*. 2015;2:1–11. Available from: <https://es.calameo.com/books/003146819cf01f68b123a>
142. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. *Rev Médica Sanitas*. 2018;21(3):141–6. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
143. Tinto Arandes JA. El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de origen. *Provincia*. 2013;(29):135–73. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55530465007>
144. López JC, Aquize RMV, Cuba MB, Mitta BEC. Relevancia del análisis estadístico en la investigación cuantitativa. *UNIVERSIDAD, Cienc y Technol*. 2017;21(82):4–15. <https://doi.org/10.47460/uct.v26i113.569>

145. Casal J, Mateu E. Tipos de muestreo. 2003;3–7.
https://www.academia.edu/35654122/TIPOS_DE_MUESTREO
146. Sainz MT, Tiburcio Sainz M, Guadalupe Rosete-Mohedano M, Guillermina ;, Rey N, Angélica Martínez Vélez N, et al. Validez y confiabilidad de la prueba de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias. Adicciones. 2016;28.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289144321003.pdf>
147. Mayorga-Ponce RB, Monroy-Hernández A, Hernández-Rubio J, Roldan-Carpio A, Reyes-Torres SB. Programa SPSS. Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo. 2021;10(19):282–4. <https://doi.org/10.29057/icsa.v10i19.7761>
148. Cañete R, Guilhem D, Brito K. Consentimiento informado: algunas consideraciones actuales. Acta Bioeth [Internet]. 2012;18(1):121–7. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2012000100011
149. Bustamante B, Diaz R. Asentimiento y consentimiento informado en pediatría : aspectos bioéticos y jurídicos en el contexto colombiano. Rev Colomb Bioética [Internet]. 2013;8(1):144–65. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1892/189228429010.pdf>
150. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución No 2465 de 2016. Intranet Minist Salud y Protección Soc. 2016;1–47. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2465-2016.pdf>
151. Beltrán M del C, Freyre MÁ, Hernández-Guzmán L. The beck Depression Inventory: Its validity in adolescent population. Ter Psicol. 2012;30(1):5–13. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100001>.
152. Roberto S, Carlos C, María L. Metodología de la Investigación. 6th ed. Education MGH, editor. Vol. 11. 2019. 1–589 p. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15338867>
153. Sanz J, Gutiérrez S, Gesteira C, García-Vera MP. Criteria and norms for interpreting the Beck Depression Inventory-II (BDI-II). Behav Psychol Psicol Conduct. 2014;22(1):37–59. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/03.Sanz_22-1rEn.pdf
154. Jesús S, María G-V, María F. El “Inventario de Ansiedad de Beck” (BAI): Propiedades Psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. Behav Psychol Psicol Conduct [Internet]. 2012;20:5. Available from: <http://www.psicoterapeutas.com/Trastornos.html>

155. Katzmarzyk PT, Barreira T V., Broyles ST, Champagne CM, Chaput JP, Fogelholm M, et al. The international study of childhood obesity, lifestyle and the environment (ISCOLE): Design and methods. *BMC Public Health*. 2013;13(1).
https://purehost.bath.ac.uk/ws/portalfiles/portal/18811764/1471_2458_13_900.pdf
156. Emily N. Depresión y Satisfacción familiar en estudiantes de secundaria de una institución educativa de San Juan de Miraflores. 2023;0–98. Available from: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Centellas Rodriguez; Vilma.pdf
157. Vizioli NA, Pagan AE. Inventario de Ansiedad de Beck: validez estructural y fiabilidad a través de distintos métodos de estimación en población argentina. *Acta Colomb Psicol [Internet]*. 2021 Dec 9;25(1):28–41. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79856553013>
158. Mullan E, Markland D, Ingledew DK. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Pers Individ Dif*. 1997;23(5):745–52. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00107-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4)
159. López-Lazcano AI, López-Pelayo H, Balcells-Oliveró M, Segura L, Solé AG. Validation of the Alcohol Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST) in acute psychiatric inpatients. *Adicciones*. 2022;34(4):259–72. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1496>
160. Morales A, Montilva M, Gómez N, Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: “adolescent food habits checklist.” *An Venez Nutr*. 2012;25(1):25–33. <https://ve.scielo.org/pdf/avn/v25n1/art04.pdf>
161. Ospina J, Manrique F, Ariza N. Confiabilidad y dimensionalidad del cuestionario para identificación de trastornos debidos al consumo de alcohol (audit) en estudiantes universitarios de tunja (Colombia). *Salud Uninorte*. 2012;28(2):276–82.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v28n2/v28n2a10.pdf>
162. Congreso de la Republica de Colombia. Ley 1090 DE 2006. D Of. 2006;(46383):1–27.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>
163. Viner RM, Ozer EM, Denny S, Marmot M, Resnick M, Fatusi A, et al. Adolescence and the social determinants of health. *Lancet [Internet]*. 2012;379(9826):1641–52. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60149-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60149-4)
164. Cordero ML, Cesani MF. Growth, nutritional status and body composition: A cross-sectional study on manifestations of sexual dimorphism in schoolchildren in Tucumán, Argentina. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*. 2020;24(1):50–60. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.1.794>.

