

Explorando los desafíos de la vida académica: influencia de las características sociodemográficas en el bienestar estudiantil.

Exploring Challenges of Academic Life: Influence of Socio-Demographic Characteristics on Students' Well-being.

Karla Gabriela Gómez Bull ¹
Deysi Guadalupe Márquez Gayosso ²
Alejandra Flores Sánchez ³
Margarita Portillo Reyes ⁴

Recibido: 04/08/2024
Revisado: 16/10/2024
Aceptado: 21/01/2025

Revista RELEP, Educación y Pedagogía en
Latinoamérica.

Disponible en:
<https://iquatroeditores.org/revista/index.php/relep/index>

<https://doi.org/10.46990/relep.2025.7.3.2217>



Resumen

El presente artículo trata sobre el estudio del bienestar estudiantil en mujeres universitarias estudiantes de ingeniería. Se utilizó un instrumento conformado por 17 ítems previamente validados para medir la variable bajo estudio a partir de tres dimensiones: vigor, dedicación y absorción. La muestra se conformó por 61 estudiantes universitarias desde nivel principiante hasta avanzado. Se encontró que las tres dimensiones presentaron valores medios; esto indica la necesidad de desarrollar medidas que ayuden a monitorear el bienestar estudiantil para evitar que un nivel bajo influya en el desempeño académico.

Palabras clave

Bienestar estudiantil, engagement académico, vida académica, desempeño académico

Abstract

This article discusses research on the well-being among female engineering students. A previously validated 17-item instrument was used to measure the variable under study based on three dimensions: vigor, dedication, and acquisition. The sample consisted of 61 undergraduates ranging from first-year to senior year students. Findings revealed average values for the three dimensions; this indicates the need to develop actions to help monitor students well-being to prevent low levels from influencing their academic performance.

Keywords

Student well-being, academic engagement, academic life, academic performance

Introducción

Con el surgimiento de la psicología positiva, las investigaciones acerca de los aspectos positivos de la salud y el bienestar han incrementado dentro de la salud ocupacional en las organizaciones (Hernández-Rincón et al., 2022). El ámbito escolar no es la excepción, ya que es considerada como el segundo pilar socializador después del contexto familiar con alta responsabilidad social (Iglesias y Orduño, 2018). En este contexto, una de las variables que ha recobrado relevancia dentro de la investigación es el bienestar estudiantil, también conocido como engagement académico, debido a que éste ha explicado problemas de rendimiento escolar, motivación y abandono de estudios (Medrano et al. 2015).

La vida académica de los estudiantes es un campo de estudio crucial que no sólo aborda la excelencia académica, sino que también el bienestar emocional y mental de los individuos en su proceso de aprendizaje. La justificación científica de este problema radica en la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes, la cual se refleja en un aumento de los informes sobre ansiedad, depresión y estrés relacionados con las demandas académicas. Además, en la era digital actual, donde las redes sociales y la presión de la comparación son omnipresentes, es imperativo comprender cómo estas influencias externas afectan el bienestar general de los estudiantes. De igual forma, Daza et al. (2020) mencionan que las universidades, contexto bajo estudio, al ser institutos que promueven la interacción entre las personas, deben buscar un alto nivel de bienestar escolar, pues esto ayuda a complementar la formación de profesionistas integrales.

El estado de la investigación muestra una serie de antecedentes significativos que respaldan la necesidad de explorar y comprender tanto las experiencias como los desafíos que enfrentan los estudiantes en su vida académica. Estudios previos han demostrado la correlación entre el estrés y el rendimiento académico, así como su impacto en la salud mental y el bienestar general de los estudiantes (Espinosa-Castro et al., 2020). Asimismo, se han identificado factores como la falta de apoyo social y las altas expectativas como elementos que contribuyen al malestar estudiantil (González-Cantero et al., 2020). Sin embargo, aún persisten brechas en la comprensión de cómo estos factores interactúan y cómo se pueden tratar de manera efectiva para promover un entorno educativo más saludable.

