



Bienestar integral, responsabilidad social y derechos humanos universitarios:

*Perspectivas y experiencias
desde la mirada de los actores en la UJAT*

—◆—
Coordinadores:

Verónica García Martínez | Gabriela Hidalgo Quinto | Perla Karina López Ruiz

Bienestar integral, responsabilidad social y derechos humanos universitarios:

*Perspectivas y experiencias
desde la mirada de los actores en la UJAT*

C O L E C C I Ó N
ROSARIO MARIA GUTIERREZ ESKILDSEN
<i>Pedagogía y Educación</i>

Coordinadores:

Verónica García Martínez

Gabriela Hidalgo Quinto

Perla Karina López Ruiz

Lic. Guillermo Narváez Osorio

RECTOR



Primera Edición. 2025

D. R. © Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
Av. Universidad s/n, Zona de la Cultura
Colonia Magisterial, C.P. 86040
Villahermosa, Centro, Tabasco

Para su publicación esta obra fue aprobada por el sistema de “revisión abierta” por pares académicos. Los juicios expresados son responsabilidad de su autor.

Queda prohibida la reproducción parcial o total del contenido de la presente obra sin contar previamente con la autorización expresa y por escrito del titular, en términos de la Ley Federal del Derecho de Autor.

Diseño y maquetación: **Urías Márquez Barrera**
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN Y
EVALUACIÓN INSTITUCIONAL

Fotografía de portada: **Luis López Martínez**
DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN
SOCIAL

ISBN Digital UJAT: 978-607-606-727-7

ISBN Digital Bibliófagos: 978-970-96792-2-9

Hecho en Villahermosa, Tabasco, México

Contenido

1 Presentación

SALUD INTEGRAL

- 4** Capítulo 1. Dos pilares de la salud: alimentación y ejercicio.
Experiencias de los estudiantes de la UJAT.

Verónica García Martínez

- 22** Capítulo 2. El sueño, elemento primordial para la salud.
Experiencias de los estudiantes de la UJAT.

Silvia Patricia Aquino Zúñiga

- 34** Capítulo 3. La salud mental en la vida universitaria:
Estudiante, profesional y sujeto de estudio.

Mariela Barrientos Gamas

Flor del Pilar González Javier

Elsy del Carmen Quevedo Tejero

- 46** Capítulo 4. Bienestar, humanismo y resignificación
psicosocial: una articulación crítica entre la experiencia
universitaria y el Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030.

María Trinidad Fuentes Alvarez

Antonio Becerra Hernández

Eduardo Domingo Ovando Ramos

- 60** Capítulo 5. Cuidar para aprender: Propuesta de intervención
en Salud Integral para estudiantes universitarios.

Margarita Magaña Castillo

Carmen de la Cruz García

Jacquelin Robles de los Santos

RESPONSABILIDAD SOCIAL

- 79** Capítulo 6. La infraestructura para el bienestar y la Responsabilidad Social.

Gabriela Hidalgo Quinto

- 91** Capítulo 7. La Responsabilidad Social Universitaria y el medio ambiente: opinión de la comunidad universitaria.

Javier Toledo García

- 103** Capítulo 8. La comunicación asertiva y la empatía como elementos de importancia en la Responsabilidad Social Universitaria en opinión de sus actores.

Jannet Rodríguez Ruiz

- 115** Capítulo 9. Construcción de una cultura de paz y bienestar desde la Responsabilidad Social Universitaria.

Edna María Gómez López

- 129** Capítulo 10. Derechos Humanos, Equidad de Género y Ciudadanía.

Gabriela Hidalgo Quinto

Verónica García Martínez

Presentación

Bienestar Integral, Responsabilidad Social y Derechos Humanos Universitarios es una obra que proporciona un análisis detallado del bienestar físico, mental y social en el contexto universitario.

El libro, resultado del Foro de Bienestar Universitario, presenta un enfoque crítico y multidimensional. Incorpora hallazgos de investigación, testimonios estudiantiles y propuestas de intervención que abordan los desafíos actuales vinculados con la salud integral y la responsabilidad social en el contexto universitario.

En la primera sección dedicada a la *Salud Integral*, se examinan los pilares fundamentales del bienestar: la alimentación, el ejercicio físico y el sueño. Los autores señalan que la transición a la vida universitaria implica desafíos significativos para los universitarios, quienes deben adaptarse a nuevas rutinas, asumir mayores niveles de autogestión y afrontar escenarios de estrés que afectan sus hábitos de alimentación, actividad física y descanso (García Martínez, 2024 y Aquino Zúñiga, 2024).

El análisis revela que, aunque los estudiantes son conscientes de la importancia de estos factores, enfrentan barreras estructurales y personales para mantener prácticas adecuadas. Entre dichas barreras destacan la mala organización del tiempo, la ansiedad, las tragedias personales, la influencia de los entornos mediáticos y la presión social por cumplir estereotipos corporales (García Martínez, 2024).

En lo relativo a la actividad física se enfatiza la necesidad de generar estrategias institucionales que faciliten la incorporación del ejercicio a la rutina universitaria, no solo como medida preventiva contra enfermedades no transmisibles, sino también como herramienta para fortalecer la salud mental, la autoestima y la integración social (Muñoz-Donoso, Soto, Leyton, Carrasco & Valdés, 2023; Vargas-Rodríguez, Gamboa-Rodríguez & Mateus, 2025).

Por su parte, el capítulo dedicado al sueño se documentan las causas más frecuentes de los trastornos de sueño en estudiantes universitarios, como la sobrecarga de actividades, la ansiedad y la alteración de rutinas derivadas de la pandemia de COVID-19.

Además, se subrayan las consecuencias negativas de la falta de descanso reparador, tales como la disminución en la capacidad cognitiva, el aumento de la fatiga y el deterioro del estado emocional (Chuga Guamán et al., 2025; Topanta & Gavilanes, 2023).

En la segunda sección *Responsabilidad Social*, la obra aborda la salud integral desde una perspectiva colectiva e institucional. Se analizan temáticas como la infraestructura para el bienestar, la relación entre la universidad y el medio ambiente, la comunicación asertiva y la cultura de paz.

Este enfoque coincide con las tendencias actuales de la educación superior, que consideran la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) como un componente esencial para formar profesionales con sentido ético y compromiso social (Vallaey, 2018).

El texto identifica desafíos específicos y propone soluciones concretas, como el fortalecimiento de la educación en salud, la implementación de programas de actividad física, la promoción de políticas de alimentación equilibrada y el diseño de estrategias de apoyo sociopsicoemocional.

Además de puntualizar que, para asegurar un impacto duradero en la comunidad estudiantil (UJAT, 2024), se debe priorizar que las iniciativas universitarias se articulen con los objetivos del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030.

Sin duda, al destacar que el entorno universitario debe orientarse no solo hacia la formación de profesionales competentes, sino también universitarios saludables y críticos, las conclusiones vertidas en esta obra, representan una aportación relevante para la transformación de la educación superior.

Salud Integral

Capítulo 1

Dos pilares de la salud: alimentación y ejercicio. Experiencias de los estudiantes de la UJAT

Autora

Verónica García Martínez

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5299-3540>

Introducción

A la par que aumenta la producción y consumo de comida procesada debido a los hábitos de vida de las personas, se incrementa el interés por el cuidado de la salud. Esta implica todas las dimensiones del ser humano: la personal (fisiológica, mental, psicológica), la familiar y la social, por lo que resulta transcendental identificar los hábitos y percepciones que tienen particularmente los universitarios, a fin de proponer e implementar estrategias que se orienten al bienestar de la persona y la comunidad. El objetivo del presente capítulo es exponer un resumen de los resultados obtenidos en el Foro de Bienestar Universitario, con respecto a las percepciones, prácticas y opiniones, que comparten los universitarios de la UJAT respecto al eje de salud integral, particularmente en dos actividades fundamentales: a) alimentación, y b) vida activa o actividad física. Para tal fin se realizó un análisis de contenido utilizando el software taguette, con el que se fueron identificando categorías emergentes en cada una de las actividades enunciadas. Se presenta en una primera parte una revisión de literatura concerniente a estos temas, para en la sección de desarrollo presentar

los resultados del análisis. Por último, se dan algunas conclusiones del ejercicio.

Alimentación

La alimentación es sin duda un factor determinante en el rendimiento de cualquier ser humano, hay un mar de evidencias que sugieren que una buena nutrición derivada de una alimentación balanceada propicia el bienestar en la persona. Existe una relación simbiótica entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico entre los estudiantes universitarios; Whatnall et al. (2019) sugieren que una dieta de mayor calidad se asocia a un mayor rendimiento académico. Por ejemplo, entre los estudiantes universitarios el consumo regular del desayuno representa la diferencia entre calificaciones aceptables e inaceptables, ya que afectan positivamente al promedio en las calificaciones, pero un desayuno compuesto de comidas rápidas tiene un impacto negativo en el rendimiento académico (Reuter et al., 2020).

