

<Universidad del Sureste Licenciatura en Medicina Humana

Autores:

Odalis Poleth Moreno Guillén.

María Fernanda Pérez Guillen

Tema de investigación:

“Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes

universitarios en el periodo de Marzo-Abril de 2025.

Asesor del proyecto:

Dr. Erick Jose Villatoro Verdugo

Fecha:

10 de Junio del 2025

Lugar:

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Fernanda Guillén.

Odalis Moreno.

Febrero 2025.

Universidad del sureste, campus Comitán.
Medicina Humana.
Diseño Experimental

Copyright © 2025 por Fernanda Guillén y Odalis Moreno. Todos los derechos reservados.

Dedicatoria

Queremos dedicar esta tesina en primer lugar a Dios, a nuestros padres por su amor, apoyo y por forjarnos como la persona que somos actualmente, a nuestros hermanos y a todos los que nos rodean por ser mejores seres humanos día con día.

Agradecimientos

Dedicamos este trabajo a Dios, por brindarnos la sabiduría y fortaleza para seguir adelante. A nuestras familias, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser nuestro respaldo en cada etapa de nuestra formación. Y a nuestros doctores, por su entrega, guía y compromiso en nuestra preparación como futuras profesionales de la salud.

El presente trabajo tiene como objetivo principal identificar y analizar los factores que influyen en el bienestar y desarrollo académico, emocional y social de los estudiantes universitarios, con base en encuestas aplicadas a una muestra de alumnos de nuestra institución. Se parte de la hipótesis de que aspectos como el manejo del estrés académico, el apoyo emocional y las condiciones socioeconómicas impactan de manera significativa en la calidad de vida y el rendimiento académico del alumnado.

El bienestar estudiantil se entiende como el equilibrio entre el desempeño académico, la estabilidad emocional, las relaciones sociales, y los hábitos saludables que permiten a los estudiantes desarrollarse de manera integral. A partir de esta definición, se diseñó un instrumento de recolección de datos que incluyó preguntas sobre estrés, ansiedad, sueño, alimentación, ejercicio, carga académica, apoyo emocional, actividades extracurriculares, y percepción de los recursos que brinda la universidad.

Los resultados obtenidos reflejan una realidad compleja: si bien algunos estudiantes reportan organización y estabilidad, una gran parte expresa sentirse agotada mental y emocionalmente por el estrés académico, con niveles frecuentes de ansiedad, falta de apoyo emocional o desconocimiento de los recursos de apoyo institucional. Las gráficas muestran tendencias claras como la carga académica percibida como excesiva, los hábitos de sueño inadecuados, y el deseo de contar con más espacios de apoyo emocional y actividades de bienestar.

Esta información confirma nuestra hipótesis y permite concluir que existen áreas que requieren mayor atención institucional, principalmente en el manejo del estrés, la difusión de programas de apoyo psicológico, y la promoción de actividades que fomenten el equilibrio entre lo académico y

lo personal. El análisis también permitió detectar problemáticas dentro de las respuestas, como^{vii} la falta de conocimiento sobre los recursos existentes o el desinterés en hábitos saludables, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias más efectivas que promuevan el bienestar estudiantil de forma integral.

ABSTRACT:

viii

The main objective of this project is to identify and analyze the factors that influence the academic, emotional, and social well-being and development of university students, based on surveys conducted with a sample of students from our institution. The main hypothesis suggests that aspects such as academic stress management, emotional support, and socioeconomic conditions significantly impact students' quality of life and academic performance.

Student well-being is understood as the balance between academic achievement, emotional stability, social relationships, and healthy habits that allow students to develop in an integral manner. Based on this definition, a data collection instrument was designed, including questions related to stress, anxiety, sleep, nutrition, physical activity, academic workload, emotional support, extracurricular participation, and students' perception of university support resources.

The results reflect a complex reality: while some students report being organized and emotionally stable, a large percentage express feeling mentally and emotionally exhausted due to academic stress, frequently experiencing anxiety, lacking emotional support, or being unaware of institutional support resources. The graphs show clear trends, such as a perceived excessive academic workload, poor sleep habits, and a strong desire for more emotional support and well-being activities.

This information confirms our hypothesis and allows us to conclude that there are key areas that require greater institutional attention—especially in stress management, better communication of psychological support programs, and the promotion of a healthier balance between academic and personal life. The analysis also revealed some issues in the survey responses, such as the lack of

awareness about existing resources or disinterest in healthy habits, reinforcing the need for moreix
effective strategies to promote comprehensive student well-being.

Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimientos.....	5
RESUMEN: vi.....	6
ABSTRACT:.....	8
Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.....	3
Importancia, justificación y viabilidad.....	4
Variables.....	5
Hipótesis principal:.....	9
Hipótesis secundarias:.....	9
Objetivos.....	11
1. Objetivo general.....	11
2. Objetivos específicos.....	11
Tipo de investigación.....	12
2. Enfoque.....	12
3. Alcance.....	12
4. Diseño.....	12
5. Temporalidad.....	12
Fundamentación de la investigación.....	13
1. Antecedentes.....	13
2. Marco Teórico.....	14
2.1.1. Bienestar Físico, Mental y Social.....	14
2.1.1.1. Bienestar Físico.....	14
2.1.1.2. Bienestar Mental.....	14
2.1.1.3. Bienestar Social.....	14
2.1.2. Relación con el rendimiento académico.....	14
2.1.2.1. Salud Mental y Rendimiento Académico.....	14
2.1.2.1. Salud Física y Rendimiento Académico.....	14
2.1.2.3. Comportamientos de salud.....	15
2.1.3. Enfoque de la OMS y OPS.....	15
2.1.3.1. Servicios de Salud Escolar.....	15
2.1.3.2. Promoción de la salud mental en la escuela.....	15
2.1.3.4 Encuestas Globales de Salud Escolar.....	15
2.2 Factores Determinantes.....	15
2.2.1. Factores Biológicos.....	16
2.2.1.1. Genética.....	16
2.2.1.2. Enfermedades Crónicas.....	16
2.2.1.3. Estado Nutricional.....	16
2.2.2 Factores Psicológicos.....	16
2.2.2.1 Estrés y Ansiedad.....	16
2.2.2.2. Autoestima y Motivación.....	17

Tabla de Contenidos Psicológicos	xi	17
2.2.3. Factores Académicos.....		17
2.2.3.1. Carga de Trabajo		17
2.2.3.2. Métodos de Estudio.....		17
2.2.3.3. Acceso a Recursos Educativos		17
2.2.4. Factores Sociales.....		18
2.2.4.1. Apoyo familiar y de amigos		18
2.2.4.2. Relaciones Interpersonales		18
2.2.4.3. Condiciones Socioeconómicas		18
2.3. Problemas Comunes en Estudiantes.....		18
2.3.1. Problemas Físicos.....		19
2.3.1.1. Trastornos del Sueño		19
2.3.1.2. Malos Hábitos Alimenticios.....		19
2.3.1.3. Sedentarismo		19
2.3.2. Problemas Psicológicos		19
2.3.2.1. Ansiedad y Depresión		19
2.3.2.2. Burnout académico.....		20
2.3.2.3. Problemas de Concentración		20
2.2.3. Problemas Conductuales		20
2.2.3.1. Consumo de Alcohol y Drogas		20
2.2.3.2. Adicción a Redes Sociales		20
2.2.3.3. Falta de Organización y Procrastinación		20
2.4 Métodos de Evaluación		21
2.4.1 Encuestas de Bienestar		21
2.4.1.1. Escala de Estrés Percibido (PSS)		21
2.4.1.2. Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12).....		21
2.4.1.3. Pre- Encuestas de calidad de vida institucionales.....		21
2.4.2 Índices De Calidad De Vida.....		22
2.4.2.1. Índice WHOQOL-BREF.....		22
2.4.2.2. Índice de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS).....		22
2.4.3. Evaluaciones Psicológicas.....		22
2.4.3.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)		22
2.4.3.2. Escala de Depresión de Beck (BDI-II).....		22
2.4.3.3. Maslach Burnout Inventory (MBI-SS).....		23
2.4.4. Mediciones Biométricas		23
2.4.4.1. Índice De Masa Corporal (IMC)		23
2.4.4.2. Presión Arterial		23
2.4.4.3. Frecuencia Cardíaca		23
2.4.4.4. Glucosa en Sangre.....		23
2.5. Estrategias de Mejora.....		24
2.5.1. Prevención: Programas Universitarios de Bienestar, Educación sobre Salud Mental, Estrategias de Manejo del Estrés.....		24
2.5.1.1. Programas universitarios de bienestar		24
2.5.1.2. Educación sobre Salud Mental		24

Tabla de Contenidos	xi	25
2.5.2. Hábitos Saludables: Alimentación Equilibrada, Rutinas de Ejercicio, Técnicas de Relajación y Mindfulness.....		25
2.5.2.1. Alimentación Equilibrada.....		25
2.5.2.2. Rutinas de Ejercicio.....		25
2.5.2.3. Técnicas de Relajación y Mindfulness.....		26
2.5.3. Apoyo Institucional: Servicios de Orientación Psicológica, Espacios Recreativos en Universidades, Becas y Apoyo Económico para Reducir el Estrés Financiero.....		26
2.5.3.1. Servicios de Orientación Psicológica.....		26
2.5.3.2. Espacios Recreativos en Universidades.....		26
2.5.3.3 Becas y apoyo económico para reducir el estrés financiero.....		26
2.6 Impacto en el Futuro.....		27
2.6.1 Efectos en la Vida Profesional.....		28
2.6.2 Riesgos de Problemas de Salud a Largo Plazo.....		28
2.6.3 Importancia de la Educación en Bienestar.....		29
Marco normativo.....		30
Población.....		31
Muestra.....		32
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....		33
Cronograma.....		34
Bibliografías:.....		35
Apéndice CROQUIS:.....		40
CUESTIONARIO:.....		41
Tabuladores de datos obtenidos:.....		45
PRESUPUESTO:.....		45
Vita:.....		46

Título de investigación.

“Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios en el periodo de Marzo-Abril de 2025.”

Planteamiento del problema.

El bienestar y desarrollo estudiantil es un tema central en el ámbito educativo, ya que factores como el estrés académico, la presión social, los hábitos poco saludables y la falta de apoyo emocional impactan negativamente en el desempeño académico y la salud integral de los estudiantes. En el contexto universitario, estas problemáticas pueden manifestarse en altos índices de ansiedad, disminución en la calidad del aprendizaje, y en casos graves, abandono escolar.

Muchos programas de apoyo escolar se implementan sin un análisis detallado de las necesidades reales de los estudiantes. Para que sean efectivos, deberían basarse en evidencia científica, evaluarse constantemente y adaptarse a cada contexto. De lo contrario, su impacto puede ser limitado o incluso negativo. Esto genera brechas en la promoción de un entorno saludable que fomente el crecimiento integral. La falta de información clara y estructurada sobre los factores que determinan el bienestar estudiantil en este nivel educativo dificulta la toma de decisiones para diseñar estrategias efectivas.

Por ello, es fundamental abordar este problema desde un enfoque epidemiológico, para identificar los factores de riesgo y protección asociados al bienestar de los estudiantes universitarios. Este estudio pretende aportar información valiosa para mejorar las políticas y programas de bienestar, optimizando así el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

Pregunta de investigación.

¿Cuál es la prevalencia de estrés académico en los estudiantes de nuestra universidad del sureste y que estrategias de afrontamiento utilizan con mayor frecuencia? En el periodo de Abril-Marzo del 2025.

Importancia, justificación y viabilidad.

La importancia de esta investigación engloba los aspectos físicos, mentales, emocionales y sociales que afectan el crecimiento integral de los estudiantes, influyendo en su rendimiento académico y calidad de vida.

- La **importancia** de esta investigación hace énfasis en el bienestar y desarrollo estudiantil son pilares fundamentales para garantizar el éxito académico, personal y social de los estudiantes en los diferentes niveles superiores. En un contexto donde el estrés, la ansiedad y la presión académica han incrementado significativamente, es crucial desarrollar estrategias que promuevan la salud mental, emocional y física de los estudiantes. Además, el bienestar estudiantil no solo contribuye al desarrollo integral del individuo, sino que también fortalece la retención escolar, la calidad educativa y la formación de ciudadanos más saludables y productivos.
- La **justificación** de esta investigación se basa en comprender la necesidad de cómo las instituciones educativas pueden implementar políticas y programas efectivos para promover el bienestar integral de sus estudiantes. Diversos estudios han demostrado que factores como la salud mental, el manejo del estrés y la promoción de hábitos saludables influyen directamente en el rendimiento académico y la permanencia escolar. Sin embargo, la falta de programas estructurados y contextualizados en muchas instituciones limita el alcance de estas intervenciones. Por lo tanto, investigar este tema permitirá identificar estrategias prácticas y basadas en evidencia para atender las necesidades de los estudiantes y mejorar su calidad de vida.
- La **viabilidad** de esta investigación es factible para el bienestar y desarrollo estudiantil desde una perspectiva epidemiológica dentro de la universidad, ya que esta población es accesible y está delimitada, lo que permite obtener datos representativos y pertinentes. Además, la institución cuenta con bases de datos y registros académicos que pueden ser integrados al análisis para identificar factores asociados al bienestar físico, mental y social de los estudiantes. Los recursos existentes, como centros de salud universitarios y departamentos de bienestar estudiantil, facilitan la implementación de encuestas, cuestionarios y entrevistas estructuradas.

Variables.

1. Identificación.

VARIABLES:	Tipo de variable:	Definición conceptual:	Definición operacional:
Bienestar y desarrollo estudiantil	Dependiente	Estado integral de salud física, emocional, social y académica que permite a los estudiantes alcanzar su máximo potencial.	Nivel de bienestar medido a través de cuestionarios validados, como la escala de calidad de vida SF-36.
Tiempo dedicado al estudio	Independiente.	Cantidad de horas que un estudiante invierte diariamente en actividades académicas fuera del aula	Se omitirá aquellas preguntas relacionadas a las horas dedicadas al estudio
Uso de tecnología académica	Independiente	Frecuencia y eficacia en el uso de herramientas tecnológicas para actividades relacionadas con el aprendizaje.	Solo se incluirá preguntas sobre el uso tecnológico académico, excluyendo el uso personal no relacionado con el estudio
Hábitos de sueño	Dependiente	Patrón de descanso que incluye duración, calidad y regularidad del sueño en los estudiantes	Horas promedio de sueño y su calidad, evaluadas mediante autorreporte en encuestas o escalas como PSQI
Situación económica	Independiente	Capacidad financiera del estudiante para cubrir necesidades académicas y personales básicas	Se restringirá la información solicitada a aspectos económicos que afecten directamente el bienestar académico de los estudiantes.
Participación en actividades recreativas	Independiente	Frecuencia con la que los estudiantes se involucran en actividades culturales, deportivas o artísticas	Se consideran solo las actividades físicas realizadas fuera del horario universitario, con una frecuencia mínima de 2 veces por semana

Rendimiento académico	Dependiente	Desempeño escolar reflejado en calificaciones, cumplimiento de metas académicas y progreso educativo	Promedio de calificaciones obtenido durante el semestre en curso
Calidad de vida	Dependiente	Percepción general de bienestar físico, mental y social en relación con el entorno académico y personal	Calidad de vida evaluada con la escala SF-36 u otra herramienta validada
Ansiedad	Independiente	Estado emocional caracterizado por inquietud, preocupación excesiva y tensión relacionada con factores académicos	Nivel de ansiedad medido con la escala de Ansiedad de Beck (BAI)
Satisfacción con la vida universitaria	Dependiente	Grado de conformidad y felicidad con las experiencias académicas, sociales y personales dentro de la universidad	Percepción de satisfacción evaluada mediante encuestas ad hoc diseñadas para estudiantes universitarios

2. Definición conceptual y definición operacional.

Bienestar y Desarrollo estudiantil; Nivel de bienestar medido a través de cuestionarios validados, como la escala de calidad de vida SF-36. Estado integral de salud física, emocional, social y académica que permite a los estudiantes alcanzar su máximo potencial.

Tiempo dedicado al estudio; Se omitirá aquellas preguntas relacionadas a las horas dedicadas al estudio. Cantidad de horas que un estudiante invierte Diariamente en actividades académicas fuera del aula

Uso de tecnología académica; Solo se incluirá preguntas sobre el uso tecnológico académico, excluyendo el uso personal no relacionado con el estudio. Frecuencia y eficacia en el uso de herramientas tecnológicas para actividades relacionadas con el aprendizaje

Hábitos de sueño; Horas promedio de sueño y su calidad, evaluadas mediante autorreporte en encuestas o escalas como PSQI. Patrón de descanso que incluye duración, calidad y regularidad del sueño en los estudiantes

Situación económica; Se restringirá la información solicitada a aspectos económicos que afecten directamente el bienestar académico de los estudiantes. Capacidad financiera del estudiante para cubrir necesidades académicas y personales básicas

Participación en actividades recreativas; Se consideran solo las actividades físicas realizadas fuera del horario universitario, con una frecuencia mínima de 2 veces por semana. Frecuencia con la que los estudiantes se involucran en actividades culturales, deportivas o artísticas

Rendimiento académico; Promedio de calificaciones obtenido durante el semestre en curso. Desempeño escolar reflejado en calificaciones, cumplimiento de metas académicas y progreso educativo.

Calidad de vida; Calidad de vida evaluada con la escala SF-36 u otra herramienta válida. Percepción general de bienestar físico, mental y social en relación con el entorno académico y personal

Ansiedad; Nivel de ansiedad medido con la escala de Ansiedad de Beck (BAI). Estado emocional caracterizado por inquietud, preocupación excesiva y tensión relacionada con factores académicos

Satisfacción con la vida universitaria; Percepción de satisfacción evaluada mediante encuestas ad hoc diseñadas para estudiantes universitario

Hipótesis principal:

Se plantea que una adecuada atención a factores como el manejo del estrés académico, el apoyo emocional y las condiciones socioeconómicas puede contribuir significativamente a la mejora del rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes universitarios, los cuales se ven influenciados por estos aspectos en su bienestar y desarrollo integral.

Hipótesis secundarias:

1. Determinar si el manejo ineficaz del estrés académico está asociado con una disminución en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.
2. Analizar cómo el apoyo emocional por parte de la familia y el entorno social influye positivamente en el desarrollo integral de los estudiantes universitarios.
3. Examinar si los estudiantes con mayores dificultades económicas presentan niveles más bajos de bienestar y rendimiento académico en comparación con aquellos con mayor estabilidad financiera.
4. Evaluar el impacto de la carga académica excesiva en los niveles de estrés y la calidad de vida de los estudiantes universitarios.
5. Estimar cómo las estrategias de afrontamiento del estrés influye en el desempeño académico y la estabilidad emocional de los estudiantes universitarios.
6. Comparar los niveles de bienestar y rendimiento académico entre estudiantes que cuentan con acceso a recursos de apoyo psicológico y académico y aquellos que no.
7. Explorar cómo el equilibrio entre la vida académica, social y personal influye en la percepción del bienestar y satisfacción de los estudiantes universitarios.
8. Determinar si los estudiantes que practican actividad física regularmente experimentan menores niveles de estrés y mayor bienestar integral en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario.
9. Analizar el impacto de la calidad del ambiente universitario en la motivación, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

10. Identificar si la participación en actividades extracurriculares contribuye a la reducción del estrés académico y al aumento del bienestar emocional en los estudiantes universitarios.
11. Examinar si la influencia del acceso a servicios de orientación y tutoría en la mejora del rendimiento académico y el desarrollo integral de los estudiantes universitarios.

Objetivos

1. Objetivo general

Identificar y analizar los factores asociados al bienestar y desarrollo estudiantil en la población universitaria de nuestra institución, con el fin de generar información basada en evidencia que permita diseñar estrategias específicas para mejorar su calidad de vida.

2. Objetivos específicos

1. Identificar los principales factores que afectan el bienestar académico, emocional y social de los estudiantes universitarios.
2. valorar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la universidad.
3. Analizar la relación entre la vida social universitaria (actividades extracurriculares, apoyo social) y el bienestar emocional de los estudiantes.
4. Analizar la influencia de las actividades extracurriculares en la salud mental y socialización de los estudiantes.
5. Examinar los hábitos de sueño de los estudiantes y su relación con el rendimiento académico y el bienestar general.
6. Investigar cómo las condiciones socioeconómicas afectan el bienestar y desarrollo de los estudiantes universitarios.
7. Evaluar la percepción de los estudiantes sobre la carga académica y su relación con los niveles de ansiedad y estrés.
8. Identificar las barreras para el acceso a servicios de apoyo y bienestar dentro de la universidad.
9. Analizar el rol de la alimentación y la actividad física en la mejora del bienestar integral de los estudiantes.
10. Identificar las diferencias en los niveles de estrés según el año de estudio y la carrera universitaria.

Tipo de investigación.**1. Orientación.**

Científica.

2. Enfoque.

Cuantitativo.

3. Alcance.

Explorativo.

4. Diseño.

Cuantitativo no experimental.

5. Temporalidad.

Longitudinal.

Fundamentación de la investigación.

1. Antecedentes.

En 2019, se llevó a cabo otro estudio por los investigadores Laura González y Luis Pérez en la Universidad de Guadalajara titulado "Bienestar integral de los estudiantes universitarios y su relación con el rendimiento académico". Este estudio concluyó que un 35% de los estudiantes presentaban síntomas de malestar físico, como fatiga crónica, dolores musculares y problemas digestivos, asociados con la falta de hábitos saludables y el estrés. Asimismo, el 20% de los participantes señaló que la mala alimentación y la falta de ejercicio influían directamente en su rendimiento académico. Los resultados sugirieron la necesidad urgente de implementar programas educativos y de apoyo enfocados en el bienestar integral de los estudiantes, con el fin de mejorar su salud y rendimiento académico.

En 2017, una investigación realizada por Juan Carlos Rodríguez y Patricia Salazar en la Universidad Autónoma de Baja California reveló que un 50% de los estudiantes universitarios experimentaron problemas relacionados con el bienestar emocional, debido a factores como la presión académica, la falta de tiempo para actividades recreativas y el aislamiento social. En este estudio, se destacó que los estudiantes que participaron en actividades extracurriculares y que recibían apoyo psicológico mostraron una mejora significativa en su bienestar general y en su desempeño académico.

Estos antecedentes muestran la importancia de investigar y atender la salud y bienestar de los estudiantes universitarios en México, dado que su impacto en el rendimiento académico y en la calidad de vida es crucial para su desarrollo personal y profesional.

2. Marco Teórico.

2.1 Definición y Concepto

El bienestar estudiantil es un concepto multidimensional que engloba el estado físico, mental y social de los estudiantes, y su interrelación con el rendimiento académico ha sido objeto de numerosos estudios. A continuación, se presenta un marco teórico que aborda estos aspectos, incluyendo las definiciones clave, la relación entre el bienestar y el desempeño académico, y las perspectivas de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

La salud es definida por la OMS como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Este enfoque integral destaca la necesidad de considerar múltiples dimensiones del bienestar para evaluar la salud general de un individuo. En el contexto estudiantil, el bienestar se refiere a la capacidad de los estudiantes para desenvolverse de manera efectiva en el entorno educativo, manteniendo un equilibrio saludable entre las exigencias académicas y su salud personal.

2.1.1. Bienestar Físico, Mental y Social

2.1.1.1. Bienestar Físico

Se refiere al correcto funcionamiento del cuerpo y la ausencia de enfermedades. Incluye hábitos saludables como una alimentación equilibrada, actividad física regular y sueño adecuado. La actividad física, por ejemplo, ha demostrado tener efectos positivos en la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

2.1.1.2. Bienestar Mental

Implica una salud psicológica óptima, incluyendo la capacidad de manejar el estrés, mantener relaciones satisfactorias y tomar decisiones informadas. La salud mental en estudiantes universitarios es crucial, ya que el estrés académico puede afectar negativamente su bienestar psicológico.

2.1.1.3. Bienestar Social

Se relaciona con la capacidad de interactuar efectivamente en la comunidad y mantener relaciones interpersonales saludables. Un entorno escolar positivo y de apoyo contribuye significativamente al bienestar social de los estudiantes, lo que a su vez influye en su rendimiento académico.

2.1.2. Relación con el rendimiento académico

2.1.2.1. Salud Mental y Rendimiento Académico

Investigaciones indican que una mala salud mental en adolescentes está vinculada a un bajo rendimiento académico y a un aumento en conductas de riesgo. Además, se ha encontrado que el estrés académico puede exacerbar problemas de salud mental, afectando negativamente el rendimiento académico.

2.1.2.1. Salud Física y Rendimiento Académico

La actividad física regular está asociada con una mejor salud mental y social, lo que puede influir positivamente en el rendimiento académico. Un estudio encontró que niveles más

altos de actividad física se correlacionan positivamente con el bienestar general y negativamente con síntomas de depresión y ansiedad.

2.1.2.3. Comportamientos de salud

Hábitos saludables como el consumo regular de desayuno y la actividad física se han asociado positivamente con promedios académicos más altos. Por otro lado, comportamientos de riesgo como el consumo de alcohol y la falta de sueño están vinculados a un rendimiento académico inferior.

2.1.3. Enfoque de la OMS y OPS

2.1.3.1. Servicios de Salud Escolar

La OMS ha desarrollado directrices sobre servicios de salud escolar, enfatizando que las escuelas son esenciales para que los jóvenes adquieran conocimientos y habilidades socioemocionales, incluyendo la autorregulación y la resiliencia, que proporcionan la base para un futuro saludable. World Health Organization (WHO)

2.1.3.2. Promoción de la salud mental en la escuela

La OPS ha elaborado manuales para promover el bienestar y la salud mental en las escuelas, proporcionando herramientas clave para que los educadores apoyen la salud mental de los estudiantes, manejen comportamientos difíciles en el aula y promuevan el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. Iris PAHO

2.1.3.4 Encuestas Globales de Salud Escolar

La OMS ha implementado la Encuesta Global de Salud Escolar (GSHS) para ayudar a los países a medir y evaluar los factores de riesgo conductuales y los factores de protección en áreas clave entre los jóvenes de 13 a 17 años. World Health Organization (WHO)

Dado que el bienestar estudiantil es un fenómeno complejo e influenciado por múltiples dimensiones, resulta fundamental comprender no solo sus implicaciones directas en la vida académica, sino también los elementos que lo condicionan. Existen diversos factores que pueden favorecer o afectar significativamente la salud y el bienestar de los estudiantes, desde el entorno familiar y social hasta las condiciones económicas, culturales e institucionales en las que se desarrollan. Analizar estos determinantes es clave para generar estrategias efectivas de intervención, que permitan mejorar la calidad de vida estudiantil y, con ello, su rendimiento académico y bienestar integral.

2.2 Factores Determinantes

El bienestar estudiantil es el resultado de la interacción de múltiples factores que pueden favorecer o dificultar su desarrollo integral. Estos factores pueden clasificarse en biológicos, psicológicos, académicos y sociales, cada uno con un impacto significativo en la salud física, mental y emocional de los estudiantes, así como en su rendimiento académico. Identificar y comprender estos elementos permite diseñar estrategias de intervención que mejoren la calidad de vida estudiantil y fomenten un desempeño académico óptimo.

2.2.1. Factores Biológicos

Los determinantes biológicos incluyen aspectos genéticos, condiciones de salud preexistentes y el estado físico general de los estudiantes. La salud física es un pilar fundamental para el bienestar y el rendimiento académico, ya que afecta la energía, la concentración y la capacidad de aprendizaje.

2.2.1.1. Genética

La predisposición hereditaria a ciertas condiciones de salud puede afectar la capacidad del estudiante para desempeñarse en el ámbito académico. Trastornos como la dislexia, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y algunos problemas neurológicos pueden dificultar el aprendizaje y la adaptación a métodos tradicionales de enseñanza. Además, la genética influye en la resistencia al estrés y en la predisposición a padecer enfermedades mentales como la depresión o la ansiedad, que pueden impactar negativamente el rendimiento académico.

2.2.1.2. Enfermedades Crónicas

Condiciones como la diabetes, el asma, la epilepsia o enfermedades autoinmunes requieren tratamientos constantes y pueden afectar la asistencia a clases, la energía y la capacidad de concentración. Un estudio de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) destaca que los estudiantes con enfermedades crónicas tienen mayores dificultades para mantener un rendimiento académico estable, especialmente cuando sus síntomas no están bien controlados. Además, los efectos secundarios de ciertos medicamentos pueden incluir somnolencia, dificultades de concentración o cambios en el estado de ánimo, lo que puede influir en el desempeño escolar.

2.2.1.3. Estado Nutricional

La alimentación juega un papel clave en la salud física y mental. Un déficit de nutrientes esenciales, como el hierro, puede generar fatiga y dificultad para concentrarse, mientras que el consumo excesivo de azúcares y alimentos ultra procesados puede afectar el rendimiento cognitivo y aumentar el riesgo de enfermedades metabólicas. Investigaciones han demostrado que los estudiantes que mantienen una dieta equilibrada tienen un mejor desempeño académico y menor incidencia de estrés y ansiedad.

2.2.2 Factores Psicológicos

El bienestar mental es una de las dimensiones más importantes del bienestar estudiantil, ya que influye en la motivación, la capacidad de aprendizaje y la estabilidad emocional. Los principales factores psicológicos que pueden afectar el rendimiento académico incluyen el estrés, la ansiedad, la autoestima y la motivación.

2.2.2.1 Estrés y Ansiedad

La presión académica, las expectativas familiares, la competitividad entre compañeros y la incertidumbre sobre el futuro pueden generar altos niveles de estrés y ansiedad.

Cuando el cuerpo experimenta estrés prolongado, libera cortisol en exceso, lo que puede afectar la memoria, la toma de decisiones y la capacidad de concentración. Un estudio de la Asociación Americana de Psicología (APA) encontró que el 60% de los estudiantes

universitarios reportan niveles elevados de estrés durante el ciclo académico, lo que afecta su salud física y mental.

2.2.2.2. Autoestima y Motivación

La percepción que un estudiante tiene de sí mismo influye en su confianza y en su desempeño. Una baja autoestima puede generar inseguridad, miedo al fracaso y evitación de nuevos desafíos académicos. En contraste, una autoestima saludable fortalece la resiliencia y la capacidad de enfrentar dificultades. La motivación también es un factor determinante: los estudiantes que establecen metas personales y académicas claras tienden a esforzarse más y a encontrar satisfacción en su aprendizaje.

2.2.2.3. Trastornos Psicológicos

La depresión y la ansiedad son cada vez más comunes en la población estudiantil y pueden interferir significativamente en el rendimiento académico. Según la OMS, más del 30% de los estudiantes universitarios han experimentado síntomas depresivos en algún momento de su formación, lo que afecta su capacidad de asistir a clases, completar tareas y socializar.