Aunado a esto, se ha encontrado que, a pesar de que en los últimos años se ha trabajado para desarrollar ambientes equitativos, aún permanecen los roles de género tradicionales, lo que pone a la mujer joven en situaciones adversas, como postergar su crecimiento profesional por atender otro tipo de labores (Hernández-Quirama et al., 2020). En México, por ejemplo, tradicionalmente las mujeres asumen el peso de la familia, encargándose del cuidado y la crianza de los hijos, así como de las responsabilidades del matrimonio (Juárez-Moreno et al., 2021).

En este contexto, la muestra de 61 estudiantes universitarias del norte de México fue seleccionada de manera intencional a fin de garantizar una representación adecuada de las diversas etapas de los programas de Ingeniería Industrial (principiante, intermedio y avanzado), lo cual es crucial para analizar las diferencias en el bienestar estudiantil a partir de características sociodemográficas de acuerdo con los niveles de bienestar estudiantil. La relevancia de esta investigación radica en que, a partir de los resultados identificados, se puedan obtener las bases para proponer una serie de estrategias de afrontamiento y también los recursos de apoyo que pueden mitigar los efectos negativos, así como promover un mayor bienestar académico entre la población estudiantil. Este estudio contribuye al cuerpo de conocimiento existente proporcionando información relevante y aplicable para mejorar la experiencia educativa y promover el desarrollo integral de los estudiantes. Con lo anterior, se quiere responder a la pregunta de ¿cuál es el nivel de bienestar estudiantil en mujeres universitarias de ingeniería, y cómo influyen las características sociodemográficas en dicho bienestar?

Revisión de la literatura

La investigación sobre el bienestar de las estudiantes en su vida académica ha generado una amplia gama de hallazgos y perspectivas en la literatura científica. Los estudios han examinado diversos factores que influyen en el bienestar estudiantil, desde el estrés académico hasta el apoyo social y las estrategias de afrontamiento. En un estudio longitudinal, Smith y Jones (2018) encontraron una asociación significativa entre el aumento de la carga de trabajo académico y los niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes universitarios. Este hallazgo resalta la importancia de abordar el estrés académico como un factor clave en el bienestar estudiantil; asimismo, el apoyo social ha sido identificado como un determinante crucial del bienestar estudiantil. Investigaciones como la de García et al. (2020) demostraron que el acceso a redes de apoyo sólidas entre compañeros y mentores puede contribuir positivamente a la salud mental de los estudiantes y a afrontar desafíos académicos.

Por otro lado, la presión de la comparación en las redes sociales ha emergido como un factor estresante adicional para muchos estudiantes. Estudios como el de Johnson y Smith (2019) han encontrado una relación entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los niveles más altos de ansiedad y autoestima reducida, debido a la comparación constante con los demás.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la investigación de Lee y Brown (2021) sugiere que el ejercicio físico regular puede ser un factor protector contra el estrés académico. Sus hallazgos indican que los estudiantes que participan en actividades físicas tienen una mejor salud mental y una mayor capacidad para hacer frente a las demandas académicas. Además de estas áreas de investigación, otros estudios han explo-

rado temas como la importancia del autocuidado (Rodríguez y Gutiérrez, 2020), la influencia de las expectativas académicas (Chen et al., 2017), y los efectos del sueño y la alimentación en el rendimiento académico (Wong y Smith, 2016).

En resumen, la literatura existente proporciona una comprensión profunda de los diversos factores que influyen en el bienestar de los estudiantes en su vida académica. Al abordar estos factores de manera integral y desarrollar estrategias de apoyo efectivas, se puede trabajar para promover un entorno educativo más saludable y propicio para el crecimiento personal y académico de los estudiantes.

