

<Universidad del Sureste Licenciatura en Medicina Humana

Autores:

María Fernanda Pérez Guillén.

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:

21 de Febrero del 2025

Lugar:

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Fernanda Guillén.
Odalís Moreno.

Febrero 2025.

Universidad del sureste, campus Comitán.

Medicina Humana.

Protocolo de investigación.

Copyright © 2020 por Fernanda Guillén y Odalis Moreno. Todos los derechos reservados.

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

v

En primer lugar quiero agradecer a la universidad por prestarnos sus instalaciones y brindarnos el apoyo para poder realizar esta tesina y por ultimo pero no menos importante, quiero agradecer a mi asesor la licenciada Gladis Hernández por enseñarnos y sobre todo brindarnos de sus grandes conocimientos para poder concluir satisfactoriamente esta tesis.

ABSTRACT:

Drug addiction is currently a social problem that produces organic alterations in the human body who ingests them, especially the most vulnerable such as adolescents, affecting the family and the environment in which it develops such as the place where they study. This investigation pretend analyze, assess and if necessary, state how drugs affect adolescents or, otherwise, clarify that drugs do not affect the academic level of students.

This investigation is done in the university of surest with students of career of human medicine (career which we know requires a high demand, for this reason students constantly keep awake) for this reason, I induce that the students have used at least one occasion to some drug such as (energy drinks, coffee, stimulant drugs, etcétera), therefore we will check if the consumption of drugs is beneficial or harmful to the academic performance of students.

Planteamiento del problema.....	2
Pregunta de investigación.	3
Importancia, justificación y viabilidad.	4
Variables.	5
1. Objetivo general.....	10
2. Objetivos específicos	10
Fundamentación de la investigación.....	12
1. Antecedentes.	12
2. Marco Teórico.....	13
2.1.1. Bienestar Físico, Mental y Social	13
2.1.1.1. Bienestar Físico.....	13
2.1.1.2. Bienestar Mental	13
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	13
2.1.1.3. Bienestar Social	13
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.	13
2.1.2. Relación con el rendimiento académico	13
2.1.2.1. Salud Mental y Rendimiento Académico	13
2.1.2.1. Salud Física y Rendimiento Académico	13
2.1.2.3. Comportamientos de salud.....	14
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.....	14
2.1.3. Enfoque de la OMS y OPS	14
2.1.3.1. Servicios de Salud Escolar.....	14
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).....	14
2.1.3.2. Promoción de la salud mental en la escuela.....	14
2.1.3.4 Encuestas Globales de Salud Escolar	14
2.2 Factores Determinantes.....	14
2.2.1. Factores Biológicos.....	15
2.2.1.1. Genética	15
2.2.1.2. Enfermedades Crónicas	15
2.2.2.1 Estrés y Ansiedad.....	15

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.....	ix 15
2.2.2.2. Autoestima y Motivación.....	16
2.2.2.3. Trastornos Psicológicos	16
2.2.3. Factores Académicos	16
2.2.3.1. Carga de Trabajo.....	16
2.2.3.2. Métodos de Estudio.....	16
2.2.3.3. Acceso a Recursos Educativos.....	16
2.2.4. Factores Sociales.....	17
2.2.4.1. Apoyo familiar y de amigos.....	17
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.....	17
2.2.4.2. Relaciones Interpersonales.....	17
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.....	17
2.2.4.3. Condiciones Socioeconómicas.....	17
2.3. Problemas Comunes en Estudiantes	17
2.3.1. Problemas Físicos	18
2.3.1.1. Trastornos del Sueño.....	18
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.	18
2.3.1.2. Malos Hábitos Alimenticios	18
2.3.1.3. Sedentarismo.....	18
2.3.2. Problemas Psicológicos	18
2.3.2.1. Ansiedad y Depresión.....	18
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.....	18
2.3.2.2. Burnout académico	19
2.3.2.3. Problemas de Concentración.....	19
2.2.3. Problemas Conductuales	19
2.2.3.1. Consumo de Alcohol y Drogas	19
2.2.3.2. Adicción a Redes Sociales	19
2.2.3.3. Falta de Organización y Procrastinación	19
2.4 Métodos de Evaluación.....	20
2.4.1 Encuestas de Bienestar.....	20
2.4.1.1. Escala de Estrés Percibido (PSS).....	20
2.4.1.2. Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-12)	20
2.4.1.3. Pre- Encuestas de calidad de vida institucionales.....	20
2.4.2 Índices De Calidad De Vida	21
2.4.2.1. Índice WHOQOL-BREF	21
2.4.2.2. Índice de Calidad de Vida Relacionada con la Salud (CVRS)	21
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.....	21
2.4.3. Evaluaciones Psicológicas	21
2.4.3.1. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).....	21
2.4.3.2. Escala de Depresión de Beck (BDI-II)	21
2.4.3.3. Maslach Burnout Inventory (MBI-SS)	22
2.4.4. Mediciones Biométricas.....	22
2.4.4.1. Índice De Masa Corporal (IMC).....	22
2.4.4.2. Presión Arterial	22
2.4.4.3. Frecuencia Cardíaca.....	22
2.4.4.4. Glucosa en Sangre.....	22
2.5. Estrategias de Mejora.....	23
2.5.1. Prevención: Programas Universitarios de Bienestar, Educación sobre Salud Mental, Estrategias de Manejo del Estrés	23
2.5.1.1. Programas universitarios de bienestar	23
2.5.1.2. Educación sobre Salud Mental.....	23
Marco normativo.....	29
Población.....	30
Muestra.	31
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.	32
Cronograma.....	33
Bibliografías:.....	34
Apéndice	39
CROQUIS:.....	39

