



## Conductas de riesgo en universitarios: una revisión sistemática

### Risk behaviors in university students: a systematic review

María Magdalena Lozano-Zúñiga<sup>1</sup>

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Mexico.

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”

Recibido: 28/02/2022

Aceptado: 18/11/2022

### Resumen

**Introducción:** Las conductas de riesgo asociadas a los universitarios han cobrado relevancia, ya que se ha observado que la adopción de estas prácticas puede ocasionar consecuencias perjudiciales para su salud física y mental, por ello, la necesidad de implementar estrategias de prevención. En ese sentido, la Enfermería desempeña un papel fundamental ya que como promotores de la salud son los encargados de hacer énfasis en la necesidad del autocuidado. **Objetivo:** Analizar la evidencia científica sobre las conductas de riesgo en universitarios. **Metodología:** Se realizó una revisión bibliográfica con la finalidad de realizar un análisis descriptivo. De ese modo, se seleccionó LATINDEX, Google Académico, Dialnet, Scielo, Scopus, Redalyc, así como otras fuentes nacionales o internacionales. **Resultados:** Se encontraron 17 artículos, los cuales indican que las principales conductas de riesgo en los universitarios son: el tabaquismo, alcoholismo, prácticas sexuales de riesgo, trastornos alimenticios y del sueño. **Conclusiones:** Dado el carácter de estos comportamientos es necesario la implementación de políticas y programas de prevención, que sean gestionados a partir de un trabajo multidisciplinar, y que sean aplicados a los diferentes escenarios sociales. Sin embargo, las instituciones educativas también son co-responsables y, por ende, este espacio debe ser prioritario para la concientización sobre la problemática señalada.

*Palabras clave:* conductas de riesgo, universitarios, prácticas, factores de protección, estilo de vida.

<sup>1</sup>Correspondencia remitir a: [maria.lozano@umich.mx](mailto:maria.lozano@umich.mx) [lozanoz2003@gmail.com](mailto:lozanoz2003@gmail.com)

<sup>2</sup>Correspondencia remitir a: [revistacientificaeureka@gmail.com](mailto:revistacientificaeureka@gmail.com) o [normacopparipy@gmail.com](mailto:normacopparipy@gmail.com) “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

## Abstract

**Introduction:** Risk behaviors associated with university students have become relevant, since it has been observed that the adoption of these practices can cause harmful consequences for physical and mental health, therefore, the need to implement prevention strategies. In this sense, Nursing plays a fundamental role since, as health promoters, they are in charge of emphasizing the need for self-care. **Objective:** Analyze the scientific evidence on risk behaviors in university students **Methodology:** A bibliographic review was carried out in order to carry out a descriptive analysis, with that in mind chosen sources were: LATINDEX, Google Scholar, Dialnet, Scielo, Scopus, Redalyc, as well as other national or international sources were selected. **Results:** Seventeen articles were found which indicate that the main risk behaviors in university students are: smoking, alcoholism, risky sexual practices, eating and sleeping disorders. **Conclusions:** Given the nature of these behaviors, it is necessary to implement prevention policies and programs, which are managed based on multidisciplinary work, and which should be applied to the different social scenarios. However, educational institutions are also co-responsible and therefore, this space must be a priority for raising awareness of the aforementioned problem.

*Keywords:* risk behaviors, university students, practices, protective factors, lifestyle.

La formación de una carrera universitaria compromete al estudiante el desarrollo de competencias para cumplir de forma plena las exigencias que implican estudiar determinada profesión, sin embargo, se ha observado que con frecuencia se llegan a sentir rebasados y en consecuencia asumen prácticas de riesgo, esto, independientemente del área en la que se encuentren estudiando. Sin embargo, si se considera que un universitario tiene entre 17 a 25 años aproximadamente se puede concluir que se ubica en una etapa clave de su vida para la construcción de estilos de vida que incorporen hábitos saludables (Endo et al., 2021).

En ese sentido, es importante señalar que las conductas de riesgo son los “comportamientos que pueden atentar contra el equilibrio y el desarrollo de una persona, están presentes en los valores que priman actualmente en la sociedad” (Salas, 2018, p.2).

En otras palabras, son toda acción que perjudica el bienestar biopsicosocial y que depende de diversos factores asociados a las normas culturales en las que se desenvuelve un sujeto. Cabe mencionar, que esas conductas han sido practicadas, aceptadas e incluso “normalizadas” por algunos sujetos, sin embargo, es importante no olvidar que estas tendrán efectos a corto, mediano y largo plazo en su vida. Es así, como durante el ciclo vital habrá factores que faciliten la adopción de algunas de esas conductas.

Entre las principales conductas de riesgo se ubican las siguientes: “sedentarismo, estrés, conductas de riesgo frente a la salud sexual y reproductiva, y consumo de drogas” (Vélez, 2018, p.131), conductas de alto riesgo sexual (Mejía, 2019), tabaquismo, alcoholismo (Rangel et al., 2017), uso inadecuado de internet (Guerra et al., 2019), entre otras; e incluso estas pueden derivar en suicidio (Gómez et al., 2019).

De acuerdo con Morrison y Bennett (2008) existen diversas influencias que facilitan la adopción de estas conductas, entre ellas se ubican el tipo de personalidad; normas sociales, familiares y amistades; sentido de autoeficacia; actitudes; percepción del riesgo y optimismo; y objetivos y metas para la conducta. Derivado de lo anterior, se puede afirmar que el estudiante universitario va estructurando un estilo de vida y que este debe contar con actividades de autocuidado como, por ejemplo: el ejercicio, la recreación y ocio, buenos hábitos alimenticios, higiene del sueño, entre otros (Urrea et al., 2021).

Si bien, las exigencias de cursar una carrera sumadas a factores propios de su experiencia personal son dos aspectos que pueden derivar en conductas de riesgo, lo cierto es que es necesario la intervención multidisciplinar, donde participen médicos, enfermeros, psicólogos, profesores, e incluyan tanto al alumno, compañeros y familiares. Además, sería importante hacer una revisión sobre como desde el ámbito educativo se pueden hacer reformas al curriculum, cuerpo colegiado, etc., para cumplir con el objetivo educativo sin olvidar la salud de sus miembros. La salud debe ser una prioridad.

En otras palabras, las instituciones educativas deben tener la capacidad de proporcionar una educación integral y no meramente limitarse al contenido temático que abarca el plan de estudios, por ello, es necesario determinar la situación en la que se encuentran los alumnos para poder brindarles atención oportuna, puesto que estas conductas pueden ser visibles a simple vista, pero ignoradas con frecuencia.

Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) indica algunas acciones para mejorar la salud de los adolescentes y jóvenes (por lo general los universitarios se ubican en estas etapas del desarrollo humano), pero todas ellas giran sobre un solo eje: la concientización de la problemática a nivel social.

Es importante señalar que las conductas de riesgo no deben pasarse por alto, ya que ponen en una situación vulnerable a la persona, en este caso, los universitarios y sus familiares; además, de aumentar la demanda al sector salud, por lo que dentro de las universidades se debe hacer conciente al alumno sobre la importancia del autocuidado y promover hábitos saludables.

En ese sentido, esta investigación tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre las conductas de riesgo en este grupo poblacional.

Por ello, cuenta con tres objetivos específicos:

- Realizar una búsqueda en diferentes buscadores para estructurar una revisión sistemática de las conductas de riesgo en universitarios (Seleccionar documentos).
- Análisis e interpretación de la información encontrada en los buscadores.
- Sistematizar la información encontrada.

## **Método**

### **Diseño y tipo de investigación**

La metodología corresponde a una revisión bibliográfica, de tipo descriptiva.

Se seleccionó LATINDEX, Google Académico, Dialnet, Scielo, Scopus, Redalyc, PubMed, así como otras fuentes nacionales o internacionales. Cabe mencionar que se utilizó para la búsqueda las siguientes palabras clave: *conductas de riesgo, universitarios, prácticas de riesgo, conductas saludables, hábitos, factor de riesgo y jóvenes*. Se tomaron como criterios de inclusión:

- Artículos científicos y de divulgación, así como material académico que relacione las variables de interés: conductas de riesgo y universitarios.
- Artículos publicados a partir de finales del 2018 hasta la fecha.
- Artículos que tuvieran como participantes a universitarios.
- Artículos nacionales e internacionales.
- Artículos con metodología cuantitativa, cualitativa y mixta.

El proceso de selección de documentos constó de tres etapas: en la primera se buscó investigaciones que incluyeran las palabras clave; en la segunda etapa se dividieron los artículos que abordaran únicamente a universitarios de aquellos estudios que tenían como participantes a población general (obviamente incluidos los universitarios) y se identificó la pertinencia de incluirlos. Finalmente, en la tercera etapa se clasifica la información. Este proceso se llevó a cabo durante dos meses aproximadamente.

## Resultados

El presente estudio recopiló en primera instancia 25 documentos de los cuales únicamente se tomaron a consideración 17, ya que eran los que cumplían satisfactoriamente con los criterios de inclusión. A continuación, en la Tabla 1 se puede observar la información recopilada, posteriormente se describen los principales hallazgos encontrados en dichos documentos:

**Tabla 1***Recopilación de escritos sobre la variable de interés: conductas de riesgo.*

<b>N</b>	<b>Autores/Año</b>	<b>Principales hallazgos</b>
1	Alonso et al. (2018).	Los resultados ubicaron que los universitarios consumen una alta cantidad de alcohol. Sin embargo, se encontró una diferencia significativa con el sexo, donde hombres tienen más consumo.
2	Concha et al. (2018).	Los resultados indicaron que los hombres fueron más propensos a presentar exceso de peso corporal que las mujeres. Del mismo modo, aquellos con bajo nivel de actividad física, lesiones musculoesqueléticas y fumadores eran más propensos a tener exceso de peso corporal.
3	Navarro et al. (2018).	Los resultados indicaron que visualizar anuncios con contenido de alcohol en redes sociales se relacionó con el consumo de alcohol; y que las horas en estas plataformas se relacionan con el estrés percibido.
4	Vélez et al. (2018).	Los resultados apuntan a que las principales conductas de riesgo en los universitarios son el consumo de drogas, sedentarismo, estrés, actividades reproductivas y sexuales de alto riesgo, entre otros.
5	Castelao et al. (2019).	Los resultados evidenciaron que el 5% de la población tiene peso insuficiente, el 16% sobrepeso y el 4% obesidad. Asimismo, que más del 50% no realiza las cinco comidas/día.
6	Chales y Merino (2019).	Los resultados fueron que la mayoría de los y las estudiantes reconocieron tener comportamientos alimentarios poco saludables y más de la mitad desarrollan bajos niveles de actividad física, independiente de si cursaba una carrera de pregrado relacionada o no con la salud.
7	Mejia (2019).	Los resultados muestran que el 1.4% presenta conductas de alto riesgo sexual, el 13% conductas mediano riesgo y el 21.7% de bajo riesgo. Cabe mencionar, que observaron una correlación negativa, baja entre el desarrollo de estas conductas con el funcionamiento familiar.
8	Mora y Herrán (2019).	Los resultados muestran que la prevalencia del alcohol es de 87.1%, sin diferencia por sexo; donde también obtuvieron que la dependencia es de 4.3%.
9	Urday et al. (2019).	Los resultados señalaron que el 34,8% declaró haber tenido relaciones sexuales entre una y varias veces bajo los efectos del alcohol y drogas ilícitas.
10	Navarro et al. (2019).	Los resultados fueron ue el 14% de las mujeres y el 35% de los hombres presentaron exceso de peso; donde la Neofobia fue ligeramente mayor en mujeres que en hombres. Es decir, las mujeres tienen una mejor alimentación.

**Continuación Tabla 1**

11	Badillo (2020).	et al.	Los resultados observados fueron que el 63% de los participantes inició actividad sexual antes de los 18 años, que el 87% han participado una o más veces en comportamientos sexuales de riesgo.
12	Correa (2020).	et al.	Los resultados mostraron una asociación entre el sexo masculino con el consumo de tabaquismo, el consumo de este con la variable de padres fumadores.
13	Cuenca (2020).	et al.	Los resultados no especifican las conductas de riesgo, pero apunta a una diferenciación entre los sexos, donde las mujeres son más propensas a sufrir de trastornos mentales derivados de la adopción de dichas conductas.
14	Freire (2020).	et al.	Los resultados apuntan que los principales trastornos alimenticios son la ingesta compulsiva, anorexia y bulimia nerviosas.
15	Herazo (2020).	et al.	Los resultados fueron que las mujeres son más inactivas y tienen menor calidad del sueño que los hombres. Asimismo, que los universitarios más jóvenes que consumen tabaco y no duermen bien presentan incapacidad para manejar el estrés.
16	Ramón (2019).	et al.	Los resultados indicaron que la prevalencia de la alimentación no saludable fue del 82,3%, mayor en las mujeres que en los hombres. Esta se relacionó con el surgimiento de ansiedad, depresión y estrés.
17	Endo (2021).	et al.	Los resultados indican que el 92% presentaban un estilo de vida adecuado y un 5% tenía un estilo de vida algo bajo, asociado con la falta de prácticas como el ejercicio y la dieta.

---

Con base en la información recopilada de los artículos se encontró que los textos fueron escritos en Colombia, Perú, México, Chile, España y Ecuador; y que en un porcentaje mayor al 90% son estudios bajo una metodología cuantitativa, de tipo descriptiva-correlacional, lo que hace evidente la necesidad de realizar otro tipo de estudios con metodología cualitativa o mixta. En primer lugar, se ubica que las conductas de riesgo en los universitarios son: *el consumo de tabaco y alcohol, prácticas sexuales de riesgo, trastornos de la alimentación y la falta de actividades como el ejercicio*. En el caso del consumo de alcohol los hombres tienen una prevalencia de riesgo mayor y las mujeres en los trastornos de alimentación.

Asimismo, se pudo observar una relación directa entre los trastornos de alimentación con la práctica del ejercicio, desafortunadamente quién se cuida más lo hace no por una condición de salud sino estética derivada de los estereotipos culturales y sociales que continuamente marcar los estándares de belleza, lo que conduce a mujeres universitarias a enfrentarse a una realidad cruel, lo que, en ocasiones, las conduce a desarrollar problemas alimenticios.

De forma general, gran parte de los universitarios realizan prácticas de riesgo ya sea por la poca capacidad de afrontamiento ante la situación académica o por factores relacionados a su vida personal, lo que a su vez los conduce al desarrollo de enfermedades o problemas psicosociales, que limitan su potencial, disminuyen la probabilidad de culminar una carrera profesional.

## **Discusión**

Los resultados encontrados en esta revisión sistemática coinciden con las investigaciones de Guerra et al. (2019), Mejía (2019), Rangel et al. (2017) y Vélez (2018), donde señalan que los universitarios tienen un alto consumo de alcohol y tabaco, realizan prácticas sexuales de riesgo y tienen problemas con su alimentación, lo que los coloca en una posición altamente riesgosa debido a la seriedad de estos factores; lo que a su vez aumenta el gasto del sector salud.

Además, como mencionan Agualongo y Naranjo (2020) el consumo excesivo y prolongado de diferentes tipos de drogas traen como consecuencia, el deterioro de diversas capacidades cognitivas, entre las que resaltan las funciones ejecutivas, el nivel atencional y la memoria, mismas que permiten llevar a cabo diferentes estrategias cognitivas, conductuales y emocionales y así solucionar problemas de manera que faciliten a la persona a desenvolverse en la vida cotidiana de forma productiva.



Si bien, durante la adolescencia es “normal” que se realicen ciertas prácticas de riesgo debido a que su lóbulo frontal no se ha terminado de desarrollar, es de esperarse que como a los 17-18 años (que en su mayoría han ingresado a la universidad) tengan cierto grado de madurez que le permita discernir entre lo que beneficia y lo que afecta su estado de salud.

Por lo anterior, Urrea et al. (2021) mencionan la importancia de hacer ejercicio, practicar algún deporte o actividad de ocio, seguir una dieta balanceada, dormir de forma adecuada, entre otros. Pero, muchas veces el universitario no sabe como cambiar un hábito no saludable en uno que sí lo sea, es ahí donde surgen los modelos que pueden ayudar a modificar esas conductas.

En ese sentido, desde la Psicología de la Salud algunos modelos que facilitan el proceso a aquellos sujetos que buscan un cambio de estas conductas por unas saludables. Entre los principales se ubican los modelos de conducta saludable, modelos de continuo sobre el cambio de conducta y modelos por etapas de la conducta de la salud. Entre estos últimos se ubica el Modelo Transteórico de la Salud donde la persona atraviesa por cinco fases (Morrison y Bennett, 2008): pre-contemplación, contemplación, preparación, acción y mantenimiento.

Además, Endo et al. (2021) y la OMS (2021) hacen recomendaciones de como se puede mejorar la condición de salud del universitario, y como se están llevando a cabo estrategias externas al sujeto que beneficien su salud.

## **Conclusiones**

Estudiar la universidad implica enfrentarse de forma constante a diversos retos, por lo que en ocasiones puede conducir a la adopción de conductas de riesgo en las que el estudiante debe prestar atención para poder hacer los cambios necesarios para mejorar su calidad de vida.

Como se pudo observar a través de la evidencia científica es necesario hacer visibles estos comportamientos y ser facilitadores, desde el campo universitario, del desarrollo o potencialización de recursos de afrontamiento, que disminuyan la probabilidad de asumir estas prácticas no saludables.

Lo anterior propiciaría universitarios pro-activos, saludables y con un gran sentido de responsabilidad en su autocuidado, lo que a su vez permitiría disminuir el gasto sanitario. Además, es importante que durante este período (entre el final de la etapa de la adolescencia y propiamente la juventud) de formación académica se tome conciencia de la importancia de la salud integral para el desarrollo del bienestar biopsicosocial.

Siguiendo lo anterior, se sugiere hacer un análisis desde el diseño instruccional de las materias, la planeación, el curriculum de los docentes, las condiciones de la institución y las características personales con las que ingresan los universitarios, para poder diseñar programas orientados al desarrollo de hábitos saludables, ya que en ocasiones, las conductas de riesgo se asumen por el desconocimiento de las consecuencias que conllevaría a su vida, y otras veces porque se ha normalizado la práctica.

Asimismo, se considera necesario la promoción de la salud integral dentro de la malla curricular, donde se fomente la expresión de las emociones y pensamientos, se les enseñe a gestionar su salud mental. Si bien, la modificación de una conducta es un proceso complejo y arduo tanto para el experto en salud como para la persona que desea el cambio, puesto que implica un alto compromiso y motivación, si es necesario. Sin embargo, con las intervenciones multidisciplinares se logran cambios de manera eficaz: como disminuir los atracones alimentarios, eliminar o disminuir el consumo de alcohol y otras drogas, entre otros.

En consecuencia, se sugiere que para tratar estas conductas se debe hacer frente a los diferentes aspectos que se ven involucrados y desde los diversos flancos; es decir, realizar un tratamiento adecuado, personalizado y con alta probabilidad de eficiencia. En ese sentido, para obtener un mejor pronóstico se necesita llevar a cabo un diagnóstico e intervención temprana; Si bien, en algunos casos no existe conciencia por parte de la persona que lo hace, es necesario que esta desee el cambio.

En resumen, este tipo de intervenciones cobra un sentido importante para la labor de los expertos de la salud, incluidas las y los enfermeros, ya que son los promotores del autocuidado, y si a esto se le suma el profesional de la Psicología que contribuye en la búsqueda, identificación y tratamiento de la causa psicológica que frecuentemente subyace a la conducta a modificar; se favorece la disminución de la probabilidad de sufrir enfermedades y aumentar la calidad de vida de las personas mejorando su funcionamiento global.

## **Sugerencias y Limitaciones**

A futuros investigadores interesados sobre el tema se les recomienda hacer una revisión sistemática que abarque un período más largo de tiempo, para poder observar si han cambiado, modificado o incrementado las conductas de riesgo en universitarios.

Asimismo, resultaría interesante producir datos de tipo cualitativo sobre estas variables, e incluso diseñar propuestas de intervención viables para su desarrollo desde el espacio educativo.

Entre las principales limitaciones se encontró que a pesar de que es un tema estudiado desde hace mucho tiempo, no existen tantos estudios como era de esperarse.

## Referencias

- Agualongo, D. J. y Naranjo, M. N. (2020). *Consecuencias del consumo de drogas en las funciones ejecutivas en jóvenes entre 15 a 25 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional SEK]. Repositorio UISEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3757/1/Art%c3%adculo%20Agualongo%20Amandangi.pdf>
- Alonso, M.M., Un, L.T., Armendáriz, N.A., Navarro, E.I.P., y López, M.A. (2018). Sentido de coherencia y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 26 (75), 66-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67457300008>
- Badillo, M., Mendoza, X., Barreto, M., y Díaz, A. (2020). Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios en Barranquilla, Colombia, 2019. *Enfermería Global*, 19(59), 422-449. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.412161>
- Castelao, O., Blanco, A., Meseguer, C.M., Thuissard, I.J., Cerdá, B., y Larrosa, M. (2019). Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*, 29(5), 280-290. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1130862118300810>
- Chales, A. y Merino, J.M. (2019). Physical activity and eating behaviors among Chilean university students. *Ciencia y enfermería*, 25, 16. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Concha, Y., Guzmán, E., Valdés, P., Lira, C., Petermann, F., y Celis, C. (2018). Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Revista médica de Chile*, 146(8), 840-849. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>

- Correa, L.E., Morales, A.M., Olivera, J.E., Segura, C. L., Cedillo, L., y Luna, C. (2020). Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de lima metropolitana. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(2), 227-232. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v20i2.2872>
- Cuenca, N.E-. Robladillo, L.M., Meneses, M.E., y Suyo, J.A. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos venezolanos de Farmacología y terapéutica*, 39(6), 689-705. <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no6/3.pdf>
- Endo, N., Mayor, T.A., Correa, M.A., y Cruz, F.E. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 6(4), 12-18. <http://dx.doi.org/10.31243/ei.uta.v6i4.1199.2021>
- Freire, D., Utreras, A.I., Bonilla, S., Macias, E.C., y Real, E. (2020). Trastornos de alimentacion en estudiantes universitarios. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 7(2), 1-17. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2025/2082>
- Gómez, A.S., Núñez, C., Caballo, V., Agudelo, M.P., y Grisales, A.M. (2019). Predictores psicológicos del riesgo suicida en estudiantes universitarios. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 27(3), 391-413. <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/12/03.Gomez-27-3oa.pdf>
- Guerra, C., Montiel, I., Molina, N., Escalona, Y., Riquelme, J., y Rojas, L. (2019). Análisis de una escala breve de conductas de riesgo en internet en jóvenes chilenos. *Anuario de Psicología*, 49(1), 32-39. <https://doi.org/10.1344/anpsic2019.49.4>

- Herazo, Y., Nuñez, N., Sánchez, L., Vázquez, F., Lozano, A., Torres, E., y Valdelamar, A. (2020). Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes universitarios. *Retos*, 38, 547-551. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446315.pdf>
- Mejía, N. A. (2019). *Funcionamiento familiar y conductas de riesgo sexual en estudiantes universitarios de una institución pública de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2815>
- Mora, C.A., y Herrán, O.F. (2019). Prevalencia de consumo de alcohol y de alcoholismo en estudiantes universitarios de Villavicencio, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 67(2), 225-233. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v67n2.69282>
- Morrison, V., y Bennett, P. (2008). Predicción de la conducta saludable. En *Psicología de la salud* (133-173). Pearson
- Navarro, E.I.P., Silva, E.C., Álvarez, J., y Guzmán, F.R. (2018). Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jvenes universitarios. *Ciênc. saúde colet.*, 23(1), 3675-3681. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.27132016>
- Navarro, I., Periago, M., Vidaña, M., y Rodríguez, A. (2019). Neofobia alimentaria y trastornos de conducta alimentaria: Impacto en la adherencia a la dieta mediterránea de universitarios españoles. *Revista chilena de nutrición*, 46(2), 174-180. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000200174>
- Organización Mundial de la Salud. (18 de enero de 2021). *Salud del adolescente y el joven adulto*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J.M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., y Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Rangel, L.G., Gamboa, E.M., y Murillo, A.L. (2017). Prevalencia de factores de riesgo comportamentales modificables asociados a enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios latinoamericanos: una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 34(5), 1185-1197. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1057>

- Salas, F. (2018). Caracterización de factores implicados en las conductas de riesgo en adolescentes. *Revista ABRA*, 38(56), 1-16. <https://doi.org/10.15359/abra.38-56.3>
- Urday, F., Gonzáles, C., Peñalva, L.J., Pantigos, E.L., Cruz, S.H., y Pinto, L. (2019). Percepción de riesgos y consumo de drogas en estudiantes universitarios de enfermería, Arequipa, Perú. *Enfermería Actual de Costa Rica*, (36), 19-35. <https://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i36.33416>
- Urrea, A.M., Arenas, J.A., y Hernández, J.A. (2021). Relación entre los estilos de vida y autoconcepto en jóvenes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (41), 291-298. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7947940>
- Vélez, C., Hoyos, M., Pico, M. E., Jaramillo, C. P., y Escobar, M.P. (2018). Comportamientos de riesgo en estudiantes universitarios: la ruta para enfocar acciones educativas desde los currículos. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 15(1), 130-153. <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/latinoamericana/article/view/3917>