Bresó (citado en López-Aguilar et al., 2021) define el bienestar estudiantil como el nivel en el que los estudiantes están relacionados y comprometidos con su aprendizaje para alcanzar su máximo potencial. Según lo anterior, refiere al grado en que los estudiantes se involucran, comprometen y dedican a su educación y proceso de aprendizaje; esto lo logran mediante su participación en clases, colaboración con sus pares y búsqueda de oportunidades de aprendizaje adicional fuera del aula.

Carmona-Halty et al. (2019) comentan que el bienestar estudiantil es un estado de satisfacción psicológico que contempla tres factores fundamentales que son: el vigor, la dedicación y la absorción. Schaufeli (2017) menciona que el vigor se caracteriza por altos niveles de energía y resistencia mental mientras se realiza una actividad, así como la persistencia ante las dificultades. La dedicación se refiere al compromiso y la atención activa que una persona otorga a una tarea, un proyecto o una relación con el objetivo de promover una conexión significativa y participación constructiva. Finalmente, la absorción corresponde a estar profundamente concentrado y absorto en el trabajo académico, ocasionando que el tiempo pase rápidamente y las personas puedan llevar a cabo una tarea sin dificultad.

Asimismo, el vigor describe la energía, el entusiasmo y compromiso que un estudiante muestra hacia su educación y procesos de aprendizaje. Se refiere a la disposición activa y positiva de involucrarse en las actividades académicas, participar en discusiones en clase, realizar tareas con diligencia y buscar oportunidades para aprender y crecer. Por su parte, la dedicación se refiere al compromiso y la atención activa que un estudiante otorga a su educación y proceso de aprendizaje. Implica la disposición de invertir tiempo, esfuerzo y energía en actividades relacionadas con el estudio, las tareas, la participación en clases y el estudio independiente. Por último, la absorción se refiere al estado en que un estudiante se encuentra completamente inmerso y concentrado en su proceso de aprendizaje y estudio. Cuando un estudiante está absorto en su trabajo académico, muestra un alto nivel de compromiso, atención y dedicación hacia las tareas escolares, lo que resulta en un profundo interés por el aprendizaje.

Los estudiantes con alto bienestar estudiantil son aquellos que muestran un fuerte compromiso, entusiasmo y participación en su proce-

so educativo. En su defecto, Fonseca (citado en López-Aguilar et al., 2021) señala que, para un estudiante que no muestra bienestar estudiantil, las posibilidades de fracasar y dejar los estudios son altas.

Debido a lo anterior, el objetivo de este trabajo es analizar los niveles de bienestar estudiantil académico presentes en las estudiantes universitarias, con el objetivo de que los resultados marquen la pauta para el diseño de intervenciones que apoyen en el mantenimiento y la mejora del desempeño académico de las estudiantes. Por ello, se plantean las hipótesis de estudio HA: Las estudiantes universitarias del área de ingeniería tienen altos niveles de bienestar académico, y HB: El bienestar académico no presenta diferencias significativas a partir de las características sociodemográficas de las estudiantes.

Metodología

Diseño de la investigación

De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el presente estudio es de tipo cuantitativo, se considera además descriptivo, ya que plasma las características sociodemográficas y de bienestar estudiantil de la muestra, la cual fue tomada a conveniencia de acuerdo con la disposición y disponibilidad de las estudiantes. Es de corte transversal, ya que la información se recopila en un solo periodo, entre febrero y abril de 2024. No se hizo intervención alguna sobre las variables, por lo que es un estudio no experimental.

Descripción de la población y el contexto

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. La población objetivo incluyó únicamente a mujeres estudiantes universitarias de diversas facultades del programa de Ingeniería Industrial, incluyendo estudiantes de nivel principiante, intermedio y avanzado. Se seleccionaron participantes que estuvieran dispuestas a participar voluntariamente en el estudio y que representaran una variedad de experiencias académicas y sociales.