CUESTIONARIO:.....	40xi
Tabuladores de datos obtenidos:.....	44
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.

Sexo: Se definirá como la condición que nos distingue entre hombres y mujeres, y se incluirá a todos aquellos que señalen pertenecer a una de estas dos categorías hombre o mujer y se excluirá aquellos que declaren pertenecer a otra definición sexual; para la obtención de información se utilizara el cuestionario preestablecido, y se medirá en los criterios ya establecidos como: a.-Hombre b.-Mujer.

Edad: Se definirá como el tiempo que ha vivido una persona, se incluirá a todas las personas que brinden cuantos años de edad tienen y se excluirán a todos aquellos que no brinden información certera y concreta.

Estrés: Se definirá estrés como aquella tensión ya sea física o emocional que es ocasionado por cualquier situación que nos haga sentir preocupados, enojados o disgustados. Se incluirá a todos los estudiantes que describan estar estresados por motivos de su carrera (enojados, tristes, contentos, preocupados, angustiados, etcétera) y se excluirá a todos los estudiantes que describan que jamás han sentido estrés por motivo de su carrera.

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.

Norma Oficial Mexicana NOM-028-SSA2-2009, Para la prevención, tratamiento y control de las adicciones:

1.1 Esta Norma Oficial Mexicana tiene por objeto establecer los procedimientos y criterios para la atención integral de las adicciones.

1.2 Esta Norma Oficial Mexicana es de observancia obligatoria en todo el territorio nacional para los prestadores de servicios de salud del Sistema Nacional de Salud y en los establecimientos de los sectores público, social y privado que realicen actividades preventivas, de tratamiento, rehabilitación y reinserción social, reducción del daño, investigación, capacitación y enseñanza o de control de las adicciones.

Para los efectos de esta Norma Oficial Mexicana, se entiende por:

1. Adicción o dependencia, es el estado psicofísico causado por la interacción de un organismo vivo con un fármaco, alcohol, tabaco u otra droga, caracterizado por modificación del comportamiento y otras reacciones que comprenden siempre un impulso irreprimible por tomar dicha sustancia en forma continua o periódica, a fin de experimentar sus efectos psíquicos y a veces para evitar el malestar producido por la privación.
2. Adicto o farmacodependiente, es la persona con dependencia a una o más sustancias psicoactivas.
3. Adolescente, son las personas que tienen entre 12 años cumplidos y 18 años incumplidos.
4. Alcoholismo, es el síndrome de dependencia o adicción al alcohol etílico.
5. Consejo de salud, es una intervención breve que puede ser aislada o sistemática, cuyo objetivo es que el paciente o usuario de servicios de salud adopte un cambio voluntario en su conducta con un impacto positivo en la salud
6. Consumo de sustancias psicoactivas, es el rubro genérico que agrupa diversos patrones de uso y abuso de estas sustancias, ya sean medicamentos o tóxicos naturales, químicos o sintéticos que actúan sobre el Sistema Nervioso Central.
7. Consumo perjudicial, es el uso nocivo o abuso de sustancias psicoactivas, el patrón desadaptativo de consumo, manifestado por consecuencias adversas significativas y recurrentes relacionadas con el consumo repetido de alguna o varias sustancias.
8. Delirium, es el estado mental agudo, reversible, caracterizado por confusión y conciencia alterada, y posiblemente fluctuante, debido a una alteración de metabolismo cerebral.
9. Droga, se refiere a cualquier sustancia que previene o cura alguna enfermedad o aumenta el bienestar físico o mental. En farmacología se refiere a cualquier agente químico que altera la bioquímica o algún proceso fisiológico de algún tejido u organismo.

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 incluirán a todos los que se encuentren en cualquier semestre (Desde Primero a octavo semestre).

