Relación entre la carga académica y el bienestar físico y mental en estudiantes de sexto semestre de Odontología de una universidad privada de Bogotá D.C Colombia.

Elaborado por

Jhosslin Figueroa Romero

Lady Juliet García Corredor

Laura Marcela Poveda Vega

Director

Alejandro Martínez Martínez

Universidad El Bosque

Facultad de Educación

Especialización Docencia Universitaria

2024-2

Agradecimientos

En primer lugar, queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento al asesor Alejandro Martinez Martinez, por su orientación, paciencia y valiosos aportes durante todo el proceso investigativo. Agradecemos también a la Universidad El Bosque, por brindarnos los espacios académicos y formativos que permitieron el desarrollo de este proyecto.

A nuestras familias, gracias por su amor incondicional, apoyo constante y confianza en nosotras. Su presencia ha sido fundamental en cada etapa de este camino.

Finalmente, reconocemos el compromiso, la responsabilidad y el trabajo en equipo de cada una de las integrantes de este grupo, quienes con dedicación y esfuerzo hicieron posible la culminación de este proyecto.

Resumen

La presente investigación analiza la relación entre la carga académica y el bienestar físico y mental en estudiantes de sexto semestre del programa de Odontología de una universidad privada en Bogotá D.C. El estudio surge ante el aumento de exigencias académicas en la educación superior y su impacto en la salud integral del estudiante, especialmente en programas de alta demanda como Odontología. Se empleó un diseño mixto explicativo secuencial, combinando métodos cuantitativos mediante la aplicación del inventario SISCO SV-21, para estrés académico, y cualitativos a través de una entrevista semiestructurada. Los resultados de este estudio aportarían evidencia relevante para el diseño de políticas educativas orientadas al cuidado integral del estudiante en contextos universitarios de alta exigencia.

Palabras clave: carga académica, bienestar, estudiantes universitarios, salud mental, Odontología.

Abstract

This research analyzes the relationship between academic load and physical and mental wellbeing in sixth semester students of the Dentistry program of a private university in Bogotá D.C. The study arises from the increase of academic demands in higher education and its impact on the integral health of the student, especially in high demand programs such as Dentistry. A sequential explanatory mixed design was used, combining quantitative methods through the application of the SISCO SV-21 inventory for academic stress, and qualitative methods through a semi-structured interview. The results of this study would provide relevant evidence for the design of educational policies oriented to the integral care of the student in highly demanding university contexts**.**

Key words: academic load, dentistry, well-being, mental health, university students.

Tabla de contenido

Lista de tablas 5
Introducción 1
Planteamiento del problema 2
Descripción del problema 2
Justificación 4
Pregunta de investigación 6
Objetivos 6
General 6
Específicos: 6
Marco referente 7
Marco contextual 7
Marco teórico 8
Carga académica 9
Bienestar y calidad de vida 15
Marco legal 27
Ley 30 de 1992 27
El Acuerdo 03 de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) 27
Decreto 1295 del 2010 29
Acuerdo 02 del 2020 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) 29
Acuerdo 5 de 2003 del Consejo de Rectores de la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) 29
Política de Bienestar Universitario 30
Decreto 529 del 2024 31
Marco Metodológico 32
Diseño Metodológico 32
Población 32
Diseño del estudio 33
Diseño mixto explicativo secuencial 33
Recolección de datos 34
Instrumentos 35
Inventario SISCO para el estrés académico (SISCO SV-21) 35
Entrevista semiestructurada 37
Prueba Piloto 37
Análisis de datos 38
Datos cuantitativos 38
Datos cualitativos 38

Integración de resultados....39
Consideraciones éticas....39
Conclusión....40
Proyección de resultados....41
Referencias....42
Anexos....52
Anexo 1....52
Anexo 2....58

Lista de tablas

Tabla 1. Formato de calificación de frecuencia 35

Introducción

La educación superior constituye una etapa clave en el desarrollo académico y personal de los jóvenes, caracterizada por nuevas responsabilidades y una mayor exigencia cognitiva, emocional y social (Ministerio de Educación Nacional, 2009). Este proceso se acentúa en programas del área de la salud, como la Odontología, que demandan una elevada carga académica desde los primeros semestres, especialmente en etapas clínicas.

Numerosos estudios han evidenciado que la carga académica excesiva puede desencadenar efectos negativos en la salud integral de los estudiantes universitarios, como estrés, ansiedad, fatiga crónica y alteraciones en la calidad del sueño, disminuyendo su rendimiento académico y su calidad de vida (Barraza-Macías, 2019; Angel-Lainez et al., 2020). Además, factores como la cantidad de asignaturas, la dificultad de la carrera y la modalidad de evaluación también contribuyen a esta presión académica (Martínez y Sánchez, 2022; García, 2020).

En este contexto, el programa de Odontología exige una carga académica importante, combinando asignaturas teóricas con prácticas clínicas desde el sexto semestre, lo cual puede influir el equilibrio emocional y físico del estudiante si no se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento (Durango Henao, 2021). Por ello, analizar la relación entre la carga académica y el bienestar de los estudiantes permitirá aportar evidencia útil para diseñar intervenciones que promuevan entornos educativos más saludables.

Planteamiento del problema

Descripción del problema

La educación superior es un proceso de formación permanente que busca el desarrollo integral del individuo, tanto a nivel personal, cultural y social, como en su formación académica o profesional (Ministerio de Educación Nacional, 2009). Durante este proceso, los estudiantes se ven inmersos a diferentes cambios en su vida cotidiana, modificando sus esferas sociales, calidad de vida y de bienestar; sumados a una carga académica más exigente de la que venían acostumbrados (Chacón-cubrero, et al. 2020).

El bienestar y la calidad de vida del estudiante se ven directamente influenciados por los cambios que conlleva el inicio de la vida universitaria. Estos aspectos también están relacionados con las interacciones sociales y con los recursos que permiten al individuo participar y contribuir en la sociedad (Chacón-cubrero, et al. 2020). Por otra parte, cada individuo puede afrontar de manera diferente el incremento de la carga académica, la cual, no solo hace referencia a la cantidad de asignaturas, tareas, proyectos y exámenes, que buscan evaluar sus conocimientos (López, 2021).

En los últimos años la educación superior ha tenido un aumento significativo en las exigencias académicas sobre los estudiantes universitarios, lo que puede generar estrés y ansiedad; y la incapacidad para manejar esta sintomatología puede perjudicar su bienestar, salud y rendimiento académico. Implementar estrategias como la flexibilización de tareas y el apoyo psicológico es esencial para mitigar estos efectos y promover un equilibrio saludable entre estudio y bienestar (Luna et al., 2020).

Es importante mencionar que a medida que se avanza la formación universitaria, la carga académica aumenta de manera significativa, además esta dependerá del programa académico en el cual el estudiante se encuentre inscrito. Como, por ejemplo, el plan de estudio del programa de Odontología de sexto semestre, donde los estudiantes experimentan un incremento en la carga académica y responsabilidades, al iniciar las prácticas clínicas de

adultos, pero no se deja a un lado las asignaturas teóricas, lo que podría generar una desestabilidad en su salud física y mental (Unbosque,2023).

Teniendo en cuenta lo anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo afecta la carga académica en el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios de sexto semestre del programa de odontología de una universidad privada de la ciudad de Bogotá?

Justificación

El bienestar, entendido como un estado de equilibrio físico, emocional y relacional (Guerrero, 2018), constituye una prioridad esencial en la sociedad actual (Valderrama Luna et al., 2023). No obstante, a pesar de su importancia y de los esfuerzos por promoverlo en diversos entornos, la salud mental continúa siendo una preocupación apremiante, con una alta prevalencia de trastornos como la ansiedad y la depresión, especialmente en la población joven (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023)

Este concepto trasciende todos los entornos en los que se desenvuelve el individuo, incluyendo el ámbito académico. Por ello, distintas normativas como la Ley 30 de 1992 han establecido que las instituciones de educación superior no deben limitarse al desarrollo académico, sino que también deben promover el fortalecimiento físico, psicológico, cultural y social (Ministerio de Educación Nacional, 1992).

No obstante, a pesar de las estrategias impulsadas desde la salud pública para favorecer el bienestar en los diferentes entornos de la sociedad, la salud mental continúa siendo una de las dimensiones más afectadas. Trastornos como la ansiedad y la depresión son considerados las enfermedades del siglo XXI (Guimarães et al., 2022). Según una encuesta realizada por el Ministerio de Salud y Protección Social a finales de 2023, el 63,3 % de los colombianos ha enfrentado algún problema de salud mental, siendo la población entre los 18 a 24 años la más afectada, con una prevalencia del 75,4 % (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). Estos datos reflejan una alta carga de enfermedad, especialmente entre los jóvenes.

Asimismo, los estudiantes universitarios también experimentan cambios notables en su salud física y bienestar. Entre los más frecuentes se encuentran la adopción de hábitos alimenticios poco saludables, influenciados por factores como los horarios académicos irregulares, limitaciones económicas y la presión del entorno social (Maza-Ávila et al., 2022). Además, pueden presentar alteraciones en el ciclo del sueño, relacionadas con rutinas de descanso inestables, el consumo de sustancias que afectan el equilibrio neuroquímico, ambientes de vivienda con altos niveles de ruido y el uso excesivo de dispositivos electrónicos

(García López y Navarro Bravo, 2017). Igualmente, se evidencia una disminución en los niveles de actividad física, atribuida principalmente a la falta de tiempo y a la sensación constante de cansancio. Muchos estudiantes señalan que, debido a la carga académica, se ven obligados a sacrificar actividades de esparcimiento (Franco-Idárraga et al, 2022).

Dentro de los factores que inciden en la aparición de problemas de salud mental y cambios en hábitos de vida saludable se encuentra la educación superior, la cual representa un reto significativo para los estudiantes, debido a los múltiples cambios cognitivos, emocionales y sociales que implica (Guzmán-Castillo et al., 2022). Este entorno se considera altamente estresante, particularmente en las carreras del área de la salud, caracterizadas por elevados niveles de exigencia académica y personal. En consecuencia, los estudiantes de estas disciplinas presentan un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, estrés y malos hábitos de bienestar y salud física (Angel-Lainez et al., 2020).

En este contexto, la sobrecarga académica ha sido identificada como uno de los principales generadores de estrés, dada la alta demanda de créditos, exámenes y trabajos escritos (Barraza-Macías, 2019). Esta situación genera en los estudiantes una constante sensación de falta de tiempo y presión académica. Si no se detecta ni se gestiona adecuadamente, puede derivar en consecuencias negativas tanto a nivel personal como profesional, incluyendo aislamiento social, trastorno del ciclo del sueño, agotamiento emocional, consumo de sustancias psicoactivas, deterioro significativo de la salud física e incluso ideaciones suicidas (Angel-Lainez et al., 2020).

Por estas razones, surge la necesidad de realizar el presente estudio para comprender la situación de los estudiantes de odontología de sexto semestre de una Universidad privada de Bogotá, quienes deben afrontar simultáneamente las exigencias académicas y el inicio de las prácticas clínicas. Además, se identifica una escasez de investigaciones en el contexto colombiano y, en particular, una ausencia de estudios centrados en Bogotá, la capital del país.

Esta investigación no solo busca llenar un vacío académico en torno a la relación entre carga académica y bienestar en estudiantes de Odontología, sino también contribuir al fortalecimiento y eventual reformulación de las políticas de bienestar universitario. Al aportar

evidencia sobre la importancia de una carga académica equilibrada, se pretende promover un enfoque más integral del bienestar físico y mental de los estudiantes. Esto permitirá visibilizar la necesidad de estrategias institucionales que prioricen la salud estudiantil, reconociendo la importancia de metodologías pedagógicas que favorezcan el aprendizaje sin comprometer aspectos esenciales de la vida personal y emocional del estudiante.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo de este trabajo es evaluar el efecto de la carga académica en el bienestar físico y mental de los estudiantes de sexto semestre del programa de odontología de una universidad privada de Bogotá.

Pregunta de investigación

¿Cómo afecta la carga académica en el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios de sexto semestre del programa de odontología de una universidad privada de la ciudad de Bogotá?