2.2.3. Factores Académicos

El entorno académico y las exigencias del sistema educativo también influyen en el bienestar estudiantil. La forma en que se estructuran los planes de estudio, la cantidad de tareas y la metodología de enseñanza pueden ser factores determinantes en el desempeño de los estudiantes.

2.2.3.1. Carga de Trabajo

Un exceso de tareas, exámenes constantes y horarios saturados pueden generar agotamiento físico y mental. El burnout académico es un fenómeno cada vez más común y se caracteriza por fatiga extrema, desmotivación y sensación de incompetencia. Investigaciones han demostrado que los estudiantes con una carga académica excesiva tienen más probabilidades de desarrollar ansiedad y síntomas de depresión, lo que repercute en su rendimiento escolar.

2.2.3.2. Métodos de Estudio

La manera en que los estudiantes organizan su tiempo y estructuran su aprendizaje influye en su éxito académico. Aquellos que emplean técnicas como la planificación del tiempo, el aprendizaje activo y la enseñanza entre pares tienen mayores probabilidades de retener la información y obtener mejores resultados en sus evaluaciones. En contraste, la procrastinación y la falta de estrategias adecuadas pueden generar estrés y dificultades en la comprensión de los temas.

2.2.3.3. Acceso a Recursos Educativos

No todos los estudiantes cuentan con las mismas oportunidades en términos de acceso a materiales de estudio, tecnología y apoyo docente. La brecha digital y las desigualdades económicas pueden afectar el rendimiento académico, especialmente en aquellos estudiantes que deben enfrentar dificultades adicionales para acceder a educación de calidad.

2.2.4. Factores Sociales

El entorno social del estudiante juega un papel clave en su bienestar emocional y en su desempeño académico. El apoyo familiar, las relaciones interpersonales y el ambiente dentro de la institución educativa son factores que pueden influir positiva o negativamente en la experiencia estudiantil.

2.2.4.1. Apoyo familiar y de amigos

La familia y los amigos son una fuente importante de soporte emocional para los estudiantes. Aquellos que cuentan con una red de apoyo sólida tienden a manejar mejor el estrés y a desarrollar estrategias de afrontamiento más efectivas. Un estudio de la Universidad de Harvard demostró que los estudiantes que reciben apoyo emocional constante tienen mayor resiliencia y mejores resultados académicos

2.2.4.2. Relaciones Interpersonales

La interacción con compañeros, docentes y otros miembros de la comunidad educativa influye en el bienestar estudiantil. Un ambiente universitario o escolar donde exista un sentido de pertenencia y relaciones saludables puede fomentar la motivación y el compromiso académico. Por otro lado, el acoso escolar o la falta de integración social pueden generar estrés, ansiedad y un impacto negativo en el rendimiento académico.

2.2.4.3. Condiciones Socioeconómicas

La estabilidad económica también influye en la experiencia académica de los estudiantes. Aquellos que enfrentan dificultades económicas pueden experimentar altos niveles de estrés debido a la necesidad de combinar estudios con trabajo, la falta de recursos educativos o la preocupación constante por su situación financiera

El impacto de los factores biológicos, psicológicos, académicos y sociales en el bienestar estudiantil puede dar lugar a una serie de problemáticas que afectan la salud física y mental de los estudiantes, así como su rendimiento académico. Las exigencias del sistema educativo, sumadas a presiones externas y dificultades personales, pueden derivar en condiciones como el estrés crónico, la ansiedad, la depresión, el agotamiento académico y problemas de salud física. Identificar y comprender estos problemas es fundamental para desarrollar estrategias de prevención e intervención que permitan mejorar la calidad de vida de los estudiantes y favorecer su éxito académico.

2.3. Problemas Comunes en Estudiantes

El bienestar estudiantil puede verse afectado por diversas problemáticas que impactan tanto la salud física como la mental y conductual de los estudiantes. Factores como la presión académica, los cambios en el estilo de vida y las dificultades de adaptación al entorno universitario pueden derivar en condiciones que afectan el desempeño académico y la calidad de vida. Estos problemas pueden clasificarse en tres categorías principales: físicos, psicológicos y conductuales. La identificación temprana de estos problemas y la implementación de estrategias de prevención son fundamentales para garantizar un desarrollo académico y personal óptimo.

2.3.1. Problemas Físicos

El cuerpo y la mente están estrechamente relacionados, por lo que los problemas físicos pueden repercutir en el rendimiento académico y en el bienestar general del estudiante

2.3.1.1. Trastornos del Sueño

El sueño es una función biológica esencial para el aprendizaje y la memoria, sin embargo, muchos estudiantes experimentan alteraciones en sus patrones de descanso debido a largas jornadas de estudio, uso excesivo de dispositivos electrónicos y hábitos desorganizados. La privación del sueño puede causar fatiga, falta de concentración y dificultades para procesar información. Investigaciones han demostrado que los estudiantes que duermen menos de seis horas por noche tienen un menor rendimiento académico en comparación con aquellos que descansan adecuadamente. Además, la alteración en los ciclos de sueño puede desencadenar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

2.3.1.2. Malos Hábitos Alimenticios

La alimentación influye directamente en la energía y la función cognitiva. Sin embargo, debido a la carga académica y la falta de tiempo, muchos estudiantes optan por dietas poco equilibradas, consumo excesivo de comida rápida y omisión de comidas importantes como el desayuno. La deficiencia de nutrientes esenciales, como vitaminas y minerales, puede afectar la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Además, el consumo excesivo de cafeína y bebidas energéticas como método para mantenerse despierto puede generar dependencia y afectar la calidad del sueño.

2.3.1.3. Sedentarismo

El estilo de vida de muchos estudiantes está marcado por largas horas de estudio en una posición estática, lo que reduce la actividad física y aumenta el riesgo de enfermedades metabólicas. La falta de ejercicio puede provocar fatiga, disminución del rendimiento cognitivo y problemas musculoesqueléticos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física regular mejora la función cerebral, reduce el estrés y contribuye al bienestar emocional. Sin embargo, muchos estudiantes no realizan suficiente ejercicio debido a la falta de tiempo o motivación.

2.3.2. Problemas Psicológicos

El entorno académico, las presiones sociales y las expectativas personales pueden generar una serie de problemas psicológicos que afectan la estabilidad emocional de los estudiantes.

2.3.2.1. Ansiedad y Depresión

La ansiedad es uno de los trastornos más frecuentes en la población estudiantil y puede manifestarse a través de síntomas como nerviosismo, palpitaciones, insomnio y dificultad para concentrarse. Por otro lado, la depresión se caracteriza por sentimientos de tristeza, apatía y pérdida de interés en actividades diarias, lo que puede afectar el desempeño académico y la calidad de vida. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), los trastornos de ansiedad y depresión afectan a aproximadamente el 30% de los estudiantes universitarios en América Latina, lo que resalta la importancia de implementar estrategias de apoyo emocional dentro de las instituciones educativas.

2.3.2.2. Burnout académico

El burnout es un síndrome de agotamiento emocional y físico provocado por una carga excesiva de trabajo y una presión constante para obtener buenos resultados. Este problema se presenta con síntomas como fatiga crónica, falta de motivación, dificultad para concentrarse y sensación de fracaso. Los estudiantes que experimentan burnout suelen sentirse abrumados por sus responsabilidades y, en algunos casos, pueden llegar a abandonar sus estudios. La clave para prevenir el burnout es el equilibrio entre la vida académica y personal, así como el establecimiento de hábitos de estudio saludables.

2.3.2.3. Problemas de Concentración

La capacidad de atención es fundamental para el aprendizaje, pero factores como el estrés, la fatiga y el uso excesivo de dispositivos electrónicos pueden afectar la concentración de los estudiantes. La sobrecarga de información y la tendencia a realizar múltiples tareas al mismo tiempo pueden generar dificultades para retener conocimientos y completar actividades académicas de manera eficiente.

2.2.3. Problemas Conductuales

Además de los problemas físicos y psicológicos, existen hábitos y comportamientos que pueden afectar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes

2.2.3.1. Consumo de Alcohol y Drogas

Muchos estudiantes recurren al consumo de sustancias como una vía de escape al estrés académico o como parte de la vida social universitaria. Sin embargo, el abuso de alcohol y drogas puede generar dependencia, afectar la memoria y la capacidad de aprendizaje, e incrementar el riesgo de trastornos de salud mental. Según estudios, el consumo frecuente de alcohol en estudiantes universitarios está asociado con una disminución en el rendimiento académico y un aumento en la probabilidad de abandonar los estudios.

2.2.3.2. Adicción a Redes Sociales

Las redes sociales forman parte del día a día de los estudiantes y pueden ser herramientas útiles para la comunicación y el aprendizaje. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede convertirse en una distracción que reduce la productividad académica. La adicción a redes sociales puede generar procrastinación, interferencia en el sueño y aumento de la ansiedad. Investigaciones han demostrado que los estudiantes que pasan más de tres horas al día en redes sociales tienen mayores dificultades para concentrarse y organizar su tiempo de estudio.

2.2.3.3. Falta de Organización y Procrastinación

La gestión del tiempo es un desafío para muchos estudiantes, y la falta de planificación puede llevar a la acumulación de tareas, estrés y bajo rendimiento académico. La procrastinación, que es la tendencia a posponer actividades importantes, suele estar relacionada con la ansiedad y la falta de motivación. Los estudiantes que desarrollan habilidades de organización y establecen rutinas efectivas pueden mejorar su desempeño académico y reducir la carga de estrés.

Para comprender el impacto del bienestar estudiantil en el rendimiento académico y la calidad de vida de los alumnos, es necesario aplicar herramientas y metodologías que

permitan evaluar su estado de salud física, mental y social. La evaluación de estos aspectos es clave para identificar problemas específicos, diseñar estrategias de intervención y mejorar las condiciones dentro del entorno educativo. Existen diferentes métodos de evaluación, desde encuestas y cuestionarios estandarizados hasta el seguimiento de indicadores clínicos y académicos. Estas herramientas permiten obtener datos objetivos y subjetivos sobre el estado del bienestar de los estudiantes, facilitando la toma de decisiones y la implementación de políticas que favorezcan su desarrollo integral.

2.4 Métodos de Evaluación

La evaluación del bienestar estudiantil es esencial para comprender cómo los diversos factores que afectan la salud física, mental y social de los estudiantes influyen en su rendimiento académico. Para lograr una medición precisa y holística, se emplean distintos métodos de evaluación que proporcionan datos valiosos sobre el estado de los estudiantes. Estos métodos no solo permiten detectar problemas a tiempo, sino también diseñar intervenciones eficaces que promuevan la salud y el éxito académico. A continuación, se detallan los métodos más comunes utilizados para evaluar el bienestar de los estudiantes, desde encuestas hasta mediciones biométricas, pasando por evaluaciones psicológicas.

2.4.1 Encuestas de Bienestar

Las encuestas de bienestar son herramientas fundamentales para la recopilación de información sobre la salud física y mental de los estudiantes, así como sus percepciones sobre su calidad de vida. Las encuestas pueden ser administradas a gran escala dentro de las instituciones educativas, lo que permite obtener datos representativos de las condiciones de vida de los estudiantes y detectar tendencias comunes en áreas como el estrés, la ansiedad, los hábitos de vida y la satisfacción académica. Además, las encuestas proporcionan información subjetiva que permite evaluar cómo los estudiantes perciben su propio bienestar

2.4.1.1. Escala de Estrés Percibido (PSS)

Esta escala mide la cantidad de estrés que una persona percibe en su vida cotidiana, basándose en la sensación de control que tienen sobre los eventos. En el contexto estudiantil, la PSS es útil para comprender cómo los estudiantes manejan las demandas académicas y sociales.

2.4.1.2. Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12)

Se utiliza para evaluar síntomas de ansiedad, depresión y estrés, y es especialmente útil para identificar aquellos estudiantes que presentan dificultades emocionales, lo que les permite recibir la intervención adecuada.

2.4.1.3. Pre- Encuestas de calidad de vida institucionales

Muchas universidades implementan encuestas personalizadas para conocer la satisfacción de los estudiantes con sus estudios, infraestructura, apoyo emocional y social, y servicios de salud. Estas encuestas proporcionan datos valiosos que permiten a las instituciones mejorar sus servicios y programas de apoyo.

A través de las encuestas, es posible obtener un panorama claro de los factores que influyen en el bienestar de los estudiantes y cómo estos afectan su rendimiento académico y su vida diaria

2.4.2 Índices De Calidad De Vida

Los índices de calidad de vida son herramientas que combinan múltiples variables para medir el bienestar de los estudiantes de manera más integral. Estos índices no solo se centran en la salud física, sino que también consideran el bienestar emocional, las relaciones sociales y el entorno en el que los estudiantes desarrollan su vida académica. La calidad de vida es un concepto multidimensional que engloba aspectos subjetivos (percepciones personales) y objetivos (condiciones reales de vida).

2.4.2.1. Índice WHOQOL-BREF

Este índice desarrollado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) mide la calidad de vida en cuatro dominios: salud física, salud psicológica, relaciones sociales y entorno. Es uno de los cuestionarios más completos y se utiliza en investigaciones internacionales para evaluar el bienestar en estudiantes y otras poblaciones.

2.4.2.2. Índice de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS)

Este índice evalúa cómo los estudiantes perciben su salud en relación con su calidad de vida. Incluye aspectos como la energía, la movilidad, la salud mental, las actividades sociales y la satisfacción con su vida académica.

Los índices de calidad de vida permiten una evaluación holística que considera tanto los aspectos físicos como psicológicos y sociales del bienestar estudiantil. Estos instrumentos son esenciales para diseñar políticas institucionales que promuevan un entorno académico saludable y balanceado

2.4.3. Evaluaciones Psicológicas

Las evaluaciones psicológicas son cruciales para detectar trastornos mentales y emocionales que puedan afectar el bienestar de los estudiantes. En un entorno académico donde el estrés, la ansiedad y la presión por el rendimiento son frecuentes, las evaluaciones psicológicas ayudan a identificar condiciones como la ansiedad, la depresión, el burnout académico y otros trastornos emocionales que pueden interferir en la capacidad de los estudiantes para concentrarse y tener un buen desempeño académico.

2.4.3.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

Esta herramienta mide la gravedad de la ansiedad en los estudiantes. El BAI evalúa síntomas de ansiedad física y emocional, como la tensión muscular, la palpitación y la sensación de nerviosismo, proporcionando datos que permiten identificar a aquellos estudiantes que necesitan apoyo psicológico.

2.4.3.2. Escala de Depresión de Beck (BDI-II)

El BDI-II es un cuestionario utilizado para medir la presencia y gravedad de los síntomas depresivos. Dado que la depresión es un factor que afecta el rendimiento académico y la

salud en general, esta herramienta es útil para detectar estudiantes con riesgo de caer en trastornos depresivos.

2.4.3.3. Maslach Burnout Inventory (MBI-SS)

El MBI es una de las pruebas más utilizadas para evaluar el burnout académico, que es el agotamiento emocional y físico derivado de la presión académica. Esta herramienta ayuda a identificar a estudiantes que experimentan fatiga crónica y pérdida de motivación, lo que les permite recibir apoyo antes de que la condición se agrave.