Instrumento

Se diseñó un instrumento de tres secciones: la primera incluye una hoja de consentimiento donde se explica a la participante el propósito del estudio. A las estudiantes se les indica que sus datos son anónimos y que únicamente serán utilizados para fines de la investigación. La segunda recolecta datos sociodemográficos de las participantes como género, edad, estado civil, número de hijos, semestre cursado, entre otros. La tercera sección contiene el instrumento para medir el bienestar estudiantil, adaptado a partir de Schaufeli y Bakker (Schaufeli et al., 2002), el cual se conforma por 17 ítems: 6 ítems para vigor, 5 ítems para dedicación y 6 ítems para absorción. Se utilizó una escala de respuesta tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es nunca y 6 siempre. Debido a que el instrumento ya ha sido validado

en múltiples investigaciones previas en diversos contextos, incluyendo el ámbito educativo, lo que refuerza la fiabilidad del instrumento, no fue necesario realizar una validación adicional del instrumento, esto como consecuencia de su uso y validación en estudios anteriores. El instrumento de Schaufeli y Bakker (Schaufeli et al., 2002) evalúa las dimensiones de dedicación, vigor y absorción, el cual ha sido validado en múltiples investigaciones (Schaufeli et al., 2002, Zecca et al., 2015), como en el ámbito educativo. Este instrumento fue capturado en una plataforma digital mediante Google Forms.

Método

Una vez identificados los sujetos de estudio y diseñado el instrumento de medición, éste fue difundido por medio de plataformas digitales de la universidad. Al completar la muestra, se generó una base de datos en Microsoft Excel, la cual fue exportada a los softwares de análisis estadístico IBM SPSS Statistics 25 y Minitab 17. Para el análisis de datos correspondientes a las características sociodemográficas y de los ítems correspondientes a bienestar estudiantil, se obtuvieron medidas de tendencia central, enseguida se realizó un estudio ANOVA para identificar las diferencias entre el bienestar estudiantil a partir de las variables sociodemográficas.

Resultados

Como se aprecia en la Tabla 1.1, en relación con la edad, la mayoría de los estudiantes tienen entre 18-21 años (70%). En concordancia con los rangos de edad de la mayoría de las estudiantes y la dinámica de la sociedad actual (en la cual se ha visto un aumento del promedio de edad en que las personas contraen matrimonio o una relación estable) 95% indican son solteras. Respecto a las jornadas extra, 56% de las estudiantes no trabajan y señalan que cuentan con apoyo económico de su familia o alguna beca escolar, donde se resalta que 62% están cursando el nivel medio de la licenciatura.

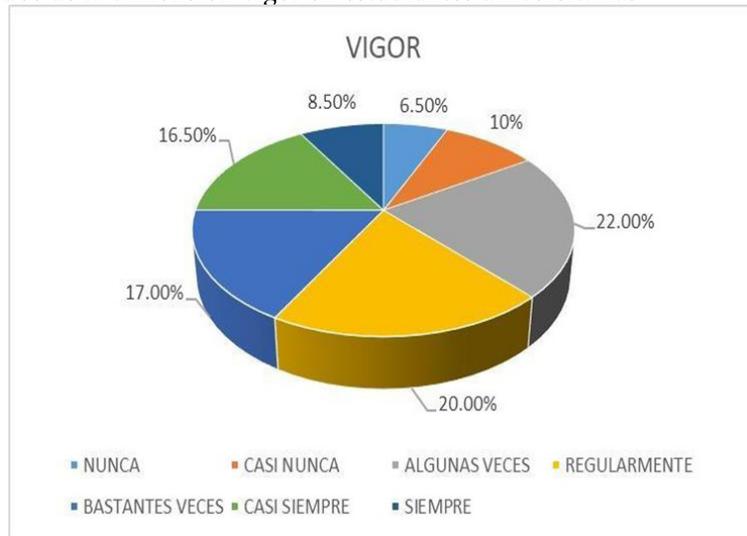
Tabla 1.1
Características sociodemográficas de las participantes

Edad	
18-21	70%
22-25	26%
26 o más	3%
Estado civil	
Soltera	95%
Unión libre	5%
Situación laboral	
Trabajan	44%
No trabajan	56%
Avance en la licenciatura	
Principiante	11%
Intermedio	62%
Avanzado	27%

Nota. Resultados obtenidos de la encuesta de bienestar estudiantil en estudiantes universitarias.
Fuente: elaboración propia.