Objetivos

General

Evaluar el efecto de la carga académica en el bienestar físico y mental de los estudiantes de sexto semestre del programa de odontología de una Universidad privada de la ciudad de Bogotá, en un momento específico durante el semestre académico.

Específicos:

- Identificar los factores asociados al bienestar mental de los estudiantes en relación con la asignación académica
- Evaluar el efecto de la carga académica en la salud física de los estudiantes, incluyendo estrés y fatiga.
- Analizar la relación entre la carga académica y la calidad de vida percibida por los estudiantes.

Marco referente

Marco contextual

En la actualidad, la salud mental de los estudiantes universitarios ha cobrado gran relevancia debido al incremento de trastornos como la ansiedad, el estrés y la depresión en programas de ciencias de la salud. Aunque la mayoría de los estudios se han realizado en el campo de la Medicina, comienza a haber interés por otras carreras de la salud como la odontología.

A nivel de América Latina, se han realizado algunos estudios que evidencian la presencia de trastornos emocionales en estudiantes de Odontología. Por ejemplo, un estudio realizado por Armijos Briones et al. (2023) en estudiantes de segundo semestre de una universidad en Ecuador, encontró que el 66,3 % de los participantes presentaban signos de trastornos emocionales (Armijos Briones et al., 2023). De manera similar, en Perú, una investigación realizada en 2013 con estudiantes del quinto ciclo de la carrera reveló que el 49,15 % presentaba niveles medios de ansiedad y el 47,46 % niveles altos (Arbildo-Vega et al., 2013). Otro estudio realizado en Perú por de Scerpella (2021), en una muestra de 61 estudiantes de cuarto semestre, reveló que el 95,1% de los participantes manifestó haber experimentado inquietud, preocupación o nerviosismo a lo largo del semestre académico. Entre los principales estresores reportados se encontraron la sobrecarga de tareas y trabajos, las evaluaciones por parte de los docentes y el tiempo limitado para cumplir con las actividades. En cuanto a las manifestaciones físicas más frecuentes, destacaron la somnolencia y fatiga crónica, mientras que en el ámbito psicológico sobresalieron la ansiedad, la angustia y las dificultades de concentración (de Scerpella, 2021).

En Colombia, un estudio realizado por Álvarez Rúa et al. (2019) en una universidad pública de Medellín, que incluyó estudiantes desde primer hasta décimo semestre, evidenció una alta prevalencia de problemas de salud mental. Se reportaron niveles significativos de mala salud mental (43% en hombres y 52% en mujeres), ansiedad y depresión (42% y 50%, respectivamente), así como estrés autopercibido (33,4 % en hombres y 41 % en mujeres). Por

su parte, otro estudio realizado en Cartagena por Arrieta Vergara et al. (2013) encontró una prevalencia de síntomas de ansiedad en el 37,4 %, depresión en el 56,6 % y estrés en el 45,4 %. Estos resultados se asociaron a factores como las dificultades económicas, los problemas familiares, la falta de tiempo para el descanso y el bajo nivel de apoyo social (Arrieta Vergara et al., 2013).

Marco teórico

A lo largo de este capítulo, se abordará la carga académica como un fenómeno complejo y multidimensional que afecta directamente la experiencia universitaria de los estudiantes. Este concepto engloba el conjunto de actividades, exigencias y responsabilidades asignadas durante su formación, incluyendo clases, tareas, proyectos, exámenes y prácticas profesionales. Su evaluación no se limita al volumen de trabajo, sino que también considera el tiempo, el esfuerzo cognitivo y la carga emocional que implican estas tareas (Martínez, 2020). En el contexto de la educación superior, dicha carga está estrechamente relacionada con el sistema de créditos académicos, el cual cuantifica las horas de dedicación —tanto presenciales como autónomas— requeridas para cada asignatura (Fernández y Torres, 2021). No obstante, cuando esta carga sobrepasa la capacidad de manejo del estudiante, puede generar efectos adversos en su bienestar físico y psicológico, manifestándose en estrés crónico, ansiedad, fatiga e incluso abandono de los estudios (Durango Henao, 2021).

Además, el impacto de la carga académica se extiende más allá del ámbito académico, influyendo negativamente en la calidad de vida de los estudiantes, sus hábitos de sueño y alimentación, y su salud mental. Esta situación se agrava en programas de alta exigencia, como la carrera de Odontología, donde la combinación de demandas teóricas, prácticas clínicas y evaluaciones constantes potencia estos efectos (Barraza-Macías et al., 2019). Por tanto, resulta imprescindible comprender la carga académica desde una visión integral, que no solo contemple indicadores objetivos, sino también las percepciones individuales y las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes. Esta comprensión es clave para el desarrollo de políticas educativas que favorezcan un equilibrio saludable entre el rendimiento académico y el bienestar estudiantil (González y Ríos, 2022).

A continuación, se describen cada uno de los conceptos relevantes para la presente investigación.

Carga académica

La carga académica se entiende como el volumen de trabajo y actividades que tienen los estudiantes durante su periodo educativo, llámese este semestre o año académico. Esto incluye clases, tareas, proyectos y exámenes, que compongan las asignaciones propias de cada institución y/o materia; los cuales buscan medir el esfuerzo o disposición de tiempo requerido para completar un programa académico (López-Aguilar y Ruelas-Barajas, 2022).

En el contexto de la educación superior, la carga académica y el sistema de créditos están intrínsecamente relacionados, ya que conforman la estructura fundamental de la planificación educativa. De acuerdo con Martínez (2020), la carga académica se entiende como la suma de todas las actividades académicas requeridas para la formación del estudiante, la cual se cuantifica a través del sistema de créditos académicos. Sin embargo, aunque la carga académica suele abordarse desde una perspectiva cuantitativa, existen otros factores cualitativos que influyen significativamente en ella. Entre estos se encuentran las dinámicas relacionales entre docentes y estudiantes, así como entre los propios estudiantes. Estas interacciones pueden facilitar el proceso académico al fomentar el desarrollo de habilidades colaborativas y comunicativas, esenciales en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en la evaluación integral del desempeño estudiantil.

Este sistema permite asignar un valor numérico a cada asignatura, reflejando no solo las horas de clase presencial, sino también el tiempo que el estudiante debe dedicar al trabajo independiente, lecturas, investigaciones y otras actividades formativas. La implementación de este modelo facilita tanto a las instituciones como a los estudiantes la organización y distribución eficiente del tiempo y los recursos académicos, estableciendo parámetros claros sobre la intensidad y dedicación requerida para cada componente del programa educativo.

Asimismo, Fernández y Torres en el 2021, identificaron que una adecuada gestión de la carga académica es esencial para el éxito estudiantil, ya que un exceso sobrecarga académica puede llevar a la deserción y a un aumento del nivel de estrés en los estudiantes.

Ahora bien, es importante resaltar que la carga académica tiene profundas implicaciones en la vida personal de los estudiantes universitarios, extendiéndose más allá del ámbito meramente académico. Esta situación se hace evidente puesto que existe una constante presión por cumplir con las múltiples responsabilidades académicas, tales como evaluaciones, trabajos, proyectos y actividades extracurriculares, lo cual conlleva a afectar significativamente el bienestar físico y emocional de los estudiantes, manifestándose en diversos aspectos de su vida cotidiana.

Así bien, la sobrecarga académica de trabajos y responsabilidades puede resultar en altos niveles de ansiedad y estrés, lo que impacta significativamente en el rendimiento académico, como lo señala Durango Henao (2021) en su investigación sobre los factores que conducen a la deserción estudiantil. Este fenómeno no solo afecta el desempeño académico inmediato, sino que también puede tener consecuencias a largo plazo en la trayectoria educativa y el desarrollo personal del estudiante, tales como, el desarrollo de enfermedades de orden mental (ansiedad, depresión, estrés crónico) y físico (fatiga, falta en la higiene del sueño, etc.).

Por lo tanto, es crucial que las instituciones de educación superior evalúen y ajusten constantemente las cargas académicas para evitar consecuencias negativas en la salud física y mental de sus estudiantes, implementando estrategias de seguimiento y apoyo. En este sentido, González y Ríos (2022) evidencian en su investigación que la carga académica es un factor que está fuertemente vinculado al desarrollo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, afectando aspectos como la autorregulación, la gestión del tiempo, las relaciones interpersonales y la capacidad de afrontamiento ante situaciones de estrés.

En este punto es importante aclarar que la gestión de la carga académica no solo es la responsabilidad de los estudiantes, sino que también de las instituciones educativas, quienes deben garantizar los recursos y apoyos adecuados a los estudiantes, las cuales pueden ser asesorías académicas, talleres de gestión de tiempo, proyectos de bienestar, entre otros que favorezcan a los estudiantes en un manejo adecuado de esta carga (Romero y Salazar, 2023). Debido a que un equilibrio de esta contribuye a facilitar un ambiente de aprendizaje más

propicio y enriquecedor, generando a su vez el éxito y el desarrollo integral de los estudiantes en su trayectoria académica y profesional.

Para comprender de manera integral la experiencia académica en la educación superior, es fundamental analizar diversos componentes que influyen directamente en el desarrollo y éxito de los estudiantes. La carga académica se ve altamente impactada por el año académico o semestre en el cual se encuentre cada estudiante, considerando que el nivel de dificultad incrementa gradualmente a lo largo de la formación. Esta progresión depende significativamente de la carrera que esté cursando cada estudiante, pues si bien todas las carreras tienen su grado de complejidad, el desarrollo de habilidades específicas varía según la disciplina. Además, es importante resaltar que el número de asignaturas para cada semestre y programa puede fluctuar considerablemente, al igual que los métodos de evaluación, los cuales, aunque comparten elementos universales en la educación superior, varían según la implementación del docente, las carreras y las normativas institucionales. En las siguientes secciones se analizarán los métodos de evaluación más comunes, reconociendo que cada uno de los aspectos mencionados impacta directa e indirectamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

Métodos de evaluación.

Los métodos de evaluación en la educación superior, como exámenes, proyectos y actividades, juegan un papel fundamental en medir el aprendizaje y las habilidades de los estudiantes. No obstante, también representan un aumento en el tiempo que el estudiante debe dedicar a cada asignatura, generando una disminución de espacios para actividades de bienestar y calidad de vida.

Los exámenes, generalmente de carácter individual, permiten evaluar el conocimiento teórico de los alumnos bajo condiciones controladas, mientras que los proyectos fomentan la aplicación práctica y el trabajo colaborativo, desarrollando competencias más cercanas a la realidad profesional. Por su parte, las actividades continuas, como tareas y presentaciones, permiten monitorear el progreso del estudiante de manera constante, favoreciendo un aprendizaje más dinámico y adaptativo. Cada uno de estos métodos aporta diferentes perspectivas sobre el rendimiento académico, equilibrando la teoría con la práctica y

ofreciendo una evaluación más integral, siempre y cuando esto se realice de forma proporcionada, con el fin de no generar una sobrecarga académica hacia el estudiante.

. Dentro de los diferentes métodos de evaluación que se emplean en la educación superior, se encuentran:

- **Exámenes:** Son los métodos de evaluación que pretenden medir el conocimiento y las diversas habilidades de los estudiantes en un área específica del conocimiento. Estas pueden adoptar diversas formas, como pruebas escritas, orales o prácticas. De acuerdo con García, (2020) son herramientas fundamentales en los procesos educativos, que no solo permiten evaluar los aprendizajes, sino que también la capacidad de los estudiantes para aplicar el conocimiento adquirido en diversas situaciones de manera correcta. Además, en relación con la estructura y administración de los exámenes según Torres y Pérez en el 2021, pueden influir directamente en la experiencia educativa de los estudiantes, debido a que un examen bien diseñado puede llegar a motivar a los estudiantes a profundizar el contenido, mientras que uno mal diseñado le generar mayores niveles de ansiedad al estudiante.
- **Proyectos:** Se refieren a los trabajos integrados que permiten a los estudiantes aplicar de manera práctica los conocimientos adquiridos. Estos a su vez suelen requerir investigación, pensamiento crítico, colaboración y creatividad por parte de los estudiantes. Ya que, según Ramírez en el 2021, los proyectos forman parte fundamental de un proceso de aprendizaje activo y del desarrollo de habilidades blandas, las cuales permiten a los estudiantes en el futuro abordar problemas del mundo real y desarrollar soluciones innovadoras frente a estas problemáticas. Por otro lado, los proyectos ofrecen una evaluación más holística del aprendizaje, ya que a través de ellos, los docentes pueden observar no solo el resultado final, sino que además el proceso y aplicación de todo el conocimiento brindado en las diversas fases del proceso. Herrera y Soto (2022), en su investigación demuestran la importancia de los proyectos, ya que permite validar la integralidad del proceso formativo de los estudiantes,

pues no solo examina el conocimiento adquirido sino las herramientas que este utiliza, para así brindarles a los estudiantes una mejor guía y reforzar conocimientos y habilidades necesarias para el éxito académico y profesional.

