

# EXPLORACIÓN Y ACCIÓN EN SALUD Y ENVEJECIMIENTO: BASES EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA

Comps.

María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Pablo Molina Moreno  
Silvia Fernández Gea



Edita: ASUNIVEP



# **Exploración y Acción en Salud y Envejecimiento: Bases en la Evidencia Científica**

**Comps.**

**María del Mar Molero Jurado  
María del Carmen Pérez-Fuentes  
África Martos Martínez  
Pablo Molina Moreno  
Silvia Fernández Gea**

© Los autores. NOTA EDITORIAL: Las opiniones y contenidos de los textos publicados en el libro “Exploración y Acción en Salud y Envejecimiento: Bases en la Evidencia Científica”, son responsabilidad exclusiva de los autores; así mismo, éstos se responsabilizarán de obtener el permiso correspondiente para incluir material publicado en otro lugar, así como los referentes a su investigación.

Edita: ASUNIVEP

ISBN: 978-84-09-63673-0

Depósito Legal: AL 2093-2024

Imprime: Artes Gráficas Salvador

Distribuye: ASUNIVEP

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright

**CAPÍTULO 1***Envejecimiento saludable: Objetivo de la Enfermería actual*

María José Muñoz Chacón, Juan Antonio García Macia, y Miriam Esther García Gordillo.....9

**CAPÍTULO 2***El papel del profesional de Enfermería en el tratamiento y cuidado de las Lesiones por Presión en Sacro en pacientes crónicos de edad avanzada*

Juan Antonio García Macia, Miriam Esther García Gordillo, y María José Muñoz Chacón ..... 15

**CAPÍTULO 3***Asociación entre la fuerza muscular y las disfunciones del suelo pélvico en mujeres mayores activas*

María del Carmen Velasco-Carrasco, Cristina Blasco-Lafarga, Jordi Monferrer-Marín, Ana Cordellat-Marzal, y Ainoa Roldán-Aliaga .....23

**CAPÍTULO 4***Cuidados de enfermería para el cuidador de un paciente con Alzheimer*

Isabel Morales González y Alejandro Sánchez Morales.....31

**CAPÍTULO 5***Enfermedad pulmonar obstructiva crónica desde la fisioterapia: Una revisión sistemática*

Alberto Morgollón Zamora y Gloria García Alonso.....37

**CAPÍTULO 6***Actitudes hacia el adulto mayor de estudiantes universitarios y variables asociadas*

Víctor Manuel Velasco Rodríguez, María de Lourdes Limones Aguilar, Gabriel Gerardo Suarez Alemán, Dulce María Gutiérrez Sánchez, y Anel Fernanda Chávez Cisneros....43

**CAPÍTULO 7***Enfermedades transmitidas por los alimentos: Hepatitis A*

Patricia Bañuls Naranjo, Tania Benítez Rodríguez, y Alicia Díaz García .....49

**CAPÍTULO 8***Cuidados de enfermería en el manejo del paciente con ostomía digestiva*

Blanca Molina Abad, Encarnación Mezcuca Moreno, y Alba María Mesa Expósito .....57

**CAPÍTULO 9**

*Evaluación de la composición corporal en el adulto-mayor*

Raquel Vaquero Cristóbal, Mario Albaladejo Saura, y Francisco Esparza Ros ..... 65

**CAPÍTULO 10**

*Barreras y motivos para la práctica de Actividad Física en la población adulta*

Nuria Revilla Gómez e Itziar Hoyos Cillero ..... 73

**CAPÍTULO 11**

*Programa multicomponente para cuidadores familiares de pacientes*

William Armando Álvarez Anaya, Héctor Andrés Páez-Ardila, María Fernanda Gómez Vásquez, Marinelly Orcasita Ramírez, Camilo Corso Amado, Diana Carolina Reina Torres, Angie Paola Carvajalino, María Fernanda Alfonso Gamboa, Jhosman Alfonso Buitrago Buitrago, y Diana Carolina Tiga Loza..... 81

**CAPÍTULO 12**

*Revisión sistemática sobre el consumo de benzodiazepinas en adultos españoles en los últimos 20 años*

Rocío Camacho Camacho y Cristina Jiménez Sánchez..... 87

**CAPÍTULO 13**

*Familia y actividades cotidianas: Elementos fundamentales para el envejecimiento saludable y la prevención de delirium*

Laura Vanessa Rodríguez Mendoza, Carlos Andrés Caldas Quintero, Mónica Paola Murcia Doncel, David Leonardo Rodríguez Sarmiento, y Alba Francy Suárez Méndez95

**CAPÍTULO 14**

*Estereotipos sobre el envejecimiento, habilidades comunicativas y competencias en el alumnado de Ciencias de la Salud*

Carolina Pinazo Clapes, Eva Gil Pons, Alicia Sales Galán, y Sacramento Pinazo-Hernandis..... 101

**CAPÍTULO 15**

*Efectividad de la fisioterapia en los pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica*