En la Figura 1.1, se observa que la mayoría de las estudiantes manifestó sentirse vigorizada, llenas de energía en sus labores; en este caso, sólo es posible cuando existen sentimientos positivos al respecto. En este aspecto, la mayor parte de las estudiantes siente, al menos de forma regular, que sus labores estudiantiles las llenan de energía, además de que, de manera regular y casi siempre (20% respectivamente), se sienten fuertes y vigorosas al asistir a clases. En lo referente al iniciar el día, de manera regular, tienen ganas de ir a estudiar y bastantes veces consideran que pueden permanecer periodos largos estudiando. Sólo algunas veces se han sentido resistentes para afrontar las tareas que les asignan, esto quiere decir que mayormente hay negatividad ante estas actividades. Como se observa en la figura 1, los resultados arrojan con un porcentaje de 22% que las estudiantes se sienten con vigor “algunas veces”, seguido de “regularmente” con 20%, “bastantes veces” con 17%, “casi siempre” con 16.5%, “casi nunca” con 9.6%, “siempre” con 8.5% y nunca con 6.5%.

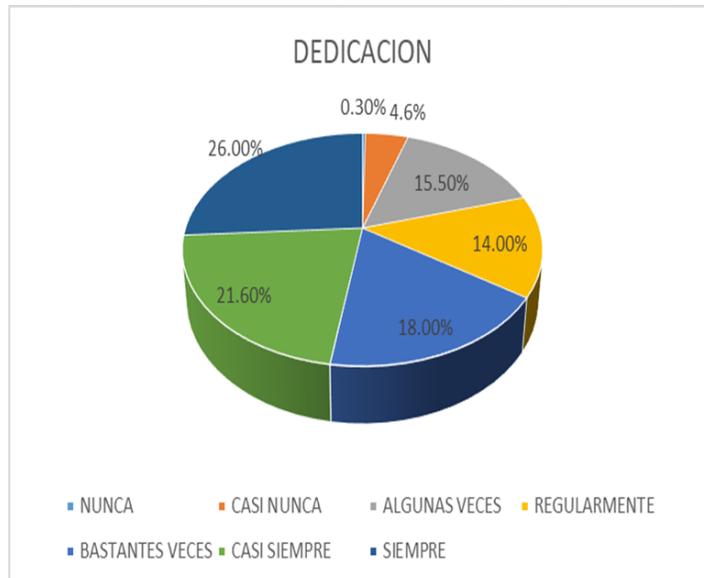
Figura 1.1
Resultados de la dimensión vigor en estudiantes universitarias



Nota. La gráfica muestra los porcentajes de vigor manifestados por estudiantes universitarias.
Fuente: elaboración propia.

Con respecto a la dimensión de dedicación, la mayor parte de las estudiantes tiene un resultado de “siempre” con 26%, con 21.6% de “casi siempre”, seguido de “bastantes veces” con 18%, “algunas veces” con 15.5%, “regularmente” con 14%, con 4.6% “casi nunca” y, finalmente, con 0.3% “nunca”; de acuerdo con estos porcentajes, se observa que el resultado de la dimensión dedicación es “siempre” con tendencia a los valores bajos (véase Figura 1.2).