- **Actividades:** Estas aluden a las diversas tareas y ejercicios que deben realizar los estudiantes con la finalidad de reforzar y apoyar su aprendizaje; dentro de ellas podemos encontrar tareas, lecturas y discusiones en clase. Díaz en el 2022, planteó que las actividades se vuelven fundamentales en el proceso de aprendizaje activo, llevando a los estudiantes a interactuar con el contenido impartido en la materia de manera significativa; las actividades bien diseñadas permiten fomentar la participación y el compromiso de los estudiantes. Ahora bien, de acuerdo con Martínez y González, (2023), encontraron que una variedad de actividades enriquece los procesos de aprendizaje y favorecen la experiencia educativa que tienen los estudiantes, pues estas permiten incorporar de manera adecuado diversas metodologías de enseñanza, que conllevan a abarcar y asimilar múltiples estilos de aprendizaje, generando así mayor inclusión en el aula de clase, promoviendo así mayor motivación en los estudiantes y apoyando el desarrollo de habilidades blandas y técnicas.

Cantidad de asignaturas.

Las asignaciones o cantidad de asignaturas hacen referencia al número total de cursos que deben ser completados por el estudiante para finalizar exitosamente un curso o programa académico en específico. La cantidad de ellas puede variar de acuerdo con su nivel educativo y a la institución. Según López, (2021), la cantidad de asignaturas es un componente fundamental en la planificación del currículo, puesto que estas determinan la carga de trabajo y las competencias y/o habilidades que se esperan que los estudiantes adquieran en su proceso; por ello es importante un equilibrio de su actividad.

Esto impacta significativamente en la duración del programa académico, así mismo no se debe exponer a una sobrecarga académica a los estudiantes, ya que, impide significativamente el adecuado desarrollo de los conocimientos y habilidades que se esperan de los estudiantes en su proceso académico (Martínez y Sánchez, 2022).

Dificultad de la carrera.

La dificultad de una carrera universitaria varía considerablemente según el campo de estudio, y está determinada por factores como la complejidad de los conocimientos, las habilidades requeridas y el tipo de competencias profesionales que se deben adquirir. Según Martínez y González (2020), carreras como medicina, ingeniería y arquitectura demandan altos niveles de dedicación, tanto en la asimilación de conceptos teóricos como en la aplicación práctica de los mismos. Estas disciplinas suelen tener programas más rigurosos, con largos períodos de prácticas profesionales y exámenes complejos que requieren no solo habilidades cognitivas, sino también una fuerte capacidad de resistencia emocional y organizativa. En contraste, carreras como las ciencias sociales o las humanidades, aunque igualmente exigentes, pueden enfocarse más en el desarrollo de habilidades críticas, investigativas y comunicativas, lo que las hace diferentes en cuanto a los tipos de dificultades que enfrentan los estudiantes.

Además, la dificultad de la carrera también está influenciada por el enfoque pedagógico y las expectativas académicas de cada institución. Según Hernández (2023), algunas universidades adoptan métodos de enseñanza más centrados en la práctica y la resolución de problemas, lo que puede resultar en una experiencia más demandante en términos de trabajo colaborativo y proyectos interdisciplinarios. En cambio, otras instituciones pueden tener un enfoque más tradicional, basado en la teoría y los exámenes, lo que puede afectar la manera en que los estudiantes enfrentan las dificultades propias de su disciplina. Por lo tanto, la percepción de la dificultad de una carrera no solo depende de la naturaleza del campo de estudio, sino también de las características del entorno académico y las exigencias de cada programa educativo.

Rendimiento Académico.

Hace referencia al nivel de logro educativo que un estudiante ha alcanzado en su contexto académico, generalmente este es brindado por las calificaciones, resultados de exámenes y otros indicadores de desempeño, empleados por el docente y que estén acorde a la normativa institucional (González et al., 2020), es importante reconocer que estos se pueden dar normalmente en componentes cuantitativos, pero no se debe olvidar los factores

cualitativos, como lo son la motivación, participación y habilidades de aprendizaje que son empleados por los estudiantes.

Así mismo, esto se encuentra influenciado por diversos factores de acuerdo con Pérez y Martínez, en el 2022, como lo son: el entorno familiar, metodologías de enseñanza empleadas y el bienestar de los estudiantes. En especial se resalta el apoyo emocional y la metodología, que juegan un papel clave en el rendimiento académico; por esto es importante un enfoque integral para facilitar la adquisición de conocimientos en los estudiantes.

Hablar sobre la carga académica en la educación superior, como exponen los autores previamente enunciados, implica reconocer que detrás de cada tarea, proyecto o evaluación, existe un ser humano que busca formarse integralmente mientras enfrenta múltiples exigencias. Más allá de medir conocimientos, es fundamental preguntarnos si las estructuras académicas actuales realmente promueven el aprendizaje significativo o si, por el contrario, están llevando a los estudiantes al límite de su salud mental y física. Resulta evidente que una formación de calidad no se define solo por la cantidad de actividades asignadas, sino por la manera en que estas favorecen el desarrollo de competencias, valores y bienestar. En este sentido, es urgente que tanto instituciones como docentes asuman un rol activo en el diseño de estrategias más humanas, flexibles y equilibradas, que reconozcan la diversidad de contextos y capacidades de los estudiantes. Solo así podremos avanzar hacia una educación superior que no solo forme profesionales competentes, sino también personas emocionalmente sanas y socialmente responsables.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene el bienestar y la calidad de vida de los estudiantes en la educación superior, a continuación, se pretende profundizar acerca de estos conceptos.

Bienestar y calidad de vida

A medida que el concepto de bienestar ha evolucionado desde su definición original de bienestar subjetivo, se ha ampliado para incluir factores como la satisfacción con la vida, las emociones positivas y negativas, así como las experiencias vitales y las oportunidades que cada individuo enfrenta. Estos cambios, tanto emocionales como estructurales, son esenciales

para entender cómo los estudiantes se relacionan con su entorno y cómo la universidad puede influir en su bienestar general, promoviendo un ambiente que favorezca el éxito académico y personal.

De acuerdo con la OMS se define bienestar como "*una condición de vida positiva, que fomenta mejoras en la persona y a la que aspiran todos los individuos: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».*" Existen alteraciones del bienestar que son catalogadas como crisis, para poder mantener y proteger la salud durante estas crisis es importante tener relación con el bienestar social, comunitario e individual, así como cambios en actitudes de las estructuras sociales (*OMS,2021).*

El inicio de la vida universitaria viene cargado de cambios en torno a la calidad de vida y el bienestar del estudiante. El concepto de bienestar, iniciado en 1998, evolucionó desde la idea de bienestar subjetivo, que abarca satisfacción con la vida, felicidad y emociones positivas y negativas. Este bienestar se define por las oportunidades vitales, los eventos de vida y las experiencias emocionales de cada persona (Chacón-cubrero, et al. 2020).

El bienestar se entiende como la capacidad de enfrentar desafíos, desarrollar el crecimiento personal y tomar la iniciativa para alcanzar metas. Este concepto también se relaciona con las interacciones sociales y los recursos para participar y contribuir en la sociedad. Según varios estudios, el bienestar social se organiza en cinco dimensiones: integración social (calidad de relaciones), aceptación social (sentimiento de pertenencia), contribución social (capacidad de colaborar en objetivos comunes), actualización social (confianza en el cambio y las instituciones), y coherencia social (comprensión de la dinámica social) (Chacón-cubrero, et al. 2020).

El concepto de calidad de vida inició en 1964, pero fue en la década de los 80´s que se hizo popular entre los investigadores en salud. Existen múltiples conceptos de calidad de vida, todos dependen de la percepción y el contexto en que se desarrolle. Según Felce y Colaboradores en 1995, la calidad de vida se define con base en tres aspectos: primero, las condiciones de vida de una persona; segundo, el grado de satisfacción que esta persona siente

con esas condiciones; y tercero, una combinación de elementos objetivos y subjetivos, lo que implica evaluar tanto la calidad de vida en sí como el nivel de satisfacción personal. Finalmente, estos aspectos se ven influenciados por los valores, aspiraciones y expectativas de cada individuo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la calidad de vida como "la percepción del individuo dentro del contexto cultural y sistemas de valores en el que se desenvuelve, combinándolo con metas, preocupaciones, expectativas y normas con las que vive" (Botero y Picón, 2007).

En la actualidad la evaluación de la calidad de vida relacionada con la salud del individuo parte de tres investigaciones tradicionales:

- la investigación de la felicidad, derivada de la tradición psicológica.
- la investigación en indicadores sociales, centrado en determinantes sociales y económicos del bienestar.
- la OMS como pionera en el área de la salud incorporando el bienestar físico, psíquico y social (Botero y Picón, 2007).

La combinación de diversos factores de riesgo; como el consumo de sustancias, comportamientos antisociales y problemas en diferentes áreas de la vida coloca a los estudiantes universitarios en una posición vulnerable, afectando negativamente su salud física y mental, y reduciendo su calidad de vida. Diversos estudios respaldan la idea de que la calidad de vida de los estudiantes universitarios está influenciada por factores internos y externos, como la salud física, el estado psicológico, las relaciones sociales y familiares, y el entorno en general. Investigaciones como las de Pacheco Rodríguez et al. (2014) quienes destacan la importancia de estos aspectos al evaluar la calidad de vida.

Además, según Reyes et al. (2024), el fracaso académico afecta negativamente la calidad de vida, mientras que el apoyo familiar puede mejorarla. Por último,

Corrales-Córdoba et al. (2024) señalan que el tiempo libre y el ocio activo favorecen la salud, protegiendo contra daños a la misma. Para comprender el concepto de calidad de vida estudiantil se debe tener en cuenta las cinco dimensiones del ser humano: biológica/física, social, emocional, intelectual/cognitiva, espiritual. Por lo anterior la universidad puede afectar la salud de los estudiantes, diariamente la vida universitaria cuenta con actividades, jornadas y experiencias que son factores de riesgo para el bienestar y calidad de vida de los estudiantes, teniendo en cuenta lo expuesto la universidad debe contar con programas de prevención y promoción en salud y calidad de vida tanto para los estudiantes como para los empleados. (Jiménez et al,2023).

Dentro de los factores que favorecen un adecuado bienestar y calidad de vida de los individuos, se encuentran los hábitos saludables, los cuales, a través de diversas actividades como la higiene del sueño, la alimentación saludable ayuda a mantener y mejorar estado físico, mental y social de una persona.

Ahora bien, los hábitos saludables son todas aquellas conductas que inciden de forma positiva en la vida del individuo. Según la guía para facilitadores del programa de promoción de hábitos saludables, se define como “el conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable” (UNICEF, 2018). Todas esas conductas y prácticas adquiridas tienen influencias de los entornos educativos y familiares, se ha evidenciado factores adicionales que influyen en la aplicación de dichas conductas como lo son; motivación escolar, autoestima, convivencia escolar y en la casa, asistencia de padres/tutor. Los hábitos son acciones repetitivas con responsabilidad y conciencia que el individuo está dispuesto a realizar para el mejoramiento de su calidad de vida y bienestar personal (Torres y Contreras, 2019).

- **Higiene del sueño:** El sueño es igual de importante que la dieta y el ejercicio, el no tener las horas adecuadas y la calidad de sueño son factores de riesgo para contraer enfermedades. Un sueño saludable e ideal consta de tres pilares; "La primera es la cantidad de horas que duerme. La segunda es la calidad del sueño: tener un sueño reparador e ininterrumpido. La última es un horario de

sueño regular" dice la Dra. Marishka Brown, experta en sueño (Granados-Gurrola, 2018**).** En el momento del sueño reparador se ha demostrado que el cerebro cuando dormimos libera toxinas, desechos y proteínas asociadas a la enfermedad de Alzheimer (National Institutes of Health 2021). Dormir bien ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades crónicas y degenerativas, mientras que la falta de un buen descanso aumenta la probabilidad de desarrollar estos problemas y afecta de diversas formas la salud (Granados-Gurrola, 2018)**.**

- **Alimentación saludable:** Se caracteriza por proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios en todas las etapas de la vida para mantener un adecuado funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de enfermedades. Una dieta saludable para personas adultas debe incluir al menos cinco porciones entre frutas y verduras, además de legumbres, frutos secos, cereales, lácteos bajos en grasa, carne magra, pescado y huevo. Asimismo, es importante, un bajo consumo de azúcar, sodio y de grasas (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018). Durante la etapa universitaria, es común que los estudiantes adopten malos hábitos alimenticios debido a los cambios en su ritmo de vida. Estos nuevos hábitos están influenciados por diversos factores, como los horarios de clase, la situación económica y la influencia de sus compañeros. A esto se suma la experiencia de vivir solos por primera vez y la libertad para tomar decisiones sobre su alimentación. Asimismo, es relevante destacar que los alimentos disponibles en la mayoría de las universidades suelen ser comidas rápidas, las cuales se caracterizan por un bajo valor nutricional (Maza-ávila et al., 2022). El perfil de consumo de alimentos en los jóvenes está basado en diferentes criterios como la sencillez, la rapidez y la comodidad en la preparación, y el presupuesto limitado (Irala C et al., 2020), lo que hacen que su alimentación se caracterice por baja calidad nutricional y un alto porcentaje de calorías, como las gaseosas, bebidas energéticas, zumos de frutas, dulces, productos de panadería y alimentos ultra procesados. Además, de alteración de los horarios de

alimentación u omisión de alguna de las tres comidas (Maza-ávila et al., 2022**;** Reyes Narváez et al., 2020).

- **Actividad física:** Es considerada todo tipo de movimiento corporal que es producido por los músculos esqueléticos y que requiere un gasto energético, y su práctica regular es beneficiosa para la salud física y mental. Un estudio realizado en 2023 por la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud en Bogotá evidenció que niveles bajos de actividad física durante la pandemia por COVID-19 se asociaron con un aumento significativo en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés entre estudiantes universitarios, resaltando su impacto positivo en la salud mental. (Conde Schnaider, López-Sánchez, y Velasco Matus, P. W., 2022).

A partir del análisis de la literatura y las definiciones previas, pensar en bienestar y calidad de vida en el contexto universitario implica reconocer la complejidad de factores que influyen en la salud integral de los estudiantes. El bienestar ha dejado de ser una simple percepción subjetiva para convertirse en un concepto multidimensional que abarca lo físico, emocional, social y estructural, impactando directamente en la forma en que los estudiantes enfrentan su vida académica y personal.

La transición a la universidad representa un periodo lleno de desafíos, donde los hábitos de vida saludables, como una adecuada higiene del sueño, una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física, juegan un papel esencial en la prevención de riesgos para la salud mental y física. Sin embargo, no basta con promover estas prácticas si no se tiene en cuenta el contexto en el que se desarrollan: presiones académicas, relaciones interpersonales, apoyo familiar, entorno institucional y acceso a recursos.

En este sentido, es imprescindible que las universidades asuman un rol activo en la creación de ambientes saludables, equitativos y sostenibles, entendiendo que el bienestar estudiantil no es solo una meta individual, sino una responsabilidad colectiva que impacta profundamente en la formación de seres humanos íntegros, resilientes y comprometidos con su propio desarrollo y el de la sociedad.

La salud mental y los hábitos de vida saludable son pilares fundamentales en la búsqueda del bienestar y una buena calidad de vida. Si bien la adopción de prácticas saludables es esencial, por sí sola no garantiza un adecuado autocuidado. Es necesario comprender su importancia dentro de un enfoque integral que promueva el equilibrio entre mente y cuerpo. En este sentido, seguidamente se abordará el concepto de salud mental y algunas de las enfermedades más relevantes del siglo XXI que afectan a los jóvenes universitarios.

Salud mental.

La salud mental es considerada un estado de bienestar emocional, cognitivo y conductual que le permite a los individuos funcionar de forma óptima en su vida diaria, mantener relaciones saludables y enfrentar los desafíos del entorno de manera efectiva. Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como "La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad" (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022).

La salud mental es más compleja de lo que parece y está determinada por diferentes factores como, individuales, sociales y estructurales, los cuales pueden tener un rol protector o predisponente para desarrollar enfermedades de salud mental. En cuanto a los factores psicológicos y biológicos del individuo, se encuentran las habilidades emocionales, la genética y el consumo de sustancias psicoactivas. Los sociales, pueden estar relacionados con circunstancias económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y el medio ambiente (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2022).

Cuando se observa una alteración clínicamente significativa en la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento de un individuo se habla de un trastorno o enfermedad de salud mental. Estas condiciones se consideran las enfermedades del siglo XXI, siendo la ansiedad y la depresión las más prevalentes (Guimarães et al., 2022).

Para el año 2023, el 63,3% de los colombianos habían presentado o enfrentado algún problema de salud mental, siendo la prevalencia más alta en el grupo de 18 a 24 años, con un 75,4%. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). Esta etapa, que corresponde a la transición entre la educación secundaria y la universitaria, es particularmente vulnerable para los jóvenes.

En el marco que se realiza esta investigación es importante reconocer que el ingreso a la educación superior marca hitos significativos en la vida de los jóvenes. En primer lugar, simboliza el final de la adolescencia y el comienzo de la adultez temprana, lo que conlleva cambios psicofisiológicos, físicos y nuevos desafíos socio existenciales que contribuirán a la formación de su personalidad e identidad. Asimismo, representa el primer paso hacia la realización de sus aspiraciones y sueños (Alarcón, 2020).

Por otro lado, los jóvenes se enfrentan a un nivel educativo que exige una participación más activa en su proceso de aprendizaje, asumiendo una mayor responsabilidad e independencia en su formación académica. Además, el inicio de la vida universitaria implica otros cambios significativos, como el traslado a otra ciudad o la convivencia lejos de la familia, lo que conlleva un aumento en la autonomía, especialmente en la toma de decisiones (Alarcón, 2020).

Finalmente, es importante reconocer que todos estos cambios asociados al inicio de la vida universitaria representan factores de riesgo para el desarrollo de problemas de salud mental en los jóvenes. Además, la complejidad de las carreras elegidas, especialmente aquellas en el área de la salud, que se caracterizan por altos niveles de exigencia, lo que incrementa la probabilidad de que los estudiantes enfrenten dificultades psicológicas como ansiedad y depresión (Angel-Lainez et al., 2020).

Esta situación es de gran relevancia para la comunidad educativa, ya que, si no se detecta a tiempo, puede conducir al consumo de sustancias psicoactivas e incluso al suicidio. En cuanto a este último, las cifras son cada vez más alarmantes; sólo en 2024 se han registrado más de 25 suicidios entre estudiantes universitarios del país (RTVC noticias,2024).

A continuación, se abordarán tres de las desregulaciones emocionales más comunes en la población estudiantil:

Trastorno de ansiedad.

La palabra ansiedad proviene del latín anxietas*/atis* y hace referencia a un estado de inquietud, agitación o nerviosismo. La ansiedad es una respuesta natural de los seres humanos frente a diferentes estímulos, que incluye manifestaciones tanto físicas como mentales. Una vez desaparece el estímulo que lo provoca, estas manifestaciones tienden a disminuir o volver a la normalidad, como puede ocurrir al presentar un examen o en una entrevista de trabajo. Por lo tanto, se puede considerar que existe una ansiedad normal cuando ésta es adaptativa y ayuda al individuo a llevar a cabo una acción efectiva (Rojo Moreno, 2018) (Sierra y Ortega, 2003).

En cambio, la ansiedad se considera patológica cuando las respuestas del organismo ante estímulos son desproporcionadas. En estos casos, la persona tiende a preocuparse en exceso, tiene la sensación de catástrofe o de peligro inminente con frecuencia, ya sea por situaciones personales, económicas o laborales, e incluso en momentos en que no hay una razón clara para ello. Esta ansiedad puede afectar el rendimiento del individuo en diversos ámbitos, como el psicomotor, psicosocial o fisiológico (Díaz Kuaik y De la Iglesia, 2019; Sierra y Ortega, 2003).

Algunos de los síntomas más frecuentes que puede experimentar una persona con ansiedad son (Rojo Moreno, 2018):

- Palpitaciones, taquicardia, hipertensión arterial y temblores
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de opresión torácica o falta de aire
- Tensión muscular
- Diaforesis
- Anorexia o bulimia
- Insomnio e irritabilidad
- Temores

Los trastornos de ansiedad constituyen el grupo más amplio de los trastornos mentales y son una de las principales causas de discapacidad. Para su diagnóstico, se utiliza el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Quinta Edición (DSM-5), así como la Clasificación Internacional de Enfermedades, Décima Edición (CIE-10). Estos trastornos pueden clasificarse de leves a graves, y sus efectos pueden variar desde limitaciones en el funcionamiento en distintos roles hasta discapacidades severas que impiden al individuo salir de casa. Por esta razón, la detección temprana y un tratamiento adecuado son fundamentales para el control de la enfermedad (Craske et al., 2017).

La prevalencia de la ansiedad en los estudiantes universitarios ronda el 46% y está estrechamente relacionada con las altas exigencias académicas. Entre los factores que contribuyen a su intensificación se encuentran la falta de tiempo para completar las tareas, las demandas de los docentes, la competencia entre compañeros, las evaluaciones y, en general, cuando las exigencias académicas superan la capacidad o los recursos de los estudiantes. Esta situación puede llevar a que los estudiantes pierdan el control para afrontar los problemas, afectando su bienestar tanto físico como mental, y, en última instancia, su desempeño académico. Entre los síntomas más comunes se incluyen desconcentración, olvidos, desinterés, falta de agilidad mental y la aparición de problemas físicos (Flores-Tapia et al,2017)

Trastorno de depresión.

Antes de que el término depresión se popularizara, se hablaba de 'melancolía' para referirse a estados de tristeza, malestar o un determinado temperamento. No fue hasta el siglo XVIII que el término depresión, proveniente del latín 'deprimere' (oprimir, deprimir), comenzó a utilizarse con mayor frecuencia. Autores como Richard Blackmore (1725), Robert Whytt (1764) y Emil Kraepelin asociaron la depresión con estados de profunda tristeza, bajo ánimo y alteraciones del estado de ánimo, respectivamente (Korman y Sarudiansky, 2011).

Durante los problemas de la vida cotidiana se pueden experimentar alteraciones del estado del ánimo y de las respuestas emocionales, pero son breves o cortas. Sin embargo, cuando estas se experimentan la mayor parte del día, casi todos los días y al menos dos semanas consecutivas se considera un episodio depresivo. En este caso, la persona

experimenta un ánimo deprimido que se caracteriza por tristeza, irritabilidad, sensación de vacío y perdida del interés por las actividades, que van acompañadas de síntomas como disminución de la confianza y la autoestima, sentimientos de culpa injustificados, problemas de concentración, trastornos del sueño y el apetito, e incluso pensamientos de muerte y suicidio (Guimarães et al., 2022).

La depresión afecta principalmente a personas que han experimentado abusos, pérdidas significativas o eventos estresantes. Es un 50% más frecuente en mujeres que en hombres (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023). Además, se considera la principal causa de discapacidad a nivel mundial y un causante de suicidio, la cuarta causa de muerte entre personas de 15 a 29 años (Guimarães et al., 2022).

Los estudiantes universitarios constituyen una de las poblaciones más vulnerables, con altos niveles de depresión ampliamente documentados. Esta condición afecta la atención, la concentración, la toma de decisiones y, en última instancia, el desempeño académico, lo que puede llevar al abandono de los estudios y, en casos graves, a ideaciones suicidas. Por ello, la detección temprana de la depresión es fundamental para prevenir los riesgos asociados, como el suicidio, cuya incidencia sigue aumentando en el ámbito universitario (Arévalo et al,2020)

Estrés.