María Amparo Sánchez Fideli, Axelle Lepleux, Maribel Rocha Ortiz, María Belén Antón Orts, y Léa Stefanini..... 109

**CAPÍTULO 16***Perfil de las investigaciones de Musicoterapia para el tratamiento del deterioro cognitivo de adultos mayores: Un análisis visual y bibliométrico*

Jhosman Alfonso Buitrago Buitrago, Lina María Carreño Parra, Ariel Calderón Ardila, Diana Carolina Reina Torres, William Armando Álvarez Anaya, Héctor Andrés Páez-Ardila, Marinelly Orcasita Ramírez, María Fernanda Gómez Vásquez, y Diana Carolina Tiga Loza ..... 119

**CAPÍTULO 17***Estudio del componente semántico del lenguaje en el envejecimiento*

Alba Francy Suarez Méndez, Laura Vanessa Rodríguez Mendoza, Mónica Paola Murcia Doncel, David Leonardo Rodríguez Sarmiento, y Carlos Andrés Caldas Quintero ..... 127

**CAPÍTULO 18***Ventajas del Yoga durante el envejecimiento*

Ana Fernández López, María Martín López, y María Vargas Vargas ..... 135

**CAPÍTULO 19***Entrenamiento de fuerza e intensidad de la carga en mujeres postmenopáusicas: Revisión narrativa*

Ángela Sánchez-Gómez y Raúl Domínguez Herrera ..... 139

**CAPÍTULO 20***La explotación sexual como factor de riesgo para la salud a través del consumo de sustancias*

Elena R. Serrano Ibáñez, Laura Redondo Gutiérrez, Tania Corrás Vázquez, Ana Barba Núñez, y Mariana Alejandra Rojas Falcón ..... 145

**CAPÍTULO 21***Revisión sistemática sobre la relación entre el bienestar social y la prosocialidad y su influencia en el desarrollo psicosocial adolescente*

Silvia Fernández Gea, Pablo Molina Moreno, Elena Martínez Casanova, María del Mar Molero Jurado, y Ana Belén Barragán Martín ..... 151

**CAPÍTULO 22***Relevancia e influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable. Revisión sistemática*

Pablo Molina Moreno, Elena Martínez Casanova, Silvia Fernández Gea, María del Carmen Pérez Fuentes, y África Martos Martínez ..... 161

## CAPÍTULO 22

### Relevancia e influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable. Revisión sistemática

Pablo Molina Moreno, Elena Martínez Casanova, Silvia Fernández Gea,  
María del Carmen Pérez Fuentes, y África Martos Martínez  
*Universidad de Almería*

#### Introducción

La adolescencia es una etapa muy relevante en el desarrollo humano durante la cual los individuos forman y consolidan su identidad, adoptando valores personales que guiarán su comportamiento y decisiones futuras (Steinberg, 2014). La relevancia de estos valores radica en su influencia directa sobre el bienestar general y la salud mental de los adolescentes, además de moldear sus interacciones sociales y percepciones sobre sí mismos y el mundo que los rodea (Blum, Lai, Martínez, y Jesse, 2022). Los valores, entendidos como principios o creencias fundamentales que guían las acciones de los individuos, pueden ser morales, éticos, culturales o personales; y funcionan como marcos de referencia que influyen en el comportamiento y en la toma de decisiones (Schwartz, 2012). En la adolescencia, estos valores se desarrollan y consolidan a través de diversas experiencias y la interacción con la familia, los pares, la escuela y la sociedad en general (Gifford-Smith et al., 2005). Dada la vulnerabilidad que caracteriza a la adolescencia, la influencia de los valores es especialmente significativa, pudiendo tener un impacto duradero en el bienestar de los individuos; la internalización de valores positivos puede promover comportamientos saludables y un sentido de propósito, mientras que la falta de valores claros puede llevar a conductas de riesgo y problemas de salud mental (Lerner et al., 2013).

Los valores relacionados con la salud y la nutrición son de gran importancia durante la adolescencia, ya que las decisiones alimentarias tomadas en esta etapa pueden tener efectos a largo plazo en la salud (Story et al., 2002) y quienes tienen la habilidad de valorar su salud tanto a corto como a largo plazo, tienden a adoptar hábitos alimentarios más saludables y a evitar conductas perjudiciales como el consumo excesivo de alcohol y tabaco (Neumark-Sztainer et al., 2012). Además, se ha visto que los adolescentes con valores que promueven el desarrollo personal y la autoestima presentan una mayor resiliencia y una mejor adaptación emocional (Harter, 2012), siendo más propensos a enfrentar desafíos de manera constructiva y a mantener relaciones interpersonales saludables (Orth et al., 2014). En esta línea, valores relativos a las relaciones interpersonales, como la honestidad, el respeto y la responsabilidad, se han considerado fundamentales para construir relaciones saludables y satisfactorias. Los adolescentes que adoptan estos valores tienden a experimentar relaciones más estables y satisfactorias con sus pares y familiares, lo que a su vez contribuye a su bienestar general (Baumeister y Leary, 1995).

La relación entre los valores y la salud mental es compleja pero relevante, ya que los valores que enfatizan la compasión, la empatía y la gratitud están vinculados con niveles más altos de bienestar emocional y menores tasas de depresión y ansiedad (Eisenberg et al., 2014; Keyes, 2007). Además, la alineación de los valores personales con las acciones y decisiones puede mejorar el sentido de coherencia y reducir el estrés (Ryff y Singer, 2008). Y es que el compromiso con los propios valores se encuentra estrechamente relacionado con la salud subjetiva y la satisfacción vital, siendo aquellos adolescentes que son coherentes con sus valores personales los que reportan unos niveles más altos de bienestar y una mayor satisfacción con la vida (Sheldon y Elliot, 1999).

Hay valores relacionados con la percepción del cuerpo y las conductas alimentarias que pueden influir significativamente en la salud física y mental de los adolescentes, por lo que la promoción de valores que

fomenten la aceptación y el respeto por el propio cuerpo puede prevenir trastornos alimentarios y mejorar la autoestima (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). De la misma manera, los valores que promueven la actividad física y el deporte pueden predecir una mejor condición física y una mayor participación en actividades saludables en la vida adulta, con los beneficios para la salud física que ello supone (Sallis et al., 2000). Por el contrario, la falta de valores claros o la adopción de ciertos valores pueden llevar a comportamientos perjudiciales como la violencia, el abuso de sustancias y otras conductas de riesgo (Hawkins et al., 1992).

Durante el desarrollo de los adolescentes, por lo tanto, los valores que se inculquen van a determinar los comportamientos durante esta etapa. Existen ciertos valores que pueden ser una herramienta poderosa para mejorar el bienestar y el desarrollo saludable de los jóvenes en su futuro. Este trabajo de revisión sistemática pretende llevar a cabo una búsqueda exhaustiva de estudios que aborden la relevancia de los valores personales durante la adolescencia y cómo influyen en diversas áreas de sus vidas, a corto y a largo plazo.

## Metodología

### Bases de datos

Esta revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Proquest, Psycodoc, Scopus y Web of Science durante el día 11 de julio de 2024. Para asegurar la mayor rigurosidad posible, se siguieron las pautas de "PRISMA" para revisiones sistemáticas (Page et al., 2021). La estrategia de búsqueda contó con una combinación de términos descriptores tanto en español e inglés, y se utilizaron operadores booleanos como "AND", "OR" y "\*" para obtener el mayor número de estudios posible. Los criterios para filtrar los documentos hallados incluyeron "artículos de revista", publicados entre "2019 y 2024" y palabras clave relevantes para la temática que estuvieran alineadas con el objetivo principal del estudio (Tabla 1).

Tabla 1. Bases de datos y resultados de búsqueda

Fórmula de búsqueda	Base de datos	Resultados iniciales	Filtros de búsqueda	Resultados tras filtros
(valores OR "valores vitales" OR "valores cultura*" OR "valores personal*") AND ("estilo de vida saludable" OR "hábitos saludables" OR salud OR "salud mental") AND (adolescenc*)	Proquest	3	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	1
	Psycodoc	47	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	11
	Scopus	20	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	6
	Web of science	215	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	17

Tabla 1. Bases de datos y resultados de búsqueda (continuación)

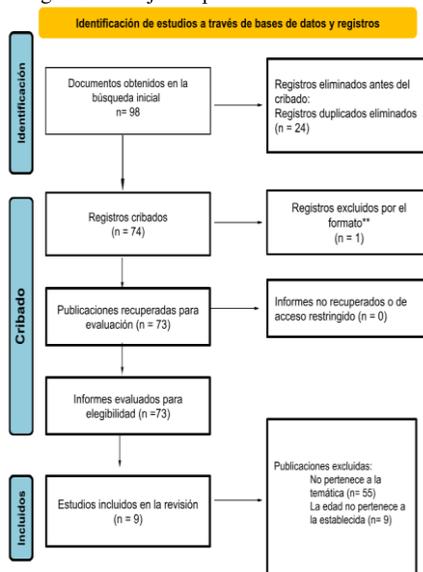
Fórmula de búsqueda	Base de datos	Resultados iniciales	Filtros de búsqueda	Resultados tras filtros
(values OR "life values" OR "cultur* values" OR "personal values") AND ("healthy lifestyle" OR "healthy habits" OR health OR "mental health") AND (adolescenc* OR teen*)	Proquest	273	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	15
	Psicodoc	74	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	29
	Scopus	93	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	6
	Web of science	118	-Artículo de revista -Últimos 5 años y 6 meses (2019/2024) -Materia	13
Total de documentos seleccionados: 98				

*Criterios de inclusión y exclusión*

Al iniciar la búsqueda con la fórmula establecida y aplicar los filtros automáticos, se obtuvieron 98 estudios. Estos documentos se revisaron utilizando criterios de inclusión y exclusión basados en la lectura de los títulos y resúmenes. Se diseñaron criterios específicos para asegurar que el objetivo principal de esta revisión sistemática se cumpliera. Los estudios serían incluidos si: a) aborden la influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable; y b) la muestra está compuesta por adolescentes o por adultos, en aquellos casos en los que los datos recogidos sean sobre su adolescencia.

Por otro lado, los estudios serían excluidos en el caso de que no cumplieran con los criterios de inclusión previamente mencionados. La *Figura 1*, ilustra no solo el proceso de selección según estos criterios, sino también los estudios eliminados por ser duplicados o por tratarse de artículos de revisión sistemática.

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de documentos



*Proceso del análisis de la información*

La búsqueda implementada en las distintas bases de datos arrojó un total de 98 documentos, tal y como se detalla a continuación: Proquest con términos en español (1); Proquest con términos en inglés (15); Psycodoc con términos en español (11); Psycodoc con términos en inglés (29); Scopus con términos en español (6); Scopus con términos en inglés (6); Web of Science con términos en español (17); Web of Science con términos en inglés (13).

Tras eliminar 24 por estar duplicados y 1 por el formato de revisión: Proquest con términos en inglés (duplicados = 1); Psycodoc con términos en español (formato = 1); Psycodoc con términos en inglés (duplicados = 12); Scopus con términos en español (duplicados = 1); Scopus con términos en inglés (duplicados = 3); Web of Science con términos en español (duplicados = 4); Web of Science con términos en inglés (duplicados = 3).

Se procesaron manualmente los 73 estudios restantes, mediante la lectura del título, el resumen y parte del documento para su posterior selección en base a los criterios de inclusión y exclusión anteriormente establecidos (por los motivos a y b): Proquest con términos en español (a = 1); Proquest con términos en inglés (a = 10; b = 1); Psycodoc con términos en español (a = 9; b = 1); Psycodoc con términos en inglés (a = 11; b = 5); Scopus con términos en español (a = 5); Scopus con términos en inglés (a = 3); Web of Science con términos en español (a = 11; b = 1); Web of Science con términos en inglés (a = 5; b = 1).

Una vez establecidos los criterios de inclusión y exclusión tras la lectura de título y resumen, se recopilaron finalmente 9 artículos. Estos artículos han sido seleccionados de las siguientes bases de datos: Proquest con términos en inglés (s = 3); Psycodoc con términos en inglés (s = 1); Web of Science con términos en español (s = 1); Web of Science con términos en inglés (s = 4).

*Datos de codificación*

Los estudios que cumplieron con los criterios de inclusión fueron seleccionados, y pasaron a ser categorizados con los siguientes ítems: a) cita del artículo y país de publicación, b) tamaño de la muestra, c) país de publicación y d) resultados obtenidos en los estudios seleccionados en base a la influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable.

**Resultados**

Tras la búsqueda de estudios para abordar el objetivo principal de la presente revisión sistemática, se ha obtenido un total de 9 estudios (Tabla 2).

*Tabla 2. Información relevante sobre los documentos recogidos*

Cita	Tamaño de la muestra	País	Resultados
Lee, Pelto, Habicht, Bhuiyan, y Jalal (2019)	N = 23	Bangladés	Buenas prácticas de salud, nutrición y el desarrollo de hábitos alimenticios nutricionalmente adecuados.
Fukasawa, Watanabe, Nishi, y Kawakami (2020)	N = 684	Estados Unidos	Tener el valor de avanzar en el trabajo durante la adolescencia se asoció positivamente con una mayor autoestima en la edad adulta
Watanabe, Kawakami, y Nishi (2020)	N = 516	Japón y Estados Unidos	El cuidado, la graduación y el compromiso con valores mejoran la salud mental en japoneses, mientras que la creencia y el desafío hicieron lo mismo en estadounidenses. El éxito financiero se relaciona con peor salud mental en japoneses, y evitar problemas y la evaluación positiva con peor salud mental en estadounidenses.
Liu et al. (2021)	N = 1.573	China	Los valores de automejora y conservación se relacionan con mayor depresión y soledad, mientras que los de autotranscendencia y apertura al cambio se asocian con menor depresión y soledad. Adolescentes sin ansiedad reportaron menos depresión y soledad, y los de enfoque en los demás reportaron más.

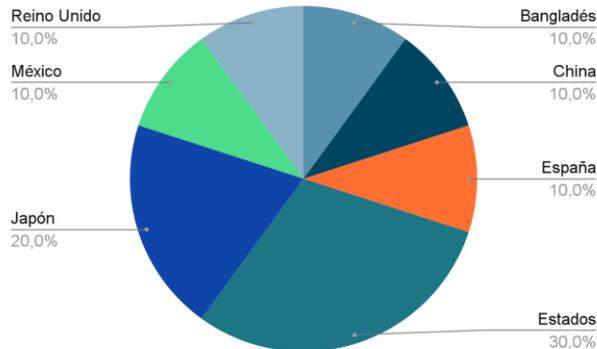
Tabla 2. Información relevante sobre los documentos recogidos (continuación)

Cita	Tamaño de la muestra	País	Resultados
Saucedo-Molina, Martínez Hernández, y Bautista-Díaz (2021)	N = 220	México	Las conductas alimentarias de riesgo y la interiorización del ideal estético de la delgadez están presentes; que a mayor interiorización del ideal estético de la delgadez mayor riesgo de estas y que un exceso de peso corporal, basado en el índice de masa corporal, aumenta el riesgo tanto de conductas alimentarias de riesgo como de interiorización del ideal estético de la delgadez.
Strömmer et al. (2021)	N = 54	Reino Unido	Valoraban estar con sus amigos, hacer lo que disfrutaban y en lo que eran buenos; estar sano era importante para ellos, pero sólo si se podía lograr sin comprometer otras cosas que eran importantes para ellos
Iida et al. (2022)	N = 2.413	Japón	El compromiso con los valores y la graduación escolar se asocian positivamente con la satisfacción con la vida y el estado de salud subjetivo, añadiendo la perspectiva eudaimónica del bienestar mental.
Navas, Gómez-Fraguela, y Sobral (2022)	N = 803	España	La desconexión moral tiene un efecto mediador importante entre la triada oscura de la personalidad (maquiavelismo, psicopatía y narcisismo) y el sexismo hostil. Valores de amor romántico y celos.
Liu y Xiang (2023)	N = 107	Estados Unidos	El estudio encontró que las creencias de expectativa, la importancia y el interés de los niños predicen positivamente su condición física cardiovascular, esfuerzo e intención de participación futura.

*Tamaño de la muestra, año y países de publicación*

Entre los estudios finalmente seleccionados cabe destacar el tamaño de las muestras, siendo la mínima de 23 hasta llegar a una máxima de 2.413. La presente revisión sistemática tuvo entre sus filtros automáticos la fecha de publicación siendo esta de 2019 a 2024, obteniendo un resultado de; 1 estudio de 2019, 2 estudios de 2020, 3 estudios de 2021, 2 estudios de 2022, 1 estudio 2023 y ninguno de 2024. Por otro lado, encontramos los países de publicación, entre los que encontramos Bangladés, Estados Unidos, Japón, China, México, Reino Unido y España (Gráfica 1).

Gráfica 1. Países de publicación de los estudios seleccionados



*Resultados sobre la influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable*

La relevancia e influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable se evidencian en diversos estudios que destacan la importancia de las prácticas alimenticias, la autoestima y la salud mental. En el ámbito de la salud y nutrición, Lee et al. (2019) subrayan que las niñas en edad escolar poseen conocimientos sobre salud y nutrición, pero enfrentan barreras en la adopción de hábitos alimenticios saludables, destacando la influencia de maestros y madres. Saucedo-Molina et al. (2021) encuentran una relación entre el índice de masa corporal, la interiorización del ideal de delgadez y las

conductas alimentarias de riesgo en mujeres adolescentes, sugiriendo que los programas de prevención deben abordar estos factores conjuntamente.

En términos de autoestima y trabajo, Fukasawa et al. (2020) revelan que valorar el trabajo durante la adolescencia mejora la autoestima en la adultez, aunque no afecta directamente las emociones positivas o negativas. Iida et al. (2022) resaltan que, aunque los valores personales no se correlacionan directamente con la satisfacción vital, el compromiso con ellos sí lo hace, destacando la graduación escolar como un valor positivo.

En cuanto a la salud mental y bienestar, Watanabe et al. (2020) encuentran que ciertos valores y el compromiso con ellos están vinculados a la salud mental y el bienestar, aunque con diferencias culturales significativas; en Japón, el éxito financiero se asocia negativamente con la salud mental, mientras que, en Estados Unidos, evitar problemas y la evaluación positiva tienen efectos negativos. Liu et al. (2021) indican que los valores de automejora y conservación se relacionan con la depresión y la soledad, mientras que los de autotranscendencia y apertura al cambio tienen efectos positivos en la salud mental. Strömmer et al. (2021) observan que los adolescentes priorizan estar con amigos y hacer actividades que disfrutan sobre la salud, sugiriendo que las intervenciones deben alinearse con sus valores para ser efectivas. En el contexto de las relaciones y la conducta, Navas et al. (2022) analizan cómo los rasgos narcisistas, psicópatas y maquiavélicos se asocian con el sexismo y la normalización de comportamientos violentos en relaciones adolescentes, influenciando negativamente su desarrollo.

Finalmente, en la esfera de la actividad física, Liu y Xiang (2023) destacan que las creencias sobre la expectativa y el interés son predictores significativos de la intención de participar en actividades físicas futuras, recomendando que las intervenciones para aumentar la actividad física deben enfocarse en hacer las actividades interesantes y significativas para los adolescentes.

En conjunto, estos estudios muestran que los valores y creencias durante la adolescencia tienen un impacto profundo en el desarrollo saludable, abarcando desde la salud física y mental hasta la autoestima y las conductas alimentarias, subrayando la necesidad de intervenciones que respeten y se alineen con los valores de los adolescentes

## **Discusión**

Esta revisión sistemática realizó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos Proquest, Psycodoc, Scopus y Web of Science. La estrategia de búsqueda contó con una combinación de términos descriptores tanto en español e inglés, entre los años "2019 y 2024". Al iniciar la búsqueda con la fórmula establecida y aplicar los filtros automáticos, se obtuvieron 98 estudios. Estos documentos se revisaron utilizando criterios de inclusión y exclusión basados en la lectura de los títulos y resúmenes. Estos criterios se diseñaron criterios específicos para asegurar que el objetivo principal de esta revisión sistemática se cumpliera, siendo éste explorar en profundidad cómo los valores personales influyen en diversas áreas de la vida de los adolescentes y proporcionará evidencia basada en investigaciones recientes para apoyar estas afirmaciones. Se obtuvo una muestra final de 9 documentos seleccionados.

La adolescencia es una fase crucial en el desarrollo humano, caracterizada por la formación y consolidación de valores personales que guían el comportamiento y las decisiones futuras (Steinberg, 2014). Estos valores son fundamentales para el bienestar general y la salud mental, además de influir en las interacciones sociales y percepciones sobre el mundo (Blum et al., 2022). La teoría clásica resalta que los valores se desarrollan a través de experiencias e interacciones con la familia, los pares, la escuela y la sociedad en general (Gifford-Smith et al., 2005). Los valores positivos promueven comportamientos saludables y un sentido de propósito, mientras que la ausencia de valores claros puede derivar en conductas de riesgo y problemas de salud mental (Lerner et al., 2013).

En contraste, la investigación actual aporta nuevas perspectivas sobre cómo los valores personales influyen en diversas áreas de la vida de los adolescentes. Estudios como el de Lee et al. (2019) destacan la importancia de los valores relacionados con la salud y la nutrición en la adolescencia. Sus hallazgos indican

que, aunque las niñas en edad escolar tienen un conocimiento considerable sobre buenas prácticas de salud, ciertas creencias y conductas obstaculizan el desarrollo de hábitos alimenticios adecuados. Este estudio resalta el papel de los maestros y las madres como fuentes cruciales de información, sugiriendo que las actividades de apoyo a la nutrición deben considerar las perspectivas y valores específicos de los adolescentes sobre una vida saludable.

Por otro lado, Fukasawa et al. (2020) subrayan la importancia de los valores laborales en la adolescencia, encontrando que valorar el crecimiento personal durante esta etapa se asocia positivamente con la autoestima en la adultez. Sin embargo, no se encontró que estos valores predijeran emociones positivas o negativas ni la sensación de dominio en la adultez. Este hallazgo contrasta con la teoría previa, que sugiere una relación más directa entre los valores adoptados en la adolescencia y el bienestar emocional futuro (Harter, 2012).

La relación entre los valores y la salud mental sigue siendo un tema complejo. Autores como Watanabe et al. (2020) encuentran que ciertos valores personales y el compromiso con ellos en la adolescencia pueden estar relacionados con la salud mental y el bienestar en la edad adulta. Sin embargo, el éxito financiero se asoció con una mala salud mental y bienestar en los participantes japoneses, lo que indica que no todos los valores tienen un impacto positivo universal. Esta observación añade matices a la idea de que la alineación de valores personales con acciones y decisiones mejora el sentido de coherencia y reduce el estrés (Ryff y Singer, 2008).

En términos de la percepción del cuerpo y las conductas alimentarias, estudios recientes indican que los valores relacionados pueden tener un impacto significativo. Saucedo-Molina et al. (2021) muestran que la interiorización del ideal estético de la delgadez está fuertemente asociada con conductas alimentarias de riesgo en adolescentes, particularmente en mujeres. Este hallazgo resalta la necesidad de que los programas de prevención consideren los valores estéticos y culturales para ser efectivos, lo cual es congruente con la teoría clásica que enfatiza la importancia de promover valores que fomenten la aceptación y el respeto por el propio cuerpo (Tylka y Wood-Barcalow, 2015).

Estudios como el de Liu et al. (2021) aportan una visión interesante sobre cómo diferentes tipos de valores influyen en la salud mental de los adolescentes. Encuentran que los valores de autotrascendencia y apertura al cambio se correlaciona negativamente con la depresión y la soledad, mientras que los valores de automejora y conservación muestran una correlación positiva con estos problemas. Este estudio sugiere que no todos los valores tienen el mismo impacto en el bienestar emocional, destacando la importancia de promover valores específicos que apoyen la salud mental positiva.

Finalmente, Strömmer et al. (2021) revelan que, aunque los adolescentes valoran estar sanos, este valor no siempre se alinea con sus necesidades psicológicas y prioridades. Este hallazgo contrasta con la teoría clásica que subraya la importancia de los valores relacionados con la salud en la adolescencia (Story et al., 2002). Para involucrar a los adolescentes en comportamientos saludables, es crucial diseñar intervenciones que se alineen con sus valores y prioridades específicas, sugiriendo un enfoque más personalizado y relevante para esta etapa de desarrollo.

