



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en  
Psicología de la Salud

Vinculación entre autocontrol y humor en estudiantes  
universitarios con trastornos de sueño y comportamiento  
alimentario problemático: Un estudio preliminar

Reporte de Investigación Empírica

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Tania Libertad Madrigal Fonseca

**Director:** Dra. María del Rocío Hernández Pozo

**Vocal:** Dra. Sandra Cerezo Reséndiz

**Secretario:** Mtra. María Araceli Álvarez Gasca



Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México,  
Noviembre 2019



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **Agradecimientos**

A la Universidad Nacional Autónoma de México,  
por la gran oportunidad de estudiar en esta casa de estudios.

A mis tutores y maestros de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala,  
por todas sus enseñanzas.

A la Dra. María del Rocío Hernández Pozo, por sus conocimientos, aportes, supervisión y  
dedicación en la dirección de este manuscrito.

A los integrantes del comité de evaluación por aceptar el reto y la invitación:

Dra. Sandra Cerezo Reséndiz  
Mtra. María Araceli Álvarez Gasca  
Lic. Liliana Moreyra Jiménez  
Mra. Carmen Alicia Jiménez Martínez

A mis compañeros de carrera,  
por el apoyo brindado en el proceso de aprendizaje y compartir la experiencia.

A la Escuela Primaria Acolhuacan,  
por su espacio y tiempo para realizar las prácticas necesarias.

A mi madre Rosa Elena, a mi esposo Jorge, a mis hijos Andrei y Frida, a la familia,  
por su amor y apoyo incondicional.

A mi padre Remgio,  
por el aprendizaje de vida y sabiduría espiritual.

A todos mis amigos de siempre y ahora,  
por ser parte de mí y acompañarme en este camino.

### **In memoriam**

Hugo Antonio Gallardo Cortés

**“Por mi raza hablará el Espíritu”**

## Índice

Agradecimientos .....	2
Resumen.....	4
Abstract.....	4
Introducción .....	6
Planteamiento del problema.....	9
Método .....	10
Población.....	10
Muestra .....	10
Instrumentos.....	12
Materiales.....	13
Procedimiento .....	14
Resultados .....	15
Análisis univariante entre las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.....	16
Análisis univariante entre el Trastorno del Sueño y Comportamiento Alimentario Problemático con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.....	17
Análisis univariante del Trastorno del Sueño con el autocontrol y el humor.....	17
Análisis univariante del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con el ..... autocontrol. ....	19
Análisis univariante del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con el ..... humor. ....	20
Análisis univariante de cada factor de riesgo del Trastorno del Sueño y del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor .....	21
Análisis univariante de cada factor de riesgo del Trastorno del Sueño y las fortalezas de .. carácter del autocontrol y el humor. ....	21
Análisis univariante de cada respuesta de riesgo del Comportamiento Alimentario..... Problemático y las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor. ....	24
Discusión.....	27
Conclusiones.....	29
Referencias.....	31

## **Resumen**

El presente artículo analiza la vinculación de las problemáticas de salud de los Trastornos del Sueño (TS) y el Comportamiento Alimentario Problemático (CAP) con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor, desde la Psicología Positiva, presentes en los estudiantes universitarios. Se realizaron análisis de resultados bivariantes y univariantes mediante pruebas estadísticas de ajuste lineal y Tukey-Kramer a través del programa JMP 15 a una población de 244 estudiantes de diversas universidades y carreras en México. Los resultados encontrados al separar la información por hombres y mujeres, fue un ajuste lineal en el autocontrol y el humor en los varones, así como una relación inversa entre el TS y el autocontrol en ambos sexos, pero con mayor tendencia en las mujeres; el TS y el humor en ambos sexos, sin ser lineales; así como una relación inversa entre el CAP y el autocontrol en ambos sexos, con una tendencia mayor en las mujeres, pero tampoco sin ser lineales; no se encontró relación inversa entre el CAP y el humor en ambos sexos; por lo que sí se encontró una vinculación entre el TS y el CAP con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.

Palabras clave: Psicología positiva, Trastorno del sueño, Comportamiento Alimentario problemático, Autocontrol, Humor.

## **Abstract**

This article analyzes the linkage of the health problems of Sleep Disorders (TS) and Problematic Eating Behavior (CAP) with the strengths of character of self-control and humor, from Positive Psychology, present in university students. Analysis of bivariate and univariate results was analyzed using statistical tests of linear adjustment and Tukey-Kramer through the JMP 15 program to a population of 244 students from various universities and careers in Mexico. The results found when separating the information by men and women, a linear adjustment in the self-

control and the humor in the men, as well as an inverse relation between the TS and the self-control in both sexes, but with greater tendency in the women; TS and humor in both sexes, without being linear; as well as an inverse relationship between CAP and self-control in both sexes, with a greater tendency in women, but also without being linear; no inverse relationship was found between CAP and humor in both sexes; so there was a link between the TS and the CAP with the strengths of character of self-control and humor.

Keywords: Positive psychology, Sleep disorder, Problematic eating behavior, Self-control, Humor

## **Introducción**

La definición de salud otorgada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1948 refiere ser “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”, lo cual abarca una visión más amplia sobre las áreas que intervienen en el estado de salud del ser humano o de ciertos segmentos de la población como ocurre con los estudiantes universitarios quienes por sus características sociales, económicas y culturales presentan problemas de salud específicas.

Diversos investigadores alrededor del mundo en las últimas décadas se han dedicado a estudiar un sinnúmero de problemáticas de salud entre las cuáles se pueden destacar los trastornos del sueño, considerado uno de los problemas de salud más frecuentes que sufre la población en general, presentándose de un 10% a un 15% con insomnio crónico, pero con una prevalencia en estudiantes universitarios alrededor del 70%, por lo que se puede considerar un problema importante para este segmento de la población (García y Navarro 2017); asimismo las conductas problemáticas alimentarias se consideran como un problema de salud pública y que va en aumento, pero por los bajos estudios en este segmento de la población es incierto conocer su prevalencia (Escolar-Llamazares, Martínez, González y Medina, 2017); sin embargo, está considerada el principal problema de salud mental en los jóvenes (Martínez-González, et. al., 2014), abarcando a un porcentaje importante de la población universitaria.

Desde mediados del siglo XX, la Psicología se ha centrado al estudio y tratamiento de la enfermedad mental, logrando un avance significativo al entendimiento de diversas enfermedades, midiéndolas con una gran precisión, encontrando causas genéticas, bioquímicas y psicológicas, logrando aliviarlas (Seligman, 2005). Sin embargo, para Seligman (2005) lo que verdaderamente es importante, es centrarse en las fortalezas humanas, ya que al hacerlo se puede aprender,

disfrutar, ser alegres, generosos, serenos, solidarios y optimistas, por lo que fundó una corriente científica llamada Psicología Positiva.

La psicología positiva es "el estudio científico del funcionamiento humano positivo y el florecimiento en múltiples niveles que incluye las dimensiones biológica, personal, relacional, institucional, cultural y global de la vida" (Seligman, 2005), la cual se basa en tres pilares fundamentales "en primer lugar es el estudio de la emoción positiva; el estudio de los rasgos positivos, sobre todo las fortalezas y virtudes, pero también las «habilidades» como la inteligencia y la capacidad atlética; y el estudio de las instituciones positivas, como la democracia, las familias unidas y la libertad de información, que sustentan las virtudes y a su vez sostienen las emociones positivas" (Seligman, 2005); abarcando al mismo tiempo áreas que resultan importantes para el bienestar y desarrollo del ser humano, por lo que al comprender y reforzar diversas fortalezas en tiempos difíciles cobran una importancia inmediata.

La psicología positiva contempla 6 capacidades humanas: Sabiduría, Valentía, Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia, dentro de las cuales se encuentran un número determinado de fortalezas de carácter, teniendo un total de 24. Dentro de la capacidad de Templanza se encuentra la fortaleza de carácter del autocontrol y dentro de la capacidad de Trascendencia se encuentra el humor.

La fortaleza de carácter del autocontrol está relacionada con la contención de los deseos, necesidades o impulsos cuando se presentan ante cierta situación, teniendo la capacidad de regular las emociones, neutralizarlas o estar de buen humor al presentarse algo negativo. En el caso del humor, junto con otras emociones positivas como la dicha, la satisfacción y la felicidad motivan y guían nuestros actos (Seligman, 2005), por lo que se puede considerar que las fortalezas de carácter

mencionadas están íntimamente relacionadas con los problemas de salud señalados al no estar desarrolladas.

En esta investigación se llevó a cabo el análisis de resultados de 244 estudiantes universitarios activos. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y el estudio estuvo enfocado en identificar las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor desde la Psicología Positiva en estudiantes universitarios y la relación existente al presentarse indicadores de salud que señalen trastornos de sueño y conductas alimentarias problemáticas presentadas en la población seleccionada.

## **Planteamiento del problema**

El trastorno del sueño y la conducta alimentaria problemática son dos de los problemas de salud pública más importantes que se presentan en la población mundial, con un incremento en su incidencia, viéndose un aumento significativo en los estudiantes universitarios actualmente (Carrillo-Mora, 2013; García, 2017; Escolar-Llamazares, 2017), repercutiendo el rendimiento motor y cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos (Failoc-Rojas, 2015) de este sector de la población.

Existe un gran número de estudios acerca de los trastornos del sueño, desde investigaciones relacionadas con su fisiología, epidemiología y su relación con factores sociodemográficos y depresión, entre otras (Carrillo-Mora, 2013; Téllez, Juárez-García, Jaime-Bernal, García-Cadena, 2016; Collado, Sánchez, Almanza, Arch, Arana, 2016), tal como sucede con los problemas de conductas alimentarias; asimismo existen un gran número de técnicas recomendadas como la terapia cognitivo-conductual para auxiliar al paciente en los trastornos, centrándose, principalmente en el problema; sin embargo, hay escasas investigaciones desde una perspectiva científica diferente, centradas en las fortalezas que tiene desarrolladas el ser humano para poder afrontar las circunstancias que se presenten en tiempos difíciles, tal como lo señala Seligman (2005) en su propuesta científica de Psicología Positiva.

Por tal motivo fue importante identificar cuál era el nivel de las fortalezas desarrolladas del autocontrol y el humor en los estudiantes universitarios, consideradas para Seligman (2005) como importantes para la contención de las necesidades o deseos, así como lo que motiva y guía los actos, que permitan realizar nuevos aportes al campo de la psicología que se centre en el desarrollo de fortalezas en el ser humano.

## **Método**

### **Población**

N= 244 estudiantes universitarios

#### Criterios de inclusión

- Ser estudiante activo, es decir, que se encuentre cursando cualquier semestre de la carrera actualmente, a nivel profesional.
- Contestar el 100% de los instrumentos de evaluación.
- Dejarse tomar el 100% de las medidas antropométricas.
- Cursar cualquier modalidad universitaria.

#### Criterios de exclusión

- Ser alumnos de la carrera de psicología.

### **Muestra**

El muestreo de este estudio fue no probabilístico por conveniencia, el cual *“Permite seleccionar aquellos casos accesibles que acepten ser incluidos. Esto, fundamentado en la conveniente accesibilidad y proximidad de los sujetos para el investigador”* (Otzen y Manterola, 2017). La muestra fue seleccionada de diversas universidades públicas y privadas del país, así como de diferentes carreras universitarias y semestres.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuál es la relación existente entre el autocontrol y el humor como fortalezas de carácter al presentarse indicadores de salud que señalen trastornos del sueño y las conductas alimentarias problemáticas en los estudiantes universitarios mexicanos?

## **Hipótesis**

Las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor se encuentran menos desarrolladas al presentarse afectaciones de salud del trastorno del sueño y conductas alimentarias problemáticas en los estudiantes universitarios mexicanos.

## **Objetivo General**

Identificar las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor desde la Psicología Positiva en estudiantes universitarios mexicanos y la relación existente al presentarse indicadores de salud que señalen trastornos de sueño y conductas alimentarias problemáticas presentadas en la población seleccionada.

## **Objetivos particulares**

- I. Investigar las principales características del trastorno del sueño y los comportamientos alimentarios problemáticos, así como la prevalencia de los mismos en los estudiantes universitarios.
- II. Destacar los aportes de la Psicología Positiva en los trastornos del sueño y los comportamientos alimentarios problemáticos.
- III. Seleccionar la población objetivo mediante un muestreo no probabilístico.
- IV. Identificar datos de los trastornos del sueño y las conductas alimentarias problemáticas de los estudiantes universitarios mexicanos mediante la aplicación de los instrumentos seleccionados.
- V. Identificar el nivel de desarrollo de las fortalezas de carácter de los estudiantes universitarios mexicanos, principalmente la del autocontrol y el humor mediante la aplicación del VIA-120.

VI. Relacionar los datos surgidos entre los problemas de salud identificados y las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor de los estudiantes universitarios mexicanos, mediante el análisis de la información.

VII. Contrastar los resultados obtenidos con datos de otras investigaciones relacionadas con el tema.

## **Instrumentos**

### **a) Medidas Antropométricas:**

- Instrumentos de medición de la talla: estadiómetro o cinta métrica común, con la cual se medirá la talla y la circunferencia de la cintura.
- Instrumentos de peso: balanza de piso con buena calibración y en buenas condiciones, con la cual se medirá el peso corporal, registrando en kilos y gramos.
- Instrumentos de tensión arterial: baumanómetro digital, preferentemente uno de muñeca, con la cual se medirá la presión sistólica, la diastólica y el pulso. Se tomarán tres lecturas continuas con una diferencia de 10 minutos entre cada una.

### **b) Cuestionario Sociodemográfico**

El Cuestionario de variables sociodemográficas contiene preguntas nominales, ordinales y de razón como el sexo, la edad, escolaridad, Institución, estado civil, ocupación o actividad, pareja, trabajo, religión, situación o condición actual, tipos de trabajo.

### **c) Cuestionario de Fortalezas Humanas VIA-120**

El Cuestionario de Fortalezas Humanas (the Values In Action 210 ítems Questionnaire; VIA-120) es una versión breve del cuestionario VIA-IS (Values In Action), el cual evalúa 24 fortalezas agrupadas en seis virtudes correspondientes a la clasificación del Modelo VIA-240 de Peterson y Seligman (2004). El VIA-120 consta de 120 ítems con aquellos cinco ítems que más consistencia

interna mostraron para cada una de las 24 fortalezas. Cada uno de los ítems son afirmaciones sobre la forma de pensar, actuar y sentir, que los participantes deben valorar en función de lo identificado que se sientan con ellas en una escala Likert con cinco opciones de respuesta *muy diferente a mí, algo diferente a mí, neutro, algo parecido a mí, muy parecido a mí.* "). En el presente estudio se ha encontrado una buena consistencia interna, con un alfa de Cronbach de entre .74 y .79 para las 24 fortalezas (Reyes y Ferragut, 2016).

### **Materiales**

Para recabar la información del cuestionario de auto-reporte y del instrumento VIA-120 se recurrió al uso de los cuestionarios digitales de la plataforma del Sistema de Evaluación Psicológica del Centro Regional de Investigación Multidisciplinaria de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), al cual los estudiantes accedieron mediante una cuenta personal, dada de alta con una cuenta de correo electrónico que los estudiantes proporcionen.

Para las medidas antropométricas se utilizó una cinta métrica común o estadiómetro para medir la altura y cintura; una balanza de piso con buena calibración y en buenas condiciones para conocer el peso en kilos y gramos, y un baumanómetro digital, para conocer la presión sistólica, diastólica y ritmo cardiaco.

En la investigación documental se recopilaron artículos científicos y académicos sobre el TS y el CAP obtenidos de fuentes confiables y especializadas con una antigüedad no mayor a 6 años, prefiriendo los de más reciente publicación. Se seleccionaron artículos que aborden el aspecto médico para fundamentar la parte correspondiente sobre los trastornos. Así como también información e investigaciones recientes sobre Psicología Positiva y las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor. Se usaron también referencias bibliográficas clásicas para cubrir los conceptos fundamentales sobre al tema que ocupa esta investigación.

## **Procedimiento**

Los datos utilizados para el análisis estadístico de esta investigación fueron los resultados del instrumento VIA-120 en el diagnóstico realizado a estudiantes universitarios, en donde se obtuvieron los datos del autocontrol y el humor; y del cuestionario de auto-reporte que exploró variables psicológicas y/o relacionadas con el comportamiento saludable. Para el análisis de datos estadísticos se utilizó el programa JMP 15 del Instituto SAS. El análisis de datos se dividió entre fases, en la primera fase se realizó la vinculación entre las variables del autocontrol y el humor. En la segunda, se analizó la vinculación del TS y el CAP con el autocontrol y el humor. Para el TS se utilizó una variable agrupada que incluía seis factores de riesgo y para el CAP se utilizó una variable agrupada con cinco factores de respuesta. En el tercer análisis se vinculó cada variable que integraban el TS y el CAP con el autocontrol y el humor. Todos los datos se analizaron por hombres y mujeres por separado.

## Resultados

En este capítulo se encuentran los hallazgos obtenidos en el diagnóstico realizado a los estudiantes universitarios sobre la vinculación entre las variables del TS y el CAP con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor, reportando los análisis estadísticos más relevantes.

La población se compuso de 244 estudiantes universitarios, de los cuales 146 fueron mujeres y 98 hombres, correspondiente al 60% y 40% de los participantes, respectivamente.

Para el análisis de los resultados estadísticos se recurrió al programa JMP 15 del Instituto SAS. Se utilizó el ajuste lineal entre las fortalezas de carácter y el análisis univariante entre las variables de salud y su vinculación con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor mediante la prueba estadística de Tukey-Kramer, separando los resultados por hombres y mujeres.

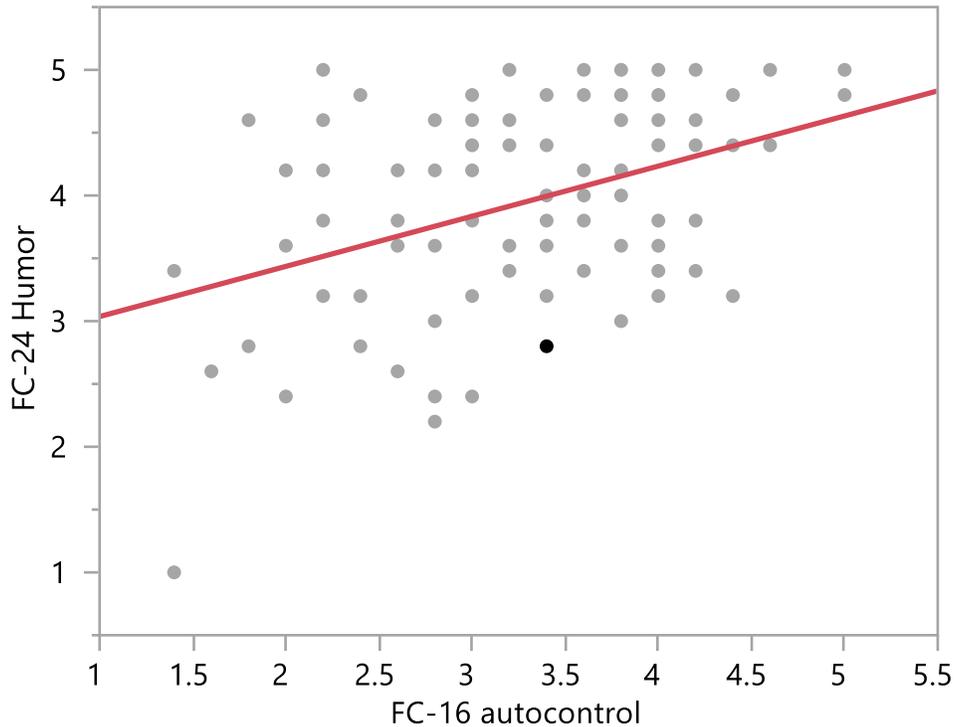
Las variables de salud del TS consideraron seis factores de riesgo: el número de días a la semana que se desvelan por ver televisión, tiempo que tardan en dormir al irse a la cama, número de horas que duermen en el día, frecuencia en la que despiertan en la madrugada o antes del tiempo programado, cómo se sienten en el día con respecto al sueño y la valoración en la calidad de su sueño. Las variables del CAP usadas en el análisis de resultados contemplaron cinco respuestas de riesgo: el consumo promedio a la semana de azúcares y harinas refinadas (refrescos, bebidas endulzadas, pan y golosinas); consumo promedio a la semana de frituras o alimentos capeados, empanizados o fritos; consumo promedio al día de porciones de frutas frescas o deshidratadas; consumo promedio al día de porciones de verduras crudas o cocidas y consumo promedio al día de agua natural (en número de vasos). Los análisis de resultados del TS y CAP se realizaron tanto agrupados como por cada factor o respuesta de riesgo.

Los análisis de resultados se realizaron en tres secciones, en la primera parte se obtuvo el ajuste lineal entre las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor. En la segunda, se realizó el

análisis univariante con la prueba estadística de Tukey-Kramer al TS y CAP como variables agrupadas, vinculando cada una con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor. En la tercera sección, se llevó a cabo un análisis univariante con la prueba estadística de Tukey-Kramer a cada uno de los factores o respuestas de riesgo del TS y CAP, vinculándolos con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor. Todos los resultados se presentaron por separado para hombres y mujeres.

### **Análisis univariante entre las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor**

En esta primera parte, se realizó el análisis entre la fortaleza de carácter del autocontrol y su relación con la fortaleza de carácter del humor, tanto en hombres como mujeres, encontrándose un ajuste lineal con una R Cuadrada de 0.160251 en los varones y una Razón F de 18.3199 (Figura 1). Por lo que los aumentos en el humor corresponden a aumentos en el autocontrol, es decir, que ambas variables mantienen una relación lineal en los hombres. No se encontró un ajuste lineal significativo para las mujeres, esto es, en el caso de las estudiantes universitarias, incrementos en el humor no corresponden con incrementos en el autocontrol.



*Figura 1.* Ajuste lineal entre el autocontrol y el humor en los hombres

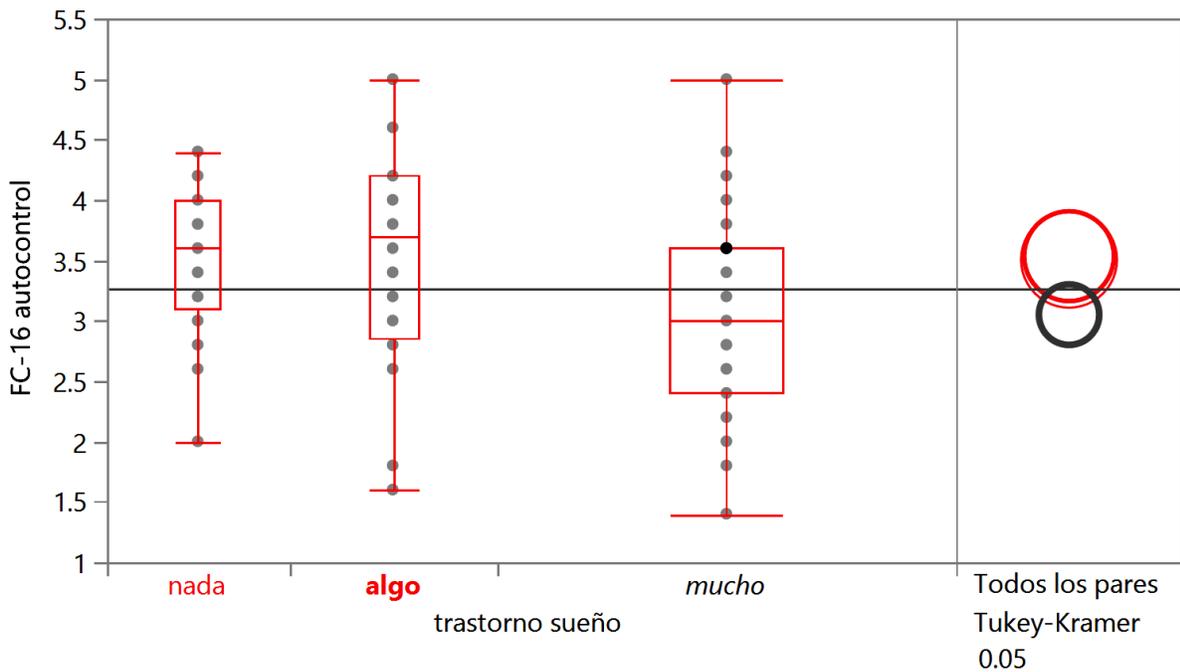
### **Análisis univariante entre el Trastorno del Sueño y Comportamiento Alimentario**

#### **Problemático con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor**

##### **Análisis univariante del Trastorno del Sueño con el autocontrol y el humor.**

En la segunda parte, en el análisis de la variable agrupada del TS y su vinculación con la fortalezas de carácter del autocontrol, al separar la información por hombres y mujeres, se observó que el TS tiene una diferencia significativa con el autocontrol tanto en hombres como mujeres, ya que ambos manifestaron padecer de trastornos de sueño en gran medida y un nivel bajo en la fortaleza de carácter del autocontrol; mientras que los niveles más altos de esta fortaleza se presentaron en quienes padecen medianamente de ese trastorno, en el caso de los hombres (Figura 2) y en las

mujeres cuando no se presenta; es decir, aquéllos que sufren medianamente de TS se autorreportan con una tendencia mayor de autocontrol entre los varones, quienes no sufren de TS se autorreportan con una tendencia mayor de autocontrol entre las mujeres, mientras quienes padecen mayor índice de TS reportan menor tendencia al autocontrol, por lo que existe una relación inversa entre TS y autocontrol, para ambos sexos.

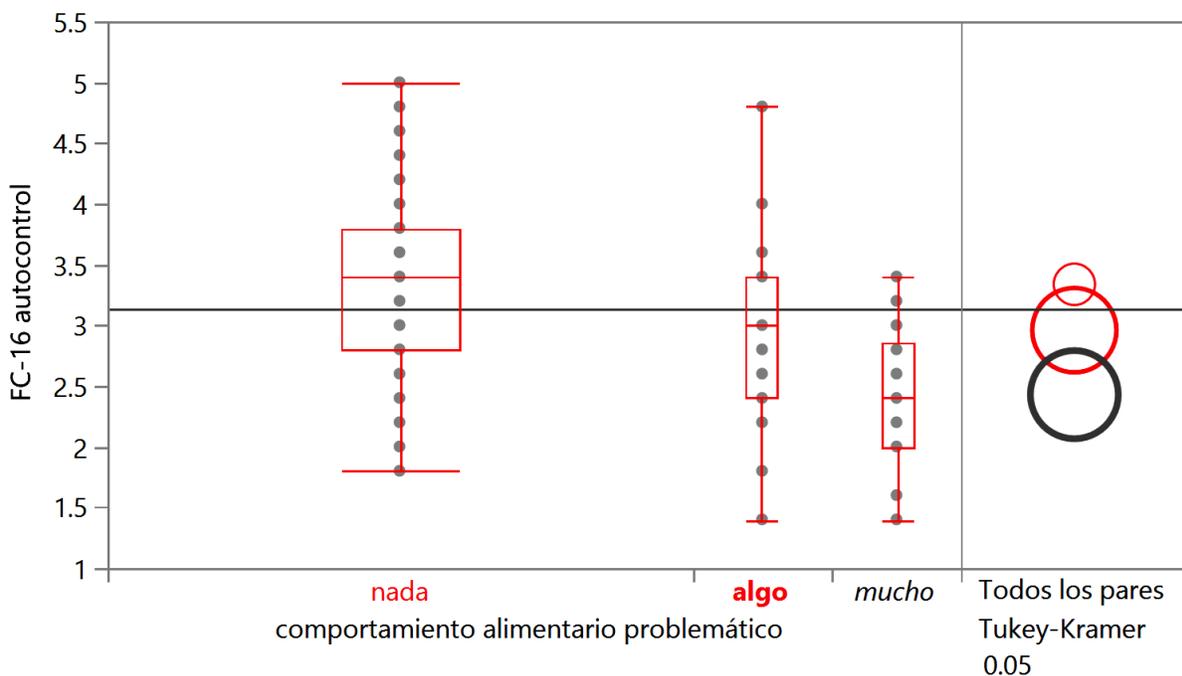


**Figura 2.** Análisis univariante del Trastorno del Sueño vinculado al autocontrol en los hombres

En el análisis de la variable agrupada del TS y el humor no se encontraron diferencias significativas en ambos sexos.

### **Análisis univariante del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con el autocontrol.**

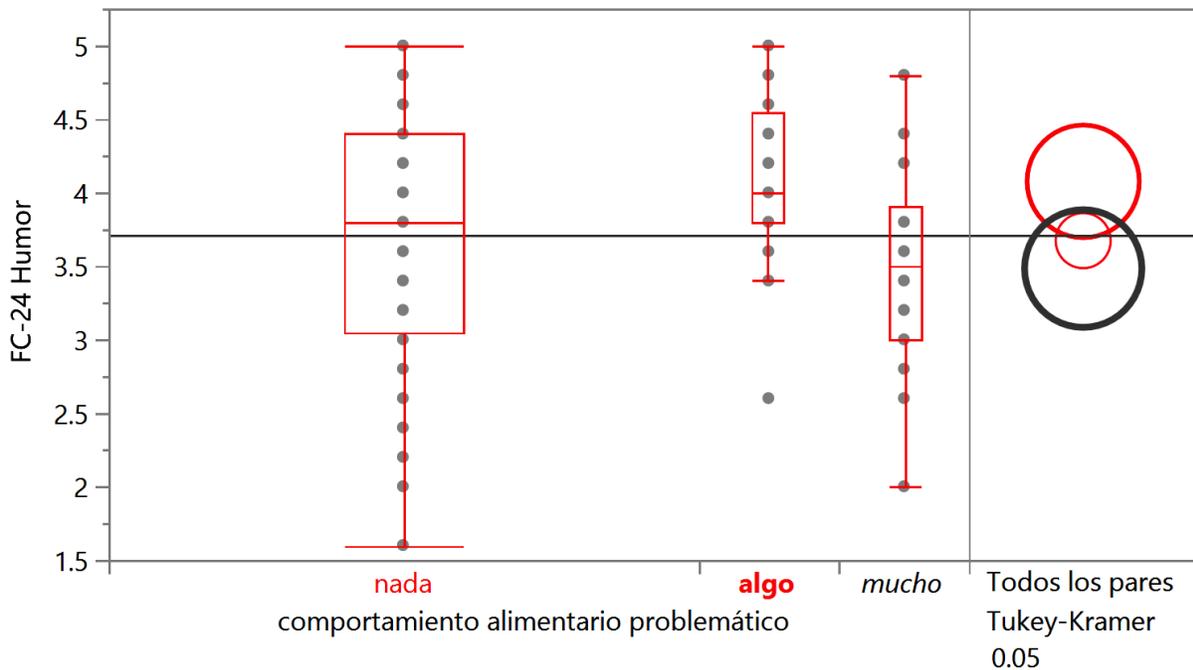
En el análisis de la variable agrupada del CAP y su vinculación con el autocontrol, al separar la información por ambos sexos, se observó una diferencia significativa en las mujeres. Aquellas estudiantes del sexo femenino que manifestaron padecer en gran medida del CAP mostraron un nivel bajo en la fortaleza del autocontrol, mientras quienes manifestaron sufrir medianamente o no experimentar ese trastorno presentaron niveles más altos (Figura 3); esto es, el autocontrol se relacionó inversamente con el CAP en mujeres. No hubo diferencias significativas en los hombres.



**Figura 3.** Análisis univariante del CAP vinculado al autocontrol en las mujeres

## Análisis univariante del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con el humor.

En el análisis de la variable agrupada del CAP y la fortaleza del carácter del humor separando la información por hombres y mujeres, se encontraron nuevamente diferencias significativas en las mujeres, pero no lineales, ya que aquéllas que sufren en gran medida del CAP presentan un nivel más bajo de humor; mientras quienes padecen medianamente ese trastorno presentan un nivel más alto de esa fortaleza (Figura 4), es decir, el humor se relacionó inversamente con el CAP en mujeres. No hubo diferencias significativas en el grupo de los hombres.



**Figura 4.** Análisis univariante del CAP vinculado al humor en las mujeres

**Análisis univariante de cada factor de riesgo del Trastorno del Sueño y del Comportamiento Alimentario Problemático vinculado con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor**

**Análisis univariante de cada factor de riesgo del Trastorno del Sueño y las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.**

En esta tercera parte se realizaron pruebas estadísticas a cada uno de los seis factores de riesgo del TS para identificar los comportamientos específicos de los estudiantes que estuvieron vinculados con las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.

Las variables de salud relacionadas al TS donde se encontraron diferencias significativas fueron en cuatro de seis factores de riesgo, siendo el número de días a la semana que se desvelan por ver TV, frecuencia con la que despiertan en la madrugada o antes del tiempo programado, cómo se sienten durante el día con respecto al sueño y la valoración en la calidad de su sueño, las cuales se detallan a continuación.