Dentro de la literatura se pueden encontrar diversas definiciones del estrés, esto debido a que es un término relativamente nuevo y complejo, sin embargo, autores como Silva-Ramos et al., en el 2020, lo presenta un factor aversivo para los individuos que lo desarrollan, puesto que, se entiende un desequilibrio en una o más áreas de ajuste, surgiendo la incapacidad de afrontar diversas situaciones o dificultades.

Siguiendo esta misma línea, es un mecanismo de defensa el cual se activa ante la pérdida de tranquilidad por quien pasa por este estado, siendo una respuesta natural de supervivencia, por ello, los individuos pueden alterar en sus áreas de ajuste como social, personal, educativa, salud física y mental, siendo más propensos al desarrollo de una patología que conlleve a afectar su calidad de vida (Durango Henao, 2021).

Al poderse presentar en cualquier entorno el estrés, no es de extrañar que exista la clasificación del estrés académico, el cual, está fuertemente asociado a la carga académica que tenga cada uno de los estudiantes, y cuáles son sus mecanismos de afrontamiento ante estas situaciones, ya que, de acuerdo con Chariguaman y Nayely en 2023, se presenta como una resistencia ante los cambios fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales que se invierten en los procesos educativos. Del mismo modo, se ha creado una clasificación de estas situaciones como amenazantes, retadoras o de demanda que permitan identificar la eficacia o no del cumplimiento del compromiso académico, adquirido por cada uno de los estudiantes.

Se plantea que el estrés académico en el ámbito de la educación superior, particularmente en programas de pregrado, presenta una correlación directa con la cantidad de actividades académicas que se deben realizar, por lo que su aparición, puede afectar significativamente el desempeño académico (Delgado Espinoza et al, 2020). Los principales estresores incluyen los exámenes, trabajos finales, la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo para cumplir con los plazos, la presión por estudiar y la metodología de los docentes. Cuando estos factores no se gestionan de manera adecuada, pueden dar lugar a consecuencias negativas tanto a nivel personal como profesional, tales como aislamiento social, agotamiento emocional y físico. Si no se detectan a tiempo, estos efectos pueden tener un impacto perjudicial en la salud del estudiante (Silva-Ramos et al., 2020; Angel-Lainez et al., 2020).

Se ha evidenciado que las carreras de la salud son unos de los principales generadores de estrés académico en los estudiantes debido a su alto nivel de exigencia. Según algunos estudios epidemiológicos, la prevalencia de estrés en el primer año en las universidades médicas es del 64,5% (Angel-Lainez et al., 2020).

De acuerdo con la literatura revisada, se comprende que los estudiantes de programas altamente demandantes, como los de ciencias de la salud, presentan una alta vulnerabilidad, lo que exige a las instituciones no solo reconocer esta realidad, sino actuar proactivamente desde las políticas de bienestar. Al integrar las definiciones conceptuales y epidemiológicas de los trastornos emocionales más prevalentes, se fortalece la comprensión de que el bienestar estudiantil no puede desligarse de la estructura pedagógica ni del diseño curricular.

Reflexionar sobre estas dinámicas permite no sólo justificar la relevancia de este estudio, sino también resaltar la necesidad de transformar el enfoque institucional hacia uno más preventivo, integral y humano, que reconozca la complejidad emocional del proceso formativo y sus implicaciones en la salud mental del estudiante.

Marco legal

La carga y asignación académica en el contexto de la educación superior es un tema central que puede influir directamente en el bienestar físico y mental de los estudiantes. En el caso específico de los estudiantes del programa de odontología de una universidad privada de Bogotá, esta carga se ve afectada por diversas normativas y regulaciones que buscan equilibrar la calidad educativa con la exigencia académica. A continuación, se analiza cómo algunas de las normas previamente mencionadas pueden influir en este aspecto, en particular en cuanto al bienestar físico y mental de los estudiantes.

Ley 30 de 1992

Regula la educación superior en Colombia, establece principios clave relacionados con la autonomía universitaria y la estructura de los programas académicos. Aunque esta ley no aborda de manera directa la carga académica específica de cada carrera, establece los principios que deben guiar la formación académica y la distribución de actividades dentro de las instituciones. Todas las universidades gozan de la autonomía que les permite diseñar su plan de estudios en función de las necesidades de los programas, en el marco de esta investigación de odontología, sin perder de vista el bienestar físico y mental de los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional, 1992). Las universidades, en virtud de esta autonomía, deben equilibrar la intensidad de los programas con la salud de los estudiantes, asegurando que las exigencias académicas no sobrepasen la capacidad de los estudiantes para llevar una vida saludable.

El Acuerdo 03 de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU)

Este acuerdo establece las políticas de bienestar universitario, reconociendo que la educación superior tiene tres funciones fundamentales para cumplir su misión: la formación humana, la creación y desarrollo del saber, y el compromiso de servicio a la sociedad. Las instituciones se conciben como espacios de socialización que fomentan valores, favoreciendo el crecimiento tanto de las personas como de la comunidad a la que pertenecen (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

La política de bienestar se sustenta en los siguientes principios:

- Universalidad
- Equidad
- Transversalidad
- Pertinencia
- Corresponsabilidad

El bienestar universitario, por lo tanto, no solo se refiere al concepto de "estar bien", sino que busca promover el desarrollo humano de todos los miembros de la comunidad educativa (estudiantes, docentes y personal administrativo). Para lograrlo, se consideran diversos aspectos, como las condiciones de participación, la remuneración, el respeto por el pensamiento divergente y la calidad de la educación, con el fin de impactar positivamente en la calidad de vida de la comunidad institucional. Para ello se deben realizar acciones que promuevan el desarrollo cultural, social, moral, intelectual, psicoafectivo y físico de todos (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

Para cumplir con estos objetivos, las universidades no solo deben contar con un programa de bienestar universitario, sino también garantizar que todas las personas que forman parte de la institución, incluidos los estudiantes, tengan acceso a actividades y programas que abordan diversas áreas, como salud, cultura, desarrollo humano, promoción socioeconómica, recreación y deporte (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

Decreto 1295 del 2010

Es el encargado del aseguramiento de la calidad en la educación superior, estableciendo los parámetros para la autoevaluación y acreditación de programas académicos. De acuerdo con este decreto, las instituciones educativas deben garantizar que la calidad de sus programas no solo se mide por el desempeño académico, sino también por la capacidad de estos programas para ofrecer un ambiente educativo que no perjudique la salud de los estudiantes (Ministerio de Educación Nacional, 2010). Para los estudiantes de odontología, que a menudo enfrentan jornadas largas de práctica y estudio, la evaluación de la calidad educativa debe considerar no solo los resultados académicos, sino también el impacto de la carga académica en el bienestar de los estudiantes, promoviendo prácticas que reduzcan el estrés y favorezcan el desarrollo integral del estudiante.

Acuerdo 02 del 2020 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU)

Regulo las respuestas de las instituciones de educación superior ante la pandemia de COVID-19, también tiene implicaciones relevantes para la carga académica y el bienestar de los estudiantes. En este contexto, las universidades tuvieron que adaptarse a nuevas modalidades de enseñanza, lo que implicó un ajuste en la distribución de las actividades académicas y evaluaciones. Este acuerdo destaca la importancia de flexibilizar los métodos de enseñanza y evaluación para mitigar el impacto del estrés adicional que genera la adaptación a las nuevas modalidades de estudio, especialmente para programas exigentes como odontología (CESU, 2020). La carga académica en modalidad virtual o híbrida debe ser gestionada con especial cuidado, dado que la ausencia de interacción presencial puede aumentar la sensación de aislamiento y estrés en los estudiantes, afectando su salud mental.

Acuerdo 5 de 2003 del Consejo de Rectores de la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN)

Establece que "las universidades deben asumir un rol activo en la creación de ambientes académicos que favorezcan la calidad educativa y la salud integral de los estudiantes". Esto implica que las instituciones deben no solo enfocarse en la formación

técnica y profesional, sino también en la implementación de mecanismos de apoyo psicológico y físico, y en la regulación de la carga académica para evitar el agotamiento físico y mental. Además, el acuerdo subraya la importancia de fortalecer la formación en habilidades blandas, como el manejo del estrés y la gestión del tiempo, para mejorar tanto los resultados académicos como el bienestar integral de los estudiantes en programas de alta exigencia como odontología (ASCUN, 2003).

El acuerdo también hace énfasis en la necesidad de fortalecer la formación en habilidades blandas, como el manejo del estrés y la gestión del tiempo, aspectos cruciales para los estudiantes de programas rigurosos. Al garantizar que la educación se brinde en un entorno que favorezca el desarrollo integral de los estudiantes, las instituciones pueden mejorar tanto los resultados académicos como el bienestar físico y mental de los futuros profesionales.

Política de Bienestar Universitario

A continuación, se mencionan algunos aspectos de la política de bienestar universitario de la Universidad privada de interés, con el fin de validar elementos relevantes para la presente investigación, haciendo énfasis en la formación integral y del desarrollo humano.

Para la creación de las políticas de bienestar universitario se consideran las diversas normativas nacionales e internacionales que se alinean con su misión, visión, proyecto educativo institucional y enfoque biopsicosocial y cultural (UnBosque, 2024).

Se entiende el bienestar como un estado necesario para el ser humano como persona y como parte de una comunidad, una institución y una sociedad. Para lograrlo, es fundamental tener en cuenta los gustos, intereses y el desarrollo de las dimensiones constitutivas del ser, fomentando así el bien-ser y el bien-hacer (UnBosque, 2024).

La universidad cuenta con un departamento de Bienestar Universitario que implementa planes, proyectos, programas y servicios basados en siete principios: desarrollo humano, calidad de vida, formación integral, transversalidad, corresponsabilidad, construcción de comunidad, diversidad, equidad e inclusión. Estos se articulan a través de cinco campos de acción fundamentales: salud integral, deporte y actividad física, cultura y recreación, bienestar y grupos universitarios (UnBosque, 2024).

Todo lo anterior facilita la formación integral y el desarrollo humano de los estudiantes, potenciando sus condiciones de vida, generando ambientes saludables e inclusivos, y promoviendo una cultura de autocuidado que abarque tanto al individuo como a los demás y su entorno. Además, se crean espacios que fortalecen las relaciones interpersonales y la convivencia armónica (Unbosque, 2024).

El objetivo es promover la formación integral y el desarrollo humano de los estudiantes mediante programas, proyectos y servicios que optimicen sus condiciones de vida, generen entornos saludables e inclusivos, y fomenten el autocuidado, así como relaciones interpersonales positivas y una convivencia sana (Unbosque, 2024).

Decreto 529 del 2024

Reconoce la autonomía de las universidades y su responsabilidad en la calidad de la educación que ofrecen. Para ello, promueve que las instituciones lleven a cabo procesos de autoevaluación, autorregulación y mejora continua en todas sus actividades (académicas, formativas, científicas y culturales). Esto contribuye a obtener resultados académicos y fundamentados en principios de equidad, diversidad, inclusión y sostenibilidad, lo que a su vez fortalece y avanza a su comunidad (Ministerio de Educación Nacional, 2024).

Además, para responder a las necesidades de los estudiantes y ofrecer mayor flexibilidad, se integra la modalidad híbrida (presencial-virtual), lo que facilita el acceso a la educación para aquellos que enfrentan limitaciones de tiempo y espacio (Ministerio de Educación Nacional, 2024).

Marco Metodológico

Diseño Metodológico

Para la presente investigación, se ha seleccionado un diseño mixto de tipo explicativo secuencial, combinando los enfoques cuantitativo y cualitativo con el propósito de analizar la relación entre la carga académica y el bienestar físico y mental en estudiantes de odontología de sexto semestre.

La elección de un diseño de investigación mixto (cuantitativo + cualitativo) para este estudio se sustenta en la necesidad de superar las limitaciones de los métodos únicos, aprovechando las fortalezas complementarias de ambos enfoques (Creswell, 2014). Mientras el componente cuantitativo permite medir de manera objetiva la asociación entre variables (ej. carga académica y niveles de estrés mediante escalas validadas), el componente cualitativo profundiza en las experiencias subjetivas de los estudiantes, explorando el cómo y por qué detrás de los datos numéricos (Hernández-Sampieri et al., 2018). Esta triangulación metodológica no solo enriquece la comprensión del fenómeno, sino que también fortalece la validez de los hallazgos al contrastar perspectivas distintas pero convergentes (Johnson y Onwuegbuzie, 2004).

El enfoque cuantitativo permitirá medir de manera objetiva la asociación entre la carga académica y el bienestar físico y mental a través de herramientas estadísticas, mientras que el enfoque cualitativo proporcionará información detallada sobre la percepción y experiencias de los estudiantes frente a la carga académica (Hernández-Sampieri et al., 2018).

Población

La población de estudio son estudiantes de sexto semestre de la facultad de Odontología de una Universidad privada de la ciudad de Bogotá. A quienes se les va aplicar una entrevista semiestructurada y el cuestionario SISCO para evaluar el impacto de la carga académica en el bienestar físico y mental de los estudiantes, siendo un estudio mixto explicativo secuencial.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el sexto semestre del programa de odontología
- Consentimiento informado firmado para participar en el estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no deseen participar en el estudio
- Estudiantes con diagnóstico previo de trastorno psicológico severo que puedan influir en los resultados del estudio.

El tamaño de la muestra se determinará con base a la población total de estudiantes matriculados en sexto semestre de la facultad de odontología de una Universidad de la ciudad de Bogotá, se utilizará un muestreo probabilístico aleatorio simple o por conveniencia, eso depende del acceso que se logre a los participantes. Se desea alcanzar una muestra significativa con 95% de nivel de confianza y un margen de error igual o menor al 5%.

Diseño del estudio

Diseño mixto explicativo secuencial

El diseño explicativo secuencial ha sido elegido para esta investigación porque permite complementar y enriquecer los datos obtenidos en la fase cuantitativa con una exploración cualitativa más profunda. En este enfoque, primero se recopilan y analizan los datos cuantitativos, lo que permite identificar tendencias, correlaciones y patrones generales en la relación entre la carga académica y el bienestar físico y mental de los estudiantes.

Posteriormente, se desarrolla la fase cualitativa con el fin de profundizar en la interpretación de los resultados cuantitativos, explorando cómo los estudiantes perciben y experimentan estos efectos en su vida diaria. Esto es fundamental, ya que los números por sí solos no explican el por qué y el cómo de los fenómenos observados. A través de una entrevista semiestructurada se busca comprender mejor las razones detrás de los niveles de estrés, ansiedad y fatiga reportados, así como identificar estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes (Hernández-Sampieri et al., 2018). Este enfoque secuencial permite una visión más

completa y holística del problema, combinando medición objetiva con la percepción subjetiva de los participantes, lo que fortalece la validez de los hallazgos.

Se comenzará con la fase cuantitativa para obtener mediciones objetivas sobre la carga académica y el bienestar estudiantil, seguida por la fase cualitativa, en la que se profundizará en los hallazgos a través de entrevistas semiestructuradas.

Recolección de datos

Se utilizarán métodos cuantitativos y cualitativos para garantizar la validez y profundidad del estudio:

- **Fase cuantitativa:**

En la primera fase del estudio, se implementará un enfoque cuantitativo mediante la aplicación de cuestionarios estructurados, utilizando instrumentos validados como el Inventario SISCO del Estrés Académico para medir variables clave, incluyendo la percepción de carga académica, niveles de estrés, ansiedad y bienestar físico y mental.

Para garantizar la representatividad de los resultados, se empleará un muestreo probabilístico estratificado, que permitirá asegurar la participación proporcional de los estudiantes según características relevantes como género, rendimiento académico y carga horaria.

Los datos recolectados serán analizados mediante técnicas estadísticas, incluyendo correlación de Pearson para examinar relaciones entre variables, regresión lineal para evaluar predictores del bienestar estudiantil. Este análisis cuantitativo proporcionará una base sólida para identificar patrones generales y asociaciones significativas en la población estudiada.

- **Fase cualitativa:**

Posteriormente, en la fase cualitativa, se profundizará en las experiencias subjetivas de los estudiantes a través de entrevistas semiestructuradas, diseñadas para explorar cómo

perciben y gestionan la carga académica y su impacto en su bienestar. Se utilizará un muestreo intencional para seleccionar participantes que representen distintos niveles de estrés y carga académica, asegurando una diversidad de perspectivas en los testimonios.

Las entrevistas serán transcritas y analizadas mediante análisis de contenido temático, una técnica que permitirá identificar patrones recurrentes, categorías emergentes y narrativas significativas en los discursos de los estudiantes. Este enfoque cualitativo complementará los hallazgos cuantitativos al revelar los significados, estrategias de afrontamiento y factores contextuales que influyen en la relación entre carga académica y bienestar, enriqueciendo así la comprensión integral del fenómeno.

Instrumentos

Inventario SISCO para el estrés académico (SISCO SV-21)

El Inventario SISCO es un cuestionario de autorreporte, en español y de acceso libre, diseñado para evaluar el estrés académico en contextos psicoeducativos. Fue desarrollado por Barraza en 2007, inicialmente con una versión de 31 ítems, en la que se evaluaban tres dimensiones principales: estresores académicos, síntomas asociados al estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes (Barraza-Macías, 2019).

Posteriormente, se presentó una segunda versión con 21 ítems, cuyo objetivo fue fortalecer las propiedades psicométricas del instrumento, mejorando su confiabilidad y validez. Es importante destacar que esta nueva versión mantiene las tres dimensiones originales con una distribución más equilibrada, permitiendo además una aplicación más ágil del instrumento (Barraza-Macías, 2019). El SISCO SV-21 comienza con un ítem de filtro en formato dicotómico (Sí - No), que permite identificar si la persona es candidata para responder el cuestionario, lo que facilita la detección de la presencia de estrés en la población encuestada. Seguido por un ítem para medir el nivel de estrés mediante una escala tipo Likert, con valores que van de 1 (poco) al 5 (mucho). Tiene una tercera parte, compuesta de siete ítems, que permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son consideradas como estímulos estresores. La cuarta parte, con seis categorías, ayuda a identificar la frecuencia de presentación de los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor. Finalmente, la última parte

del inventario permite identificar la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento. Es importante reconocer que desde la tercera a la quinta parte del cuestionario usa una escala tipo Likert con seis categorías: 0: nunca, 1: casi nunca, 2: rara vez, 3: algunas veces, 4: casi siempre y 5: siempre (Barraza-Macías, 2019).

Propiedades psicométricas.

En cuanto a sus propiedades psicométricas, el inventario en su totalidad presenta una confiabilidad de .085 según el alfa de Cronbach. A nivel de sus dimensiones, la confiabilidad es la siguiente: estresores académicos (0.83), síntomas (0.87) y estrategias de afrontamiento (0.85) (Barraza-Macías, 2019). Estos valores se encuentran en un rango de valores de alfa entre 0,80 y 0,90, lo cual se considera bueno (Oviedo y Campo-Arias, 2005).

Aplicación e interpretación.

Es un cuestionario autoadministrado, tanto de forma individual como grupal, con un tiempo estimado de aplicación de entre 20 y 25 minutos. Para que los resultados de cada uno de los cuestionarios aplicados sean válidos, es importante que el participante haya respondido más del 70% del cuestionario, es decir, por lo menos 16 ítems de los 23. Si no ocurre lo mencionado anteriormente, dicho cuestionario se anulará (Olivas-Ugarte et al., 2021).

Para la interpretación, se analizan los ítems de las preguntas tres a cinco. A cada respuesta se le asigna un valor para su codificación, siguiendo la codificación recomendada (Barraza-Macías, 2018). Posteriormente, se debe calcular la media de cada ítem en cada sección y, luego, la media general. Estos valores deben transformarse en porcentajes para su interpretación según el siguiente baremo normativo (Barraza-Macías, 2018):

Tabla 1. Formato de calificación de frecuencia

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

- De 0 a 48% nivel leve del estrés
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés

Entrevista semiestructurada

Se desarrolló una entrevista semiestructurada con el objetivo de complementar la información obtenida mediante el instrumento SISCO-SV21, abordando especialmente variables que dicho cuestionario no contempla. Esta técnica cualitativa permite una exploración más profunda de las experiencias y percepciones de los participantes. La entrevista fue estructurada en tres secciones principales: variables sociodemográficas, bienestar físico y salud mental. A través de preguntas abiertas y dirigidas, se busca generar un espacio para que los participantes expresaran libremente sus opiniones, aportando así una visión más completa del fenómeno estudiado.

Prueba Piloto

Con el fin de asegurar la claridad, pertinencia y confiabilidad de la entrevista semiestructurada diseñada para esta investigación, así como evaluar la conveniencia del uso del instrumento SISCO SV-21 para responder a los objetivos planteados, se llevará a cabo una prueba piloto. Esta tiene como propósito identificar posibles ambigüedades en las preguntas, dificultades de comprensión por parte de los participantes, así como estimar la duración de cada aplicación y verificar la pertinencia de los temas abordados.

El pilotaje se llevará a cabo un grupo reducido de estudiantes de sexto semestre del programa de Odontología, quienes no serán incluidos en la recolección definitiva de datos ni en el análisis final de los resultados del estudio. Con base en la información obtenida durante esta fase, se realizarán los ajustes necesarios a los instrumentos antes de su aplicación final.

Análisis de datos

Datos cuantitativos

El análisis cuantitativo se realizará utilizando el software estadístico SPSS, versión 27. En primer lugar, se aplicará estadística descriptiva para caracterizar las variables principales (media, desviación estándar, frecuencias), lo que permitirá tener una visión general de la distribución de los datos. Posteriormente, se emplearán técnicas de estadística inferencial para examinar las relaciones entre variables.

Específicamente, se utilizará correlación de Pearson para analizar asociaciones lineales, regresión lineal para identificar predictores significativos. Todos los análisis considerarán un nivel de significancia de $p < 0.05$. Se verificarán los supuestos estadísticos, incluyendo normalidad (prueba de Shapiro-Wilk) y homocedasticidad (prueba de Levene), para garantizar la validez de los resultados (Hernández-Lalindeet al, 2018).

Datos cualitativos

Para el análisis cualitativo, se utilizará el software ATLAS.ti, versión 9. Las entrevistas serán transcritas textualmente y sometidas a un proceso de codificación en tres fases: abierta, axial y selectiva. Este enfoque permitirá identificar categorías emergentes y patrones temáticos en los datos. El análisis se complementará con una perspectiva fenomenológica, enfocada en comprender las experiencias vividas por los participantes. La triangulación metodológica se empleará para contrastar los hallazgos cualitativos con los resultados cuantitativos, lo que fortalecerá la validez interna del estudio (Braun y Clarke, 2006; Creswell, 2014).

Integración de resultados

La fase final del estudio integrará los hallazgos cuantitativos y cualitativos mediante matrices comparativas y metainferencias. Esta integración permitirá una comprensión holística del fenómeno de estudio, combinando la generalización estadística con la profundidad interpretativa de las narrativas cualitativas. Por ejemplo, los resultados cuantitativos podrán contextualizarse con las explicaciones cualitativas sobre cómo los estudiantes experimentan y gestionan la carga académica (Tashakkori y Teddlie, 2010).

Consideraciones éticas

Teniendo en cuenta el objetivo del proyecto, el sustento legal es fundamental en esta etapa, ya que es crucial para la ejecución de la prueba piloto del instrumento diseñado para evaluar las variables planteadas. En este sentido, se hace referencia a la Resolución 008430 de 1993, la cual establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. Esta normativa, en el TÍTULO II sobre la Investigación en Seres Humanos, resalta aspectos éticos esenciales que deben guiar toda investigación en la que los seres humanos sean sujetos de estudio. Según el Artículo 5, en toda investigación de este tipo debe prevalecer el respeto por la dignidad del individuo y la protección de sus derechos y bienestar.

El Artículo 6 resalta que la investigación debe desarrollarse bajo principios científicos y éticos que la justifiquen, y únicamente cuando el conocimiento que se pretende generar no pueda obtenerse por otros medios adecuados. Asimismo, se destaca la importancia del Consentimiento Informado, el cual debe ser claro, por escrito y explicarse de manera comprensible al sujeto de investigación o su representante legal (Artículo 15), destacando que se debe tener especial cuidado para evitar que el consentimiento sea influenciado por alguna autoridad, tal como se especifica en el Artículo 45. En el documento queda explícito el tratamiento de los datos y el uso confidencial de la información, donde se resalta que bajo circunstancias normales no se divulgarán nombres, resultados y conclusiones directas de los participantes. Sin embargo, si alguno de los resultados es especialmente alarmante se iniciará la ruta de apoyo por parte de bienestar universitario, de acuerdo con la política de la universidad privada.

Como parte de sus políticas de Éxito estudiantil, la Universidad, por medio del Programa de Apoyo al estudiante (PAE) pone a disposición de los estudiantes un entorno de aprendizaje que favorece su calidad de vida, mediante estrategias de acompañamiento diseñadas para cada etapa del proceso formativo como: la inmersión a la vida universitaria, el desarrollo académico y la preparación para la vida laboral. Este seguimiento busca que los estudiantes vivan una experiencia plena y de calidad durante toda su trayectoria en la Universidad, favoreciendo su permanencia y bienestar, a través estrategias de acompañamiento continuo con diferentes figuras de apoyo como el Coordinador, el Tutor docente y el Tutor Par (UnBosque,2017). Además, de la activación del apoyo psicológico en caso de ser requerido.

De esta manera, la resolución establece un marco ético y legal claro, que garantiza la protección de los participantes y asegura que la investigación se realice de manera responsable, ética y conforme a los principios establecidos por las autoridades competentes en salud.

Conclusión

En conclusión, aunque la fase de implementación no se ha desarrollado todavía, esta investigación parte de la hipótesis de que existe una correlación negativa entre la carga académica y el bienestar físico y mental. Esta premisa se sustenta en la evidencia científica recopilada, la cual respalda que las instituciones de educación superior podrían adoptar una perspectiva integral al diseñar y evaluar la carga académica, reconociendo que el bienestar del estudiante es un pilar esencial para su éxito académico y desarrollo personal. Además de promover un equilibrio adecuado entre las responsabilidades académicas y los hábitos de vida saludable; como el sueño reparador, la alimentación balanceada y la actividad física, ya que es una estrategia clave para prevenir el desgaste físico y emocional. Este tipo enfoque no solo puede favorecer la formación de profesionales más competentes y resilientes, sino también contribuir a una comunidad universitaria más saludable, inclusiva y comprometida.

Proyección de resultados

Los resultados que se esperarían encontrar por medio de esta investigación son:

- Se espera encontrar una correlación positiva entre altos niveles de carga académica y síntomas como estrés, ansiedad, fatiga y trastornos del sueño.
- En los resultados del Inventario SISCO se espera que se presenten niveles moderados a severos de estrés académico.
- Las entrevistas podrían revelar que elementos como prácticas clínicas, número de asignaturas, exámenes o metodologías docentes son identificados como fuentes principales de sobrecarga académica.
- En los datos cualitativos, es posible que los estudiantes reporten dificultades para mantener hábitos saludables (alimentación, sueño, actividad física) debido a las exigencias académicas.
- A partir de los hallazgos, podrían presentarse recomendaciones respecto al desarrollo de talleres, ajustes curriculares o políticas de acompañamiento que favorezcan el equilibrio entre carga académica y salud mental.

Referencias

Alarcón, R. D. (2020). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, *30*(4), 219–221. https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655

Álvarez Rúa LJ, Carmona Rendón YA, Holguín Vásquez VA, Ortiz Parra MA, Patiño Arango SA, Vélez Peláez S, et al. Salud mental en estudiantes de odontología de una Universidad Pública de Medellín (Colombia) y sus factores relacionados. Rev Nac Odontol. 2019; 15(29):1-19. doi: https://doi.org/10.16925/2357-4607.2019.02.08

Angel-Lainez, J. I., Daniela Muentes-Loor, A. I., Choez-Magallanes III, J., y Josefina Valero-Cedeño, N. I. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico - Profesional, ISSN-e 2550-682X, Vol. 5, Nº. 6, 2020, Págs. 750-761*, *5*(6), 750–761.

https://doi.org/10.23857/pc.v5i6.1994

Arbildo-Vega, H. I., González -M, L., y Vidal-Mosquera, A. (2013). NIVELES DE ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PERUANA. *Revista Kiru*, *11*(2), 143–147.

Arévalo García, E., Castillo-Jimenez, D. A., Cepeda, I., López Pacheco, J., y Pacheco, R. (2020, January 1). *Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios: relación con rendimiento académico*. Interdisciplinary Journal of Epidemiology and Public Health. https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/iJEPH/article/view/5342/8461

Armijos Briones, F. M., Mena Villacrés, D. V., y López Gutiérrez, S. D. (2023). Factores asociados a trastornos emocionales en estudiantes de la Universidad Regional Autónoma de los Andes. *Gaceta Médica Estudiantil*, *4*(3).

Arrieta Vergara, K., Díaz Cárdenas, S., y González Martínez, F. (2013). Symptoms of depression, anxiety and stress among dental students: Prevalence and related factors. Revista Colombiana de Psiquiatría, 42(2), 173-181.

ASCUN. (2003). Acuerdo 05 del Consejo de Rectores de la Asociación Colombiana de Universidades. *ASCUN*.

Barraza, A., García, L. A. G., Madero, A. G., y León, F. C. de. (2019). El Estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de Estomatología*, *6*(1), 12–26. https://pure.udem.edu.mx/es/publications/el-estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico-en-alumnos-de-odontolog%C3%ADa

Barraza-Macías, A. (2019). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances En Psicología Latinoamericana, ISSN-e 2145-4515, ISSN 1794-4724, Vol. 26, Nº. 2, 2008, Págs. 270-289*, *26*(2), 270–289. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2857146

Botero de Mejía, B. E., y Pico Merchán, M. E. (2007). Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: una aproximación teórica. Hacia la Promoción de la Salud, 12(1), 11-24.

Braun, V., y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101.

CESU. (1995). Acuerdo 03 de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior. *Consejo Nacional de Educación Superior*.

CESU. (2020). Acuerdo 02 de 2020 del Consejo Nacional de Educación Superior. *Consejo Nacional de Educación Superior*

Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Viciana-Garófano, V., González-Valero, G., y Zurita-Ortega, F. (2020). Social Well-Being in College According to Sociodemographic Factors in Education Students. *Revista Electronica de Investigacion Educativa*, *22*(1). https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184

Chariguaman, E., y Nayely, A. (2023). *UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y EL SER HUMANO CARRERA DE ENFERMERÍA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE LICENCIATURA EN ENFERMERÍA*.

Conde Schnaider, E. D., López-Sánchez, C. V., y Velasco Matus, P. W. (2022). Relación entre la Actividad Física e Indicadores de Salud Mental. Acta de investigación psicológica, 12(2), 106-119.

Corrales-Córdoba, D., Rangel-Arcos, M. J., y Varela-Arévalo, M. T. (2024). Actividades de ocio y su relación con la salud mental en jóvenes universitarios durante el regreso a la presencialidad. Retos, 59, 1018–1025.

Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M., y Wittchen, H. U. (2017). Anxiety disorders. *Nature Reviews. Disease Primers*, *3*, 17024. https://doi.org/10.1038/NRDP.2017.24

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. Sage.

de Scerpella, S. A. L. (2021). Relación entre procrastinación y estrés académico en estudiantes de odontología de una universidad peruana, 2019. *Revista KIRU ISSN (Impreso): 1812-7886 ISSN (Digital): 2410-2717*, *21*(2), 61-70.

Delgado Espinoza Susan Katheryne, Calvanopón Alva Flor Alicia, Cárdenas Rodríguez Karina. (2020). El estrés y desempeño laboral de los colaboradores de una red de salud. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, *14*(2), 11–18.

https://doi.org/10.37135/ee.04.09.03

Díaz, A. (2022). Actividades educativas y su impacto en el aprendizaje en el aula moderna. *Revista de Pedagogía*, *41*(1), 55–72.

Diaz Kuaik, I., y de la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: conceptualizaciones actuales. *Summa Psicológica*, *16*(1). https://doi.org/10.18774/0719-448X.2019.16.1.393

Durango Henao Yesica. (2021). *Estrés, depresión y ansiedad: prevención de síntomas que conducen a la deserción Programa de prevención de la deserción temprana y promoción para la permanencia estudiantil*. www.udea.edu.co

Felce, D., Perry, J., Landesman-Ramey, S., Cummins, R., Brown, R., Jacobson, J., y Mansell, J. (1995). Quality of Life: Its Definition and Measurement. In *Pergamon Research in Developmental Disabilities* (Vol. 16, Issue 1).

Fernández, L., y Torres, S. (2021). La importancia de la carga académica en el contexto universitario. *Educación y Sociedad*, *27*(2), 89–102.

Flores-Tapia, M. de los Á., Chávez Becerra, M., y Aragón Borja, L. E. (2017). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health y Social Issues*, *8*(2), 35–41. https://doi.org/10.1016/j.jbhsi.2016.11.004

Franco-Idárraga, S. M., Vásquez-Gómez, A. C., Valencia-Rico, C. L., Vidarte-Claros, J. A., y Castiblanco-Arroyave, H. D. (2022). Barreras para el ejercicio físico en estudiantes universitarios de Manizales, Colombia: diferencias por programa académico. Hacia la Promoción de la Salud, 27(1), 129-142.

García López, S. J., y Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. Revista Clínica de Medicina de Familia, 10(3), 170-178

García, M. (2020). Evaluación en el aula: la importancia de los exámenes. *Revista de Evaluación Educativa*, *35*(1), 10–2

González, M. A., Ramírez, L. J., y Torres, P. D. (2020). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios. Revista de Educación y Desarrollo, 52, 45–56.

González, J., y Ríos, M. (2022). Carga académica y habilidades socioemocionales en estudiantes. *Revista de Psicología Educativa*, *40*(3), 201–215.

Granados-Gurrola, A. (2018, March). *Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society)*. https://www.elsevier.com/es-es/connect/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society

Guerrero Lucero, M. A. (2018). Relación Bienestar Universitario-academia. *Revista Biumar*, 2(1), 8–13. https://doi.org/10.31948/BIUMAR2-1-art1

Guimarães, M. F., Vizzotto, M. M., Avoglia, H. R. M. C., y Paiva, E. A. F. (2022). Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, *11*, e4038. https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2022.e4038

Guzmán-Castillo, Alejandra, Bustos N., Claudio, Zavala S., Walter, y Castillo-Navarrete, Juan Luis. (2022). SISCO inventory of academic stress: review of its psychometric properties in university students. Terapia psicológica, 40(2), 197-211. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197

Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J.-F., y Peñaloza-Tarazona, M.-E. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: verificación de supuestos mediante un ejemplo aplicado a las ciencias de la salud. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37(5), 552–561.

Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). McGraw-Hill.

Hernández, R. (2023). The Impact of Academic Calendars on Learning Outcomes: A Review. *Journal of Educational Psychology*, *115*(4), 567–578.

Herrera, P., y Soto, F. (2022). Evaluación integral a través de proyectos: un enfoque práctico. *Journal of Educational Assessment*, *13*(2), 50–65.

Irala C, M. R., Gutierrez S, E. I., Espada Q, L. P., Noya V, C. R., Kosso M, C., Romero M, N. A., Fuertes Q, A. A., León L, R. N., Mamani C, E., y Ramírez M, S. (2020). Hábitos alimenticios en estudiantes de la Universidad Mayor Real y Pontificia San Francisco Xavier de Chuquisaca 2019. *Bio Sci. (En Línea)*, 41–52. https://revistas.usfx.bo/index.php/bs/article/view/275/263

Jiménez Arroyo V, Matínez Ávila B, y Huerta Baltazar M. (2023). *Revisión narrativa de carga académica y calidad de vida en estudiantes*.