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	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	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																			
Planteamiento del Problema	x	x	x																	
Elaboración de Variables				x	x	x														
Elaboración de Hipótesis							x	x	x	x										
Elaboración de Objetivos											x	x	x							
Elaboración de Marco Teórico												x	x							
Entrega de cuestionarios													x	x						
Entrevistas en zoom															x	x	x	x		

Bibliografías:

- Lorenia; R. (2020). Estrategias empleadas dentro de una comunidad para el consumo problemático de drogas en mujeres adolescentes. Recuperado de [1 Estrategias empleadas dentro de una comunidad teoterapéutica pentecostal para el consumo problemático de drogas en mujeres adolescentes.pdf](#)
- Lili; M. (2019). Relacion entre la comunicación familiar y el riesgo de embarazo adolescente en estudiantes. Recuperado de [2 Relación entre la comunicación familiar y el riesgo de embarazo adolescente en estudiantes.pdf](#)
- Sheila; C. (2020). Correlación entre conductas de riesgo y nivel socioeconómico en adolescentes de educación media superior. Recuperado de [3 Correlación entre conductas de riesgo y nivel socioeconómico en adolescentes de educación media superior..pdf](#)
- Isabel; S. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social; revisión integradora. Recuperado de [4 Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social revisión integradora.pdf](#)
- David; A. (2020). Consecuencias del consumo de drogas en las funciones ejecutivas en adolescentes y jóvenes adultos. Recuperado de [5 Consecuencias del consumo de drogas en las funciones ejecutivas en adolescentes y jóvenes adultos.pdf](#)
- Karen; S. (2020). Estudio de caso: factores psicológicos que motiva al adolescente a recaer en el consumo de drogas. Recuperado de [6 Estudio de caso factores psicológicos que motiva al adolescente a recaer en el consumo de drogas.pdf](#)
- Milena; A. (2020). Complicaciones del consumo de drogas ilícitas en adolescentes gestantes. Recuperado de [7 Complicaciones del consumo de drogas ilícitas en adolescentes gestantes.pdf](#)

- Rosa; C. (2020). Política social comunitaria para afrontar el consumo de drogas en adolescentes. Recuperado de [8 Política social comunitaria para el consumo de drogas en adolescentes.pdf](#)
- Marcos; F. (2020). Consumo de drogas en la adolescencia. Recuperado de [9 Consumo de drogas en la adolescencia.pdf](#)
- Andrés; A. (2020). Reflexiones del consumo de drogas en clave de género, epidemiología y marketing nocivo. Una construcción de la conexión y la nueva ética occidental. Recuperado de [10 Reflexiones del consumo de drogas en clave de género, epidemiología y marketing nocivo.pdf](#)
- Martha; B. (2020). Drogadicción en la juventud estudiantil una epidemia en la actualidad. Recuperado de [11 Drogadicción en la juventud estudiantil una epidemia actual.pdf](#)
- Tunki; K. (2019). Causas y consecuencias de la drogadicción en el rendimiento académico de los estudiantes de la unidad educativa del milenio guardiana de la lengua bosco wisuma. Recuperado de [12 Causas y consecuencias de la drogadicción en el rendimiento académico de los estudiantes.pdf](#)
- Carlos; H. (2019). Predictores de la intención de consumo de marihuana en adolescentes. Recuperado de [13 Predictores de la intención de consumo de marihuana en adolescentes.pdf](#)
- Maria; A. (2019). Factores de riesgo y etapas de adquisición del consumo de drogas ilícitas en estudios mexicanos. Recuperado de [14 Factores de riesgo y etapas de adquisición del consumo de drogas ilícitas en estudiantes mexicanos.pdf](#)
- Catalina; G. (2019). Los problemas psicosociales y el suicidio en jóvenes. Estado actual y perspectiva. Recuperado de [15 Los problemas psicosociales y el suicidio en jóvenes. Estado actual y perspectivas.pdf](#)
- Junfanlee; O. (2020). Drogas en la adolescencia investigación (auto) biográfica como dispositivos de reflexión crítica en escuelas. Recuperado de [16 Drogas en la adolescencia investigación auto biográfica como dispositivo de reflexión crítica.pdf](#)