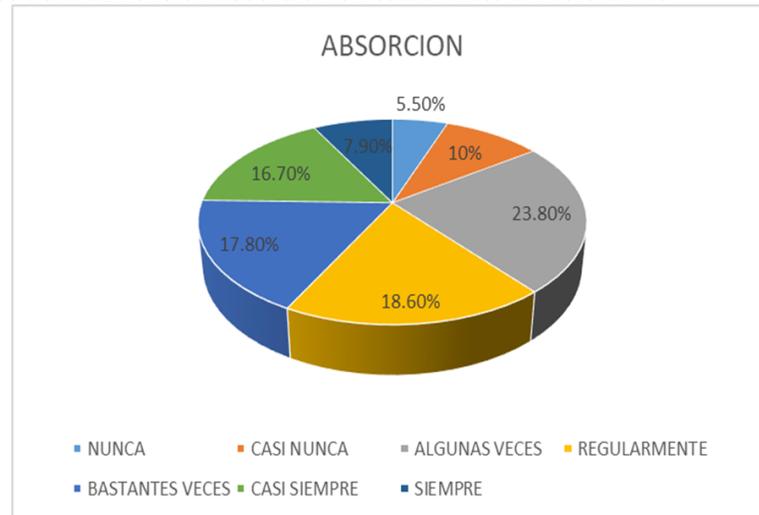
Figura 1.2
Resultados de la dimensión dedicación en estudiantes universitarias



Nota. La gráfica muestra los porcentajes de dedicación manifestados por estudiantes universitarias.
Fuente: elaboración propia.

En lo que respecta a absorción, se tuvo una tendencia de respuesta a “algunas veces” con 23.8%, seguido de “regularmente” con 18.6%, después “bastantes veces” con 17.8%, casi siempre con 16.7% y minoritariamente “casi nunca”, “nunca” y “siempre” con 10, 7.9 y 5.5%, respectivamente (véase Figura 1.3).

Figura 1.3
Resultados de la dimensión absorción en estudiantes universitarias



Nota. La gráfica muestra los porcentajes de absorción manifestados por estudiantes universitarias.
Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 1.2, se aprecia que no hubo diferencias en las dimensiones de vigor, dedicación y absorción, a partir del nivel de avance que llevan en su carrera, ya que los P-values obtenidos en el análisis de varianza son mayores a 0.05; es decir, el bienestar estudiantil no presentó diferencias entre las alumnas de nivel principiante, intermedio o avanzado.

Tabla 1.2

ANOVA para el bienestar estudiantil a partir del nivel de avance en carrera universitaria

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Vigor					
Entre grupos	117.308	2	58.654	1.186	0.313
Dentro de grupos	2869.053	58	49.466		
Total	2986.361	60			
Dedicación					
Entre grupos	10.473	2	5.236	0.145	0.866
Dentro de grupos	2100.216	58	36.211		
Total	2110.689	60			
Absorción					
Entre grupos	17.206	2	8.603	0.184	0.832
Dentro de grupos	2712.466	58	46.767		
Total	2729.672	60			

Nota. Datos tomados de las estudiantes universitarias participantes.

Fuente: elaboración propia.

En la Tabla 1.3, se muestra la clasificación de las dimensiones del bienestar estudiantil, donde se aprecia que en general las tres dimensiones son clasificadas en nivel medio, puesto que la media de la dimensión vigor y absorción se encuentra en el rango de 12 y 23 puntos, de igual forma la dimensión de dedicación se encuentra entre 11 y 20 puntos.

Tabla 1.3

Clasificación de las dimensiones de bienestar estudiantil

	Media	Desviación estándar	Clasificación
Vigor	18.84	7.055	Nivel medio
Dedicación	20.7	5.931	Nivel medio
Absorción	19.15	6.745	Nivel medio

Nota. Datos obtenidos de las participantes universitarias.

Fuente: elaboración propia.

Discusión

El presente estudio abordó de manera significativa el bienestar estudiantil, centrándose en una muestra de estudiantes de una universidad del norte de México y explorando las diferencias asociadas a las características sociodemográficas. Este enfoque es crucial dada la creciente preocupación por la salud mental de los estudiantes y su impacto en el rendimiento académico y la experiencia educativa en general.