Johnson, R. B., y Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: A research paradigm whose time has come. Educational Researcher, 33(7), 14-26. https://doi.org/10.3102/0013189X033007014

Korman, G. P., y Sarudiansky, M. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y Procesos Cognitivos, ISSN-e 1666-244X, Vol. 15, Nº. 1, 2011 (Ejemplar Dedicado a: Procesos y Resultados), Págs. 119-145*, *15*(1), 119–145. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5205687&info=resumen&idioma=ENG

López, J. (2021). Planificación curricular en educación superior. *Revista de Currículo y Didáctica*, *16*(2), 45–62.

López-Aguilar, D., y Ruelas-Barajas, E. (2022). Carga académica y bienestar estudiantil en educación superior: Un análisis desde la teoría de demandas y recursos. Revista Iberoamericana de Educación, 88(1), 45-62. https://doi.org/10.35362/rie8814918

Luna, David, García-Reyes, Sandra, Soria-González, Erika Araceli, Avila-Rojas, Milton, Ramírez-Molina, Víctor, García-Hernández, Briceida, y Meneses-González, Fernando. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, *9*(35), 8-17. Epub 02 de diciembre de 2020.

Martínez, A. (2020). Carga académica y rendimiento estudiantil: un análisis en educación superior. *Revista de Investigación Educativa*, *38*(1), 55–70.

Martínez, A., y Sánchez, R. (2022). Carga académica y éxito estudiantil: un estudio reciente. *Journal of Educational Research*, *30*(4), 89–104.

Martínez, C., y González, R. (2023). La diversidad de actividades en el aula y su efecto en la motivación estudiantil. *Journal of Educational Psychology*, *34*(2), 112–128.

Martínez, P., y González, L. (2020). Semesters and Trimesters: A Comparative Study of Academic Systems. *International Journal of Educational Research*, *99*, 101–112.

Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., y Vivas-Castillo, A. C. (2022). Dietary habits and health effects among university students. A systematic review. *Psicogente*, *25*(47). https://doi.org/10.17081/PSICO.25.47.4861

Ministerio de Educación Nacional. (1992). Ley 30 de 1992. *Congreso de La República de Colombia.*

Ministerio de Educación Nacional. (2009). Lineamientos de política para el fomento de la permanencia en la educación superior. Bogotá, Colombia: Ministerio de Educación Nacional.

Ministerio de Educación Nacional. (2010). Decreto 1295 de 2010. *Gobierno de Colombia.*

Ministerio de Educación Nacional. (2016). *LINEAMIENTOS DE POLÍTICA DE BIENESTAR PARA INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR*.

Ministerio de Educación Nacional. (2019). Decreto 1330 de 2019. *Gobierno de Colombia.*

Ministerio de Educación Nacional. (2024). *Decreto 529 de 2024 - Gestor Normativo - Función Pública*. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=238936

Ministerio de Salud y Protección Social. (2023, octubre 11). Encuesta de Minsalud revela que el 66,3% de los colombianos declara haber enfrentado algún problema de salud mental.

Ministerio de Salud y Protección Social, & Subdirección de Salud Nutricional, A. y B. (2017, July 4). *ABECÉ de la alimentación saludable*.

National Institutes of Health. (2021, May). *Buenos hábitos de sueño para una buena salud | Los Institutos Nacionales de Salud*. https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud

Olivas-Ugarte, L. M., Sánchez-González, L. M., y Rodríguez-Gómez, L. (2021). Propiedades psicométricas del cuestionario de timidez ETR-13 en estudiantes universitarios. Liberabit, 27(1), 57–70.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018, August 31). *Alimentación sana*.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Informe sobre la salud mental en el mundo: Transformar la salud mental para todos.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022, June 17). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023, March 31). *Depresión*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwyfe4BhAWEiwAkIL8sH9fCK3s0V99MmLHR4vcyoZVYG_EyrXDXNr662Qly72mr_8-l7jnuhoConAQAvD_BwE

Oviedo, H. C., y Campo-Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34(4), 572–580.

Pacheco Rodríguez, M. D., Michelena González, M. D. L. Á., Mora González, R. S., y Miranda Gómez, O. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. Revista Cubana de Medicina Militar, 43(2), 157-168.

Pérez, R., y Martínez, S. (2022). Factores que influyen en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Journal of Educational Research*, *45*(3), 110–125.

Ramírez, L. (2021). Aprendizaje basado en proyectos: una estrategia eficaz en la educación actual. *Revista de Innovación Educativa*, *19*(1), 33–47.

Reyes, G. S. S., Valiente, F. X. R., García, J. A. M., Yagual, M. A. N., y Clemente, B. A. S. (2024). Factores asociados al rendimiento académico: El apoyo familiar: Associated factors with academic performance: Family suppor. LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 5(4), 2210-2222.

Reyes Narváez, S., Canto, M. O., Reyes Narvaez, S., y Canto, M. O. (2020). Knowledge about healthy food among Peruvian public university students. *Revista Chilena de Nutrición*, *47*(1), 67–72. https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067

Rojo Moreno, J. (2018). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. 320. https://elibro.net/es/lc/cetys/titulos/123055

Romero, P., y Salazar, T. (2023). Revisión de la carga académica en la educación superior: un enfoque adaptativo. *Journal of Higher Education Studies*, *45*(1), 15–30.

RTVC Noticias. (2024, August 23). *Preocupación por suicidios de universitarios durante el 2024*. https://www.rtvcnoticias.com/preocupacion-por-suicidios-en-universitarios

Sierra, J. C., y Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Revista Subjetividades*, *3*(1), 10–59. https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/1159

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios Academic stress in university students*. http://orcid.org/0000-0002-

Tashakkori, A.& Teddlie, C., (2010). Foundations of mixed methods research: Integrating quantitative and qualitative approaches in the social and behavioral sciences. SAGE Publications.

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M., y Leal, R. (2019). *HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE COMO INDICADOR DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL: DISCURSOS Y PRÁCTICAS EN ESCUELAS HEALTHY HABITS AS AN INDICATOR OF PERSONAL AND SOCIAL DEVELOPMENT: DISCOURSES AND PRACTICES IN SCHOOLS* (Vol. 50).

Torres, S., y Pérez, J. (2021). El impacto de la evaluación en la experiencia educativa. *Educación y Psicología*, *23*(3), 125–140.

UNICEF. (2018). *Promoción de hábitos de vida saludable*. www.unicef.org/bolivia

Universidad El Bosque. (2023). Plan de estudios del programa de Odontología. https://www.unbosque.edu.co

Universidad El Bosque. (2024). *POLITICA DE BIENESTAR UNIVERSITARIO*.

Universidad El Bosque. (2017). Procedimiento del Programa de Apoyo al Estudiante (PAE) (Versión 2). https://www.unbosque.edu.co/sites/default/files/comunica/autoevaluacion_docs/programade-apoyo-al-estudiante-pae.pdf

Valderrama Luna, L. M., Parra, M. F., Palencia Sánchez, F., Robles Fonnegra, W. A., Duarte Osorio, A., y Cadena Camargo, Y. M. L. (2023). El concepto de bienestar: una construcción desde la revisión de la literatura y la perspectiva de actores institucionales y comunitarios de la ciudad de Bogotá (Colombia). *Universitas Medica*, *64*(2). https://doi.org/10.11144/Javeriana.umed64-2.bien

Anexos

Anexo 1.

SISCO-SV21

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa:

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
3.1.- La competencia con mis compañeros del grupo						
3.2.- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.						
3.3.- La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases.						
3.4.- La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
3.5.- El nivel de exigencia de mis profesores/as						
3.6.- El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						
3.7.- Que me toquen profesores/as muy teóricos/as.						
3.8.- Mi participación en clase (responder a preguntas, hacer comentarios, etc.)						
3.9.- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
3.10.- La realización de un examen						

3.11.- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.						
3.12.- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as.						
3.13.- Que mis profesores/as estén mal preparados/as.						
3.14.- Asistir a clases aburridas o monótonas						
3.15.- No entender los temas que se abordan en la clase						

4.- Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado:

Síntomas	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
4.1.- Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)						
4.2.- Fatiga crónica (cansancio permanente)						
4.3.- Dolores de cabeza o migraña						
4.4.- Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea						

4.5.- Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
4.6.- Somnolencia o mayor necesidad de dormir						
4.7.- Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
4.8.- Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
4.9.- Ansiedad, angustia o desesperación.						
4.10.- Problemas de concentración						
4.11.- Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
4.12.- Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
4.13.- Aislamiento de los demás						
4.14.- Desgano para realizar las labores escolares						
4.15.- Aumento o reducción del consumo de alimentos						

5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	**N**	**CN**	**RV**	**AV**	**CS**	**S**
5.1.- Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)						
5.2.- Escuchar música o distraerme viendo televisión						
5.3.- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
5.4.- Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa (echarme porras)						
5.5.- La religiosidad (hacer oraciones o asistir a misa)						
5.6.- Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa						
5.7.- Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos						
5.8.- Ventilación y confidencias (verbalización o plática de la situación que preocupa).						
5.9.- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
5.10.- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						
5.11.- Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
5.12.- Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las soluciona						
5.13.- Salir a caminar o hacer algún deporte						

5.14.- Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
5.15.- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

Anexo 2.

Relación entre la carga académica y el bienestar físico y mental en estudiantes de sexto semestre de Odontología

Hola, gracias por participar en esta entrevista. El objetivo es comprender cómo la carga académica que enfrentas impacta tu bienestar físico y mental. La información que compartas será tratada con confidencialidad y con fines exclusivamente investigativos.

Datos Generales:

Nombre completo:

Tipo de documento de identidad:

- Cédula de ciudadanía
- Cédula de extranjería
- Tarjeta de identificación
- Permiso de protección temporal
- Pasaporte
- Otros

¿En qué rango de edad te encuentras actualmente?

- Menor 18 años
- Entre 18 a 22 años
- Entre 23 a 27 años
- Entre 28 a 32 años
- Mayor de 32 años

¿Cuál es tu lugar de procedencia? _____

¿Cuál es tu estrato socioeconómico?

- Bajo (1-2)

- Medio (3-4)
- Alto (5-6)

¿Qué tipo de vivienda habitas actualmente?

- Propia
- Arrendada
- Otra. Cuál: _____

¿Estás laborando actualmente? ¿Cómo combinas el trabajo con tus estudios?

_____

<u>Bienestar Físico</u>

¿Cuántas porciones de frutas y verduras consumes aproximadamente al día?

_____

¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?

_____

¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche? ¿Sientes qué es reparador?

_____

¿Tienes el hábito de consumir cigarrillos o vapeadores? ¿Con qué frecuencia? ¿Qué cantidad de cigarrillos diarios?

_____

¿Consumes bebidas alcohólicas? ¿Con qué frecuencia?

_____

<u>Bienestar Mental</u>

¿Cómo describirías tu estado de salud mental actualmente?

_____

¿Has notado algún cambio en tu bienestar emocional en los últimos meses? ¿Podrías describirlo?

_____
_____
_____
_____

¿Con qué frecuencia te sientes ansioso o preocupado? ¿Qué suele detonar esa ansiedad?

_____
_____

¿Has experimentado síntomas físicos relacionados con la ansiedad, como taquicardia, sudoración o dificultad para respirar? Menciona cuales:

_____
_____

¿Consideras que esa ansiedad interfiere con tu rendimiento académico o vida personal? Justifica tu respuesta

_____
_____

¿Cómo describirías tu nivel actual de estrés?

¿Con qué frecuencia te sientes abrumado por las responsabilidades académicas?

¿Utilizas alguna estrategia para manejar el estrés? Si es así, ¿cuáles?

En las últimas semanas, ¿te has sentido triste, desmotivado o sin energía? ¿A qué lo atribuyes?

¿Has perdido el interés en actividades que antes disfrutabas? ¿Podrías dar algún ejemplo?

¿Has pensado en buscar ayuda profesional por tu estado emocional?

¿Cuentas con alguien cercano con quien hablar sobre tus emociones? Dinos con quién y si lo haces con qué frecuencia

_____

_____

¿Crees que recibir apoyo emocional tiene un impacto positivo en tu bienestar mental? ¿Por qué?

_____

_____

_____

Gracias por tu tiempo y sinceridad. ¿Hay algo más que te gustaría agregar sobre cómo vives tu experiencia académica o tu bienestar en la universidad?

_____

_____

_____