***Número de días a la semana que se desvelan por ver televisión.***

El análisis de resultados realizado al número de días a la semana que se desvelan por ver televisión contempló tres opciones de respuesta 1= bajo, 2=medio, 3= alto, y al separar la información por hombres y mujeres, se encontró una diferencia significativa en las estudiantes del sexo femenino; quienes si solo se desvelan ligeramente su autocontrol es alto, mientras aquéllas que se desvelan continuamente su autocontrol fue más bajo, esto quiere decir, que el autocontrol se relacionó inversamente con el número de desvelos a la semana por ver televisión en las mujeres, sin haber diferencias significativas en los hombres. No hubo resultados relevantes con la fortaleza del humor.

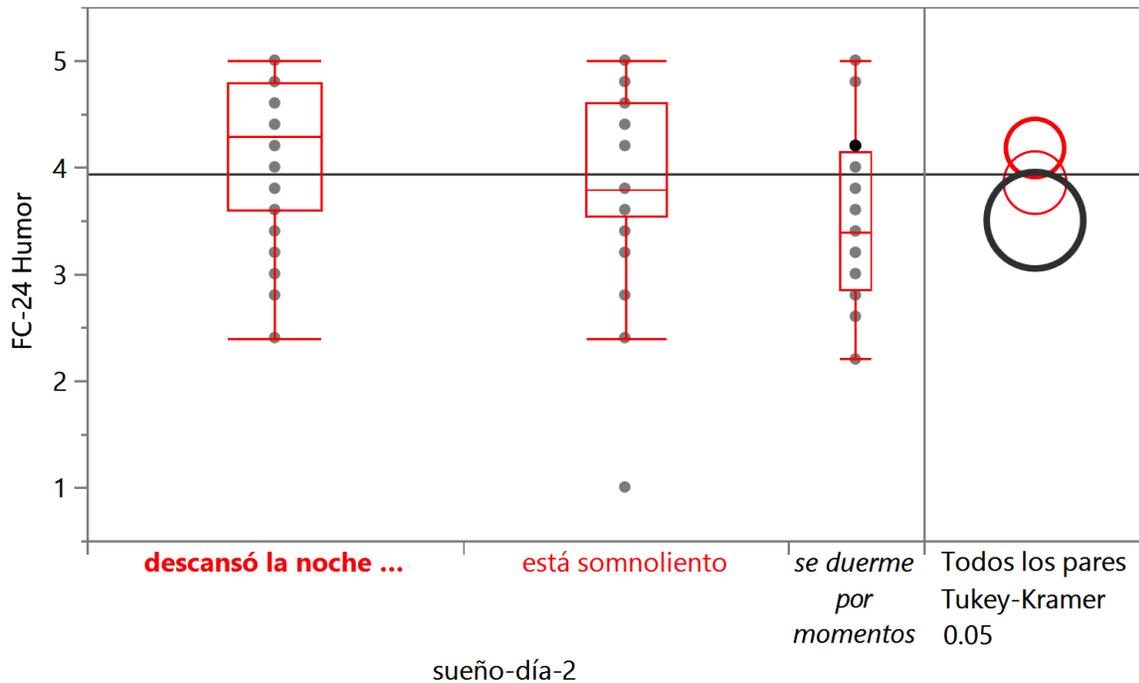
### ***Frecuencia con la que se despiertan en la madrugada o antes de tiempo.***

En el análisis de resultados para conocer la frecuencia con la que los estudiantes se despiertan en la madrugada o antes de tiempo contempló cuatro opciones de respuesta 1= nunca, 2= solo para ir al baño, 3= rara vez, 4= con frecuencia; encontrando una diferencia significativa en las mujeres, quienes al manifestar que solo se despiertan para ir al baño, mostraron niveles más altos en el humor, mientras quienes lo hacen rara vez, presentaron bajos niveles en esta fortaleza de carácter; por lo que el humor se relacionó inversamente con la frecuencia con la que se despiertan para ir al baño o antes de tiempo en las mujeres, sin haber diferencias significativas en los hombres. No hubo resultados relevantes con la fortaleza del autocontrol.

### ***Cómo se sienten durante el día con respecto al sueño.***

En el análisis de resultados llevado a cabo en cómo se sienten en el día con respecto al sueño, se consideraron tres opciones, 1= siente que descansó la noche anterior, 2= está somnoliento, 3= se duerme por momentos; observando diferencias significativas en ambos sexos, quienes si descansaron la noche anterior su autocontrol presenta niveles altos, mientras que si están somnolientos esta fortaleza de carácter es baja, esto quiere decir, que el autocontrol se relacionó inversamente en cómo se sienten durante el día con respecto a su sueño.

También se encontraron diferencias significativas en los hombres, pero no lineales, en que si se duermen por momentos su humor es más bajo, pero si descansaron la noche anterior esta fortaleza de carácter se muestra alta (Figura 5), es decir, que el humor se relacionó inversamente en cómo se sienten durante el día con respecto a su descanso los hombres, sin haber encontrado diferencias significativas en las mujeres.



**Figura 5.** Análisis univariante de cómo se sienten los hombres durante el día en el descanso y su vinculación con el humor

***Calidad del sueño.***

En el análisis de resultados sobre la calidad del sueño se tomaron en cuenta tres opciones de autorreporte 1=buena, 2=regular, 3=mala, encontrando diferencias significativas en ambos sexos, quienes al presentar una buena calidad en el sueño su autocontrol muestra niveles altos, mientras quienes manifestaron una mala calidad en el sueño, en el caso de los hombres y regular o mala en las mujeres, mostraron niveles más bajos en esa fortaleza de carácter, por lo que el autocontrol se relacionó inversamente con la calidad del sueño en los estudiantes. No hubo resultados relevantes en la fortaleza del humor.

## **Análisis univariante de cada respuesta de riesgo del Comportamiento Alimentario**

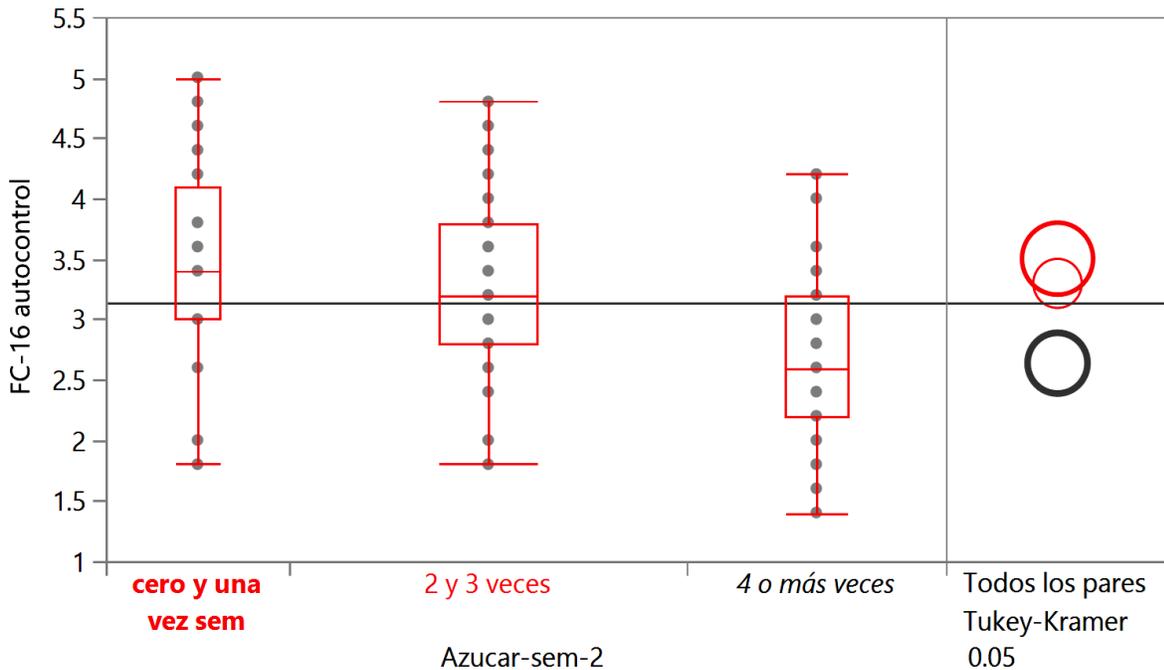
### **Problemático y las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor.**

Continuando con la tercera sección, se llevó el análisis de resultados a cada una de las cinco respuestas de riesgo del CAP para identificar los comportamientos específicos que estuvieron vinculados con el autocontrol y el humor.

Las variables de salud relacionadas al CAP donde se encontraron diferencias significativas fueron en cuatro de las cinco respuestas de riesgo, siendo el consumo promedio a la semana de azúcares y harinas refinadas; consumo promedio a la semana de frituras o alimentos capeados, empanizados o fritos; consumo promedio al día de porciones de frutas frescas o deshidratadas y el consumo promedio al día de porciones de verduras crudas o cocidas.

#### ***Consumo promedio a la semana de azúcares y harinas refinadas.***

En el análisis de resultados realizado al consumo promedio a la semana de azúcares y harinas refinadas se contemplaron tres opciones de respuesta, 1= bajo, 2= medio, 3=alto; encontrando diferencias significativas en ambos sexos quienes al no consumir o hacerlo medianamente, su autocontrol es mayor; mientras quienes manifestaron haber consumido una gran cantidad de azúcares, esa fortaleza de carácter fue más baja, por lo que el autocontrol se relacionó inversamente con el consumo de azúcares a la semana tanto en mujeres (Figura 6) como hombres.



**Figura 6.** Análisis univariante de consumo semana de azúcares y harinas refinadas a la semana vinculado al autocontrol en las mujeres

***Consumo promedio a la semana de frituras o alimentos capeados, empanizados o fritos.***

En el análisis de resultados llevado a cabo con el consumo semanal de frituras o alimentos capeados, empanizados o fritos se consideraron cuatro opciones de respuesta 0=nunca, 1=bajo, 2=medio, 3=alto, encontrándose diferencias significativas en las mujeres quienes al no consumir o hacerlo hasta medianas cantidades, su autocontrol fue mayor; mientras aquéllas que consumieron una gran cantidad de frituras, esa fortaleza de carácter disminuyó; por lo que el autocontrol se relacionó inversamente con el consumo de frituras en las mujeres; sin encontrarse resultados relevantes en los hombres. No hubo diferencias significativas al relacionar el consumo de frituras con la fortaleza del humor.

***Consumo promedio al día de porciones de frutas frescas o deshidratadas.***

En el análisis de resultados en el consumo promedio al día de porciones de frutas frescas o deshidratadas se contemplaron tres opciones de respuesta 1=bajo, 2=medio, 3=alto; encontrándose diferencias significativas en las mujeres, ya que aquéllas que manifestaron consumir en gran cantidad, su autocontrol fue mayor; mientras que las estudiantes del sexo femenino que no consumieron o lo hicieron en medianas cantidades, esa fortaleza de carácter fue más baja; esto significa que el autocontrol se relacionó inversamente con el consumo de frutas en las mujeres, sin observarse diferencias significativas con los hombres. No hubo resultados significativos con el humor.

***Consumo al día de porciones de verduras crudas o cocidas.***

En el análisis de resultados respecto con el consumo promedio al día de porciones de verduras crudas o cocidas se contemplaron tres opciones de respuesta 1=bajo, 2=medio, 3=alto; encontrándose diferencias significativas en las mujeres, ya que aquéllas que manifestaron consumir cantidades medianas, su autocontrol fue mayor; mientras quienes manifestaron consumir en pequeñas cantidades, esa fortaleza de carácter fue más baja; esto significa que el autocontrol se relacionó inversamente con el consumo de verduras en las mujeres, sin observarse diferencias significativas con los hombres. No hubo resultados significativos con el humor.

Los resultados obtenidos al vincular el TS y el CAP con el autocontrol y el humor en los estudiantes universitarios fueron concordantes con lo esperado, ya que ambas fortalezas de carácter se relacionan inversamente con el TS y el CAP, aunque al separar la información por hombres y mujeres se encontraron diferencias significativas en factores y respuestas de riesgo específicas, relacionadas a las variables de salud, existiendo mayor relación inversa en el autocontrol con el CAP en las mujeres.

## Discusión

Esta investigación tuvo como propósito demostrar que las fortalezas de carácter del autocontrol y el humor se encuentran menos desarrolladas al presentarse afectaciones de salud como el Trastorno del Sueño y el Comportamiento Alimentario Problemático en estudiantes universitarios, por lo que se realizaron pruebas estadísticas a los resultados obtenidos en el diagnóstico, tanto en las variables de salud agrupadas como en cada factor o respuesta de riesgo que la integran, separando la información tanto por hombres como mujeres, por lo que a continuación se estará discutiendo los principales hallazgos de este estudio.

De los resultados obtenidos en esta investigación, se puede mencionar que el TS es una de las afectaciones con mayor incidencia en los estudiantes universitarios tal como lo señalan García y Navarro (2007), y que el CAP, también se encuentra presente en los jóvenes, aunque con menor incidencia pero que se puede considerar un problema que va en aumento (Escolar-Llamazares, Martínez, González y Medina, 2017), abarcando un porcentaje considerable de la población estudiantil. Sin embargo, es importante mencionar que los estudios señalados por otros autores no muestran las diferencias de estas afectaciones de salud por sexo ni se dan a conocer los factores o respuestas de riesgo que las integran, por lo que no se puede ahondar en el problema con mayor particularidad.

La fortaleza de carácter del autocontrol, desde la perspectiva de la Psicología Positiva señalada por Seligman (2005), la relaciona con la contención de los deseos, necesidades o impulsos ante cierta situación, por lo que al analizar los resultados se puede observar que tanto en factores como en respuestas de riesgo, las conductas autorreportadas por los estudiantes están relacionadas con la falta de contención y la capacidad para regular sus emociones o neutralizarlas, ya que al seleccionar opciones en el TS o el CAP que indican niveles bajos o altos, se relacionan

inversamente con el autocontrol. Con respecto al humor (Seligman, 2005) se relaciona con otras emociones positivas como la dicha, la satisfacción y la felicidad, lo que motiva y guía los actos de las personas, por lo que se ve presente en algunos factores de riesgo del TS, aunque sin existencia en el CAP.

Uno de los hallazgos principales de esta investigación es el ajuste lineal entre ambas fortalezas de carácter en los hombres. Además de la relación inversa entre el autocontrol con el TS y el CAP principalmente con mujeres, sin ser lineales estos resultados; y, aunque, esto no significa la inexistencia en los hombres, las diferencias con ellos tuvieron menor presencia. Otro punto importante fue el no haber encontrado una vinculación del CAP con el humor, pero sí una vinculación de esta fortaleza de carácter con un factor de riesgo del TS para ambos sexos, sin ser lineales.

Esto plantea la necesidad de buscar posibles intervenciones en puntos clave relacionados a los factores o respuesta de riesgo del TS y del CAP, ya sea incluyendo a toda la comunidad estudiantil o solo un género en particular que se vea más afectado pudiendo abarcar diversos factores (Carrillo-Mora, 2013; Téllez, Juárez-García, Jaime-Bernal, García-Cadena, 2016; Collado, Sánchez, Almanza, Arch, Arana, 2016) que ayuden a elevar las fortalezas de carácter para afrontar las circunstancias que se presenten en su vida cotidiana como estudiantes (Seligman, 2005).

## Conclusiones

De acuerdo con la información investigada se contemplan el Trastorno del Sueño y el Comportamiento Alimentario Problemático como dos de los problemas de salud más frecuentes que sufre la población en general; señalando al insomnio crónico, relacionado al TS, con una prevalencia del 70% en los estudiantes universitarios (García y Navarro, 2017) y, sin datos de prevalencia del CAP por la falta de estudios (Escolar-Llamazares, Martínez, González y Medina, 2017). Además de la falta de investigaciones que vinculen estos factores de riesgo con las fortalezas de carácter desde la perspectiva de la Psicología Positiva.

El ser humano al comprender y reforzar diversas fortalezas, revisadas desde la Psicología Positiva, siendo una de ellas el autocontrol, tiene la capacidad de regular sus emociones, neutralizarlas o estar de buen humor ante diversas situaciones; además de motivar y guiar sus propios actos, al contar con la fortaleza del humor, lo cual al presentarse factores de riesgo, los estudiantes puede desarrollar la capacidad de templanza y trascendencia para la toma de decisiones, ya que de acuerdo a los análisis de resultados, se pudo observar la vinculación existente entre el TS y CAP con el autocontrol y el humor, existiendo algunos factores, que son predominantes de acuerdo al sexo, lo cual permite una clarificación en el trabajo que pueda desarrollarse más adelante para elevar las fortalezas de carácter de los alumnos, además de observar diferencias significativas en diferentes cruces de información, como el ajuste lineal positivo entre el autocontrol y el humor en los hombres; sin relación lineal en las mujeres.

En las variables de salud con valores agrupados, se encontró una mayor tendencia con las mujeres, ya que se observó una relación inversa del TS y el CAP con el autocontrol; al igual que éste último con el humor, sin que estos fueran lineales.

En la tercera parte, al analizar los resultados de cada una de las variables agrupadas del TS con el autocontrol se observaron mayores diferencias con las mujeres en tres de seis factores de riesgo, mientras que solo se presentaron en dos de seis en los hombres, por lo que existió una relación inversa entre el TS y el autocontrol para ambos sexos. Al vincular el TS con el humor se encontró un solo factor de riesgo tanto en hombres como mujeres también existiendo una relación inversa entre el TS y el humor para ambos sexos, pero sin ser lineales.

Con respecto a la vinculación entre el CAP y el autocontrol se observaron mayores diferencias en las mujeres, quienes mostraron diferencias significativas en cuatro de cinco respuestas de riesgo, mientras que solo hubo una de cinco por parte de los hombres, existiendo una relación inversa entre el CAP y el autocontrol. Al vincular el CAP con el humor no se encontraron diferencias significativas ni en hombres o mujeres, por lo que el CAP no se relaciona con esta fortaleza.

Finalmente, se puede mostrar que existe una relación inversa entre el TS y el CAP con el autocontrol en los estudiantes universitarios, aunque con una mayor tendencia en las mujeres con el CAP. También existe una relación inversa del TS con el humor, aunque mucho más baja que la del autocontrol. No hubo vinculación entre el CAP y el humor.

De acuerdo a los resultados presentados se demuestra que tanto el TS como el CAP están presentes en los estudiantes universitarios y que éstos muestran una relación inversa con el autocontrol y el humor. Sin embargo, al analizar cada factor o respuesta de riesgo, se pueden observar diferencias específicas en cada uno de éstos, al igual que las variantes existentes tanto en hombres como mujeres.

## Referencias

- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 56(4). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
- Escolar-Llamazares, M.C, Martínez, M.A, González, M.Y y Medina, M. (2017). Factores de riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre universitarios: Estimación de vulnerabilidad por sexo y edad. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 8(2). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-15232017000200105#B21](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232017000200105#B21)
- Failoc-Rojas, V., Perales-Carrasco, T., Díaz-Velez, C. (2015). Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurol Arg*, 7(3) 199-201. Doi 10.1016/j.neuarg.2015.03.004
- García, S. y Navarro, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Rev Clín Med Fam*, 10(3), 170-178. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
- Martínez-González, L. et. al. (2014). Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos. *Nutr Hosp.*, 30(4), 927-934. Recuperado de <http://www.aulamedica.es/nh/pdf/7689.pdf>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una población a Estudio. *Int. J. Morphol*, 35 (1). pp. 227-232. Disponible en <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Reyes, S. y Ferragut, M. (2016). Fortalezas psicológicas y diferencias de sexo en adolescentes. *Escritos de psicología*, 9(3). Doi 10.5231/psy.writ.2016.2811.
- Téllez, A., Juárez-García, D., Jaime-Bernal, L., García-Cadena, C. (2016). Prevalencia de Trastornos de Sueño en Relación con Factores Sociodemográficos y Depresión en Adultos Mayores de Monterrey, México. *Revista Colombiana de Psicología*, 25(1), 95-106. Doi 10.15446/rcp.v25n1.47859
- Seligman, M.E.P. (2005). *La auténtica felicidad* (M. Diago & A. Debrito, Trads.). Colombia: Imprelibros, S.A. (Trabajo original publicado en 2002).