Por otro lado, hay otro tipo de consumo que representa un riesgo para el éxito en el desempeño escolar, y es el relacionado con

el alcohol, ya que hay evidencia suficiente que vincula el consumo de este con un pobre desempeño académico, puesto que estudiantes que reportan la ingesta mayor de alcohol presentan más dificultades académicas (López Moreno et al., 2021). Otro elemento determinante en la dieta son los azúcares, que se han evidenciado como un riesgo, ya que los alimentos ricos en energía y pobres en nutrientes se correlacionan con el nivel de rendimiento académico (Whatnall et al., 2019).

Un indicador importante para considerar en el tema de la alimentación es el índice de masa corporal (IMC), que para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) es uno de los principales recursos para evaluar el estado nutricional (Fundación Española del Corazón). El IMC se calcula tomando en consideración diversos indicadores, y sirve para determina el peso: bajo, normal, sobrepeso u obesidad. Cada categoría implica diferentes consideraciones para la salud y cuidados específicos, y permite identificar riesgos en la salud de los individuos tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, y algunas variedades de cáncer (Clínica Universidad de Navarra). El IMC por otro lado, se asocia negativamente con el

rendimiento académico, y las estudiantes mujeres tienden a tener mejores resultados académicos en comparación con los hombres (Jalloun y Shikieri, 2021).

La actividad física

La OMS define la actividad física como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía... que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas (OMS, 2024). Cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud como enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer (como el de colon y el de mama), obesidad, osteoporosis y depresión, entre otras (MedLine Plus, 2025). Conjuntamente, la inactividad física y los hábitos sedentarios contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para los sistemas de salud. Este mismo organismo da cifras impresionantes respecto la práctica de esta actividad, señala que el 31% de los adultos y el 80% de los adolescentes no cumplen con los niveles recomendados de actividad física. Esto nos lleva a suponer la gran cantidad de problemas que actualmente y en el futuro deben afrontar los sistemas de salud.

En materia de actividad física, algo menos de la mitad de los países (91 países, 47%)

afirma tener una política, estrategia o plan de acción nacional de actividad física independiente, pero no en todos es operativa; la región europea es la que más cuenta con algún tipo de marco regulatorio para la actividad física operativa, siendo los países con mayores recursos los que operan este tipo de acciones (OMS, 2023). En general, se puede afirmar que, aunque existen intentos de institucionalizar las políticas en materia de actividad física, la operacionalización de éstas se aleja de la realidad.

En el caso de México, en 10 años de seguimiento que ha hecho el INEGI (2024) al indicador de práctica deportiva y ejercicio físico, se identificó en el año 2023 una baja de 5.6 en el porcentaje de población activa físicamente, con respecto al dato acopiado en el 2024. En este informe se destaca que una de cada cuatro mujeres nunca ha realizado ejercicio físico o deporte en su tiempo libre, mientras que en el caso de los varones la proporción fue uno de cada 10. En el caso de los jóvenes, el 39.8% se consideró activa físicamente, sin embargo, también se redujo con respecto al 2024 en un 5.6 %.

Lo anterior es preocupante, dado que la falta de actividad física está asociada con un sinnúmero de problemas como el sobrepeso, la pérdida de masa muscular y resistencia, debilitamiento de los huesos, disminución de la capacidad de sintetizar grasas y azúcares, mal funcionamiento del sistema inmunitario, circulación

sanguínea deficiente, inflamación orgánica, desequilibrio hormonal entre otras (Medline Plus). Derivados de esta condición de vulnerabilidad física se presentan problemas de otra índole: psicológicos, emocionales, familiares y sociales, que afectan a niños jóvenes y adultos en las diversas esferas de su vida.

En el ámbito escolar la actividad física se asocia con factores como el estrés académico, ya que existen evidencias que la reducción de esta se traduce en una mayor carga de estrés (Muñoz-Donoso, et al., 2023; Cajas Bravo, 2024) lo que representa una limitante en el desempeño académico; por el contrario, un nivel superior de actividad física se asocia con un mejor nivel de aprovechamiento (Vargas Rodríguez et al., 2025). La condición física como resultado de un buen trabajo de activación y una cuidadosa nutrición propician un índice aceptable de masa corporal¹, lo que se relaciona con indicadores de salud psicológica y calidad de vida (Arce Varela et al., 2020; Muñoz Strale et al., 2024). Muñoz - Donoso et al. (2023) reportan que el estrés se relaciona de manera inversa con la actividad física moderada a vigorosa, y que los hombres se estresan menos que

¹ Es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de una persona. Es una medida que se utiliza para clasificar el peso de una persona en categorías como bajo peso, peso saludable, sobrepeso y obesidad.

las mujeres en situaciones de presión académica, esto puede que se deba a que los varones tienden a ejercitarse más que las mujeres.

Se analizaron 35 trabajos de participantes en el eje de salud integral: 13 participaciones que expresaron sus percepciones, prácticas, concepciones u opiniones respecto a la vida activa (actividad física), 10 sobre alimentación, 12 sobre hábitos de sueño. De todo lo vertido en ellas recuperamos lo siguiente.

Desarrollo

La alimentación es un tema sumamente delicado durante la adolescencia, sobre todo cuando se dan los cambios de ambiente escolar, ya que las rutinas se modifican a veces drásticamente, pasando de un contexto rodeado de cuidados a una dinámica que requiere autonomía. Esta idea fue expresada de manera recurrente en el Foro de Bienestar Universitario (FBU), por los estudiantes que manifestaron haberse enfrentado a momentos difíciles que provocaron desórdenes alimentarios que cobraron factura. Sin embargo, en muchos casos se recuperaron de esa racha y adoptaron prácticas que les redituaron en diferentes dimensiones de su vida. Sin duda, la alimentación es tomada como una actividad en la que hay que poner especial

atención; hay ocasiones que les resulta difícil sobrellevar una dieta balanceada por múltiples razones, pero otras, con voluntad logran sortear las dificultades.

¿Qué puede influir en la mala alimentación entre los universitarios?

Hay una variedad de razones por las que las personas no llevan un régimen alimenticio balanceado, que les pueda ayudar a conseguir una buena salud. En el caso de los participantes, se reconocieron las siguientes razones.

a) La ansiedad y el estrés. Son dos condiciones que disparan muchas situaciones indeseables, y que sin lugar a duda la mayoría, si no es que todas las personas, las han sufrido en algún momento de su vida, aunque hay quienes son más susceptibles que otras. Los estudiantes sufren ansiedad frente a los cambios que representa pasar de un nivel educativo a otro, sobre todo, así como los cambios en las rutinas escolares. Esto conlleva a un desbalance en la ingesta de comida, que puede pasar de exagerar en lo poco, como en lo mucho.

“La ansiedad o el estrés pueden afectar a la alimentación de varias maneras como el comer en exceso o sin control. La ansiedad puede hacer que las personas coman de más y de forma descontrolada. Además, es habitual escoger alimentos poco saludables, como dulces, alimentos fritos, etc.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Desde que ingresé a la universidad, he experimentado transformaciones

drásticas en varios aspectos de mi vida, pero uno de los más notorios ha sido el deterioro de mi alimentación. Antes de comenzar esta nueva etapa, mi dieta era relativamente correcta o balanceada.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

b) Tragedias personales. Muy relacionado con el anterior está el hecho que, en ocasiones, las desgracias personales como la muerte de un familiar o un amigo, una decepción amorosa, la desilusión de no alcanzar una meta u otro incidente en la vida de la gente, redundan en su forma de comer. Generalmente se deja de hacerlo, provocando enfermedades estomacales y otras relacionadas con la falta de ingesta.

“...gran parte de mi tiempo lo pasaba cuidando a mi abuelita, luego ella falleció y comencé a quedarme sola, comía muy poco por la depresión y bajé mucho de peso.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

c) La (mala) organización del tiempo. La vida universitaria requiere de disciplinarse para que el uso del tiempo sea óptimo. En ocasiones, cuando los estudiantes deben cambiar de residencia para realizar sus estudios, tienen que aprender a valerse por ellos mismos en sus actividades cotidianas como la compra y preparación de los alimentos. El romper con una rutina, puede dar paso al caos, repercutiendo entre otras cosas en la alimentación.