## **Conclusiones**

Las conclusiones de esta revisión sistemática subrayan la relevancia e influencia de los valores durante la adolescencia para un desarrollo saludable, destacando tres áreas principales: prácticas alimenticias, autoestima y salud mental. Las prácticas alimenticias y nutricionales en adolescentes están significativamente influenciadas por su entorno inmediato, incluyendo la familia y la escuela. Las barreras para adoptar hábitos alimenticios saludables son evidentes y requieren intervenciones que involucren a todas las partes interesadas. La relación entre el índice de masa corporal, la interiorización del ideal estético de la delgadez y las conductas alimentarias de riesgo en adolescentes es crítica y necesita ser abordada de manera integral en los programas de prevención. La autoestima se ve fortalecida por la valoración del trabajo y la educación durante la adolescencia. Los valores relacionados con el crecimiento personal y el

compromiso con objetivos específicos, como la graduación escolar, son esenciales para construir una autoestima sólida en la adultez. La salud mental y el bienestar están profundamente ligados a los valores personales y culturales. Diferentes contextos culturales muestran cómo ciertos valores pueden tener efectos opuestos sobre la salud mental, como el éxito financiero en Japón en comparación con la evitación de problemas en Estados Unidos. Valores como la automejora y la conservación se asocian con sentimientos de depresión y soledad, mientras que la autotranscendencia y la apertura al cambio tienen un impacto positivo en la salud mental. La importancia de la socialización y las actividades recreativas entre adolescentes es fundamental para su bienestar psicológico, lo que sugiere que las intervenciones deben diseñarse teniendo en cuenta las prioridades y valores juveniles.

Esta revisión sistemática presenta algunas limitaciones importantes. La más destacada es el reducido número de estudios encontrados que aborden de manera específica la temática de la influencia de los valores en el desarrollo saludable durante la adolescencia. Esta limitación implica que los hallazgos deben interpretarse con cautela, ya que la evidencia disponible puede no ser completamente representativa de la población adolescente global. Además, la diversidad cultural en los estudios revisados introduce una variedad de contextos que, aunque enriquecedora, también puede dificultar la generalización de los resultados. Las diferencias culturales significativas en la percepción y la influencia de los valores subrayan la necesidad de enfoques más específicos y contextualizados en futuras investigaciones. La heterogeneidad de los estudios incluidos también dificulta la comparación directa de los resultados y su síntesis, lo que plantea desafíos adicionales para derivar conclusiones robustas.

A pesar de estas limitaciones, esta revisión sistemática es de gran importancia para futuras líneas de investigación y práctica. Al identificar y resaltar la influencia de los valores en el desarrollo saludable durante la adolescencia, proporciona una base sólida sobre la cual se pueden diseñar y evaluar intervenciones efectivas. Los resultados obtenidos pueden guiar a los profesionales de la salud, educadores y responsables de políticas a desarrollar programas que no solo se centren en mejorar la salud física y mental, sino que también alinean estos objetivos con los valores y prioridades de los adolescentes. Este enfoque holístico es crucial para garantizar que las intervenciones sean relevantes y efectivas, promoviendo un desarrollo integral y sostenible en los jóvenes. Además, al señalar las áreas donde se necesita más investigación, esta revisión abre la puerta para estudios futuros que puedan abordar las brechas identificadas y explorar más a fondo cómo los valores influyen en el bienestar adolescente en diferentes contextos culturales. En última instancia, esta revisión subraya la importancia de considerar los valores como un componente central en la promoción de la salud adolescente, proporcionando una dirección clara para mejorar las estrategias de intervención y fomentar un desarrollo saludable y equilibrado en esta etapa crítica de la vida.

#### *Agradecimientos*

Esta publicación es parte del proyecto de I+D+i PID2020-119411RB-I00, financiado por MCIN/AEI/10.13039/501100011033/ y FEDER “Una manera de hacer Europa”. Asimismo, agradecer a las ayudas para contratos predoctorales para la formación de doctores, contemplada en el Subprograma Estatal de Formación del Programa Estatal para Desarrollar, Atraer y Retener Talento, en el marco del Plan Estatal de Investigación Científica, Técnica y de Innovación 2021-2023 concedida a Pablo Molina Moreno (Referencia: PRE2021-097460).

Así como con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de ayudas para la Formación del Profesorado Universitario (FPU) otorgado a Silvia Fernández Gea con referencia FPU21/03514.

También cuenta con el apoyo del Ministerio de Educación y Formación Profesional, a través del programa de becas de Formación del Profesorado Universitario (FPU) concedidas a Elena Martínez Casanova con el número de referencia FPU22/02580.

## Referencias

- Baumeister, R.F. y Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Blum, R.W., Lai, J., Martinez, M., y Jessor, C. (2022). Adolescent connectedness: cornerstone for health and wellbeing. *bmj*, 379.
- Eisenberg, N., Spinrad, T.L., y Morris, A. (2014). Empathy-related responding in children. In M. Killen y J. G. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (2nd ed., pp. 184–207). Psychology Press.
- Fukasawa, M., Watanabe, K., Nishi, D., y Kawakami, N. (2020). Longitudinal association between adolescent work values and mental health and well-being in adulthood: a 23-year prospective cohort study. *Scientific reports*, 10(1), 13547. doi:10.1038/s41598-020-70507-y
- Gifford-Smith, M., Dodge, K.A., Dishion, T.J., y McCord, J. (2005). Peer influence in children and adolescents: Crossing the bridge from developmental to intervention science. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 33(3), 255-265. doi:10.1007/s10802-005-3563-7
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford Press.
- Hawkins, J.D., Catalano, R.F., y Miller, J.Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64-105. doi:10.1037/0033-2909.112.1.64
- Iida, M., Watanabe, K., Yeo, S.A., Yasuma, N., Nishi, D., y Kawakami, N. (2022). Association of Personal Values in Adolescence with Subjective Health Status, Meaning in Life, and Life Satisfaction in Adulthood: A Cross-sectional Study with Retrospective Recall 1. *Japanese Psychological Research*. doi:10.1111/jpr.12444
- Keyes, C.L.M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi:10.1037/0003-066X.62.2.95
- Lee, J., Pelto, G.H., Habicht, J.P., Bhuiyan, M.M., y Jalal, C.S. (2019). Identifying nutrition and health-relevant behaviors, beliefs, and values of school-going adolescent girls in rural Bangladesh: context for interventions. *Current developments in nutrition*, 3(5), nzz013. doi:https://doi.org/10.1093/cdn/nzz013
- Lerner, R.M., Almerigi, J.B., Theokas, C., y Lerner, J.V. (2013). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10-16. doi:10.1177/0272431604273211
- Liu, J. y Xiang, P. (2023). Expectancy-value motivation and physical activity-and health-related outcomes among at-risk children and adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(13), 6273. doi:10.3390/ijerph20136273
- Liu, P., Wang, X., Li, D., Zhang, R., Li, H., y Han, J. (2021). The benefits of self-transcendence: Examining the role of values on mental health among adolescents across regions in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 630420. doi:10.3389/fpsyg.2021.630420
- Navas, M.P., Gómez-Fraguela, J.A., y Sobral, J. (2022). Sexismo y triada oscura de la personalidad en adolescentes: el rol mediador de la desconexión moral. *Revista latinoamericana de psicología*, 54, 76-85. doi:10.14349/rlp.2022.v54.9
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Larson, N.I., Story, M., y Fulkerson, J.A. (2012). Secular trends in weight status and weight-related attitudes and behaviors in adolescents from 1999 to 2010. *Preventive Medicine*, 54(1), 77-81. doi:10.1016/j.ypmed.2011.10.003
- Orth, U., Robins, R.W., y Widaman, K.F. (2014). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288. doi:10.1037/a0025558
- Page, M.J., McKenzie, J.E., Bossuyt, P.M., Boutron, I., Hoffmann, T.C., Mulrow, C.D., ... y Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799. doi: 10.1016/j.recresp.2021.06.01610ç
- Ryff, C.D. y Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sallis, J.F., Prochaska, J.J., y Taylor, W.C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine y Science in Sports y Exercise*, 32(5), 963-975. doi:10.1097/00005768-200005000-00014
- Saucedo-Molina, T.D.J., Martínez, L.C., y Bautista-Díaz, M.L. (2021). Riesgo para desarrollar interiorización del ideal estético de la delgadez en adolescentes mexicanas Título abreviado: Asociación de riesgo e ideal estético de delgadez. *Interdisciplinaria*, 38(3), 155-168. doi: 16888/interd.2021.38.3.9

Schwartz, S.H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11.

Sheldon, K.M. y Elliot, A.J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482-497. doi:10.1037/0022-3514.76.3.482

Steinberg, L. (2014). *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. Houghton Mifflin Harcourt.

Story, M., Neumark-Sztainer, D., y French, S. (2002). Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(3), S40-S51. doi:10.1016/s0002-8223(02)90421-9

Strömmer, S., Shaw, S., Jenner, S., Vogel, C., Lawrence, W., Woods-Townsend, K., ... y Barker, M. (2021). ¿Cómo aprovechamos los valores de los adolescentes para diseñar intervenciones de cambio de comportamiento en materia de salud? Un estudio cualitativo. *British Journal of Health Psychology*, 26 (4), 1176-1193. doi:10.1111/bjhp.12526

Tylka, T.L. y Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001

Watanabe, K., Kawakami, N. y Nishi, D. (2020). Association between personal values in adolescence and mental health and well-being in adulthood: a cross-cultural study of working populations in Japan and the United States. *Ann Gen Psychiatry* 19, 7. doi:10.1186/s12991-020-0260-4



**Edita: ASUNIVEP**