Los hallazgos de este estudio arrojan luz sobre la situación actual del bienestar estudiantil entre las estudiantes universitarias de la región estudiada. Se observa que, en general, los niveles se sitúan en un punto medio, marcado como regular. Este resultado sugiere que hay espacio para la mejora en el bienestar estudiantil y el nivel de conexión e implicación de las estudiantes en sus tareas académicas.

Una de las contribuciones más significativas de este estudio es la exploración de las diferencias en el bienestar estudiantil según características sociodemográficas, destacando la importancia de abordar de manera equitativa las necesidades de todos los estudiantes.

Es importante reconocer las limitaciones de este estudio, como el tamaño de la muestra y la falta de diversidad en los participantes. Estas limitaciones podrían influir en la generalización de los resultados, pues señalan la necesidad de futuras investigaciones que aborden estas deficiencias y amplíen la comprensión de los factores que influyen en el bienestar estudiantil, a fin de mejorar la generalización de los resultados.

Conclusiones

La población de este estudio son las jóvenes universitarias, de las cuales 70% tienen entre 19 y 21 años, son solteras, no trabajan y cursan un nivel intermedio de la licenciatura. Además, se puede concluir que, en cuanto al vigor, la dedicación y la absorción, las tres dimensiones se encuentran algunas veces con tendencia a “casi siempre”. Debido a estos indicadores, se muestra que el bienestar de las estudiantes se encuentra en nivel “medio”, marcado como “regular”, el cual indica que las estudiantes universitarias pueden estar experimentando un nivel de bienestar que no es ni excepcionalmente alto ni preocupantemente bajo. Esto sugiere que hay áreas de fortaleza, pero también áreas que podrían mejorarse para promover un mayor bienestar; por ello, es necesario trabajar para mejorar el ambiente laboral y académico con el objetivo de alcanzar un resultado de bienestar estudiantil siempre o casi siempre, por el bienestar de las estudiantes. Un resultado regular también señala la importancia de promover habilidades de afrontamiento y resiliencia entre las estudiantes universitarias para que puedan hacer frente a los desafíos académicos, sociales y personales de manera efectiva.

El estudio revela que el bienestar estudiantil se sitúa en un nivel medio, lo que indica la necesidad de implementar estrategias para mejorar dicho bienestar en la comunidad universitaria. Esto incluye desarrollar programas de intervención que fortalezcan el compromiso de las estudiantes con su entorno académico.

En conclusión, los resultados responden a la pregunta de investigación al mostrar que el bienestar estudiantil en las mujeres universitarias de ingeniería se mantiene en un nivel medio, sin diferencias significativas atribuibles a sus características sociodemográficas. Esto subraya la necesidad de implementar intervenciones que mejoren el bienestar general de las estudiantes, sin enfocarse en un grupo específico por sus características demográficas.

Dado que no se encontraron diferencias significativas en las características sociodemográficas, se recomienda implementar programas de bienestar académico dirigidos a toda la comunidad estudiantil, sin necesidad de segmentación por factores como la edad o el semestre.

Como recomendación, se tiene organizar periódicamente un programa, por medio de la comunidad universitaria, destinado a mejorar el compromiso en los estudiantes, dado que tiene implicancias positivas en el rendimiento académico; esto debe hacerse con un diagnóstico inicial que incluya evaluación de todos los estudiantes, seguido de la aplicación de un plan de intervención y posterior toma del cuestionario como forma de evidenciar la mejora en los ítems.

Referencias

- Carmona-Halty, M., Schaufeli, W. y Salanova, M. (2019). The Utrecht Work Engagement Scale for Students (UWES-9S): Factorial Validity, Reliability, and Measurement Invariance in a Chilean Sample of Undergraduate University Students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01017>.
- Chen, L., Wang, L. y Lu, H. (2017). Expectativas académicas y bienestar estudiantil: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología Educativa*, 29(3), 345-359.
- Daza, A., Jiménez, M. P. y Rodríguez, F. L. (2020). Impacto de los programas de bienestar universitario en la calidad de vida de los estudiantes. *Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía*, 13(2), 157-169. <https://doi.org/10.15332/25005421/5780>.
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M. y Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>.