“Como estudiante me encontré en un entorno totalmente nuevo, lejos de la comida casera que solía disfrutar todos los días. Los días comenzaron a llenarse de clases, trabajos en grupo, etc. Lo que hizo que encontrar tiempo para preparar y/o encontrar comidas saludables fuera casi imposible.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

d) Influencia de los entornos mediáticos. No se puede negar la influencia que en la actualidad tiene el internet, con toda la oferta de todo tipo que circula particularmente en las redes sociales (RS). Los jóvenes utilizan los dispositivos para muchas tareas escolares, así como para actividades de ocio y socialización, y los convierten en su principal fuente de consulta para resolver situaciones de diferente índole. Pese a sus beneficios, las RS se convierten también en un riesgo por la gran influencia que pueden ejercer en los individuos.

“Estaba generando un trastorno alimenticio inconscientemente ya que en las redes sociales aparecían reseñas de que, si funcionaba, por un momento me dejé llevar y afecté mi salud; en ocasiones pasaba de comer saludable a comer pura comida chatarra o comida que no aportaba nutrientes a mi cuerpo - en otros momentos tenía atracones

de comida, por ejemplo, en las noches cuando mi familia ya estaba durmiendo, me quedaba despierta hasta tarde para poder comer alimentos que no debía.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

Pueden existir algunas otras razones que propician que los estudiantes no sigan un régimen alimenticio que permita un mejor rendimiento físico y mental, pero las anteriores fueron las más recurrentes entre los participantes. Estos hábitos se vinculan con desórdenes que también tienen ciertas repercusiones identificadas por ellos.

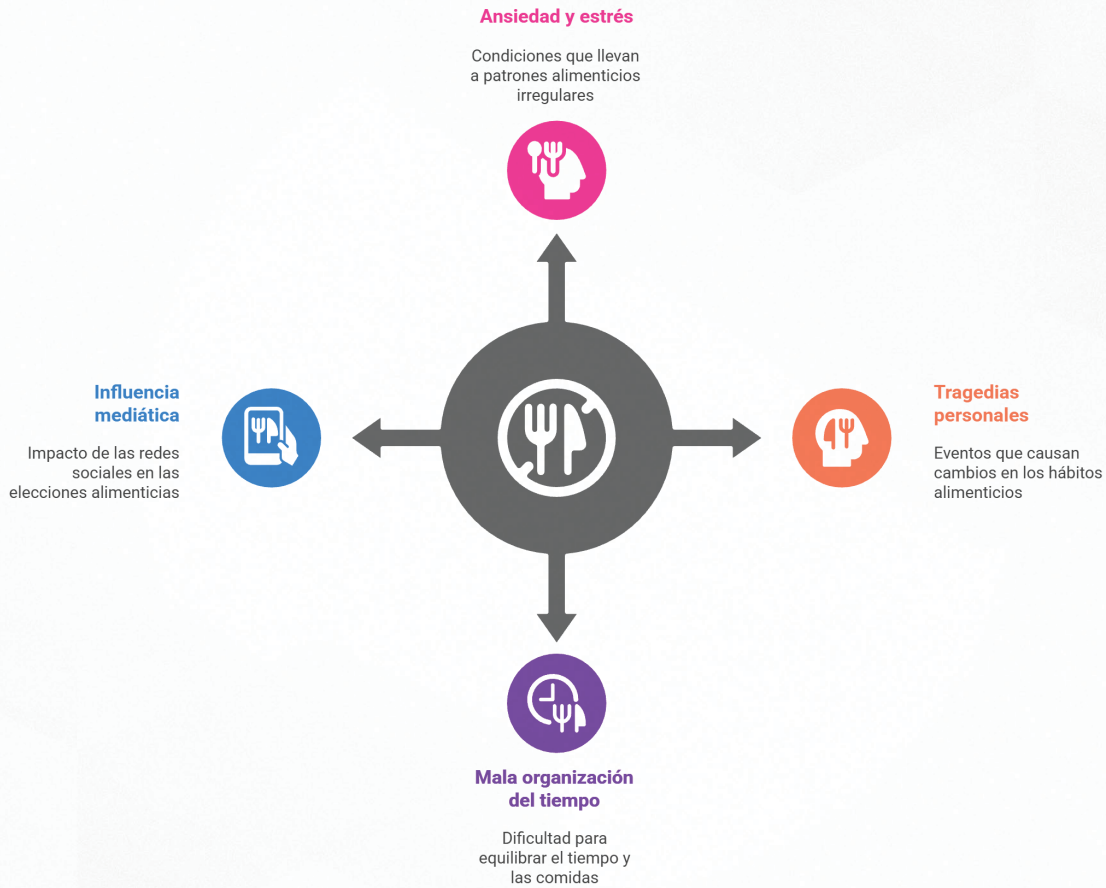


Figura 1. Factores de influencia en los hábitos alimentarios. **Fuente:** Elaboración propia.

Desórdenes provocados por la alimentación incorrecta

En muchas ocasiones las personas no son conscientes que caen en desórdenes de tipo alimentario, porque pueden ser hábitos inofensivos que se van transformando en prácticas riesgosas. Ya sea por ansiedad,

por falta de tiempo, por influencia del entorno o por otras causas, las personas descuidan el balance en las porciones u horarios de los alimentos, propiciando trastornos en sus hábitos y en su salud. ¿Qué tipo de desórdenes refirieron los universitarios?

a) **Inanición.** Ya sea por cuestiones económicas, de tiempo, de conocimiento

o de influencia social, se deja de comer por un tiempo prolongado, provocando debilidad no solo física, sino también mental. La falta de alimento causa baja de energía y por tanto desánimo para realizar las actividades cotidianas.

“Actualmente, mi estado alimenticio es extremadamente malo. Hay días en los que paso horas sin comer debido a la falta de apetito o el exceso de actividades académicas, y cuando finalmente lo hago, elijo opciones poco saludables que aportan muy pocos nutrientes a mi cuerpo.” (Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

“Su piel perdió el brillo, su cabello empezó a caerse, y su cuerpo, lejos de adaptarse, comenzó a enviarle señales de alarma. Dolores de cabeza constantes, mareos y un cansancio profundo comenzaron a acompañarla a cada paso.” (Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

b) Fluctuación energética. Pasar de privación de alimentos a ingerir bebidas o comidas cargadas de azúcares u otras sustancias energizantes es algo que los universitarios practican, a fin de mantenerse despiertos o con una falsa energía que posteriormente se convierte en una alteración de sus funciones vitales.

“Los efectos de mi nueva alimentación se manifestaban en varios aspectos: mi energía fluctuaba constantemente, a veces sentía un gran impulso después de un café cargado de azúcar, solo para caer en una profunda fatiga unas horas después.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Rápidamente me di cuenta de que mi alimentación se estaba convirtiendo en una mezcla caótica de comida rápida, snacks, y bebidas azucaradas que si bien me proporcionaban energía rápida no tardaron en pasar factura a mi salud y bienestar en general.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

c) Sentimientos de culpa. La idea de poseer una anatomía envidiable es algo muy normal entre los jóvenes, que persiguen emular los estereotipos compartidos en los medios de comunicación: figuras esbeltas, atléticas, pieles suaves y cabellos sedosos. En este tenor, ingerir alimentos se convierte no en una necesidad o una gratificación, sino en un sentimiento de culpa que puede llevar a trastornos emocionales riesgosos.

“Cuando me pesaba y bajaba de peso era la persona más feliz, ya que la apariencia física era lo más importante para mí en esa etapa de mi vida, pero cuando subí de peso sentía que mi vida se venía abajo, me sentía miserable y sentía que mis esfuerzos no valían la pena, incluso tenía ropa que me ayudaba a descubrir si subía de peso o bajaba de peso.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

“Pero lo más difícil no era el hambre física, sino el hambre emocional. Comer una sola vez al día la había llevado a obsesionarse con la comida

de una manera que nunca antes había experimentado. Su vida giraba en torno a esa única comida. Se pasaba horas planificando qué comer, cómo prepararlo,

y qué ingredientes utilizar. Pero cuando finalmente llegaba el momento, en lugar de disfrutar, sentía una mezcla de culpa y ansiedad. Sabía que estaba jugando un juego peligroso, pero estaba demasiado asustada para cambiar.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)



Figura 2. Desórdenes vinculados con la alimentación. **Fuente:** Elaboración propia.

¿Qué hacer para mejorar? Los retos en la alimentación

Pero afortunadamente los participantes no quedaban siempre en una situación indeseable, muchos hacen esfuerzos importantes por salir de una condición crítica. Son diversas las estrategias que proponen para solucionar los problemas relacionados con la alimentación.

a) Escuchar las señales del cuerpo.