Estas evaluaciones psicológicas proporcionan datos precisos sobre el estado emocional de los estudiantes y permiten a las universidades ofrecer intervenciones específicas, como terapia psicológica o programas de manejo del estrés, para mejorar su bienestar mental.

2.4.4. Mediciones Biométricas

Las mediciones biométricas son un componente clave en la evaluación del bienestar físico de los estudiantes. Estas mediciones, que se basan en parámetros fisiológicos y biofísicos, permiten obtener una visión clara de la salud física de los estudiantes y detectar posibles problemas relacionados con enfermedades crónicas, hábitos de vida o estrés. Aunque las evaluaciones psicológicas y las encuestas de bienestar abordan aspectos más subjetivos, las mediciones biométricas proporcionan datos objetivos que complementan el diagnóstico integral del bienestar estudiantil

2.4.4.1. Índice De Masa Corporal (IMC)

El IMC es utilizado para evaluar el estado nutricional de los estudiantes, identificando si tienen sobrepeso, bajo peso o están dentro de un rango saludable. El IMC se calcula dividiendo el peso (en kilogramos) por el cuadrado de la altura (en metros). Un IMC fuera de los rangos recomendados puede ser un indicativo de malos hábitos alimenticios o sedentarismo

2.4.4.2. Presión Arterial

La medición de la presión arterial es fundamental para detectar hipertensión, una condición que puede estar relacionada con el estrés crónico, la mala alimentación o la falta de actividad física. Una presión arterial elevada puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras complicaciones de salud a largo plazo.

2.4.4.3. Frecuencia Cardíaca

La frecuencia cardíaca en reposo es un indicador importante de la salud cardiovascular. Un ritmo cardíaco elevado o irregular puede ser signo de ansiedad o problemas relacionados con el estrés.

2.4.4.4. Glucosa en Sangre

Los niveles elevados de glucosa pueden ser un indicativo de resistencia a la insulina o un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Monitorear estos niveles ayuda a identificar problemas metabólicos y a prevenir enfermedades crónicas

Las mediciones biométricas proporcionan una base objetiva para monitorear la salud física de los estudiantes, lo que facilita la implementación de programas de salud preventiva dentro de las universidades.

Para abordar los problemas comunes de salud y bienestar estudiantil y mejorar su calidad de vida, es fundamental implementar estrategias de intervención que aborden tanto los factores físicos, psicológicos como sociales que afectan a los estudiantes. Estas estrategias no solo deben centrarse en la prevención, sino también en la promoción de un ambiente académico saludable y equilibrado, que permita a los estudiantes afrontar los desafíos de manera efectiva. A través de la implementación de programas de apoyo, iniciativas de salud mental, y la promoción de hábitos saludables, las instituciones educativas pueden crear un entorno que favorezca tanto el bienestar individual como el colectivo. Las siguientes estrategias de mejora buscan brindar soluciones prácticas y accesibles que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

2.5. Estrategias de Mejora

Las estrategias de mejora para el bienestar estudiantil son fundamentales para garantizar que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos académicos, sociales y emocionales de la vida universitaria, mientras mantienen un equilibrio adecuado en su salud física y mental. Estas estrategias se dividen en tres áreas principales: prevención, hábitos saludables y apoyo institucional, cada una de las cuales aborda aspectos específicos que influyen en la calidad de vida de los estudiantes. A continuación, se detallan las principales estrategias para mejorar el bienestar estudiantil.

2.5.1. Prevención: Programas Universitarios de Bienestar, Educación sobre Salud Mental, Estrategias de Manejo del Estrés

La prevención es la primera línea de defensa contra los problemas de salud mental y física que los estudiantes pueden enfrentar. Mediante la implementación de programas de bienestar y estrategias educativas, las universidades pueden prevenir la aparición de trastornos y promover un entorno saludable para sus estudiantes.

2.5.1.1. Programas universitarios de bienestar

Las universidades deben establecer programas integrales de bienestar que se enfoquen en el desarrollo personal, emocional y académico de los estudiantes. Estos programas deben incluir actividades tanto educativas como recreativas que favorezcan la creación de una cultura de bienestar. Esto puede incluir talleres de autocuidado, eventos que promuevan la salud física, actividades para mejorar la gestión del tiempo y técnicas de relajación. Los programas de bienestar no solo deben ofrecerse de manera ocasional, sino que deben formar parte del currículo de bienestar de la universidad, garantizando que todos los estudiantes tengan acceso a ellos.

2.5.1.2. Educación sobre Salud Mental

La educación continua sobre la salud mental es crucial para que los estudiantes aprendan a identificar problemas emocionales y buscar ayuda temprana. Es importante que las universidades ofrezcan talleres, charlas y campañas de sensibilización sobre temas como la ansiedad, la depresión, el agotamiento académico, y el estrés. Estas iniciativas también deben fomentar el acceso a los servicios de orientación psicológica, creando un entorno donde los estudiantes no se sientan estigmatizados por buscar apoyo. Además, se debe

hacer un esfuerzo por desmitificar los trastornos mentales y proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para identificar síntomas y buscar ayuda cuando sea necesario.

2.5.1.3 Estrategias de mejora del estrés

El estrés es uno de los factores más comunes que afectan la salud de los estudiantes, especialmente en un ambiente académico demandante. Las universidades deben implementar estrategias específicas para ayudar a los estudiantes a gestionar el estrés. Esto puede incluir la organización de talleres sobre la gestión del tiempo, donde se les enseñe a los estudiantes cómo equilibrar sus responsabilidades académicas, sociales y personales de manera efectiva. También es importante ofrecer técnicas de relajación y respiración, así como la incorporación de actividades como yoga y mindfulness que ayuden a reducir los niveles de estrés. Asimismo, el uso de tecnología, como aplicaciones de meditación y control de estrés, puede ser una forma moderna y accesible de apoyar a los estudiantes

2.5.2. Hábitos Saludables: Alimentación Equilibrada, Rutinas de Ejercicio, Técnicas de Relajación y Mindfulness

Los hábitos saludables son esenciales para mantener el bienestar físico, emocional y mental de los estudiantes. Fomentar hábitos saludables no solo mejora la salud física de los estudiantes, sino que también tiene un impacto directo en su rendimiento académico y su capacidad para manejar las demandas del entorno universitario.

2.5.2.1. Alimentación Equilibrada

La alimentación juega un papel crucial en la salud de los estudiantes, ya que influye en su energía, concentración y bienestar emocional. Las universidades deben ofrecer opciones alimenticias saludables en sus comedores, con menús equilibrados que incluyan frutas, vegetales, proteínas y carbohidratos saludables. Además, deben realizar campañas educativas que sensibilicen a los estudiantes sobre la importancia de mantener una dieta balanceada. Esto puede incluir información sobre cómo la nutrición adecuada puede mejorar el rendimiento académico, fortalecer el sistema inmunológico y reducir el riesgo de enfermedades crónicas. También es importante enseñar a los estudiantes a tomar decisiones informadas sobre su alimentación, especialmente en un entorno de gran presión y tiempos limitados.

2.5.2.2. Rutinas de Ejercicio

La actividad física regular no solo es crucial para la salud física, sino que también tiene un impacto positivo en la salud mental. El ejercicio ayuda a reducir los niveles de estrés, mejora el estado de ánimo y promueve una mejor calidad de sueño, lo que es esencial para el bienestar estudiantil. Las universidades deben fomentar la participación en actividades deportivas, ya sea mediante clases de fitness, grupos de ejercicio o la promoción de deportes en equipo. Además, es fundamental proporcionar instalaciones deportivas adecuadas, como gimnasios, canchas de tenis, y pistas de atletismo. Ofrecer horarios flexibles para que los estudiantes puedan acceder a estas instalaciones y programar sus rutinas de ejercicio también es importante, considerando las demandas académicas.

2.5.2.3. Técnicas de Relajación y Mindfulness

El mindfulness y las técnicas de relajación, como la meditación y la respiración profunda, son herramientas eficaces para manejar el estrés y mejorar el bienestar general. Las universidades pueden ofrecer clases de mindfulness, meditación guiada y sesiones de relajación para estudiantes, tanto en formato presencial como virtual. También pueden proporcionar espacios tranquilos donde los estudiantes puedan practicar estas técnicas de manera autónoma. La incorporación de estas prácticas en la vida diaria de los estudiantes puede ayudarles a reducir la ansiedad, mejorar su concentración y fomentar una mentalidad positiva. El mindfulness también puede ser útil para mejorar la calidad del sueño, ya que ayuda a los estudiantes a relajarse antes de dormir.

2.5.3. Apoyo Institucional: Servicios de Orientación Psicológica, Espacios Recreativos en Universidades, Becas y Apoyo Económico para Reducir el Estrés Financiero

El apoyo institucional es crucial para que los estudiantes puedan gestionar los desafíos emocionales, académicos y financieros que enfrentan durante su vida universitaria. Las universidades deben proporcionar servicios y recursos adecuados para garantizar que los estudiantes tengan el apoyo necesario para su bienestar integral.

2.5.3.1. Servicios de Orientación Psicológica

Las universidades deben contar con servicios de orientación psicológica accesibles y profesionales para apoyar a los estudiantes que enfrentan dificultades emocionales. Estos servicios deben ser confidenciales y estar disponibles tanto de manera presencial como virtual, para que los estudiantes puedan acceder a ellos sin barreras. Los consejeros y psicólogos deben estar capacitados para tratar una amplia gama de problemas, como el estrés académico, la ansiedad, la depresión y las dificultades personales. Es importante que los estudiantes sean informados de la existencia de estos servicios desde el inicio de su carrera, para que sepan que tienen un espacio seguro donde buscar ayuda cuando lo necesiten

2.5.3.2. Espacios Recreativos en Universidades

Los espacios recreativos son esenciales para proporcionar a los estudiantes un lugar donde puedan desconectar y relajarse. Las universidades pueden ofrecer zonas verdes, jardines, espacios para el descanso, salas de juegos y actividades recreativas que fomenten la interacción social. Estos espacios son ideales para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional, ya que permiten a los estudiantes descansar de las exigencias académicas y pasar tiempo en un ambiente relajado. Además, pueden organizarse actividades recreativas, como eventos culturales, conciertos y festivales, para crear una atmósfera de comunidad y apoyo mutuo entre los estudiantes.

2.5.3.3 Becas y apoyo económico para reducir el estrés financiero

El estrés financiero es uno de los factores más comunes que afecta a los estudiantes, especialmente para aquellos que deben equilibrar los estudios con un trabajo a medio tiempo. Las universidades deben ofrecer programas de becas, ayudas económicas y préstamos estudiantiles para reducir la carga financiera de los estudiantes. Además, pueden proporcionar subsidios para la compra de libros, materiales académicos y alojamiento, lo

que les permitirá concentrarse en sus estudios sin preocuparse por sus necesidades básicas. El apoyo económico también debe extenderse a la creación de empleos dentro del campus, donde los estudiantes puedan trabajar sin que esto interfiera significativamente con su tiempo de estudio.

Estas estrategias de mejora proporcionan un enfoque integral para promover el bienestar estudiantil, abordando las dimensiones físicas, emocionales, académicas y sociales de los estudiantes. Al implementar estas medidas, las universidades no solo mejoran la calidad de vida de sus estudiantes, sino que también contribuyen significativamente a su éxito académico y personal. La clave está en crear un entorno de apoyo y recursos que fomente el desarrollo integral de los estudiantes, asegurando que tengan las herramientas necesarias para prosperar durante su vida universitaria y más allá.

El impacto de estas estrategias no solo se limita al presente de los estudiantes, sino que tiene repercusiones a largo plazo en su futuro, tanto profesional como personal. Los estudiantes que disfrutan de un entorno de bienestar adecuado son más propensos a graduarse con éxito, a mantenerse emocionalmente equilibrados y a enfrentar las demandas laborales de manera más efectiva. Además, estas estrategias contribuyen a la formación de individuos más resilientes, con mayor capacidad para manejar el estrés y adaptarse a situaciones complejas. Este enfoque integral también prepara a los estudiantes para ser profesionales comprometidos con su salud y bienestar, lo que puede traducirse en una sociedad más saludable y equilibrada en el futuro.

Por lo tanto, los esfuerzos actuales en la mejora del bienestar estudiantil no solo benefician a los estudiantes durante su tiempo en la universidad, sino que también tienen un impacto duradero en su calidad de vida futura, influyendo en su capacidad de tener una carrera exitosa y de contribuir positivamente a la sociedad. Estos beneficios a largo plazo se reflejan en mejores tasas de empleo, menor incidencia de trastornos mentales, mayor satisfacción con la vida y una actitud más positiva frente a los retos. A medida que los estudiantes se convierten en profesionales capaces de gestionar su salud física y mental, las instituciones educativas desempeñan un papel clave en la construcción de un futuro más prometedor y sostenible.

2.6 Impacto en el Futuro

El bienestar estudiantil no solo tiene repercusiones inmediatas durante la vida universitaria, sino que sus efectos se extienden a largo plazo, impactando de manera significativa el desarrollo personal, profesional y social de los estudiantes. Las estrategias implementadas para promover la salud física, mental y social no solo mejoran la experiencia académica, sino que sientan las bases para una vida adulta más saludable, productiva y equilibrada. El futuro de los estudiantes depende en gran medida de cómo las universidades aborden su bienestar, ya que la salud mental y física que cultivaron durante sus años universitarios puede influir en sus trayectorias profesionales, en su calidad de vida a largo plazo y en su capacidad para manejar los desafíos de la vida adulta.

2.6.1 Efectos en la Vida Profesional

Uno de los efectos más significativos del bienestar estudiantil a largo plazo es su impacto directo en la vida profesional de los graduados. Los estudiantes que gozan de un entorno saludable durante su formación académica desarrollan habilidades esenciales para el éxito profesional, como la gestión del tiempo, la resiliencia, la resolución de conflictos y la capacidad para trabajar bajo presión. Estos estudiantes están mejor preparados para enfrentar los desafíos del mundo laboral, que a menudo incluyen plazos ajustados, alta carga de trabajo y la necesidad de trabajar en equipo.

Además, los estudiantes que aprenden a cuidar de su salud mental durante su vida universitaria son más propensos a evitar el agotamiento profesional (burnout) una vez que ingresan al ámbito laboral. La capacidad de gestionar el estrés y mantener un equilibrio entre las exigencias profesionales y personales es esencial para una carrera a largo plazo. Por otro lado, los individuos que no han desarrollado estos hábitos de bienestar en su juventud pueden enfrentar un aumento de enfermedades relacionadas con el estrés, como trastornos cardiovasculares o trastornos psiquiátricos, que pueden afectar su productividad laboral y su calidad de vida.

Las universidades que ofrecen recursos para el bienestar no solo favorecen el éxito académico, sino también el desarrollo de profesionales equilibrados y saludables, lo que a largo plazo repercute en ambientes laborales más saludables y en una mayor satisfacción profesional. Los estudiantes que entienden la importancia de la salud mental y emocional en su formación académica, probablemente llevarán estos valores a sus futuros trabajos, promoviendo ambientes laborales más positivos y productivos.

2.6.2 Riesgos de Problemas de Salud a Largo Plazo

Los estudiantes que no tienen acceso a programas de bienestar o que no adoptan hábitos saludables durante su vida universitaria corren el riesgo de experimentar problemas de salud a largo plazo. Las consecuencias de la falta de intervención en temas como el estrés, la ansiedad, los trastornos del sueño y una mala alimentación pueden ser devastadoras. El estrés crónico, por ejemplo, no gestionado adecuadamente durante la universidad, puede convertirse en un problema persistente que afecta a la salud mental y física en la adultez. El estrés continuo puede resultar en trastornos de ansiedad, depresión y enfermedades cardiovasculares.

Además, los hábitos de vida poco saludables adquiridos durante los años universitarios, como el sedentarismo, una alimentación desequilibrada o la falta de sueño adecuado, tienen efectos a largo plazo sobre la salud física de los individuos. Estas condiciones de salud pueden no solo afectar la calidad de vida, sino también limitar las oportunidades profesionales y la capacidad de los individuos para disfrutar de una vida plena. La obesidad, diabetes tipo 2, y enfermedades crónicas relacionadas con el estrés, como la hipertensión, son solo algunos ejemplos de problemas que pueden surgir si no se implementan estrategias de bienestar adecuadas. Por lo tanto, las intervenciones tempranas en la universidad no solo son esenciales para el bienestar inmediato de los estudiantes, sino también para prevenir problemas de salud más graves en el futuro. La educación sobre la importancia de mantener una buena salud mental, emocional y física durante la vida universitaria puede tener efectos

positivos duraderos, reduciendo la prevalencia de enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida a largo plazo.

2.6.3 Importancia de la Educación en Bienestar

La educación en bienestar es fundamental para garantizar que los estudiantes comprendan la relación entre su salud y su éxito académico, profesional y personal. Las universidades juegan un papel crucial en la formación integral de los estudiantes, no solo académica, sino también emocional y social. Incorporar temas de bienestar en el currículo universitario y proporcionar recursos adecuados para la salud mental y física es esencial para preparar a los estudiantes para una vida adulta exitosa y saludable. Esta educación debe incluir tanto la prevención de trastornos mentales como la promoción de hábitos de vida saludables, como el ejercicio regular, una nutrición equilibrada y la gestión efectiva del estrés.

Al aprender sobre bienestar y salud mental desde temprana edad, los estudiantes adquieren habilidades valiosas que pueden aplicar no solo durante su tiempo en la universidad, sino también a lo largo de su carrera profesional y en su vida personal. Los beneficios de esta educación son múltiples: los estudiantes desarrollan una mayor autoconciencia, son más capaces de gestionar sus emociones y toman decisiones más saludables. Además, están mejor equipados para reconocer los signos tempranos de problemas de salud mental y para buscar ayuda cuando sea necesario, lo que puede prevenir el desarrollo de trastornos graves en el futuro.

Asimismo, un enfoque universitario que valore y promueva el bienestar permite crear un entorno de apoyo que fomenta el sentimiento de pertenencia y comunidad, lo que mejora no solo el rendimiento académico de los estudiantes, sino también su integración social y emocional. Esto contribuye a la creación de una cultura universitaria más inclusiva que prioriza el bienestar en todas sus formas, lo que a largo plazo se refleja en una sociedad más consciente y resiliente

En conclusión, las estrategias de bienestar estudiantil no solo benefician a los estudiantes en el corto plazo, sino que tienen un impacto profundo y duradero en su vida profesional, personal y social. La educación y los recursos de bienestar proporcionan a los estudiantes las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos del futuro con resiliencia, salud mental y un enfoque equilibrado. La inversión en bienestar estudiantil es una inversión en un futuro más saludable y productivo, tanto para los individuos como para la sociedad en general.

Marco normativo.

1. Objetivo y ámbito de aplicación

1.1 Esta Norma tiene por objeto establecer los procedimientos y criterios para la promoción, prevención, atención integral y control de los factores que afectan el bienestar y salud de los estudiantes en todos los niveles educativos.

1.2 Es de observancia obligatoria en todo el territorio nacional para las instituciones educativas, públicas, privadas y sociales, así como para los prestadores de servicios de salud y bienestar que interactúen con la comunidad estudiantil.

2. Definiciones

Para los efectos de esta Norma, se entiende por:

1. Bienestar estudiantil: El estado de equilibrio físico, emocional, social y académico que permite a los estudiantes desarrollar su potencial en un entorno seguro, inclusivo y saludable.
2. Salud estudiantil: El estado de completo bienestar físico, mental y social de los estudiantes, no solo la ausencia de enfermedades.
3. Entorno educativo saludable: Las condiciones físicas, psicológicas y sociales que promueven la salud y el bienestar dentro de las instituciones educativas.
4. Promoción de la salud: Conjunto de acciones educativas y comunitarias destinadas a fortalecer hábitos saludables y prevenir enfermedades en los estudiantes.
5. Prevención primaria: Acciones dirigidas a evitar la aparición de enfermedades o problemas relacionados con el bienestar estudiantil, como campañas de nutrición, ejercicio físico y manejo del estrés.
6. Atención integral: Proceso que considera las necesidades físicas, emocionales, académicas y sociales de los estudiantes, garantizando su acceso a servicios de salud, orientación psicológica y asesoramiento académico.
7. Intervención temprana: Acciones destinadas a identificar y tratar problemas de salud física o mental en etapas iniciales para minimizar su impacto en la vida académica y personal de los estudiantes.
8. Hábitos saludables: Prácticas relacionadas con la alimentación balanceada, actividad física, higiene, sueño adecuado y manejo del estrés que contribuyen al bienestar estudiantil.
9. Red de apoyo estudiantil: Conjunto de recursos institucionales y comunitarios, como personal docente, orientadores, psicólogos y trabajadores sociales, destinados a promover el bienestar y salud de los estudiantes.
10. Estudiante: Persona inscrita en cualquier institución educativa, independientemente de su nivel académico o modalidad de estudio, con edades comprendidas entre los 3 y los 25 años

Población.

La población con la cual realizare mi investigación es un conjunto de personas que estudian en la universidad del sureste campus Comitán, la cual es una universidad privada que cuenta con una amplia área de carreras profesionales de ámbito con la salud como: medicina, enfermería, veterinaria, psicología, nutrición, etc.

La carrera de medicina humana consta de un periodo de 4 años en la universidad, 1 año donde se realizaran prácticas y otro año de servicio social, dando como resultado 6 años en total para poder ser considerado médico. Los estudiantes se encuentran en rangos de edad de 18 a 25 años, por lo tanto deduzco que casi todos han probado algún tipo de droga y esto puede ser por la tensión que sufren por su carrera, como sabemos la carrera de medicina es difícil (al igual que otras carreras), pero esta carrera tiene una amplia demanda ya que se requieren conocer diversos temas, por lo que los estudiantes de medicina viven en un constante estrés.

Muestra.

Se excluirá a todos los aspectos inclusivos y exclusivos de la población

Se incluirá a todos los estudiantes que cursen la carrera de medicina humana, en campus UDS Comitán la cual es una escuela privada que cuenta con una amplia área de carreras profesionales no solo carreras con el ámbito de la salud, sino que actualmente la universidad cuenta con 24 licenciaturas, 6 maestrías y 2 doctorados.

Se excluirá a todos los estudiantes de otras carreras, estén o no relacionados con el ámbito de la salud, únicamente trabajaremos con los estudiantes de medicina humana.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

La recolección de datos es un proceso de recopilación cuyo objetivo es obtener información para establecer conclusiones sobre un tema determinado.

Para mi investigación y dadas las circunstancias (pandemia por COVID-19) empleare 3 técnicas para la recolección de datos:

- La primera técnica consta de observación directa la cual me ayudara a poder analizar e interpretar el problema de mayor relevancia.
- La segunda técnica será mediante una encuesta que se creará en una página de la plataforma de Facebook, contará con todos los niveles de privacidad para no presentar inconvenientes. Esta técnica será empleada de apoyo para la recopilación de información sobre el consumo de drogas y los efectos que este ocasiona en los estudiantes.
- La tercera técnica será con ayuda de la aplicación de WhatsApp, esta es una herramienta relevante y puede ser empleada para una apta recolección de datos se utilizara como última opción para aquellos que no puedan acceder a plataformas ya mencionadas o por mayor accesibilidad.
- Y por último, la tercera técnica será una entrevista estructurada la cual será realizada por la plataforma de zoom con la finalidad de tener más información certera.

Cronograma.

Actividades	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio			
	Semanas																			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Título de investigación	x	x																		
Planteamiento del Problema	x	x	x																	
Elaboración de Variables	x	x	x																	
Elaboración de Hipótesis	x	x	x																	
Elaboración de Objetivos	x	x	x																	
Elaboración de Marco Teórico	x	x	x	x	x	x	x	x												
Entrega de cuestionarios	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										

Bibliografías:

1. American Psychological Association. (2020). Publication manual of the American Psychological Association (7th ed.). American Psychological Association.
2. Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental y bienestar. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw-Hill Education
4. Rodríguez, J. & González, L. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios: factores asociados y estrategias de afrontamiento. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(1), 59–75. <https://doi.org/10.15446/rcp.v30n1.84437>
5. Salas, C., & Rojas, E. (2020). Actividad física y salud mental en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 29(2), 113–128. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2020.5868>
6. Rivera-Ledesma, A., & Montero-López Lena, M. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: el papel del apoyo social y la autoeficacia. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 45–54. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.2520>
7. Castañeda, L., & Millán, S. (2019). Estrategias de afrontamiento del estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 20(3), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.09.00>
8. Gómez, C., & Espinoza, M. (2020). El impacto de la carga académica en la salud emocional de los estudiantes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 18(4), 75–90. <https://doi.org/10.5294/rlcs.2020.184.5>
9. UNESCO. (2021). La salud mental en los entornos educativos. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380040>
10. Díaz, M. & Pérez, L. (2018). Influencia de los hábitos alimenticios y de sueño en el rendimiento académico universitario. *Revista Científica Salud y Sociedad*, 10(2), 55–63. <https://doi.org/10.5377/rcss.v10i2.6794>

Apéndice
CROQUIS:

Lugar y ubicación en donde se realizará la investigación: UNIVERSIDAD DEL SURESTE, CAMPUS COMITAN.



CUESTIONARIO:

1. ¿Cuántas horas dedicas a estudiar en promedio cada día fuera del horario de clases?

A) Menos de 1 hora	B) 1-3 horas	C) 4-6 horas	D) Más de 6 horas
--------------------	--------------	--------------	-------------------

2. ¿Con qué frecuencia te sientes agotado/a mentalmente debido a tus estudios?

A) Siempre	B) Frecuentemente	C) A veces	D) Nunca
------------	-------------------	------------	----------

3. ¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?

A) Menos de 4 horas	B) De 4 a 6 horas	C) De 6 a 8 horas	D) Más de 8 horas
---------------------	-------------------	-------------------	-------------------

4. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio físico durante la semana?

A) Nunca	B) 1-2 veces a la semana	C) 3-4 veces a la semana	D) 5 o más veces a la semana
----------	--------------------------	--------------------------	------------------------------

5. ¿Tienes hábitos alimenticios equilibrados?

A) Sí, siempre trato de comer de manera equilibrada	B) A veces, pero no de forma constante	C) No, tengo una dieta poco saludable	D) No me interesa mucho la alimentación
---	--	---------------------------------------	---

6. ¿Sueles presentar problemas de sueño o insomnio?

A) Nunca	B) Ocasionalmente	C) Frecuentemente	D) Siempre
----------	-------------------	-------------------	------------

7. En los últimos seis meses, ¿has sentido que el estrés académico ha afectado tu bienestar emocional?

A) Sí, de manera significativa	B) Sí, pero de forma leve	C) No, no he notado cambios	D) No, nunca me siento estresado/a por los estudios
--------------------------------	---------------------------	-----------------------------	---

8. ¿Con qué frecuencia sientes ansiedad debido a tus estudios o tareas universitarias?

A) Siempre	B) Frecuentemente	C) A veces	D) Nunca
------------	-------------------	------------	----------

9. ¿Te sientes apoyado/a emocionalmente por tus amigos y familia durante tu tiempo en la universidad?

A) Sí, siempre me siento apoyado/a	B) A veces, pero no siempre	C) No, siento que me falta apoyo emocional	D) No tengo mucha relación con amigos o familia
------------------------------------	-----------------------------	--	---

10. ¿Consideras que el estrés académico afecta tu capacidad para concentrarte?

A) Sí, afecta mucho	B) Sí, pero solo un poco	C) No, no me afecta	D) No, siempre puedo concentrarme sin problemas
---------------------	--------------------------	---------------------	---

11. ¿Has experimentado algún episodio de depresión o tristeza desde que comenzaste la universidad?

A) Sí, en varias ocasiones	B) Sí, en algunas ocasiones	C) No, nunca	D) No, pero he tenido pensamientos negativos
----------------------------	-----------------------------	--------------	--

12. ¿Te sientes parte de una comunidad o grupo en tu universidad?

A) Sí, siempre me siento parte de un grupo	B) A veces, pero no con todos	C) No, me siento desconectado/a	D) No, no participo en actividades sociales
--	-------------------------------	---------------------------------	---

13. ¿Participas en actividades extracurriculares como deportes, voluntariado o eventos sociales?

A) Sí, regularmente	B) Ocasionalmente	C) Rara vez	D) Nunca
---------------------	-------------------	-------------	----------

14. ¿Crees que la universidad ofrece suficientes recursos de apoyo social (espacios recreativos, grupos estudiantiles, etc.)?

A) Sí, hay muchos recursos disponibles	B) Hay algunos recursos, pero faltan más	C) Pocos recursos disponibles	D) No hay recursos de apoyo social
--	--	-------------------------------	------------------------------------

15. ¿Consideras que la carga de trabajo y las tareas académicas en tu carrera son manejables?

A) Sí, siempre puedo manejarlas bien	B) A veces es difícil, pero lo manejo	C) No, a menudo siento que tengo demasiada carga	D) No, siento que la carga es inaguantable
--------------------------------------	---------------------------------------	--	--

16. ¿Tienes métodos de estudio que te ayuden a organizarte de manera efectiva?

A) Sí, tengo métodos claros y organizados	B) A veces me organizo, pero no siempre es efectivo	C) No, suelo estudiar de manera desorganizada	D)) No, nunca he encontrado un método efectivo
---	---	---	---

17. ¿Sientes que la universidad te proporciona herramientas suficientes para manejar el estrés académico?

A) Sí, hay muchas herramientas disponibles	B) Hay algunas, pero faltan más	C) No, siento que no hay apoyo suficiente	D) No, nunca me han proporcionado herramientas de manejo del estrés
--	---------------------------------	---	---

18. ¿Estás al tanto de los programas de bienestar y apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?

A) Sí, los conozco y he utilizado algunos	B) Sí, pero nunca los he utilizado	C) No, no estoy al tanto de estos programas	D) No, nunca me han informado sobre ellos
---	------------------------------------	---	---

19. ¿Consideras que las universidades deberían incluir más actividades de bienestar (psicológicas, recreativas, etc.) para los estudiantes?

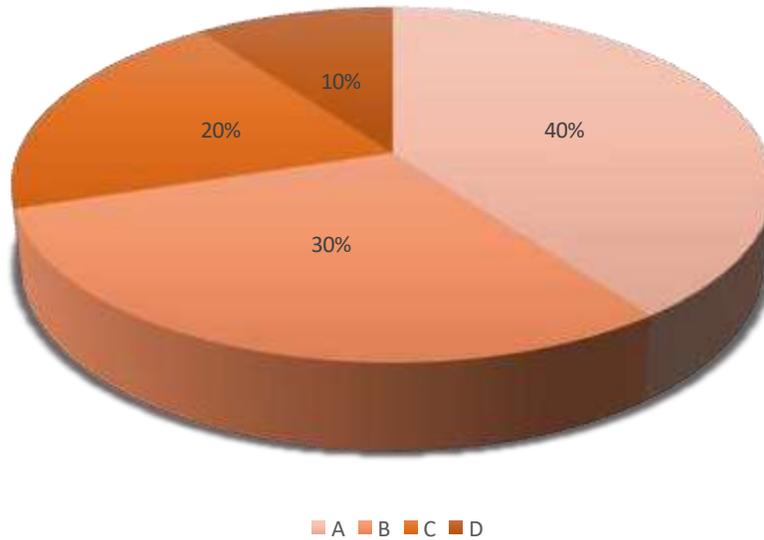
A) Sí, definitivamente deberían ofrecer más actividades	B) Sí, pero solo algunas actividades adicionales	C) Sí, pero solo algunas actividades adicionales	D)) No, no creo que sean necesarias
---	--	--	--------------------------------------

20. ¿Te gustaría recibir más apoyo en temas de salud mental y bienestar durante tus años universitarios?

A) Sí, me gustaría recibir más apoyo	B) Sí, pero en menor cantidad	C) No, considero que tengo suficiente apoyo	D) No, no estoy interesado/a en recibir apoyo
--------------------------------------	-------------------------------	---	---

Tabuladores de datos obtenidos:

¿Cuántas horas le dedicas al estudio?

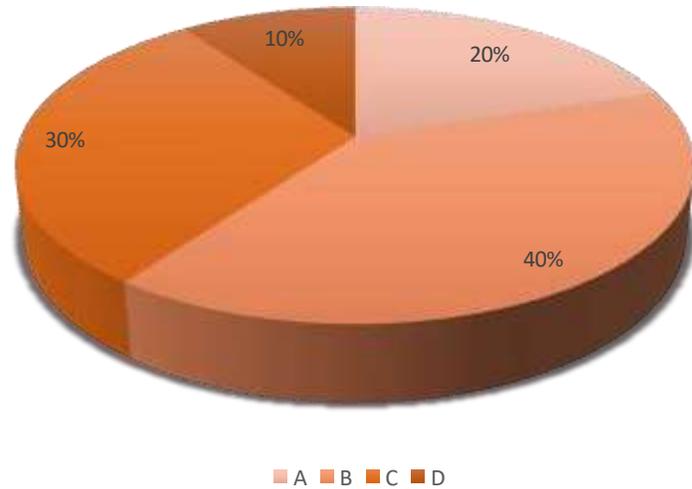


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer cuántas horas dedican los estudiantes a estudiar fuera del horario de clases. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó estudiar entre 1 y 3 horas al día (inciso b), el 30% respondió que menos de 1 hora (inciso a), un 20% mencionó estudiar de 4 a 6 horas (inciso c), y el 10% restante afirmó estudiar más de 6 horas al día (inciso d). Estos datos reflejan que la mayoría de los estudiantes dedica una cantidad moderada de tiempo a estudiar fuera del horario de clases, mientras que una parte importante estudia menos de una hora al día, lo cual podría afectar su rendimiento académico.

- 40% (menos de 1 hora) → 24 personas
- 30% (1-3 horas) → 18 personas
- 20% (4-6 horas) → 12 personas
- 10% (más de 6 horas) → 6 personas

¿Con que frecuencia se sienten agotados mentalmente?

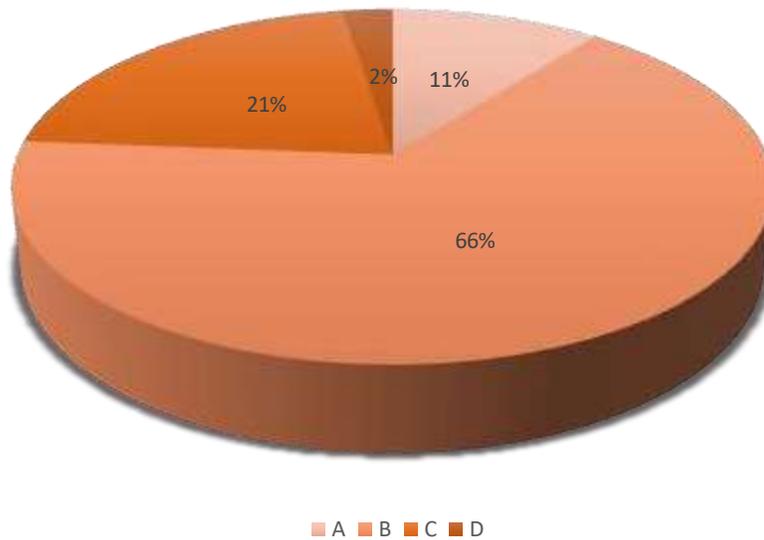


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer con qué frecuencia los estudiantes se sienten agotados mentalmente debido a sus estudios. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó sentirse agotado/a frecuentemente (inciso b), el 30% respondió que a veces (inciso c), un 20% mencionó sentirse agotado/a siempre (inciso a), y el 10% afirmó nunca sentirse agotado/a (inciso d). Estos resultados reflejan que una gran parte de los estudiantes experimenta agotamiento mental de manera frecuente o ocasional, lo cual podría estar relacionado con altos niveles de estrés académico o una carga de trabajo elevada.

- 20% (siempre) → 12 personas
- 40% (frecuentemente) → 24 personas
- 30% (a veces) → 18 personas
- 10% (nunca) → 6 personas

¿Cuántas horas duermes en promedio?

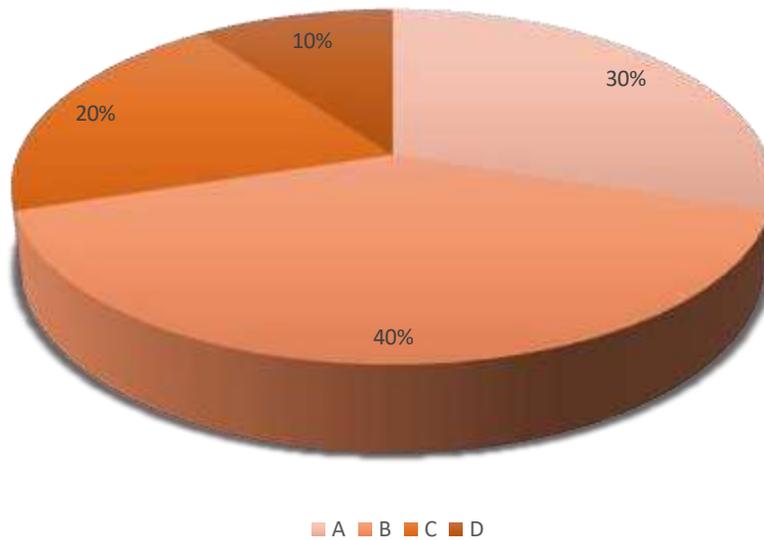


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer cuántas horas duermen los estudiantes en promedio cada noche. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 50% de los encuestados indicó dormir de 6 a 8 horas cada noche (inciso c), el 30% respondió que de 4 a 6 horas (inciso b), un 15% mencionó dormir más de 8 horas (inciso d), y el 5% restante afirmó dormir menos de 4 horas (inciso a). Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes no duermen las horas recomendadas para un descanso adecuado, lo cual podría afectar su rendimiento académico, estado de ánimo y bienestar general.

- 5% (menos de 4 horas) → 3 personas
- 30% (de 4 a 6 horas) → 18 personas
- 50% (de 6 a 8 horas) → 30 personas
- 15% (más de 8 horas) → 9 personas

¿Con que frecuencia haces ejercicio?

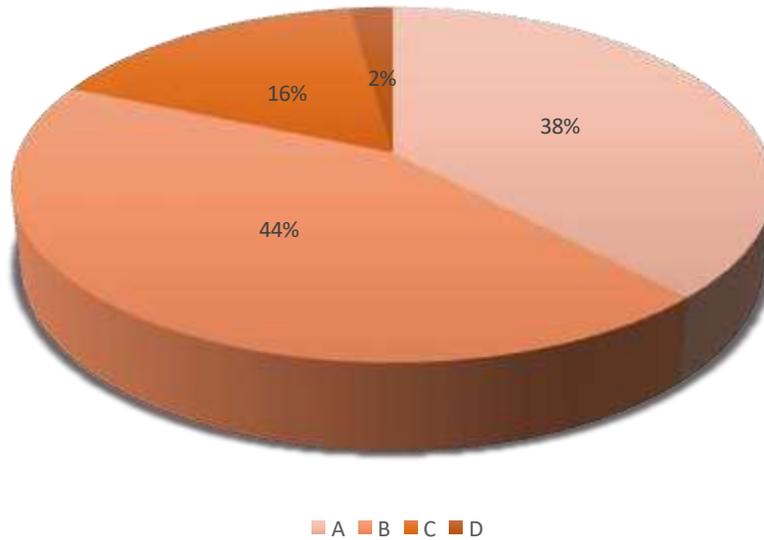


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer con qué frecuencia los estudiantes hacen ejercicio físico durante la semana. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó hacer ejercicio 1-2 veces a la semana (inciso b), el 30% respondió que nunca hace ejercicio (inciso a), un 20% mencionó hacerlo 3-4 veces a la semana (inciso c), y el 10% restante afirmó hacer ejercicio 5 o más veces a la semana (inciso d). Estos datos muestran que una parte considerable de los estudiantes no realiza actividad física con regularidad, lo cual podría influir negativamente en su salud física y bienestar emocional.

- 30% (nunca) → 18 personas
- 40% (1-2 veces a la semana) → 24 personas
- 20% (3-4 veces a la semana) → 12 personas
- 10% (5 o más veces a la semana) → 6 personas

¿Tienes hábitos alimenticios equilibrados?

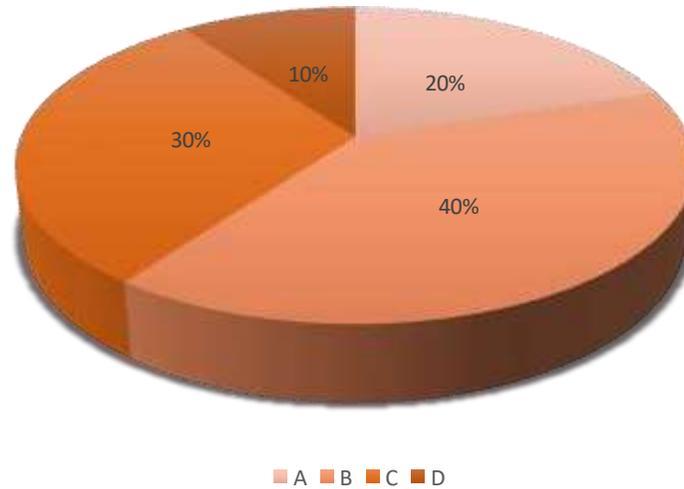


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes mantienen hábitos alimenticios equilibrados. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados respondió que sí, siempre tratan de comer de manera equilibrada (inciso a), el 40% indicó que a veces, pero no de forma constante (inciso b), un 15% mencionó que no, tienen una dieta poco saludable (inciso c), y el 10% restante expresó que no les interesa mucho la alimentación (inciso d). Estos resultados muestran que, aunque una parte de los estudiantes busca mantener una dieta equilibrada, la mayoría no lo hace de manera constante, lo que puede repercutir en su salud general y niveles de energía durante el día.

- 35% → 21 personas
- 40% → 24 personas
- 15% → 9 personas
- 10% → 6 personas

¿Sueles presentar problemas de sueño o insomnio?

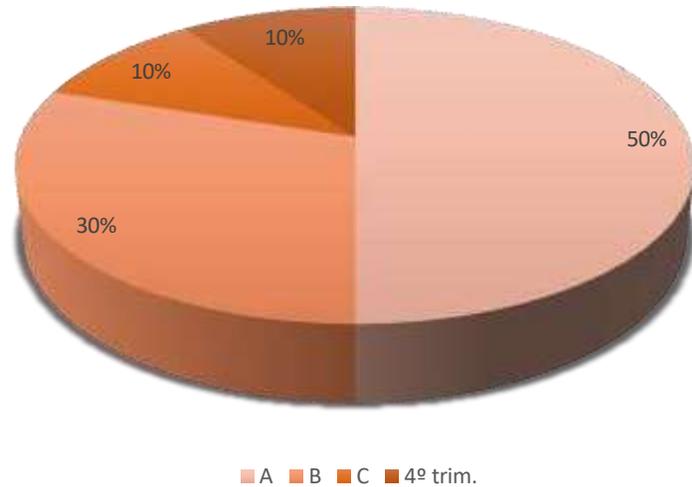


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes suelen presentar problemas de sueño o insomnio. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados respondió que ocasionalmente tiene este tipo de problemas (inciso b), el 30% indicó que frecuentemente (inciso c), un 20% mencionó que nunca los presenta (inciso a), y el 10% señaló que siempre tiene dificultades para dormir (inciso d). Estos datos evidencian que una mayoría significativa de estudiantes presenta alteraciones en el sueño, lo cual podría estar relacionado con el estrés académico, malos hábitos de descanso o el uso excesivo de pantallas antes de dormir.

- 20% (nunca) → 12 personas
- 40% (ocasionalmente) → 24 personas
- 30% (frecuentemente) → 18 personas
- 10% (siempre) → 6 personas

¿Has sentido que el estrés académico ha afectado tu bienestar emocional?

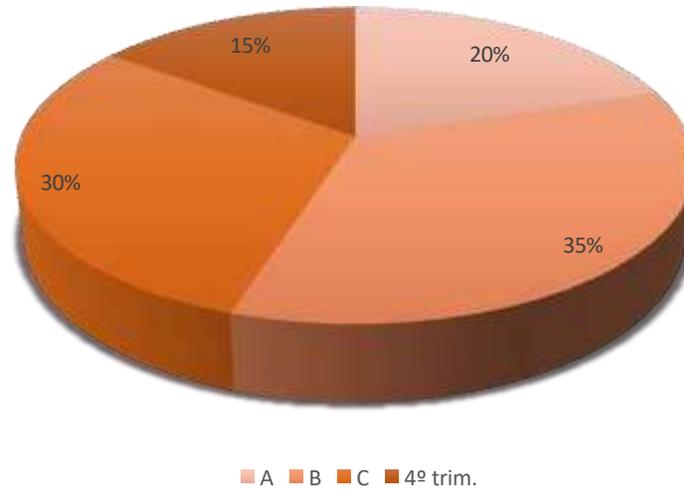


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si el estrés académico ha afectado el bienestar emocional de los estudiantes durante los últimos seis meses. Los resultados fueron los siguientes: el 50% de los encuestados respondió que sí, de manera significativa (inciso a), el 30% indicó que sí, pero de forma leve (inciso b), el 10% expresó que no ha notado cambios (inciso c), y el 10% restante afirmó que nunca se siente estresado por los estudios (inciso d). Estos datos muestran que una gran parte de la población estudiantil ha experimentado una afectación emocional a causa del estrés académico, lo cual evidencia la necesidad de estrategias de acompañamiento psicológico y manejo del estrés dentro del entorno universitario.

- 50% (sí, de manera significativa) → 30 personas
- 30% (sí, pero de forma leve) → 18 personas
- 10% (no he notado cambios) → 6 personas
- 10% (nunca me siento estresado/a) → 6 personas

¿Con que frecuencia sientes ansiedad debido al estudio?

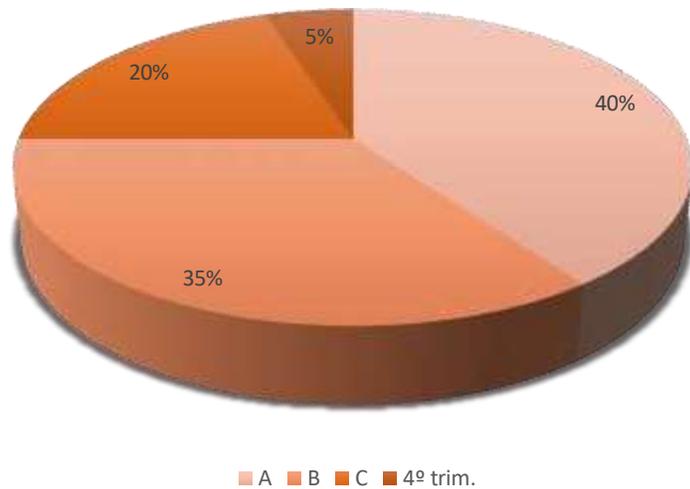


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer con qué frecuencia los estudiantes sienten ansiedad debido a sus estudios o tareas universitarias. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados indicó que frecuentemente siente ansiedad (inciso b), el 30% respondió que a veces (inciso c), un 20% mencionó sentirla siempre (inciso a), y el 15% afirmó nunca experimentar ansiedad relacionada con lo académico (inciso d). Estos datos reflejan que una gran parte del alumnado experimenta ansiedad con regularidad, lo cual puede influir negativamente en su salud emocional, su rendimiento y su motivación.

- 20% (siempre) → 12 personas
- 35% (frecuentemente) → 21 personas
- 30% (a veces) → 18 personas
- 15% (nunca) → 9 personas

¿Te sientes apoyado emocionalmente por amigos o familiares?

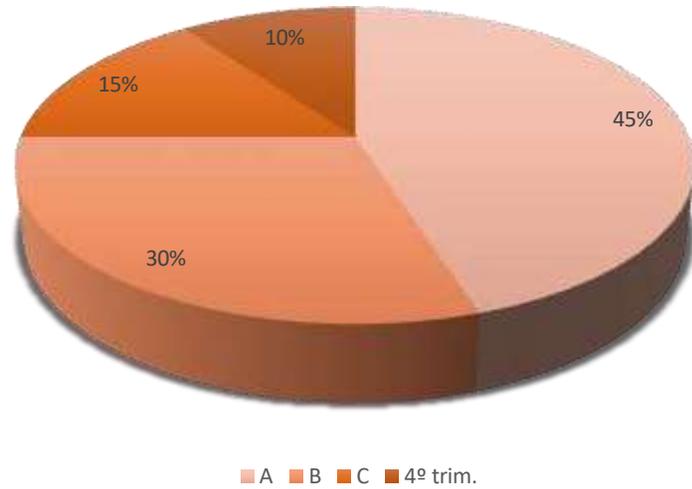


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes se sienten apoyados emocionalmente por sus amigos y familia durante su tiempo en la universidad. Los resultados fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó que sí, siempre se siente apoyado/a (inciso a), el 35% respondió que a veces, pero no siempre (inciso b), un 20% mencionó que no, siente que le falta apoyo emocional (inciso c), y el 5% restante afirmó que no tiene mucha relación con amigos o familia (inciso d). Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes perciben el apoyo emocional de sus círculos cercanos, aunque una parte considerable aún experimenta carencias en ese ámbito.

- 40% (sí, siempre me siento apoyado/a) → 24 personas
- 35% (a veces, pero no siempre) → 21 personas
- 20% (no, siento que me falta apoyo emocional) → 12 personas
- 5% (no tengo mucha relación con amigos o familia) → 3 personas

¿Consideras que el estrés académico afecta tu capacidad para concentrarte?

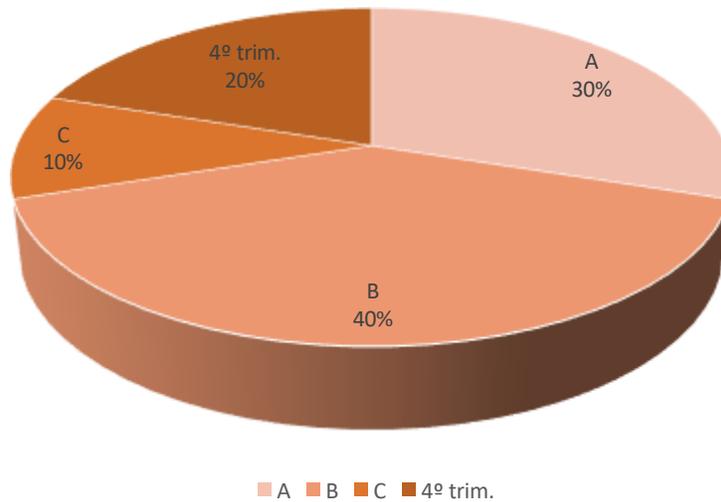


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes consideran que el estrés académico afecta su capacidad para concentrarse. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 45% de los encuestados indicó que sí, afecta mucho (inciso a), el 30% respondió que sí, pero solo un poco (inciso b), un 15% mencionó que no, no le afecta (inciso c), y el 10% afirmó que siempre puede concentrarse sin problemas (inciso d). Estos datos indican que una parte significativa de los estudiantes experimenta dificultades de concentración debido al estrés académico, lo cual podría impactar en su rendimiento y calidad de estudio.

- 45% (sí, afecta mucho) → 27 personas
- 30% (sí, pero solo un poco) → 18 personas
- 15% (no, no me afecta) → 9 personas
- 10% (siempre puedo concentrarme sin problemas) → 6 personas

¿Has experimentado algún episodio de depresión desde que iniciaste la universidad?

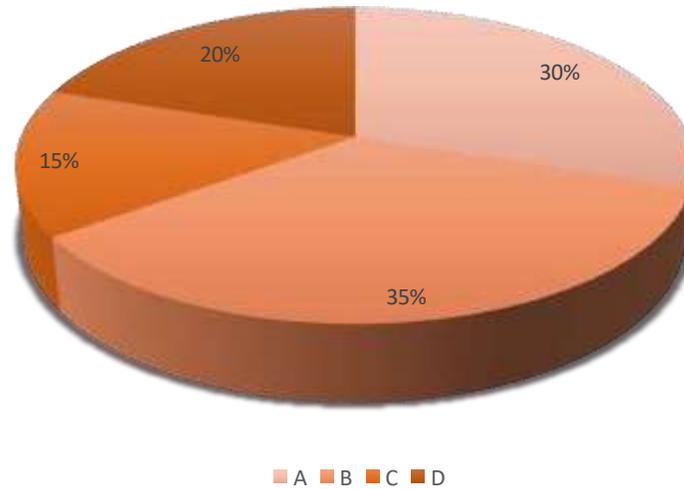


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes han experimentado episodios de depresión o tristeza desde que comenzaron la universidad. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó que sí, en algunas ocasiones (inciso b), el 30% respondió que sí, en varias ocasiones (inciso a), el 20% mencionó que no, pero ha tenido pensamientos negativos (inciso d), y el 10% afirmó que nunca ha experimentado estos episodios (inciso c). Estos resultados reflejan que una gran parte del alumnado ha atravesado por momentos emocionales difíciles durante su etapa universitaria, lo cual subraya la importancia de atender la salud mental dentro del entorno académico.

- 30% (sí, en varias ocasiones) → 18 personas
- 40% (sí, en algunas ocasiones) → 24 personas
- 10% (no, nunca) → 6 personas
- 20% (no, pero he tenido pensamientos negativos) → 12 personas

¿Te sientes parte de una comunidad o grupo en tu universidad?

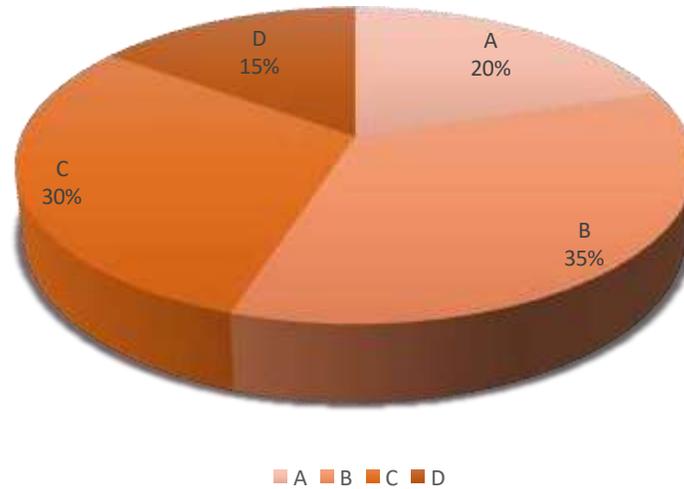


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes se sienten parte de una comunidad o grupo dentro de su universidad. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados indicó que a veces, pero no con todos (inciso b), el 30% respondió que sí, siempre se siente parte de un grupo (inciso a), el 20% mencionó que no participa en actividades sociales (inciso d), y el 15% afirmó que no, se siente desconectado/a (inciso c). Estos resultados muestran que, aunque una parte de los estudiantes ha logrado integrarse a algún grupo o comunidad, una proporción considerable aún experimenta cierta desconexión social dentro del entorno universitario.

- 30% (sí, siempre me siento parte de un grupo) → 18 personas
- 35% (a veces, pero no con todos) → 21 personas
- 15% (no, me siento desconectado/a) → 9 personas
- 20% (no, no participo en actividades sociales) → 12 personas

¿Participas en actividades extracurriculares como deportes o eventos sociales?

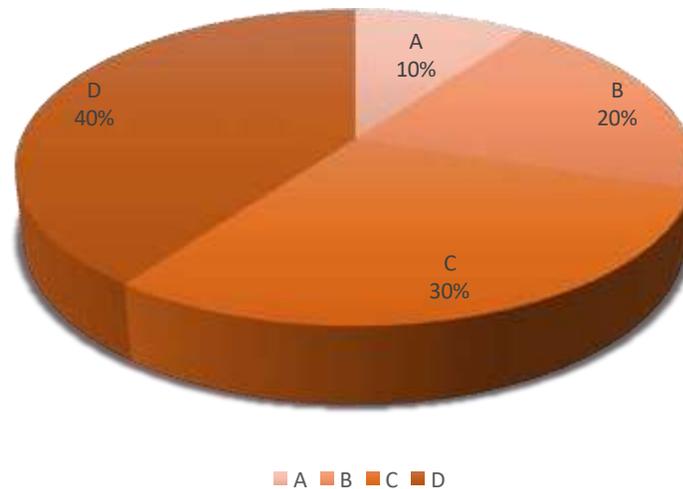


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes participan en actividades extracurriculares como deportes, voluntariado o eventos sociales. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados indicó que participa ocasionalmente (inciso b), el 30% respondió que rara vez lo hace (inciso c), un 20% mencionó que sí, participa regularmente (inciso a), y el 15% afirmó que nunca se involucra en este tipo de actividades (inciso d). Estos resultados reflejan que, aunque algunos estudiantes buscan involucrarse en espacios fuera del ámbito académico, la mayoría lo hace de forma esporádica o limitada, lo cual podría deberse a la carga académica, la falta de tiempo o de interés.

- 20% (sí, regularmente) → 12 personas
- 35% (ocasionalmente) → 21 personas
- 30% (rara vez) → 18 personas
- 15% (nunca) → 9 personas

¿Crees que la universidad ofrece suficientes recursos de apoyo social?

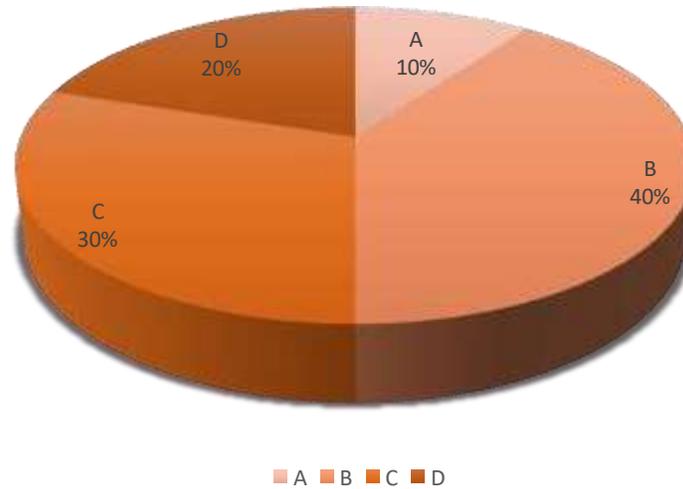


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer la percepción de los estudiantes respecto a los recursos de apoyo social que ofrece la universidad, como espacios recreativos, grupos estudiantiles, entre otros. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados consideró que no hay recursos de apoyo social (inciso d), el 30% indicó que hay pocos recursos disponibles (inciso c), el 20% respondió que hay algunos recursos, pero faltan más (inciso b), y solo el 10% opinó que hay muchos recursos disponibles (inciso a). Estos datos reflejan que la mayoría del alumnado percibe una carencia importante en cuanto a espacios de integración, recreación o acompañamiento social dentro de la universidad, lo cual podría afectar su bienestar y sentido de pertenencia.

- 10% (sí, hay muchos recursos disponibles) → 6 personas
- 20% (hay algunos recursos, pero faltan más) → 12 personas
- 30% (pocos recursos disponibles) → 18 personas
- 40% (no hay recursos de apoyo social) → 24 personas

¿Consideras que la carga de trabajo y las tareas académicas en tu carrera son manejables?

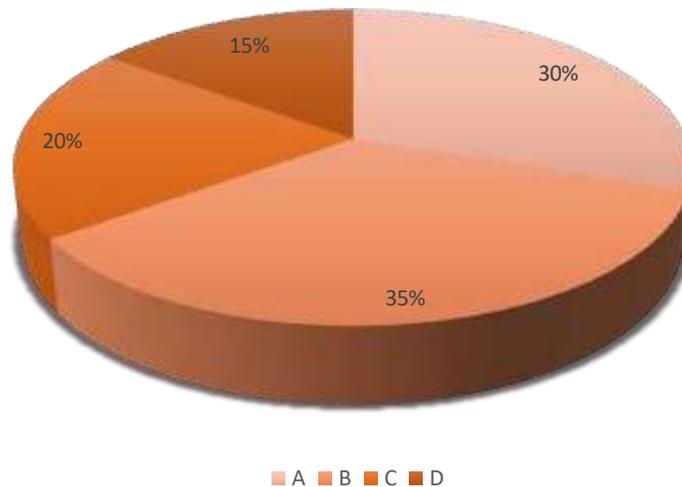


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer la percepción de los estudiantes respecto a la carga de trabajo y las tareas académicas en su carrera. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados señaló que a veces es difícil, pero lo manejan (inciso b), el 30% indicó que a menudo sienten que tienen demasiada carga (inciso c), un 20% respondió que la carga es inaguantable (inciso d), y solo el 10% afirmó que siempre pueden manejarla bien (inciso a). Estos datos evidencian que una gran mayoría de los estudiantes considera la carga académica como un desafío constante, lo cual podría estar influyendo negativamente en su salud mental, motivación y rendimiento académico.

- 10% (sí, siempre puedo manejarlas bien) → 6 personas
- 40% (a veces es difícil, pero lo manejo) → 24 personas
- 30% (no, a menudo siento que tengo demasiada carga) → 18 personas
- 20% (no, siento que la carga es inaguantable) → 12 personas

¿Tienes metodos de estudio que te ayuden a organizarte de manera efectiva?

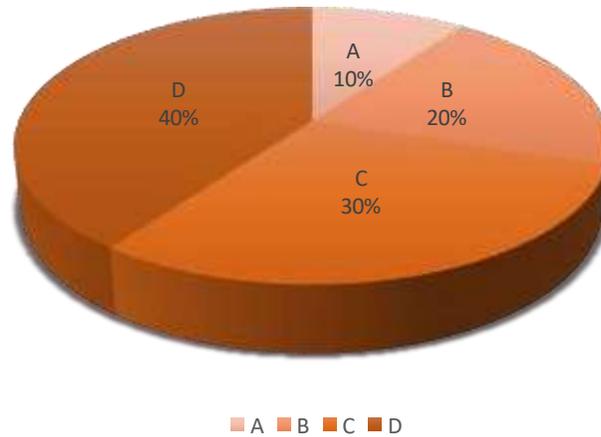


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes cuentan con métodos de estudio que les ayuden a organizarse de manera efectiva. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados indicó que a veces se organiza, pero no siempre es efectivo (inciso b), el 30% respondió que sí, tiene métodos claros y organizados (inciso a), un 20% mencionó que suele estudiar de manera desorganizada (inciso c), y el 15% afirmó que nunca ha encontrado un método efectivo (inciso d). Estos datos reflejan que, aunque una parte de los estudiantes ha desarrollado estrategias organizadas para estudiar, todavía existe una proporción importante que enfrenta dificultades en cuanto a métodos de estudio, lo cual puede repercutir en su rendimiento académico.

- 30% (sí, tengo métodos claros y organizados) → 18 personas
- 35% (a veces me organizo, pero no siempre es efectivo) → 21 personas
- 20% (no, suelo estudiar de manera desorganizada) → 12 personas
- 15% (no, nunca he encontrado un método efectivo) → 9 personas

¿Sientes que la universidad te proporciona herramientas suficientes para manejar el estrés académico?

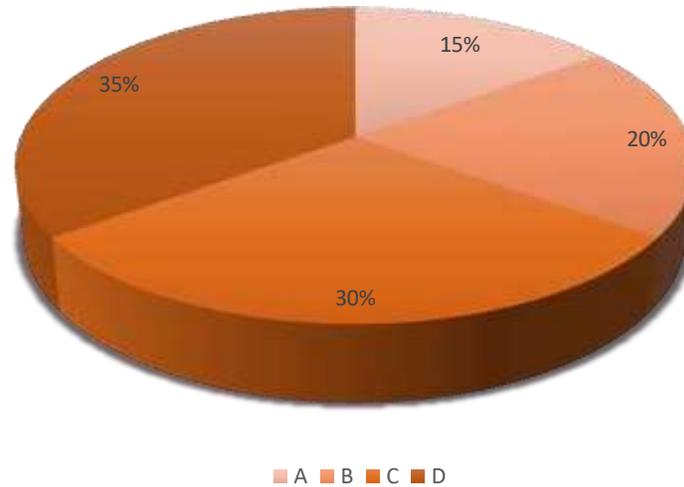


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes sienten que la universidad les proporciona herramientas suficientes para manejar el estrés académico. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 40% de los encuestados indicó que no, nunca les han proporcionado herramientas de manejo del estrés (inciso d), el 30% respondió que sienten que no hay apoyo suficiente (inciso c), un 20% mencionó que hay algunas herramientas, pero faltan más (inciso b), y solo el 10% afirmó que sí, hay muchas herramientas disponibles (inciso a). Estos resultados reflejan una percepción general de carencia de apoyo institucional en cuanto al manejo del estrés académico, lo cual podría impactar negativamente en el bienestar emocional y desempeño académico del estudiantado.

- 10% (sí, hay muchas herramientas disponibles) → 6 personas
- 20% (hay algunas, pero faltan más) → 12 personas
- 30% (no, siento que no hay apoyo suficiente) → 18 personas
- 40% (no, nunca me han proporcionado herramientas de manejo del estrés) → 24 personas

¿Están al tanto de los programas de bienestar y apoyo psicológico ofrecidos por la universidad?

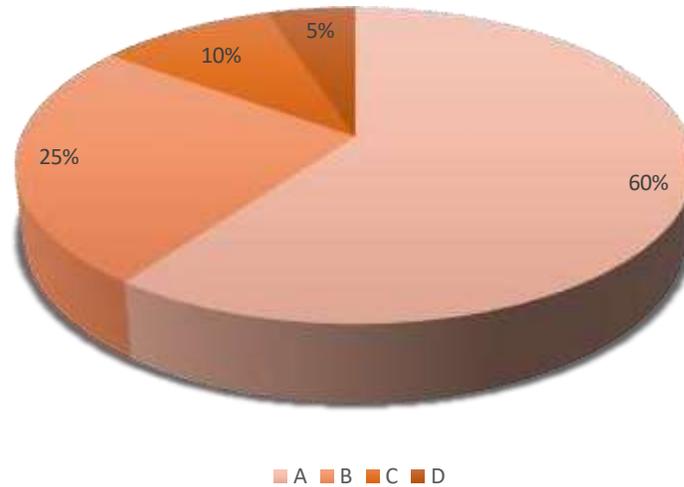


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes están al tanto de los programas de bienestar y apoyo psicológico que ofrece la universidad. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 35% de los encuestados indicó que no, nunca les han informado sobre estos programas (inciso d), el 30% respondió que no están al tanto (inciso c), un 20% mencionó que sí los conocen, pero nunca los han utilizado (inciso b), y solo el 15% afirmó que sí los conocen y han utilizado algunos (inciso a). Estos resultados muestran una gran falta de difusión y alcance de los programas de apoyo emocional en la comunidad estudiantil, lo cual podría limitar el acceso a recursos que son clave para el bienestar psicológico de los alumnos.

- 15% (sí, los conozco y he utilizado algunos) → 9 personas
- 20% (sí, pero nunca los he utilizado) → 12 personas
- 30% (no, no estoy al tanto de estos programas) → 18 personas
- 35% (no, nunca me han informado sobre ellos) → 21 personas

¿Consideras que las universidades deberían incluir más actividades de bienestar para los estudiantes?

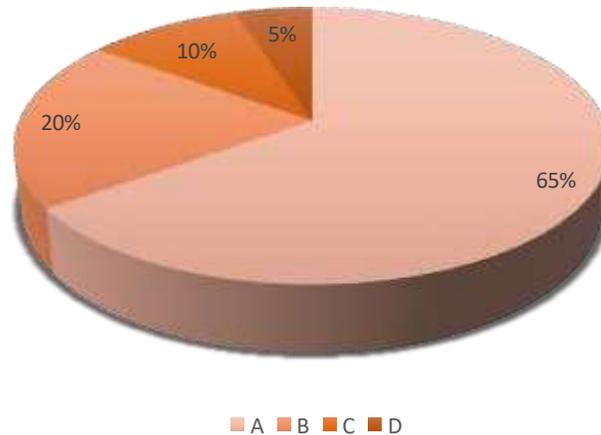


Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer la opinión de los estudiantes sobre si las universidades deberían incluir más actividades de bienestar, como psicológicas, recreativas, entre otras. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 60% de los encuestados consideró que definitivamente deberían ofrecer más actividades (inciso a), el 25% opinó que sí, pero solo algunas actividades adicionales (inciso b), un 10% indicó que las actividades actuales son suficientes (inciso c), y solo el 5% mencionó que no cree que sean necesarias (inciso d). Estos resultados reflejan un alto nivel de interés por parte de los estudiantes en que las universidades refuercen sus programas de bienestar, lo cual sugiere una necesidad importante de atender la salud integral del alumnado más allá de lo académico.

- 60% (sí, definitivamente deberían ofrecer más actividades) → 36 personas
- 25% (sí, pero solo algunas actividades adicionales) → 15 personas
- 10% (no, las actividades actuales son suficientes) → 6 personas
- 5% (no, no creo que sean necesarias) → 3 personas

¿Te gustaría recibir mas apoyo en temas de salud mental y bienestar durante tus años universitarios?



Análisis

Se realizó una toma de muestra exclusiva para conocer si los estudiantes desean recibir más apoyo en temas de salud mental y bienestar durante sus años universitarios. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el 65% de los encuestados indicó que sí, les gustaría recibir más apoyo (inciso a), el 20% respondió que sí, pero en menor cantidad (inciso b), un 10% mencionó que considera que ya tiene suficiente apoyo (inciso c), y solo el 5% afirmó que no está interesado/a en recibir apoyo (inciso d). Estos resultados reflejan una clara demanda por parte del estudiantado de fortalecer los recursos y apoyos relacionados con la salud mental y el bienestar, lo cual subraya la importancia de implementar estrategias que respondan a estas necesidades.

- 65% (sí, me gustaría recibir más apoyo) → 39 personas
- 20% (sí, pero en menor cantidad) → 12 personas
- 10% (no, considero que tengo suficiente apoyo) → 6 personas
- 5% (no, no estoy interesado/a en recibir apoyo) → 3 personas

Conclusión 1; Hipótesis y objetivos planteados

Los resultados obtenidos en la encuesta realizada a la población estudiantil respaldan la hipótesis principal, ya que se evidencia que factores como el manejo del estrés académico, el apoyo emocional y las condiciones socioeconómicas influyen de manera significativa en el bienestar y desarrollo integral de los estudiantes universitarios. Se confirmó que un manejo ineficaz del estrés está asociado con un mayor agotamiento mental y deterioro emocional, afectando su rendimiento académico y calidad de vida. Asimismo, la percepción de apoyo emocional por parte de la familia y el entorno social mostró ser un factor positivo para la estabilidad emocional y el desarrollo integral del alumnado.

Por otro lado, la carga académica fue percibida mayoritariamente como un desafío, generando niveles elevados de estrés y ansiedad, lo cual coincide con la hipótesis secundaria referente a la influencia negativa de una carga excesiva. También se evidenció que el acceso limitado a recursos de apoyo psicológico y a actividades de bienestar impacta negativamente en el rendimiento y en la calidad de vida estudiantil. Finalmente, se observó que la participación en actividades extracurriculares y la práctica regular de ejercicio físico se relacionan con menores niveles de estrés y mejor bienestar integral, reforzando la importancia del equilibrio entre vida académica, social y personal planteado en los objetivos específicos.

Conclusión 2; Análisis de las gráficas y resultados cuantitativos

Las gráficas elaboradas a partir de los datos recopilados permiten visualizar claramente las tendencias y percepciones predominantes entre los estudiantes encuestados. Se observa que una mayoría significativa dedica entre 1 y 3 horas diarias a estudiar fuera del horario de clases, mientras que una proporción menor estudia menos de una hora o más de 4 horas, lo que refleja distintos niveles de dedicación y organización en los hábitos académicos. En cuanto al bienestar emocional, las gráficas muestran que más de la mitad de los estudiantes experimentan agotamiento mental frecuente o constante, lo que pone en evidencia la alta carga emocional que enfrentan.

Además, los gráficos relativos a la percepción sobre el apoyo emocional y los recursos de la universidad destacan que un gran porcentaje de estudiantes siente insuficiencia en las herramientas para manejar el estrés y en la difusión de programas de apoyo psicológico. También es notable la demanda clara de los estudiantes por más actividades y recursos relacionados con su bienestar integral, como lo demuestran las altas respuestas afirmativas en esa categoría. Finalmente, los datos visualizados muestran una distribución heterogénea en los hábitos de sueño, ejercicio y alimentación, factores que influyen directamente en el rendimiento académico y el bienestar general. Estas representaciones gráficas facilitan la interpretación y permiten identificar áreas clave para la implementación de estrategias específicas de apoyo estudiantil.

Conclusión 3; Reflexión general sobre el estudio y su relevancia

El presente estudio proporciona un panorama integral sobre los factores que afectan el bienestar y desarrollo de los estudiantes universitarios en nuestra institución. A través de la aplicación de encuestas y el análisis detallado de los datos, se logró identificar aspectos clave como el manejo del estrés académico, la percepción de apoyo emocional, las condiciones socioeconómicas, y la participación en actividades extracurriculares que influyen de manera significativa en la calidad de vida y el rendimiento académico del alumnado.

El trabajo realizado evidencia la importancia de implementar estrategias institucionales que fortalezcan los recursos de apoyo psicológico, promuevan hábitos saludables y fomenten un ambiente universitario inclusivo y equilibrado. Asimismo, resalta la necesidad de mejorar la comunicación y difusión de los programas de bienestar para asegurar que los estudiantes conozcan y aprovechen estos servicios. Este estudio sienta las bases para futuras intervenciones y políticas que contribuyan a crear un entorno universitario más favorable para el desarrollo integral de los estudiantes, reforzando el compromiso de la institución con su salud mental y éxito académico.

PRESUPUESTO:

Numero	Concepto	Precio unitario	Número de unidades	Total
1	Luz	\$250 mensual	4 meses	\$1000
2	Internet	\$350 mensual.	4 meses	\$1400
3	Tablet	\$7000	1	\$7000
			TOTAL:	\$9400

Numero	Cargo:	No. De personas:	Sueldo:	Total de horas:	Costo total:
1	Medico.	1	300	3	\$900
1	Psicólogo/a	1	200	3	\$600
TOTAL:		2	500	6	\$3000

Vita:

- La autora María Fernanda Pérez Guillén nació el 7 de septiembre del 2005 y actualmente tiene 19 años. Es originaria de la Ranchería de Santiago El Vértice, ubicada en el municipio de La Trinitaria, Chiapas. Actualmente cursa el cuarto semestre de la carrera de Medicina, motivada por su profundo interés en la salud y el bienestar de las personas. Desde temprana edad mostró un fuerte compromiso con ayudar a los demás, especialmente a las comunidades con acceso limitado a servicios de salud. Esta vocación fue lo que la llevó a elegir Medicina como su camino profesional, convencida de que esta carrera requiere entrega, empatía y compromiso, cualidades que se esfuerza en aplicar día a día en su formación académica. Durante sus estudios ha enfrentado diversos retos, tanto personales como académicos, los cuales le han permitido crecer y fortalecerse en distintas áreas. Uno de sus principales objetivos es regresar algún día a su comunidad para ofrecer atención médica de calidad y generar un impacto positivo en la vida de quienes más lo necesitan.
- La autora Odalis Poleth Moreno Guillén nació el 28 de julio del 2004 y actualmente tiene 20 años. Es originaria de Comitán de Domínguez, Chiapas, y actualmente cursa el cuarto semestre de la carrera de Medicina Humana en esta misma entidad. Desde el inicio de su formación académica, Odalis ha demostrado un fuerte interés por el ámbito de la salud y el servicio a los demás. Su decisión de estudiar Medicina nace del deseo de convertirse en una profesional capaz de

brindar atención médica de calidad y aportar al bienestar de su comunidad, especialmente en un entorno donde la salud es una necesidad prioritaria. Durante sus primeros semestres en la universidad, ha enfrentado diversos retos que le han permitido fortalecerse en lo personal y académico. Este proceso la ha motivado a continuar esforzándose día con día, con la meta clara de convertirse en una médica comprometida, empática y capaz. Odalis se considera una persona responsable, dedicada y con un gran deseo de superación. Tiene la firme intención de seguir preparándose profesionalmente para impactar positivamente en la vida de otros, siendo ejemplo de perseverancia y vocación de servicio.