165. Avila A, Shamhan T, Galindo C, Rodrigo G, Barragán LM. La desnutrición infantil en el medio rural mexicano. *Salud Publica Mex.* 1998;40(2):150–60. <https://www.scielosp.org/pdf/spm/1998.v40n2/150-160>
166. Kyle UG, Genton L, Slosman DO, Pichard C. Fat-free and fat mass percentiles in 5225 healthy subjects aged 15 to 98 years. *Nutrition.* 2001;17(7–8):534–41. [https://doi.org/10.1016/s0899-9007\(01\)00555-x](https://doi.org/10.1016/s0899-9007(01)00555-x)
167. Black RE, Victora CG, Walker SP, Bhutta ZA, Christian P, De Onis M, et al. Maternal and child undernutrition and overweight in low-income and middle-income countries. *Lancet.* 2013;382(9890):427–51. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(13\)60937-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(13)60937-x)
168. Salk RH, Hyde JS, Abramson LY. *Analyses of Diagnoses and Symptoms.* 2017; <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000102>
169. González G. CG. Frutas y verduras perdidas y desperdiciadas, una oportunidad para mejorar el consumo. *Rev Chil Nutr.* 2018;45(3):198. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182018000400198>
170. Gune M, Balakrishna K, Udayashankar HN, Manjunatha BR. Distribution of major ions in ground water, river water and estimation of ground water recharge in Mulki river basin, South-West Coast of India. *Int J Earth Sci Eng.* 2016;9(5):1952–9. https://www.researchgate.net/publication/300065601_Distribution_of_major_ions_in_ground_water_river_water_and_estimation_of_ground_water_recharge_in_Mulki_river_basin_South-West_Coast_of_India?enrichId=rgreq-848b5ea772d8f3a42de2db3910db4d99-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMwMDA2NTYwMTtBUzoxMTQzMTI4MTlwNTMwMDI1MkAxNzAwMjA1MTY0ODI5&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf
171. Johnston LD, Miech RA, O'Malley PM, Bachman JG, Schulenberg JE, Patrick ME. Monitoring the Future, Key Findings on Adolescent Drug Use 1975-2019: Overview, key findings on adolescent drug use. 2020;1–122. Available from: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED604018.pdf>
172. Story M. Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. Vol. 47, *Nutrition Reviews.* 1989. p. 273–4. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(02\)90421-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(02)90421-9)
173. Wardle J, Haase AM, Steptoe A, Nillapun M, Jonwutiwes K, Bellisle F. Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting. *Ann Behav Med.* 2004;27(2):107–16. https://doi.org/10.1207/s15324796abm2702_5
174. Neumark-Sztainer D, Story M, Perry C, Casey MA. Factors influencing food choices of adolescents: Findings from focus- group discussions with adolescents. Vol. 99, *Journal of the American Dietetic Association.* 1999. [https://doi.org/10.1016/s0002-8223\(99\)00222-9](https://doi.org/10.1016/s0002-8223(99)00222-9)

175. Oliver G, Wardle J. Perceived effects of stress on food choice. *Physiol Behav.* 1999;66(3):511–5. [https://doi.org/10.1016/s0031-9384\(98\)00322-9](https://doi.org/10.1016/s0031-9384(98)00322-9)
176. Oellingrath IM, Svendsen M V., Hestetun I. Eating patterns and mental health problems in early adolescence - A cross-sectional study of 12-13-year-old Norwegian schoolchildren. *Public Health Nutr.* 2013;17(11):2554–62. <https://doi.org/10.1017/s1368980013002747>
177. Aranceta J. Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario. 2015. 2015;2015(c):377. https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/18487/TESIS_ARANCETA_B ARTRINA_JAVIER.pdf?sequence=1
178. Stea TH, Holvik K, Bryntesen CS, Myhre JB. Changes in food habits amongst Norwegian adolescents in 2016 and 2019 according to gender and socioeconomic status. *Food Nutr Res.* 2021;65:1–10. <https://doi.org/10.29219/fnr.v65.6262>
179. Juana M, Gloria C de la F, Hevilat F. Comportamiento alimentario durante la adolescencia. ¿Nueva relación con la alimentación y el cuerpo? *Cent Investig en Aliment y Desarro AC (CIAD, AC) México Resum.* 2012;4:99–111. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2012/mipM121j.pdf>
180. Karina AB. Percepción de alimentación saludable y prácticas alimentarias en población adolescente, revisión sistemática de literatura. *Repos Unijaveriana.* 2019; <http://hdl.handle.net/10554/46424>
181. Bleich SN, Wang YC, Wang Y, Gortmaker SL. Increasing consumption of sugar-sweetened beverages among US adults: 1988-1994 to 1999-2004. *Am J Clin Nutr.* 2009;89(1):372–81. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2008.26883>
182. Trost SG, Owen N, Bauman AE, Sallis JF, Brown W. Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Med Sci Sports Exerc.* 2002;34(12):1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
183. Krishnan V, Collop NA. Gender differences in sleep disorders. *Curr Opin Pulm Med.* 2006;12(6):383–9. <https://doi.org/10.1097/01.mcp.0000245705.69440.6a>
184. Simmonds M, Llewellyn A, Owen CG, Woolacott N. Predicting adult obesity from childhood obesity: A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2016;17(2):95–107. <https://doi.org/10.1111/obr.12334>
185. Rogol AD, Roemmich JN, Clark PA. Growth at puberty. *J Adolesc Heal.* 2002;31(6 SUPPL.):192–200. [https://doi.org/10.1016/s1054-139x\(02\)00485-8](https://doi.org/10.1016/s1054-139x(02)00485-8)
186. Larson NI, Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M. Trends in Adolescent Fruit and Vegetable Consumption, 1999-2004. *Project EAT.*

- Am J Prev Med. 2007;32(2):147–50.
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.10.011>
187. Carrasco A., Barriga S, León J. Alcohol consumption and factors related to the school environment in adolescents. *Enseñanza e Investig en Psicol.* 2004;9(2):205–26. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29290201.pdf>
188. Pedro H, Victora C, Mario A, Jonathan W. Adolescent Physical Activity and Health A Systematic Review. *SpringerLink.* 2006;36(8):1518–1518. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636120-00003>
189. Otero J, Cohen DD, Delgado DM, Camacho PA, Amador M, Rueda-Quijano S, et al. Facilitadores y barreras percibidos en la práctica de la actividad física en adolescentes escolarizados en Piedecuesta (Santander), en 2016: análisis cualitativo. *Rev Fac Nac Salud Pública.* 2020;38(2):1–10. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e337834>
190. Lo JC, Ong JL, Leong RLF, Gooley JJ, Chee MWL. Cognitive performance, sleepiness, and mood in partially sleep deprived adolescents: The need for sleep Study. *Sleep.* 2016;39(3):687–98. <https://doi.org/10.5665/sleep.5552>
191. Choque Quispe M, Mamani Arriola MM, Rivera Valdivia K. Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comuni@cción Rev Investig en Comun y Desarro.* 2023;14(2):111–21. <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>
192. Degenhardt L, Hall W, Lynskey M. The relationship between cannabis use, depression and anxiety among Australian adults: Findings from the National Survey of Mental Health and Well-Being. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 2001;36(5):219–27. <https://doi.org/10.1007/s001270170052>
193. Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. *Heal Educ Behav.* 2010;37(5):621–44. <https://doi.org/10.1177/1090198110363884>
194. Vaughn AE, Ward DS, Fisher JO, Faith MS, Hughes SO, Kremers SPJ, et al. Fundamental constructs in food parenting practices: A content map to guide future research. *Nutr Rev.* 2016;74(2):98–117. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuv061>
195. Virgili F, Nenna R, Ben David S, Mancino E, Di Mattia G, Matera L, et al. E-cigarettes and youth: an unresolved Public Health concern. *Ital J Pediatr [Internet].* 2022;48(1):1–10. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13052-022-01286-7>
196. Lundh H, Arvidsson D, Greven C, Fridolfsson J, Börjesson M. Physical activity and sedentary behaviour amongst children with obesity - exploring cross-sectional associations between child and parent. 2025;0. <https://doi.org/10.1186/s44167-025-00072-0>

197. Puhl RM, Latner JD. Stigma, Obesity, and the Health of the Nation's Children. *Psychol Bull.* 2007;133(4):557–80. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.557>
198. Kelly Y, Goisis A, Sacker A, Cable N, Watt RG, Britton A. What influences 11-year-olds to drink? Findings from the Millennium Cohort Study. *BMC Public Health* [Internet]. 2016;16(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-016-2847-x>
199. Chen X, Sekine M, Hamanishi S, Wang H, Gaina A, Yamagami T, et al. Lifestyles and health-related quality of life in Japanese school children: A cross-sectional study. *Prev Med (Baltim).* 2005;40(6):668–78. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.09.034>
200. Amaya ME, Gaviarúa Gómez AM. Estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la universidad de san buenaventura, seccional Medellín. *Rev USB Medellín.* 2007;7(2):199–385. <https://doi.org/10.21500/16578031.1651>
201. Ojani A. Estilo de vida saludable y su relación con la mente. *Soc Española Med Psicosomática y Psicoter.* 2018; https://psicociencias.org/pdf_noticias/Estilo_de_vida_saludable_y_su_relacion_con_la_mente_A.Ojani.pdf
202. Daniela A, Pilar PVM del. Relación entre la salud mental y alimentación. 2022; <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/48047>
203. Erikson EH. *Identidad: juventud y crisis.* Barcelona: Ediciones Paidós; 1974. Disponible en: <https://www.worldcat.org/title/identidad-juventud-y-crisis/oclc/222043689>
204. Brown KW, Goodman MS, Inzlicht M. Mindfulness training enhances neural connectivity in adolescents: promoting emotional regulation and attention through adolescent brain plasticity. *Mindfulness Adolescent Brain.* 2024 [citado 2025 Jun 18]. Disponible en: https://thesis.unipd.it/retrieve/45bfee59-8529-4631-8999-3cca322e1749/Fontana_Elisa.pdf
205. Duckworth AL, Seligman ME. Self discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychol Sci.* 2005;16(12):939–944. doi:10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
206. Kaufman M. Change is the essence: Adolescent development. In: Kaufman M, ed. *Mothering Teens: Understanding the Adolescent Years.* Toronto: Gynergy Books; 1997:15–26. <http://dx.doi.org/10.1891/194589501787383444>
207. Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de situación de la salud mental con énfasis en determinantes sociales. Bogotá: MinSalud; 2024 [citado 2025 Jun 15]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/asis-salud-mental-determinantes-sociales-colombia.pdf>

208. Ministerio de Salud y Protección Social. (2022). Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031. Bogotá, Colombia: Ministerio de Salud y Protección Social. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co>
209. Ministerio de Educación Nacional. Plan Nacional Decenal de Educación 2016–2026. Bogotá: MEN; 2016. Disponible en: https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-392916_recurso_1.pdf
210. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. Geneva: WHO; <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health-2021> [cited 2025 Jun 17]. Available from: <https://www.who.int/activities/improving-the-mental-and-brain-health-of-children-and-adolescents/>
211. Sankey. Balanza mecánica análoga de piso [Internet]. Colombia: Líneas Hospitalarias; [citado 2025 Jun 17]. Disponible en: <https://www.lineashospitalarias.com/producto/balanza-mecanica-analoga-de-piso/>
212. Sankey. Tallímetro adulto de pared, doble escala [Internet]. Colombia: Salud Market; [citado 2025 Jun 17]. Disponible en: <https://saludmarket.com.co/producto/tallimetro-adto-pared-doble-escala/>
213. Ministerio de Salud y Protección Social (Col). Resolución 089 de 2019. Política Integral para la Prevención y Atención del Consumo de Sustancias Psicoactivas. En: Ministerio de Salud y Protección Social, Políticas Nacionales de Salud Mental y SPA. Bogotá; 2019. [Anexo técnico]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-089-de-2019.pdfmodel>
214. Islam MR, Trenholm J, Rahman A, Pervin J, Ekström EC, Rahman SM. Sociocultural influences on dietary practices and physical activity behaviors of rural adolescents: A qualitative exploration. *Nutrients*. 2019 Dec 2;11(12):2916. doi:10.3390/nu11122916. PMID: 31810284; PMCID: PMC6950241. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11122916>
215. Piñeros M, Trujillo L, García H, Chaparro PE. Adolescent dietary habits in five Colombian cities: Global health survey results. *Rev Colomb Cancerol*. 2011;15(1):5–12. [https://doi.org/10.1016/S0123-9015\(11\)70075-0](https://doi.org/10.1016/S0123-9015(11)70075-0)
216. Mora A, López-Espinoza A, Martínez Moreno AG, Bernal-Gómez SJ, Martínez Rodríguez T. Social representations of healthy eating in schoolchildren from Cartagena, Colombia. *J Food Nutr Res*. 2020;8(10):568–574. <http://dx.doi.org/10.12691/jfnr-8-10-5>