- García, A., Martínez, B. y Pérez, C. (2020). El papel del apoyo social en el bienestar de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 25(2), 123-135. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1208>.
- González-Cantero, J. O., Morón-Vera, J. Á., González-Becerra, V. H., Abundis-Gutiérrez, A. y Macías-Espinoza, F. (2020). Autoeficacia académica, apoyo social académico, bienestar escolar y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicumex*, 10(2), 95-113. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v10i2.353>.
- Hernández-Quirama, A., Cáceres-Manrique, F., y Rivero-Rubio, C. (2020). Estudio y embarazo en la universidad. Un reto difícil de superar. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 16(2), 353-363. <https://doi.org/10.15332/22563067.6318>.
- Hernández-Rincón, S. P., Aguilar, M. C. y Peña-Sarmiento, M. (2022). Aportes de la psicología positiva a la creación y soporte de organizaciones saludables: revisión de alcance. *Estudios Gerenciales*, 32(163), 250-260. <https://doi.org/10.18046/j-estger.2022.163.4967>.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, P. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw Hill.
- Iglesias, E. y Orduño, E. (2018). Trabajo social y mediación para la convivencia y el bienestar escolar. *Cuadernos de Trabajo Social*, 31(2), 381-392. http://dx.doi.org/10.5209/rev_RASO.2016.v24.150642.
- Johnson, R. y Smith, T. (2019). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Journal of Youth Studies*, 14(3), 301-315.
- Juárez-Moreno, M., López-Pérez, O., Raesfeld, L. J. y Durán-González, R. E. (2021). Sexualidad, género y percepción del riesgo a la infección por VIH en mujeres indígenas de México. *Saúde e Sociedade*, 30(2). <https://doi.org/10.1590/S0104-12902021200399>.
- Lee, S. y Brown, D. (2021). El ejercicio físico como estrategia de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. *Journal of Applied Psychology*, 35(1), 45-58.
- López-Aguilar, D., Álvarez-Pérez, P. R. y Garcés-Delgado, Y. (2021). El engagement académico y su incidencia en el rendimiento del alumnado de grado de la Universidad de La Laguna. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(1). <https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21169>.
- Medrano, L. A., Moretti, L. y Ortiz, A. (2015). Medición del engagement académico en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(40), 114-124.
- Rodríguez, M. y Gutiérrez, E. (2020). Autocuidado y bienestar estudiantil: una revisión integradora. *Revista de Psicología Clínica*, 18(4), 567-580.

- Schaufeli, B. (2017). General engagement: conceptualization and measurement with the utrecht general engagement scale (UGES). *J. Well Being Assess*, 1, 9-24. <https://doi.org/10.1007/s41543-017-0001-x>.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V. y Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout and: an confirmative analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92. <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>.
- Smith, J. y Jones, K. (2018). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. *Journal of Educational Psychology*, 42(4), 567-580.
- Wong, H. y Smith, P. (2016). Efectos del sueño y la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Journal of Health Psychology*, 20(2), 189-201.
- Zecca, G., Györkös, C., Becker, J., Massoudi, K., de Bruin, G. P. y Rossier, J. (2015). Validation of the French Utrecht Work Engagement Scale and its relationship with personality traits and impulsivity. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 65, 19-28. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2014.10.003>.

Sobre los autores

- ¹ Profesora en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.
ORCID: 0000-0002-2368-7939
- ² Profesora en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.
ORCID: 0000-0003-3982-5053
- ³ Profesora en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.
ORCID: 0000-0002-2508-6870
- ⁴ Profesora en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, México.
ORCID: 0000-0002-6035-3401



iQU4TRO[®] EDITORES

En colaboración con:

