



## PERSONALIDAD Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE UNA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

### *Personality and Healthy Lifestyles in Students of a University Corporation*

Diana María Velandia Hernández<sup>1</sup>; Nubia Esther Rivera Mogollón<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universidad de Pamplona

Correspondencia: [Diana.velandia@unipamplona.edu.co](mailto:Diana.velandia@unipamplona.edu.co) - [nubia.rivera@unipamplona.edu.co](mailto:nubia.rivera@unipamplona.edu.co)  
<sup>1</sup>ORCID: 0000-0002-7163-5041; <sup>2</sup>ORCID: 0000-0003-4026-0029

#### Resumen

El presente estudio analiza la relación entre las variables de personalidad y la calidad de vida en estudiantes universitarios parte del centro regional Cúcuta de una Corporación Universitaria., considerando su contexto social como ciudad fronteriza. Se parte del modelo PEN de Eysenck, que incluye tres dimensiones de la personalidad: neuroticismo, extraversión y psicoticismo, complementado por los aportes de Gray sobre activación e inhibición conductual. Se empleó un enfoque correlacional con análisis estadístico multivariado y regresión logística sobre una muestra de 360 estudiantes de diferentes programas. Los resultados muestran altos niveles de ansiedad, impulsividad e inestabilidad emocional, así como negación de rasgos propios, especialmente en las dimensiones de neuroticismo y psicoticismo. A pesar de ello, los estudiantes perciben tener un estilo de vida normal, adaptado a las dificultades propias de la región. Su entorno, marcado por la pobreza, informalidad laboral y violencia, influye directamente en su bienestar psicológico y comportamientos de salud. Sin embargo, la población estudiada demuestra resiliencia y capacidad de adaptación, manteniendo estilos de vida saludables mediante actividades académicas y personales orientadas al mejoramiento de su calidad de vida. Los resultados evidencian una clara relación entre los rasgos de personalidad, las condiciones sociales del entorno y la percepción de bienestar, lo que sugiere que, a pesar de las adversidades, estos individuos logran equilibrar las exigencias emocionales y sociales con una actitud positiva hacia el desarrollo personal y profesional.

**Palabras clave:** Variables de Personalidad, Calidad de Vida, Estilos de Vida

#### Abstract

This study analyzes the relationship between personality variables and quality of life among university students at the regional center in Cúcuta of the part of the regional Cúcuta of a University Corporation, considering the city's context as a border region. It is based on Eysenck's PEN model, which includes three personality dimensions: neuroticism, extraversion, and psychoticism, and incorporates Gray's contributions on behavioral activation and inhibition. A correlational approach with multivariate statistical analysis and logistic regression was applied to a sample of 360 students from various academic programs. The results reveal high levels of anxiety, impulsivity, and emotional instability, as well as denial of personal traits, especially in the neuroticism and psychoticism dimensions. Despite this, students perceive themselves as having a normal lifestyle, adapted to the challenges of the region. Their environment—characterized by poverty, informal labor, and violence—directly affects their psychological well-being and health behaviors. Nonetheless, the student population demonstrates resilience and adaptability, maintaining healthy lifestyles through academic and personal activities aimed at improving their quality of life. The findings show a clear relationship between personality traits, social context, and perceived well-being. This suggests that, despite adversity, these individuals manage to balance emotional and social demands with a positive attitude toward personal and professional development.

**Key words:** Personality Variables, Quality of Life, Lifestyles

## INTRODUCCIÓN

Desde el modelo de la personalidad como una configuración dinámica propuesta por Eysenck (1986) se estipulan tres dimensiones o variables no excluyentes de la personalidad, entre las que se encuentran la extraversión, el neuroticismo y el psicoticismo, configuradas por unos rasgos que predisponen al sujeto a responder ante el contexto. Por su lado, Gray (1972) denominaba la personalidad como una agrupación de rasgos que configuran unas dimensiones superiores, las cuales son introversión y extroversión; estas dimensiones se corresponden a niveles de activación y aproximación conductual donde el individuo puede responder de una determinada manera ante una situación específica. Por otro lado, los estilos de vida, de acuerdo con Pelechano (1996), se manifiestan en una relación inversa y proporcional entre la actividad física y la salud mental percibida y cómo ésta es incorporada a las creencias y motivaciones que refieren una práctica saludable.

Por consiguiente, en este escrito se pretende describir y analizar los factores y procesos que intervienen el concepto de bienestar psicológico, calidad de vida y variables de personalidad en el contexto universitario de Cúcuta como región fronteriza Colombiana, asociada a eventos significativos, donde la población presenta rasgos de resiliencia ante situaciones de conflicto y de resolución del mismo frente a las dimensiones activadoras de personalidad que se muestran proclives a contribuir al debate existente entre si las variables se asocian a estados o rasgos (Amigó, 2005).

Según Zuckerman, Eysenck, & Eysenck (1978), el desarrollo de la personalidad se encuentra asociada a la calidad de vida y al contexto cultural, en contraste con las teorías de las diferencias individuales y, sumados a los aportes realizados por Gray

(1972), a la luz de la proposición de activación e inhibición conductual.

De manera epistémica, uno de los campos de la investigación desde el enfoque biológico en personalidad se asocia a la tendencia de aproximación y la evitación conductual; estas tendencias temperamentales enmarcan los postulados desde los grupos sociales y educativos que de forma directa buscan la comprensión conductual de los individuos (Carver, Sutton, & Scheier, 2000).

### Modelo taxonómico de la personalidad por Eysenck

El modelo de personalidad de Eysenck propone una teoría sobre los rasgos de personalidad, afirmando que: “los individuos difieren en sus rasgos, debido a las diferencias genéticas basándose en un enfoque biopsicosocial, donde hace referencia a los factores genéticos y ambientales que determinan la conducta del individuo” (Pickering, 2004, p. 90). Es decir, propone que cada individuo nace con una estructura específica a nivel cerebral, lo cual difiere en su respectivo entorno y este contexto ambiental determina las vinculaciones y patrones comportamentales de los individuos.

Eysenck (1990) propone dentro de su teoría tres dimensiones independientes de la personalidad: Neuroticismo (N), Extraversión (E) y Psicoticismo (P), lo que recibe el nombre de modelo PEN (Torrubia, Ávila, Molto & Caseras, 2001). Este modelo es uno de los más actualizados en la historia de la psicología puesto que describe minuciosamente y propone un concepto amplio en torno a los trastornos de la personalidad.

De esta manera, Eysenck & Eysenck (1985) exponen la personalidad como un sistema compuesto por unos rasgos, entendiendo estos como “factores disposicionales que

determinan nuestra conducta regular y persistentemente en muchos tipos de situaciones diferentes” (citados en Schmidt et al., 2010, p. 103). Así mismo, estos factores tienen un cierto grado de universalidad y estabilidad en las diferentes culturas y sociedades, por lo cual asume que estos factores o dimensiones son de origen biológico (Eysenck, 1990). Los rasgos, al interrelacionarse y correlacionarse, configuran unas dimensiones macro, como el Neuroticismo, Extraversión y Psicoticismo desde el modelo biológico que, posteriormente, fue replantado por Gray. Gray realizaba una saturación estadística y enmarcaba sólo dos dimensiones de personalidad conocidas en la literatura científica como activación e inhibición conductual tomando siempre como base el modelo PEN (Gray, 1972).

El Neuroticismo es la dimensión donde oscila estabilidad emocional y la inestabilidad emocional, por lo cual los individuos que se hallan en el extremo de la estabilidad emocional son aquellos que poseen equilibrio y control de sus emociones; en contraposición, se encuentran los sujetos que se encuentran en el extremo de la inestabilidad emocional siendo quienes presentan rasgos como ansiedad, preocupación, baja autoestima, sentimiento de culpa y depresión (Eysenck, 1982).

La Extraversión es la dimensión que se basa en la interacción de rasgos como sociabilidad, impulsividad, actividad, vivacidad y excitabilidad (Eysenck, 1967). Los individuos con un alto grado de extroversión son sujetos vivaces, sociables, espontáneos y dominantes (Eysenck, 1990). En contraposición, las personas con un bajo grado de extroversión son sujetos socialmente tímidos, pasivos cuya espontaneidad es menor.

La dimensión Psicoticismo tiene como rasgos representativos la falta de empatía, la crueldad, la rigidez, el egocentrismo y la impulsividad; por esto es que el individuo con un nivel alto de Psicoticismo será aquel que sea impersonal, hostil, frío, agresivo e impulsivo. Su opuesto será entonces aquel individuo empático, convencional y altruista (Eysenck, 1990).

### **Calidad de vida**

El concepto de calidad de vida (CV) en su evolución, ha incorporado diferentes ramas de las ciencias que lo han enmarcado en mediciones objetivas, subjetivas, mediadas por valores personales o evaluaciones realizadas por la misma persona frente a estos aspectos. En este sentido, y desde el concepto unificado de CV, se encuentra que su medición es posible desde cuatro atributos críticos propuestos por Meeberg (1993, citado en Urzúa & Caqueo-Urizar 2012), que van desde la satisfacción, la capacidad mental, poseer un estado físico que incorpore la integralidad asociada a bienestar emocional en los individuos y una valoración objetiva que permita a los sujetos conocer las condiciones de vida y cómo estas son tendientes a un bienestar integral.

Los postulados teóricos tendientes al desarrollo y contribución favorable de la CV se incorporan al desarrollo integral anteriormente mencionado que contribuye a la satisfacción del individuo dentro del contexto biopsicosocial en el cual se encuentra inmerso, de esta manera, favorece la asociación de las relaciones causales positivas y negativas que permean los atributos del contexto.

Estos atributos son posibilitados cuando se cuenta con estilos de vida que contribuyen a la promoción y protección de la salud física y mental, lo que hace referencia a estilos de vida saludable, que impactan directa y positivamente en la CV de la persona.

Grimaldo (2010) definen los estilos de vida saludable como “el conjunto de pautas de conductas que tanto individual como colectivamente de forma cotidiana mejoran la calidad de vida” (p. 76), resaltando que “el estilo de vida puede ir cambiando, aunque cuenta con la estabilidad propia de los hábitos o las costumbres, es móvil y dinámico, pues está influido por el ambiente, las experiencias y las decisiones de las personas” (Fernández del Valle, 1996, p. 1071). De esta manera, los estilos de vida saludable en los individuos se asocian al bienestar psicológico mediado desde las posturas individuales y subjetivas que permiten dar cuenta de la relación bidireccional que éstas causan en asociación con los patrones comportamentales de la personalidad y su vinculación con el contexto.

En la medida en que las personas adoptan estilos de vida saludable, con “comportamientos que disminuyen los riesgos de enfermar, tales como un adecuado control y tratamiento de las tensiones y emociones negativas, un buen régimen de ejercicios, sueño y distracción, una correcta distribución del tiempo, entre otros” (Vives, 2007, p. 2), se abre la posibilidad de evidenciar mejoras significativas en su calidad de vida, lo que repercute en hábitos socialmente deseables relacionados dentro de las dimensiones activadoras de la personalidad a conductas que emergen de forma directa y proporcional con los estados de salud asociados a beneficios significativos dentro del desarrollo del individuo (Grimaldo, 2010).

## METODOLOGÍA

De acuerdo con el objetivo de la investigación, se realiza un análisis correlacional con alcance descriptivo de relación causal entre las variables de personalidad y calidad de vida que incluye

análisis univariados y multivariados con regresión logística binaria (Bisquerra, 1987). Lo anterior se realizó con una muestra de 360 estudiantes que hacen parte del centro regional Cúcuta de una Corporación Universitaria. En esa misma medida, es importante mencionar que se realizó la recopilación de la muestra mediante la técnica de muestreo intencional (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014) que, para efectos de esta investigación, son las variables de personalidad y calidad de vida, permitiendo seleccionar a los estudiantes por carreras de pregrado correspondientes a Psicología, Licenciatura en Pedagogía Infantil y Administración en Salud Ocupacional (Giroux & Tremblay, 2009).

En la Tabla 1 se expone la descripción de la muestra total y las submuestras de los estudiantes de Licenciatura en Pedagogía Infantil, Administración en Salud Ocupacional y Psicología, en relación a la edad y al sexo.

**Tabla 1.** Estadística descriptiva para la muestra.

	Edad		X	Sexo	
	Min	Máx.		H	M
<b>Total</b>	18	50	27.5	58	302
<b>LPID</b>	18	50	26.5	0	102
<b>ASOD</b>	18	50	27.5	36	92
<b>PSID</b>	18	50	26.5	22	108

**Nota:** LPID: Licenciatura en Pedagogía Infantil; ASOD: Administración en Salud Ocupacional; PSID: Psicología; Fuente: Autores.

**Fuente:** Autor(es)

Respecto a la Tabla 1, se puede evidenciar que hay una mayor proporción de estudiantes del sexo femenino en contraposición al sexo masculino en las

carreras que hicieron parte de la investigación; de igual manera, se puede apreciar que el promedio aproximado de las edades es de 26.5 años siendo la edad mínima los 18 años y la máxima 50 años en la muestra tomada para este estudio. En cuanto al número de estudiantes en relación a la carrera en curso, los resultados se presentan en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Carrera en Curso.

Carrera en Curso	N	%
PSID	130	36.2
LPID	102	28.4
ASOD	128	35.4
<b>Total</b>	<b>360</b>	<b>100</b>

**Nota:** LPID: Licenciatura en Pedagogía Infantil; ASOD: Administración en Salud Ocupacional; PSID: Psicología; **Fuente:** Autores.(2023)

**Fuente:** Autor(es)

En un primer momento se realizó lectura del consentimiento informado indicando las instrucciones y las respectivas firmas que dan cumplimiento a Ley 1090 de 2006 en la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el código deontológico y bioético y otras disposiciones de confidencialidad y tratamiento de datos en Psicología; Seguido a esto, se les indicó la batería y las instrucciones respectivas para cumplimentar y diligenciar de forma individual, se resolvieron dudas respecto a ítems de las baterías. Posteriormente se realizaron análisis con el software estadístico SPSS en su versión 23.

### Análisis estadístico

Para la realización de los análisis estadísticos se ejecutó la prueba de coeficiente de alfa de cronbach, así como el test KMO (Kaiser, Meyer y Olkin) y la aplicación de la prueba de varianzas de Bartlett en los cuestionarios de personalidad

de Eysenck EPQ y el cuestionario de salud SF 36 para población colombiana; así mismo, para la solución factorial obtenida se realizó la técnica de análisis de componentes principales y método de rotación (normalización varimax), además de coeficientes de correlación de Pearson.

En la Tabla 3 se presenta el coeficiente de consistencia interna de Cronbach ( $\alpha$ ) para los instrumentos utilizados en el estudio.

**Tabla 3.** Coeficiente de consistencia interna de los instrumentos.

Instrumentos	$\alpha$
EPQ	.762
SF-36	.792
<b>Total</b>	<b>.724</b>

**Fuente:** Autor(es)

Como se puede observar en la Tabla 3, el coeficiente de consistencia interna total cuenta con un valor que, según los criterios propuestos por George & Mallery (2003), se considera como un estimador estable de la confiabilidad calculada. De igual manera, en la Tabla 4 se presentan las pruebas de KMO- Bartlett para el cuestionario de Personalidad de Eysenck, cuyo valor es de .820; así mismo, la prueba de esfericidad de Bartlett tiende a ser estadísticamente significativa ( $p < .001$ ), lo que indica la adecuación del análisis factorial.

**Tabla 4.** Pruebas KMO- Bartlett para EPQ.

KMO	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
.820	8133.484	1128	.000

**Fuente:** Autor(es)

En la Tabla 5 se presenta la adecuación de la muestra mediante la técnica KMO, que arroja un valor de .854, concebido como un valor altamente satisfactorio, mediante la prueba de esfericidad y solución factorial obtenida por análisis de componentes principales y método de rotación: normalización varimax.

**Tabla 5.** KMO- Bartlett para SF-36.

KMO	Chi Cuadrado	Gl	Sig.
.854	7552.210	1128	.000

**Fuente:** Autor(es)

**Tabla 6.** Correlación entre las Variables de Personalidad y Calidad de vida.

	E	N	P	L	SF36
N	- .248* *				
P	-.090	.231* *			
L	- .170* *	- .130* *	-.041		
SF36	.174* *	.123* *	.271* *	- .166* *	.442* *

**Nota.** E=Extraversión, N=Neuroticismo, P=Psicoticismo, L= Escala de mentira, SF36 = Calidad de Vida; \*. La correlación significativa al nivel .05 \*\*. La correlación significativa al nivel .01 (2023)

**Fuente:** Autor(es)

En la Tabla 6 se presentan los análisis de correlaciones entre las variables de personalidad y la calidad de vida. Para las dimensiones de neuroticismo y extraversión se halló en la muestra altos grados de ansiedad e inestabilidad emocional que podría evidenciar un bajo control de impulsos. En cuanto a las dimensiones de psicoticismo y neuroticismo, las puntuaciones arrojan un alto grado de impulsividad y dificultad para admitir culpabilidad frente a la realización de una determinada acción (Ortet, Ibáñez, Llerena, & Torrubia, 2002).

Siguiendo con el análisis de resultados, se presentaron correlaciones entre la escala de mentira y las variables de extroversión y neuroticismo, indicando una evidencia de patrones de negación de rasgos propio, es decir, que en el análisis de la muestra los sujetos presentaron divergencias entre

quienes consideran que son y lo que realmente son a nivel de patrones conductuales de personalidad (Gárriz & Gutiérrez, 2009).

En cuanto al análisis de las relaciones de calidad de vida y las dimensiones de personalidad (extraversión, neuroticismo y psicoticismo), los resultados indican la realización de actividades en pro del bienestar y calidad de vida percibida, donde se evidencia que los estilos de vida están asociados a actividades físicas y mentales que contribuyen al mejoramiento continuo de los dinamismos acordes a las dinámicas de la región fronteriza. Esto podría llevarnos a pensar que son individuos que, pese a llevar un ritmo de vida acelerado e impulsivo, se consideran personas saludables y extrovertidas que saben equilibrar los diferentes ámbitos de su vida, tanto de ocio como de actividades productivas (Davison, Leese, & Taylor, 2001).

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Se logra identificar la manera en que las variables de personalidad infieren con el estilo de vida de los estudiantes teniendo en cuenta el contexto social y cultural en el que se encuentran. Es importante tener presente que los estudiantes del centro regional Cúcuta de una Corporación Universitaria, son, en su mayoría, población adulta y que, además de cumplir con sus actividades académicas, son también empleados y padres de familia; por tanto, estos factores son un indicio significativo al momento de comprobar los resultados obtenidos (Svrakic et al., 2002).

Resulta considerable analizar el contexto social de Cúcuta que, como ciudad fronteriza, se ha visto permeada por los problemas sociales de la frontera con el vecino país como la pobreza, la ilegalidad laboral, el contrabando de hidrocarburos y la criminalidad, entre otros. Estos cambios

han logrado influir notablemente en la calidad de vida de sus habitantes y, por ende, se han visto fluctuantes los espacios de interacción social. Para parte del centro regional Cúcuta de una Corporación Universitaria es misional formar personas con alta calidad profesional y de servicio, por ello los resultados obtenidos a través de la aplicación de los cuestionarios EPQ y SF36 permiten obtener información de los profesionales que se están formando dentro de este ente educativo (Shea, & Yen, 2003).

Los estudiantes presentan rasgos ansiosos y de inestabilidad emocional que evidencian un alto grado de impulsividad y de dificultad para admitir la culpabilidad de sus acciones, así como patrones de negación de rasgos propios. Sin embargo, son individuos que consideran tener un estilo de vida “normal” y acorde a las dinámicas de la región fronteriza naturalizando la situación problemática que afecta a la ciudad, lo que les permite, positivamente, realizar actividades en pro de su calidad de vida como optar por estudios universitarios. Lo anterior sugiere que los estudiantes, pese a llevar un ritmo de vida acelerado e impulsivo y vivir en condiciones socio-económicas inestables, se han adaptado a las situaciones del contexto considerándose personas saludables y extrovertidas que saben equilibrar los diferentes ámbitos de su vida, tanto de ocio como productiva.

Las variables de personalidad y la calidad de vida de los estudiantes universitarios de parte del centro regional Cúcuta de una Corporación Universitaria., con base a los resultados, evidencian una clara relación de dependencia con sus estilos de vida y que se identifican a través de las condiciones de calidad de vida evaluadas (Widiger, & Trull, 2007). Lo anterior demuestra que son individuos que se adaptan a los cambios impuestos fácilmente con el objetivo de

alcanzar la plena satisfacción de sus necesidades básicas.

Desde la psicología, esta investigación permite comprender cómo las variables de personalidad influyen significativamente en los estilos de vida de los estudiantes universitarios del centro regional Cúcuta, enmarcados en un entorno social y cultural complejo. Cúcuta, como ciudad fronteriza, enfrenta problemáticas estructurales como la pobreza, el desempleo informal, el contrabando y la violencia, condiciones que afectan profundamente el bienestar psicológico de sus habitantes. En este contexto, se observa que los estudiantes presentan rasgos de ansiedad, impulsividad e inestabilidad emocional, lo cual puede asociarse a mecanismos de afrontamiento propios de contextos de alta vulnerabilidad.

A pesar de estas condiciones adversas, los resultados muestran que los estudiantes han desarrollado formas adaptativas para mantener un equilibrio emocional y funcional, lo que evidencia su resiliencia. El hecho de que muchos sean adultos trabajadores y padres de familia que optan por continuar su formación académica sugiere un alto nivel de compromiso y una percepción positiva de su calidad de vida. Desde la psicología, esto permite identificar patrones de conducta y estilos de afrontamiento que pueden ser fortalecidos a través de intervenciones psicoeducativas.

Por tanto, el estudio ofrece una valiosa perspectiva sobre la forma en que las dimensiones de la personalidad se interrelacionan con la calidad de vida en contextos de frontera, aportando herramientas para promover el bienestar psicológico, la salud mental y el desarrollo humano integral en regiones como Norte de Santander.

## REFERENCIAS

5. Amigó, B. S. (2005). La teoría del rasgo único de personalidad: Hacia una teoría unificada del cerebro y la conducta. Valencia: Universidad Politécnica de Valencia.
6. Pelechano, V. (1996). Psicología de la Personalidad I. Teorías. Barcelona: Ariel Editorial.
7. Bisquerra A, R. (1987). Introducción a la estadística aplicada a la investigación educativa: Un enfoque informático con los paquetes BMDP y SPSSX (1a ed.). Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias.
8. Carver, C. S., Sutton, S. K., & Scheier, M. F. (2000). Action, emotion, and personality: Emerging conceptual integration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 741-751. <https://doi.org/10.1177/0146167200268008>
9. Davison, S., Leese, M., & Taylor, P. J. (2001). Examination of the screening properties of the Personality Diagnostic Questionnaire 4+(PDQ-4+) in a prison population. *Journal of Personality Disorders*, 15(2), 180-194.
10. Syrakic, D.M., Draganic, S., Hill, K., Bayon, C., Przybeck, T.R. & Cloninger, C.R. (2002). Temperament, character, and personality disorders: etiologic , diagnostic , treatment issues. *Revista Acta Psychiatrica Scandinavica*, 106(3). 189–195. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1034/j.1600-0447.2002.02196.x>
11. Eysenck, H. J. (1982). Personality, genetics, and behavior: Selected papers. New York: Praeger.
12. Eysenck, H. J. (1990). Biological dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 244-276). New York, NY, US: Guilford Press.
13. Eysenck, H. J. (1967). *The Biological Basis of Personality*. Springfield: Thomas.
14. Eysenck, H. J. (2006). *The Biological Basis of Personality*. New York: Routledge.
15. Eysenck, H. J. & Eysenck, M. (1985). *Personality and Individual Differences*. N.Y.: Plenum Press.
16. Eysenck, H. J. (1986). Lecture 2: The Biological Basis of Personality. En *Human Assessment: Cognition and Motivation*, 27. 101-104. Doi: [https://doi.org/10.1007/978-94-009-4406-0\\_22](https://doi.org/10.1007/978-94-009-4406-0_22)
17. Eysenck, H. J. (1990). Genetic and Enviromental contributions to individual differences: the three major dimensions of personality. *Journal of Personality*, 58. 245-261. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23750379>
18. Fernández del Valle, J. (1996). “Evaluación ecopsicológica de los estilos de vida”. En G. Buela, V. E. Caballo y J. C. Sierra (Eds.), *Manual de Evaluación en Psicología Clínica y de la Salud*. (pp. 1071-1089). Madrid: Siglo XXI
19. Gárriz, M., & Gutiérrez, F. (2009). Personality disorder screenings: A



- meta-analysis. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 37(3). 148-153. Recuperado de: <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/10/57/ENG/10-57-ENG-148-152-700463.pdf>
20. George, D. y Mallery, P. (2003). *Spss for Windows step by step: A Simple Guide and Reference*. 11.0 Update. (4.<sup>a</sup> ed.). Boston: Allyn & Bacon.
21. Giroux, S. & Tremblay, G. (2009). *Metodología de las ciencias humanas, La investigación en acción*. México D.F.: Fondo de cultura económica.
22. Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3). 249-266. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
23. Gray, J. A. (1972). The psychophysiological nature of introversion-extraversion: A modification of Eysenck's theory. *Biological Bases of Individual Behavior*, (2), 182-205.
24. Grimaldo, M. P. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17-38. Recuperado de: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2011-13254-002&site=ehost-live&scope=site%5Cnmprimaldo2001@yahoo.com>
25. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: McGraw-Hill.
26. Gimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17-38. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80115648003.pdf>
27. Ortet, G., Ibáñez, M. I., Llerena, A., & Torrubia, R. (2002). The underlying traits of the Karolinska Scales of Personality (KSP). *European Journal of Psychological Assessment*, 18(2), 139-148. <https://doi.org/10.1027//1015-5759.18.2.139>
28. Pickering, A. D. (2004). The Neuropsychology of Impulsive Antisocial Sensation Seeking Personality Traits: From Dopamine to Hippocampal Function? In R. M. Stelmack (Ed.), *On the psychobiology of personality: Essays in honor of Marvin Zuckerman* (pp. 453-476). New York, NY, US: Elsevier Science.
29. Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M., Casela, L., Cuenya, L., ... Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), 1-21.
30. Shea, M. T., & Yen, S. (2003). Stability as a distinction between Axis I and Axis II disorders. *Journal of Personality Disorders*, 17(5), 373-386. <https://doi.org/10.1521/pedi.17.5.373.22973>

31. Torrubia, R., Ávila, C., Moltó, J., & Caseras, X. (2001). The Sensitivity to Punishment and Sensitivity to Reward Questionnaire (SPSRQ) as a measure of Gray's anxiety and impulsivity dimensions. *Personality and Individual Differences*, 31(6), 837-862.  
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00183-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00183-5)
32. Urzúa M, A., & Caqueo-Urizar, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia Psicológica*, 30(1), 61-71. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78523000006>
33. Vives, A. E. (2007). Estilo de vida saludable: Puntos de vista para una opción actual y necesaria. *Revista Psicología Científica.com*, 9(33). Disponible en: <http://www.psicologiaticientifica.com/estilo-de-vida-saludable>
34. Widiger, T. A., & Trull, T. J. (2007). Plate tectonics in the classification of personality disorder: Shifting to a dimensional model. *American Psychologist*, 62(2), 71-83.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.71>
35. Zuckerman, M., Eysenck, S., & Eysenck, H. (1978). Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age, and sex comparisons. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(1), 139-149.  
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.1.139>