- Argoti; C. (2020). Estrategias de afrontamiento en adolescentes con consumo problemático que se encuentran internos en un centro de orientación juvenil. Recuperado de [17 Estrategias de afrontamiento en adolescentes con consumo problemático que se encuentran internos en un centro de orientación juvenil.pdf](#)
- Angie; M. (2019). Factores de riesgo y protección asociados al consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado de [18 Factores de riesgo y protección asociados al consumo de sustancias psicoactivas en una muestra de adolescentes.pdf](#)
- Hilwi; L. (2020). Autodeterminación como factor de inhibición al consumo de drogas ilícitas en adolescentes con situaciones de riesgo. Recuperado de [19 Autodeterminación como factor de inhibición al consumo de drogas ilícitas en adolescentes con sustancias de riesgo.pdf](#)
- Daniel; M. (2019). “Creación de espacios de fortalecimiento de habilidades para la vida que prevengan el consumo de drogas en la adolescencia”. Recuperado de [20 Creación de espacios de fortalecimiento de habilidades para la vida que provengan el consumo de drogas en la adolescencia.pdf](#)
- Ignacio; A. (2019). Programas de intervención en adolescentes de centros escolares sobre el consumo de drogas. Recuperado de [21 Programa de intervención en adolescentes de centros escolares sobre el consumo de drogas.pdf](#)
- Erazo; S. (2020). Inicio del consumo de drogas en adolescentes. Recuperado de [22 Inicio del consumo de drogas en adolescentes.pdf](#)
- Virginia; M. (2016). Rasgos de personalidad predictores del consumo de drogas en adolescentes. Recuperado de [23 Riesgos de personalidad predictores del consumo de drogas en adolescentes.pdf](#)
- Karina; R. (2020). Programa de prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado de [24 Programa de prevención y atención del consumo de sustancias psicoactivas experiencia de caso de estudiantes..pdf](#)

- Blanca; T. (2019). Funcionalidad familiar y deserción escolar en adolescentes con adicción a drogas lícitas e ilícitas. Recuperado de [25 Funcionalidad familiar y deserción escolar en adolescentes con adicción a drogas ilícitas.pdf](#)
- José; P. (2020). Sintomatología interiorizada y exteriorizada y su relación con comportamientos de suicidio en adolescentes. Recuperado de [26 Sintomatología interiorizada y exteriorizada y su relación con comportamientos de suicidio en adolescentes.pdf](#)
- Thalía; P. (2020). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral. Recuperado de [27 Consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral.pdf](#)
- Hidalgo; V. (2007). Adolescencia de alto riesgo consumo de drogas y conductas delictivas. Recuperado de [28 Adolescencia de alto riesgo consumo de drogas y conductas delictivas.pdf](#)
- Ruth; M. (2020). Patrones de consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios. Recuperado de [29 Patrones de consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes universitarios.pdf](#)
- Julia; R. (2020). Alergia de drogas de abuso en niños y adolescentes. Recuperado de [30 Alergia de drogas de abuso en niños y adolescentes.pdf](#)
- Ingrid; F. (2020). Educación deportiva integral: una propuesta para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas. Recuperado de [31 Educación deportiva integral una propuesta para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.pdf](#)
- Javier; G. (2020). Prevención y abordaje del consumo de drogas en adolescentes. Recuperado de [32 Prevención y abordaje del consumo de drogas en adolescentes intervención motivacional breve en contextos educativos.pdf](#)
- Maria; S. (2020). Relacion entre consumo de sustancias y rasgos esquizotipicos en adolescentes. Recuperado de [33 Relación entre consumo de sustancias y rasgos esquizotipicos en adolescentes escolarizados.pdf](#)

- Alfger; K. (2020). Principales directrices y desarrollo del modelo Islandés para la prevención del uso de sustancias en adolescentes. Recuperado de [34 Principios directrices y desarrollo del modelo Islandés para la prevención del uso de sustancias en adolescentes.pdf](#)
- Fabio; B. (2020). Consumo de drogas en estudiantes de centros escolares. Recuperado de [35 Consumo de drogas en estudiantes de centros escolares.pdf](#)
- Andrés; C. (2018). Factores de riesgo en el consumo de drogas lícitas e ilícitas en los adolescentes. Recuperado de [36 Factores de riesgo en el consumo de drogas lícitas e ilícitas en los adolescentes.pdf](#)
- Flavio; R. (2001). Percepción a cerca del consumo de drogas en estudiantes de una universidad nacional. Recuperado de [37 Percepción a cerca del consumo de drogas en estudiantes de una universidad nacional.pdf](#)

Apéndice CROQUIS:

Lugar y ubicación en donde se realizara 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:

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:

El autor Citlali Berenice Fernández Solís nació en la ciudad de Comitán de Domínguez, Chiapas el 17 de abril de 2020. Concluyo sus estudios de educación básica en la escuela secundaria del estado Comitán, en donde obtuvo buenas calificaciones y múltiples diplomas por participaciones académicas. Después concluyo satisfactoriamente sus estudios de nivel medio superior en el centro de bachillerato tecnológico industrial y de servicios no. 108 (CBTis 108) en donde se graduó como técnica de laboratorista clínico, al mismo tiempo que cursaba sus estudios de nivel medio superior, estudio durante dos años inglés, obteniendo un inglés avanzado en la academia de idiomas “Culturalia”, Comitán. De igual manera impartió clases de zumba en academias privadas, participando en múltiples eventos e impartió clases de zumba en gimnasios. Y actualmente se encuentra cursando el 4^{to} semestre de la carrera de medicina humana del campus UDS Comitán, Chiapas.