Hay quienes escuchan las señales del cuerpo, son aquellos síntomas adversos que resultan de los malos hábitos en la alimentación, ya sea por comer muy poco o demasiado, en horarios diferentes cada día o por el tipo de productos que consumen, que muchas veces carecen

de nutrientes, o incluso contienen sustancias nocivas. En este caso la ayuda puede venir del interior o del exterior, pero requiere de la voluntad del sujeto de mejorar.

“Fue un proceso doloroso, pero reconocer que necesitaba ayuda fue un punto de inflexión. Investigué cómo tener una relación más saludable con la comida, aprendiendo a escuchar las señales de mi cuerpo y a encontrar maneras alternativas de manejar el estrés.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

b) Aceptar la ayuda de familia o amigos.

Existen casos en los que los estudiantes entran en un bucle tóxico de malas prácticas que los llevan a perder su salud no solo física sino también mental.

En ellos la familia y los amigos juegan un papel fundamental, y su insistencia para ayudar a salir de esa espiral perjudiciosa. Pero en ello la voluntad de los sujetos es un elemento definitivo para el éxito.

“Al día siguiente, mi tío habló con ella diciéndole que le habíamos pagado una cita con un nutricionista. Se sentía nerviosa, pero también determinada. El nutricionista, un hombre joven y comprensivo llamado Mario, la escuchó atentamente mientras ella le contaba su historia. Juntos, empezaron a trabajar en un plan para reconstruir su relación con la comida.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

c) Buscar ayuda de un profesional.

Cuando se adquiere la conciencia de que se tiene un problema, pero resulta imposible encontrar las fuerzas suficientes para cambiar por voluntad propia, se busca la ayuda de un profesional. Esto también requiere valor y la toma de decisiones de dirigirse a las personas correctas.

“Tuve que forzarme a hacer, tomar medidas extremadamente necesarias tuve que proponerme a realizar una dieta, buscar ayuda de un nutriólogo para que me asesora en dejar por completo toda tentación de comidas que son perjudiciales a mi salud.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

d) Informarse para tomar las mejores decisiones para el cambio. Cuando se

ha caído en malas prácticas alimentarias sin todavía perder la salud, pero, sintiendo en la conciencia una voz que le llama a hacer cambios para vivir mejor, se pueden lograr cambios.

“Estoy empezando por ajustar las porciones y seleccionando mejor los alimentos que consumo, intentando reducir la comida chatarra y optar por opciones que realmente aporten nutrientes a mi cuerpo. También estoy trabajando en regular mis horarios de alimentación, con el objetivo de establecer una rutina más equilibrada que favorezca mi salud y bienestar general.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

e) Estar pendiente de los cambios.

Es un detalle que parece tener mucha importancia el hecho de notar los cambios positivos que se van revelando después de adoptar una dieta balanceada.

“En mi caso, me siento con más energía, la calidad del sueño es mejor, hasta se notan cambios en la piel. Lo mismo sucedió con el resto de la familia, se sienten con más energía, duermen bien y a algunos les ayudó a bajar de peso.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)



Figura 3. Estrategias para mejorar la alimentación. **Fuente:** Elaboración propia.

En términos generales, se reconoce a la alimentación como una parte importante pero difícil de controlar en la vida de los estudiantes. Existen situaciones e influencias externas que inducen a tomar malas decisiones en el comer, lo cual repercute en la salud física, mental y social de las personas. Pese a las dificultades, los individuos encuentran fuerzas en su interior y en personas a su alrededor que pueden ayudarles a salir de alguna condición que puede quebrantar su bienestar.

En cuanto a la actividad física es percibida como una necesidad para los universitarios, pero además las conciben como actividades que pueden convertirse en parte de la rutina diaria y hacen sentir bien. Existe conciencia que un estilo de vida físicamente activo tiene una influencia significativa

y positiva no solo en la salud física, sino también en la capacidad cognitiva, el manejo del estrés, y en la formación de hábitos saludables que perdurarán a lo largo de toda la vida. Los participantes enuncian a la OMS, que recomienda tener al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica a la semana, y 60 minutos de actividad aeróbica al día para niños y adolescentes.

¿Por qué los universitarios deciden hacer actividad física?

Son diversas las causas por las que los participantes declararon haber tomado la decisión de activarse físicamente.

a) Deterioro de la constitución física y la salud. Algunas personas comenzaron a tomar conciencia de cómo la falta de activación estropea el funcionamiento de las condiciones de los órganos y provoca la pérdida de masa muscular. Aceptan que en la niñez practicaban

ejercicio, pero que, con el paso del tiempo, este fue reemplazado por otras actividades de tipo artístico o social. Sin embargo, en algún momento sintieron la imperiosa necesidad de recuperar no solo su constitución física, sino su salud y autoestima.

“La falta de actividad física y una alimentación desbalanceada me habían llevado a un lugar en el que me sentía insatisfecho y cansado. Había pasado años ignorando las señales de mi cuerpo, hasta que el confinamiento me obligó a enfrentar la realidad de frente.”
(Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

b) Experiencias traumáticas personales. Algunas situaciones vividas que los pusieron al borde de pérdidas irreversibles obligaron a algunos a orientar su vida hacia la activación física. Las recomendaciones médicas fueron estrictas y requirieron de un cambio en las costumbres y prácticas cotidianas, pasando del sedentarismo a la práctica de una vida sana, donde el ejercicio tiene una función primordial.

“En este contexto, el nacimiento prematuro de una niña y su lucha por vivir surgió la frase Disfruta la Vida, la cual representa mi promesa, como madre, de generar las condiciones que le permitan disfrutar su vida al máximo de manera sana y responsable.”
(Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

c) Tragedias de seres queridos. Ser testigo del sufrimiento de seres

amados debido a la pérdida de la salud los llevó a tomar conciencia del daño causado por una mala alimentación y el sedentarismo. El hecho de ver sufrir y partir a un ser querido a causa de enfermedades provocadas por la mala alimentación y la falta de ejercicio entre otras variables, orilló a reflexionar sobre sus propias prácticas.

“Una de mis anécdotas personales fue cuando mi abuela dejó de tener una vida activa y se vio gravemente afectada en su salud, y es sorprendente ver como el cuerpo humano a medida que lo dejas de cuidar, procurar y fortalecer este se deteriora más rápidamente, inclusive hay personas de edad más avanzadas.”
(Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

d) Búsqueda de fortaleza. A través del ejercicio, particularmente el que se realiza en los gimnasios, se busca la mejora del aspecto físico y la fuerza de la musculatura, pero la intención no se reduce a esto, también se ejercita la mente y mejora la autoestima.

“A casi todos nos ha pasado que después de una decepción amorosa recurrimos a un gimnasio, muchos tal vez aún no se preguntan el por qué, pero es bien sabido que el gimnasio no solo ejercita el cuerpo, también la mente, la hace más fuerte y resistente.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

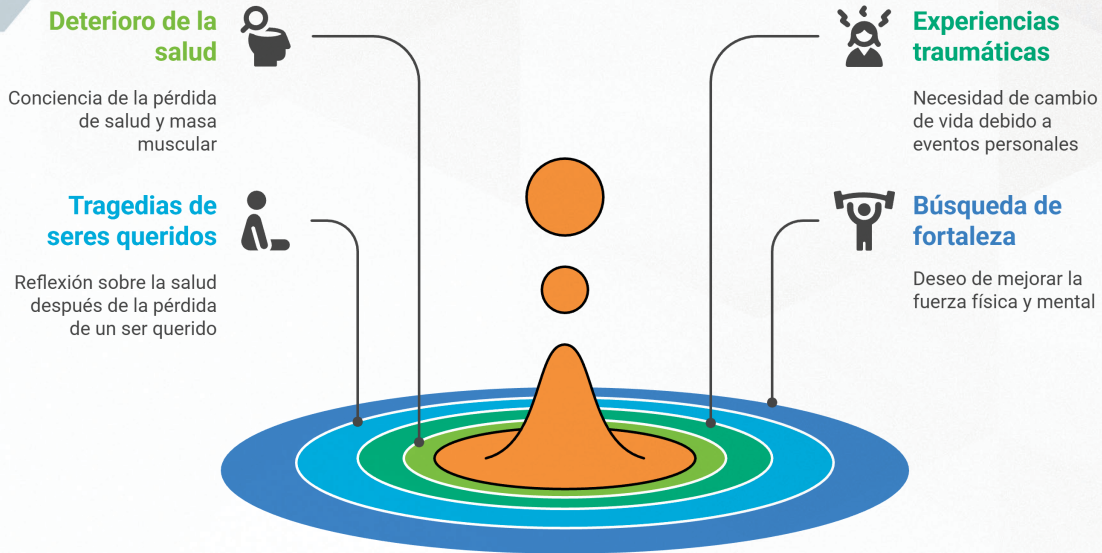


Figura 4. ¿Por qué los universitarios deciden hacer actividad física?
Fuente: Elaboración propia.

Así como hay situaciones disparadoras de la actividad física, hay otras que limitan o entorpecen las buenas intenciones de ejercitarse. Algunas las que han referido los participantes en el foro fueron:

¿Qué les impide o coarta realizar actividad física?

Entre las diversas causas que refirieron los participantes, sobresalen algunas respecto a lo que representan limitantes para desarrollar ejercicio físico.

a) La falta de apoyo. En algunos casos los padres de manera involuntaria se convierten en un elemento desalentador para la realización del ejercicio físico. En la actualidad los empleos y horarios de las personas

les limitan su interacción con los hijos, las responsabilidades asumidas en otros espacios y las actividades extraescolares llenan sus agendas, dejando la activación física en último lugar.

“Desde guardería hasta la primaria tuve niñeras debido al trabajo de mis padres, me iban a recoger y me llevaban a la oficina de mamá o sino a mi casa en donde solamente me cuidaban además de hacerme compañía por unas horas para que no estuviera solo mientras llegaban del trabajo mis papás.”
(Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

b) Multiplicidad de roles. La auto exigencia o la demanda del entorno, ya sea familiar o social, inducen a las personas a buscar cumplir los diferentes roles que les imponen, lo que propicia que quieran satisfacer los cánones

establecidos. Esto provoca que no puedan abarcar todo y tengan que sacrificar algo, y es la actividad física lo que dejan de lado.

“La mayoría de tiempo estamos fuera de nuestro hogar, visitando a familia paterna o materna, asistiendo u organizando cuestiones de la iglesia, llegando a clases de inglés, canto, piano, dibujo, guitarra por las tardes o caminando por el centro de la ciudad en áreas recreativas.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

c) Los cambios en la persona o el contexto. A algunos jóvenes los cambios

experimentados en su persona (físicos, psicológicos, sociales) o por causas ajenas (cambio de domicilio, pandemia, etc.) les repercuten en su cotidianeidad. Pasan de ser individuos dinámicos y extrovertidos a pasivos e introvertidos.

“Pero descarrí la vida en secundaria, los cambios hormonales y físicos experimentados provocaron que perdiera el rumbo y la condición física.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

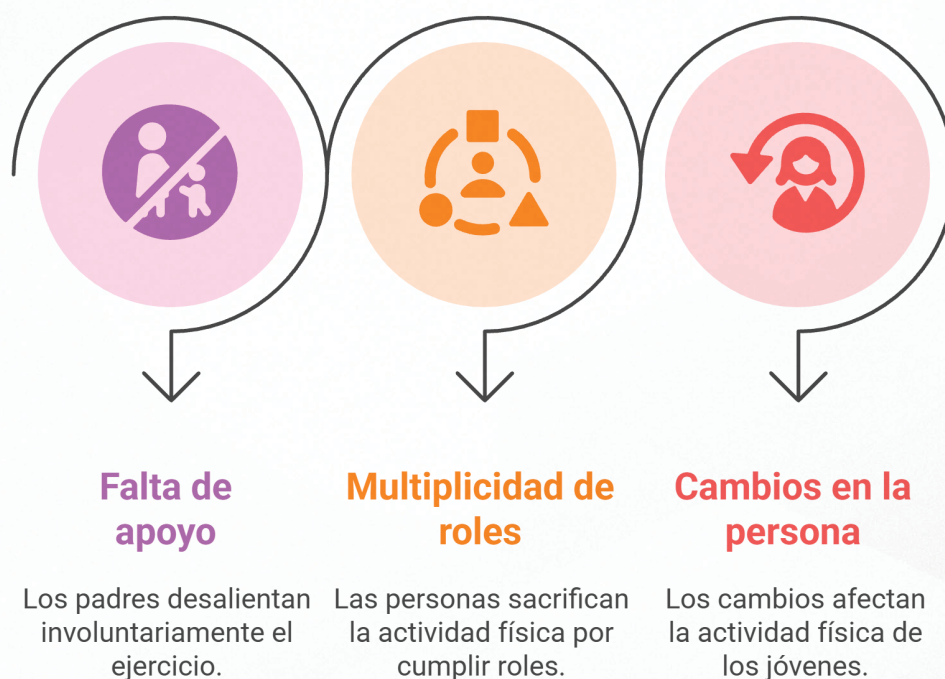


Figura 5. ¿Qué les impide o coarta para realizar actividad física?
Fuente: Elaboración propia.

Otro elemento importante para destacar es lo relacionado con las experiencias de los participantes en torno a la asunción de la activación física como

parte de su vida. Se presentan como recomendaciones que vierten para la mejora del bienestar de los demás.

¿Cómo y por qué integrar la actividad física a lo cotidiano?

Los participantes, ya sea a través de pasar por experiencias dolorosas, o de una reflexión de su propia vida, asumieron prácticas que consideran cambiaron su forma de vida, con un saldo positivo para ellos. Se recuperan las más recurrentes.

a) Uso de aplicaciones. En la era tecnológica, existen aplicaciones que permiten que las personas realicen de una manera más racional actividades de cualquier índole. Existe un gran número de desarrollos que orientan las prácticas humanas permitiendo que se obtengan mejores resultados.

“Es por ello, que entré nuevamente al mundo del *running*, toda vez que es una actividad que disfruto hacer, pero ejercido de manera inteligente, es decir, con el uso de una aplicación que fija entrenamientos para aumentar el rendimiento y gradualmente ir disminuyendo los kilómetros recorridos por minuto.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

b) Incorporación a organismos. Algunas personas encuentran inspiración en su integración a grupos que tienen alguna orientación benéfica.

“Desde que tenía 16 años decidí entrar a la institución llamada “cruz roja” específicamente en el área de Juventud en esta área de la Cruz roja aprendí muchísimas cosas desde cómo cuidar mi salud, cómo cuidar la salud de los demás, cómo prevenir accidentes, cómo reaccionar ante los accidentes o problemas que nos da la vida hasta el tipo de cuidado en mi alimentación” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024).

c) Empoderamiento. Los actores que deciden asumir la vida activa como un hábito encuentran resultados más allá de los esperados. Lo que inicia como una necesidad de verse mejor, termina con una actitud de seguridad en sí mismos.

“La transformación no fue solo física. A medida que perdía peso y ganaba fuerza, mi autoestima comenzó a elevarse. Me miraba al espejo y veía no solo un cuerpo más delgado, sino una persona que estaba tomando decisiones conscientes para mejorar su vida.” (Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

d) Socialización. La actividad física es una oportunidad para incrementar los vínculos sociales, sobre todo cuando se trata de practicar deportes en equipo. Las personas rompen prejuicios sobre ellos mismos que los limitan socialmente, para descubrir que son capaces de interactuar de manera natural.

“El deporte me ha ayudado a integrarme mejor en la universidad. Antes solía ser un poco más introvertido, pero participar en actividades físicas me dio más confianza. Ahora tengo un grupo de amigos que conocí jugando fútbol, y eso ha hecho mi experiencia universitaria mucho más rica. Incluso algunos de mis compañeros de equipo son de otras carreras, lo que me ha permitido conocer diferentes personalidades y gustos que de cierta manera me enriquece a nivel personal.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“La mayoría de mis interacciones sociales giraban en torno a estudiar o simplemente perder el tiempo en la tecnología, pero desde que empecé a ejercitarme, he ampliado mi círculo de amigos.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

e) Revigorización. La práctica deportiva incide en el ánimo de las personas, el ejercicio permite la liberación de endorfinas, lo que impacta positivamente en la manera en que ven el mundo y sus responsabilidades.

“Antes, solía procrastinar cuando tenía muchas tareas acumuladas, sentía que no podía con todo. Pero ahora, después de hacer ejercicio, me siento con más energía y motivación para sentarme frente a la computadora y avanzar.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Otra cosa que he notado desde que adopté un estilo de vida más activo es

que mi estado de ánimo ha mejorado notablemente. Solía tener días en los que me sentía abatido, sin ganas de hacer nada. Sin embargo, desde que comencé a mantener una rutina de ejercicios, esos días se han vuelto menos frecuentes.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

f) Alivio. La actividad física actúa como una válvula de escape a la presión que se siente, tanto física como mental. Los sujetos sienten una liberación al término de una sesión de práctica activa.

“Después de una buena sesión de entrenamiento, siento cómo mi mente se despeja y mi cuerpo se relaja. El simple hecho de correr o levantar pesas me permite liberar toda esa tensión acumulada, y me doy cuenta de que después del ejercicio, mis preocupaciones parecen más manejables.” (Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

“El impacto de la actividad física no solo se refleja en mi cuerpo, sino también en mi mente y en mis interacciones sociales. He encontrado una vía para desconectarme de las tensiones cotidianas y, a la vez, he mejorado mi concentración y rendimiento en las clases.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

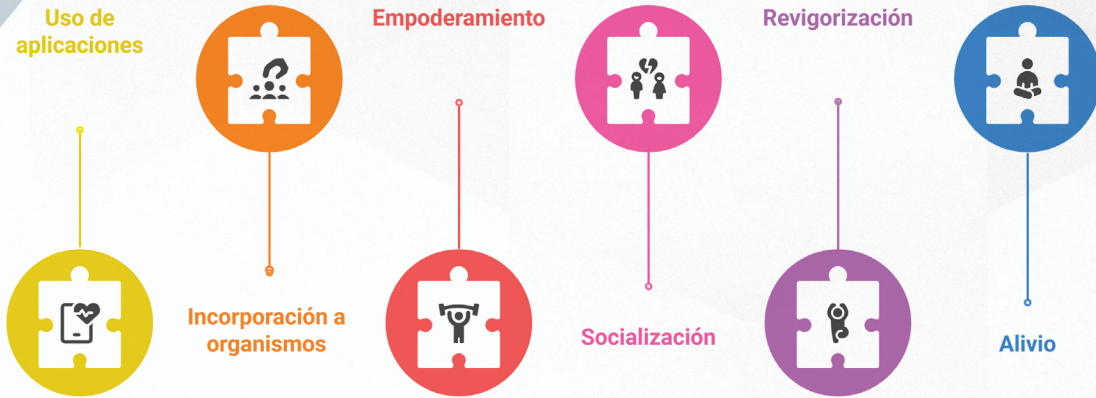


Figura 6. ¿Cómo y por qué integrar la actividad física a lo cotidiano? **Fuente:** Elaboración propia.

En términos generales, los participantes reconocen que la actividad física ha representado una fuerza positiva para enfrentar situaciones que tienen diferentes

orígenes, pero que repercuten de manera negativa en el día a día de las personas. Esto lesiona la calidad de vida, y limita que se alcance el anhelado bienestar.

REFERENCIAS

- Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., & Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72–97. <https://doi.org/10.15359/mhs.17-2.5>
- Cajas Bravo, V. T., Riquez Livia, D. P., Díaz Tavera, Z. R., Castro Llaja, L., Vargas Palomino, T. A., Chávez-Díaz, J. M., Ramírez Wong, F. M., Peña Huertas, J. G., & Dávila-Morán, R. C. (2024). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes de enfermería durante el periodo de exámenes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (61), 1303–1313.
- Clínica Universidad de Navarra. (s.f.). *Índice de masa corporal*. <https://www.cun.es/escuela-salud/indice-masa-corporal>
- Fundación Española del Corazón. (s.f.). *Índice de masa corporal*. <https://shorturl.at/GrvQi>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2024). *Módulo de práctica deportiva y ejercicio físico (MOPRADEF) 2024*. <https://shorturl.at/2FDgu>
- Jalloun, R. A., & Shikieri, A. B. (2021). Dietary habits, BMI, and demographic characteristics affect the academic performance of university students in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *Journal of Food and Nutrition Research*, 9(3), 136–141. <https://doi.org/10.12691/jfnr-9-3-5>
- López-Moreno, M., Garcés-Rimón, M., & Iglesias-López, M. T. (2021). Influence of eating habits and alcohol consumption on the academic performance among a university population in the community of Madrid: A pilot study. *Heliyon*, 7, e07186. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07186>
- MedlinePlus. (2025). *Riesgos de una vida sedentaria*. <https://shorturl.at/ulhe5>
- Muñoz-Donoso, D., Soto, J. P., Leyton, B., Carrasco, H. M., & Valdés, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (49), 22–28.
- Muñoz Strale, C., Giakoni-Ramírez, F., Pinochet, F., Godoy-Cumillaf, A., Fuentes-Merino, P., & Duclos-Bastías, D. (2024). Condición física, actividad física y calidad de vida en estudiantes universitarios chilenos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 521–530.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Reuter, P. R., Forster, B. L., & Brister, S. R. (2020). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921–927. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1715986>

- Vargas-Rodríguez, L. J., Gamboa-Rodríguez, K. A., & Mateus, A. M. (2025). Asociación entre el nivel de actividad física y el rendimiento académico de estudiantes universitarios de Tunja - Boyacá. *Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna*, 38(1), 11-18. <https://doi.org/10.36393/spmi.v38i1.906>
- Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Burrows, T. L., & Hutchesson, M. J. (2019). Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: A cross-sectional study. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 32(3), 351-358. <https://doi.org/10.1111/jhn.12632>

Capítulo 2

El sueño, elemento primordial para la salud. Experiencias de los estudiantes de la UJAT

Autora

Silvia Patricia Aquino Zúñiga

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-7223-8582>

Introducción

A la par que aumenta la producción y consumo de comida procesada, debido a los hábitos de vida de las personas, se incrementa el interés por el cuidado de la salud. Esta implica todas las dimensiones del ser humano: la personal (fisiológica, mental, psicológica), así como familiar y social, por lo que resulta transcendental identificar los hábitos y percepciones que tienen las personas, particularmente los universitarios, a fin de proponer e implementar estrategias que se orienten al bienestar de la persona y la comunidad. El objetivo del presente capítulo es exponer un resumen de los resultados obtenido en el Foro de Bienestar Universitario, con respecto a las percepciones, prácticas y opiniones, que comparten los universitarios de la UJAT respecto al eje de salud integral, particularmente en una actividad fundamental: el sueño. Para tal fin se realizó un análisis de contenido utilizando el software taguette, con el que se fueron identificando categorías emergentes en cada una de las actividades enunciadas. Se presenta en una primera parte una revisión de literatura concerniente a este tema, para en la sección de desarrollo presentar los

resultados del análisis. Por último, se dan algunas conclusiones del ejercicio.

Hábitos de sueño

Sin duda dormir representa una actividad vital para las personas, que requieren del descanso reparador que proporciona el sueño, sin embargo, no necesariamente dormir se traduce en reparación de energías para afrontar las actividades cotidianas. Todas las personas sin excepción necesitan dormir para realizar sus tareas sean estas trabajo, estudio, domésticas o de cualquier otra índole. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud el 40% de la población en el mundo tiene problemas para dormir, en México el porcentaje es algo más elevado (45%), y una buena proporción (28%) duerme menos de seis horas, lo que incrementa riesgos de enfermar, sufrir accidentes y reduce la calidad de vida (Gómez, 2024).

De acuerdo con Medline Plus Hay más de 100 trastornos diferentes de sueño y de vigilia que se pueden agrupar en cuatro categorías principales: a) Problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido (insomnio); b) Problemas para

permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva) c) Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño) y d) Comportamientos inusuales durante el sueño (conductas que interrumpen el sueño). Todas ellas tienen algún tipo de impacto en la salud de las personas, en menor o mayor medida según la profundidad del trastorno.

Cualquiera que sea el impacto, sin duda es algo que a la vez redundará en complicaciones en la rutina y el desempeño del individuo. Por ejemplo, investigaciones muestran una relación compleja entre la calidad del sueño y el rendimiento entre los estudiantes universitarios, enfatizando que el bienestar y éxito académico se ven afectados por los trastornos del sueño (Chuga Guamán et al., 2025) y propicia la procrastinación académica (Topanta & Gavilanes, 2023). Del otro lado, la calidad del sueño se estropea debido a mala nutrición y exposición excesiva a pantallas (Huarca y Cárdenas, 2024).

A pesar del panorama que presenta la falta de un sueño ordenado como un disparador de problemas de rendimiento, existen otros estudios que señalan que hay estudiantes que a pesar de no dormir de manera suficiente, obtienen resultados aceptables en su desempeño (Castillo,

Lan y Morán, 2020; Chuga Guamán et al., 2025). Seguramente todos conocen alguna persona que afirma que solo necesita dormir cinco horas para descansar, y puede que suceda, a pesar de lo cual se recomienda un lapso de ocho horas de sueño, y se vierten recomendaciones sobre las cosas que se deben evitar o a las que se pueden recurrir para conseguirlo.

Se analizaron 35 trabajos de participantes en el eje de salud integral: 13 participaciones que expresaron sus percepciones, prácticas, concepciones u opiniones respecto a la vida activa (actividad física), 10 sobre alimentación, 12 sobre hábitos de sueño. De todo lo vertido en ellas recuperamos lo siguiente.

Desarrollo

Un elemento necesario además del ejercicio y la alimentación es el sueño. Dormir es una actividad que a veces puede ser poco valorada como vital, pero la ciencia la señala como indispensable para la salud física y mental. Es increíble la cantidad de personas que tienen malos hábitos de sueño, ya que es apreciada como una actividad no tan vital, sin embargo, los efectos del descuido a causa del mal dormir pueden ocasionar enfermedades de alto riesgo. En esta sección se exploran las experiencias de los participantes en torno a los hábitos de sueño, desde sus causas, beneficios, consecuencias y estrategias para afrontar cuando se convierte en un problema.

¿Cuáles pueden ser las causas de la falta de sueño?

De acuerdo con lo señalado en la introducción de este capítulo, existe una gran cantidad de personas que padecen de dificultades relacionadas con la falta de sueño, las cuales puede resultar en trastornos, cuya duración puede ser corta y pasajera, pero también prolongarse y comprometer el equilibrio de la salud. Existen causas de diferente origen que impiden a las personas tener un sueño reparador. Los participantes refieren algunas de ellas.

a) Preocupaciones y ansiedad. Las personas tienden a preocuparse o sentirse ansiosas por situaciones que les ocurren, pero también por algunas que creen que podrían ocurrir, y se van a la cama pensando de manera reiterada en ello, provocando alteraciones en su sistema nervioso que afecta el sueño.

“La mente inquieta y el constante ciclo de preocupaciones me mantenían en un estado de alerta que hacía casi imposible alcanzar un descanso reparador. Esta incapacidad para dormir adecuadamente se tradujo en una sensación de fatiga crónica, que solo exacerbaba mi estado de ánimo depresivo.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“El estrés y la ansiedad han estado más presentes en mi vida, cuando sufría de ellas me mantenía despierta en las noches, me sentía preocupada, nerviosa o inquieta (lo cual sucede regularmente).

Considero que pude haber desarrollado la liberación de adrenalina, ya que aumentaron mis niveles de alerta y excitación.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Me despertaba en medio de la noche con pensamientos intrusivos sobre las tareas pendientes, los exámenes próximos o los clientes del día siguiente. Así, me vi atrapado en un ciclo de insomnio, estrés y cansancio, lo que afectaba mi rendimiento en ambas facetas de mi vida.” (ponente 19)

b) Falta de salud mental. La salud mental es algo que no es tan visible físicamente hablando, por lo que su ausencia puede pasar inadvertida, incluso para el que padece algún tipo de desequilibrio o trastorno. Al acentuarse los síntomas, y cuando comienzan a repercutir en la vida diaria del individuo, es cuando se puede visibilizar, y el insomnio persistente es uno de esos síntomas. Mayormente solo con ayuda profesional se puede vencer.

“...con el tiempo y con el apoyo adecuado, logré superar la depresión. Este proceso de recuperación no solo implicó un cambio en mi estado emocional, sino que también trajo consigo una transformación en mis hábitos de sueño. A medida que mi salud mental mejoraba, observé una gradual restauración de una

rutina de sueño más estable y saludable.”
(Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

c) Variaciones en las rutinas. Alterar las horas de irse a la cama, de levantarse, o el tiempo dedicado a dormir, de manera abrupta y constante puede provocar un desajuste en el organismo. Los cambios frecuentes afectan por supuesto en que el cuerpo responde a los estímulos, lo que conlleva a efectos en su fisiología.

“He aprendido que las variaciones significativas en los horarios de sueño, como las que ocurren durante los fines de semana o en turnos nocturnos, pueden desajustar nuestro ritmo circadiano y provocar una serie de problemas, desde la fatiga crónica hasta trastornos del ánimo.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Las clases se alineaban con mi antiguo horario de sueño, pero pronto las actividades extracurriculares, las horas de estudio y las fiestas comenzaron a desestabilizar mi rutina. Me encontré despierto hasta tarde, intentando terminar proyectos o simplemente socializando con nuevos amigos. La falta de sueño comenzó a reflejarse en mi rendimiento académico y mi estado de ánimo, creando un ciclo de frustración que no podía ignorar.” (Comunicación pública, septiembre 10, 2024)

En este punto resulta necesario enunciar lo que pasó durante la pandemia, donde se vio interrumpido nuestro ciclo vital, en virtud de que el encierro impidió que se continuaran con los hábitos y costumbres. Generaciones enteras tuvieron que detener su trayectoria para retraerse y formular nuevas costumbres y rutinas de una manera abrupta, sobre todo aquellas relacionadas con el sueño.

“La rutina que había construido a lo largo de años, basada en horarios fijos y actividades diarias, se desmoronó de un momento a otro. Sin darme cuenta, empecé a perder el control sobre mis hábitos, especialmente en cuanto al sueño. Las noches, que antes eran para descansar, se convirtieron en interminables maratones de series y videojuegos. Sin nada que me obligara a acostarme temprano, empecé a retrasar la hora de ir a la cama hasta que el sol comenzaba a asomarse por la ventana. Las horas de sueño irregular comenzaron a influir en mi salud mental, volviéndome más irritable y menos motivado para hacer cualquier cosa, incluso las tareas más simples.” (Comunicación pública, septiembre 11, 2024)

d) Sobrecarga de actividades. Cuando las personas tienen una gran cantidad de compromisos que asumir, ya sea laborales, académicos, personales, sociales o de cualquier otra índole, sacrifican sus horas de sueño para cumplirlos. Si no se controla este tipo de hábitos, termina convirtiéndose en un trastorno.

“Levantarme en las mañanas se volvió una batalla conmigo misma por decidir si seguir durmiendo o cumplir mi deber como estudiante, tiendo a reducir mis horas de sueño por realizar mis tareas o estudiar para alguna exposición y mi horario para dormir se vuelve peor cuando comienza la temporada de exámenes.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)

“Entrar a la universidad es como saltar a un océano desconocido. Lo que parecía

ser un mar de posibilidades se convierte en una inmensidad de horarios, responsabilidades y, por supuesto, clases que empiezan a desbordar nuestras expectativas. Al principio, uno se siente como si estuviera nadando sin rumbo fijo, especialmente cuando se trata de algo tan fundamental como el sueño.” (Comunicación pública, septiembre 9, 2024)



Figura 1. Causas de la falta de sueño. **Fuente:** Elaboración propia.

¿Cuáles son los beneficios de dormir adecuadamente?

Los beneficios de dormir bien a veces no son percibidos como los perjuicios por no hacerlo. Quien duerme bien no da por sentado que la energía, tranquilidad o ánimo con el que realiza sus actividades diarias son resultado del descanso, sino de una condición humana. Pero quien no duerme bien sabe perfectamente que la jaqueca, debilidad, falta de concentración

u otro síntoma adverso es producto de la falta de sueño. Esta relación parece lógica, sin embargo, las personas no siempre la advierten, sino hasta que pierden la salud física o mental a causa de no dormir correctamente, ya sea por las condiciones físicas como por el tiempo dedicado a ello. Cuando logran superar esta situación son capaces de reconocer los beneficios que reporta dormir sistemáticamente.

a) Mejora la capacidad mental. El tener hábitos como la hora y duración del sueño tiene beneficios para la salud, tanto física como mental, mejorando el rendimiento de las personas. Los participantes admiten que experimentan de manera tangible las ventajas que les proporciona un buen hábito en el dormir.

“Un sueño de calidad me permite mejorar mi capacidad de concentración, tomar decisiones más acertadas y enfrentar los desafíos diarios con mayor claridad y energía. Además, el sueño adecuado fortalece mi sistema inmunológico, lo que me ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un equilibrio saludable en mi vida...”
(Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

“Dormir entre siete y ocho horas por noche me permitió probar un cambio significativo en mis niveles de energía y foco durante el día. Aunque me costó romper el ciclo de infierno noches y desinterés a medida que pasaron los días, de mantenerme constante en mi nueva rutina, gané mi capacidad de enfocarme y sentirme mejor de nuevo.”
(Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

b) Promueve la seguridad. Los buenos hábitos al dormir están asociados a

un descanso que rehabilita todo lo que se desgasta en el día. Seguir una regularidad en el dormir combinado con otros buenos hábitos como la alimentación y ejercicio mejora el ánimo, proporciona energía y ayuda al desempeño.

“Adaptar mis hábitos del sueño en la universidad ha sido un viaje de autodescubrimiento y adaptación. He aprendido que el sueño no es solo una necesidad biológica, sino una parte integral de mi bienestar general y mi éxito académico. Mi rutina ahora refleja un equilibrio más consciente entre el estudio, el ocio y el descanso. A través de ajustes en mi ambiente, hábitos alimenticios y técnicas de manejo del estrés, he logrado establecer un patrón de sueño que me ayuda a enfrentar los desafíos universitarios con energía renovada y una mente clara.”
(Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

c) Facilita el bienestar. El equilibrio que se consigue entre las actividades vitales de las personas como el dormir y comer, ayuda a conseguir el bienestar. Muchas han sido las experiencias referidas en que, el sacrificar las horas de sueño representa un riesgo para la salud física y mental.

“Hoy soy consciente de que el equilibrio entre el estudio, el trabajo y el descanso no es una meta inalcanzable, sino una responsabilidad personal que requiere atención y compromiso. He entendido que cuidar de mi salud mental es fundamental para poder dar lo mejor

de mí en todas las áreas de mi vida.”
(Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

“He comprendido que el descanso no es un lujo ni una pérdida de tiempo, sino una necesidad fundamental que, al ser atendida adecuadamente,

puede transformar por completo la manera en que enfrentamos nuestras responsabilidades diarias.”
(Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)



Figura 2. Beneficios del sueño. **Fuente:** Elaboración propia.

Problemas provocados por malos hábitos de sueño

El sueño es una condición fisiológica del ser humano, es una necesidad básica que no puede pasarse por alto, al igual que comer. Contrariamente a los beneficios que puede tener un buen hábito, están los daños que puede provocar uno malo. La falta de atención que le dan los estudiantes a dormir adecuadamente tiene efectos en muchas dimensiones de su vida.

a) Alteraciones en el estado de ánimo. Las personas que se someten a largos periodos de falta de sueño dicen experimentar afectaciones en su

capacidad de realizar las tareas diarias, incluyendo la toma de decisiones, pero además entran en un estado de mal humor que puede traducirse en enojo, tristeza o indolencia.

“Algunas de las consecuencias que he llegado a presentar por no dormir bien son la fatiga, la somnolencia, la falta de concentración, la irritabilidad, el estrés, la depresión.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

“Me sentía constantemente cansado, como si el sueño que tenía no fuera suficiente para recuperar mi energía.

La irritabilidad se volvió constante y me encontré desmotivado, sin ganas de hacer nada que requiriera esfuerzo.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

b) Enfermedades asociadas a la falta de sueño. Los desvelos reiterados y el insomnio crónico anteceden a padecimientos físicos, mareos, visión borrosa, debilidad, náuseas u otros que son referidos por los participantes. La exposición prolongada a los desvelos puede degenerar en enfermedades de mayor alcance.

“La falta crónica de sueño puede llevar a problemas graves, como el deterioro cognitivo y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.” (Comunicación Pública, septiembre 11, 2024)

“En finales del semestre los profesores dejaban demasiadas actividades que realizar, ... mis horas de sueño se volvieron tres o menos; aparte el estrés de entregar mis trabajos en tiempo y forma provocaron que algunas veces en las noches los espasmos musculares aparecieran en un corto tiempo, en ese momento no creí que fueran de gran importancia hasta que una noche mientras dormía mi cuerpo empezó a temblar demasiado fuerte.” (Comunicación Pública, septiembre 9, 2024)

c) Malas prácticas para suprimir el sueño. La intención de mantenerse despierto para realizar ciertas actividades consideradas inaplazables, propicia el uso de estrategias que interrumpen y afectan a una actividad fisiológica que es el dormir. Ingerir bebidas con alto contenido de sustancias como la cafeína, azúcares, o lo que es peor, combinadas con algún fármaco para potenciar sus efectos, es una alternativa a la que recurren algunas personas.

“Para superar el sueño tomo café todos los días o compro un refresco, pero a pesar de que busque maneras de evitar dormirme en mis horarios de clases no funcionan el 100%, para mí ya se volvió inevitable tener mis pequeñas dormidas, hay veces que no hago mi tarea en la cama o en otro lugar cómodo porque me quedo profundamente dormida, me preocupa que un día de estos cuando me quede dormida en el autobús, me pase la parada de la universidad y me lleve hasta el mercado.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

“Durante mucho tiempo, consideré que las horas de sueño eran sacrificables. Pensaba que, si podía reducir el tiempo que pasaba durmiendo, tendría más tiempo para estudiar, trabajar o realizar tareas pendientes. Sin embargo, no tardé en descubrir que esta decisión, aparentemente inofensiva, tuvo un impacto profundo en mi salud mental y en mi capacidad de rendimiento tanto en la universidad como en la barbería.” (Comunicación Pública, septiembre 11, 2024)



Figura 3. Factores que conducen a malos hábitos del sueño.
Fuente: Elaboración propia.

Estrategias que ayudan al bien dormir

Quienes han experimentados episodios prolongados de insomnio y sufrido sus consecuencias, han encontrado alternativas que les ayudan a crear las condiciones para lograr un descanso gratificante. Algunas de ellas son muy conocidas, pero en este caso, los participantes dan testimonio de su adopción.

a) Regularidad en los horarios de dormir. Es vastamente comprobado que el tener una hora específica para desconectarse de las actividades cotidianas y disponerse a dormir, provoca que el organismo se habitúe y colabore en el propósito.

“Primero y ante todo, la regularidad en los horarios de sueño es esencial. Establecer una rutina consistente de ir a la cama y despertar a la misma hora todos los días ayuda a regular nuestro reloj biológico. Esta práctica no solo facilita la conciliación del sueño, sino que también mejora la eficiencia del

sueño, reduciendo la probabilidad de interrupciones y promoviendo un descanso reparador.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

b) Concientización sobre las bondades del sueño. Quien le da la importancia a sus hábitos para dormir, puede compartir los beneficios de los que ha disfrutado por mantener buenas prácticas en esta actividad. Pero también los profesionales en este tema deben sensibilizar a las personas sobre la necesidad de respetar sus horas de descanso.

“La concientización sobre el sueño es fundamental para el bienestar integral de los estudiantes. Un sueño adecuado no solo mejora el rendimiento académico y la salud mental, sino que también promueve un bienestar físico general. Implementar estrategias para asegurar que los estudiantes obtengan el sueño necesario es esencial para su éxito y desarrollo.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

c) Aceptar apoyo. Al no ser consciente que se tiene un problema, la persona continua realizando malas prácticas que ponen en riesgo su salud. Quienes están cerca de ellos, padres, amigos, parientes, pueden advertir las señales de alarma y ofrecer ayuda para superar los problemas que se derivan de un hábito insano como es la alteración voluntaria del sueño. Es necesario que la persona acepta la ayuda para que la salud no se vea quebrantada de una manera más drástica.

“Después de esa noche de insomnio, comprendí que no podía seguir ignorando lo que estaba sucediendo. Mi vida había tomado un rumbo insostenible y debía actuar para recuperar el control. Decidí que era hora de cambiar, y aunque no fue fácil, me sentí afortunado de contar con el apoyo incondicional de mis padres. Ellos entendieron y me ofrecieron su ayuda sin reservas.” (Comunicación Pública, septiembre 11, 2024)

d) Alejarse de las tentaciones. Existen algunos hábitos que se realizan antes de dormir, los cuales se ha comprobado que impiden conciliar el sueño como son la exposición a las pantallas, que generan una variedad de luces que provocan actividad mental, ingesta de comidas con alta cantidad de azúcares o carbohidratos, entre otras. Hay muchas

recomendaciones al respecto, que tienen que ver con alejar los dispositivos o la comida del área de descanso.

“También tomé la decisión consciente de alejarme de las distracciones nocturnas que habían contribuido a mi desorden, limitando el tiempo frente a la pantalla antes de dormir” (Comunicación Pública, septiembre 9, 2024).

e) Utilizar herramientas. En el mundo digital sobre todo, existen herramientas y aplicaciones que inducen al sueño a través de música, sonidos de la naturaleza o frases de meditación. Es variada la oferta de recursos que incluso no tienen costo y prometen ayudar a conciliar el sueño utilizando dispositivos como el teléfono celular.

“Decidí crear un horario de sueño que pudiera seguir consistentemente. Con la ayuda de una aplicación para el seguimiento del sueño, establecí una rutina en la que intentaba irme a la cama y despertar a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Al principio, la disciplina me parecía casi imposible de mantener. Me desvelaba estudiando o simplemente procrastinando en mi teléfono, y mis intenciones de dormir temprano solían desmoronarse.” (Comunicación Pública, septiembre 9, 2024)

f) Crear ambientes apropiados. El lugar donde se reposa debe ser un espacio ordenado, limpio, libre de basura, polvo y cómodo sobre todo. Aunque los ojos permanecerán cerrados por la noche y no se vea el ambiente, existe la conciencia de saber en donde se encuentra la persona.

“Empecé a organizar mi habitación para que mi cama fuera un santuario exclusivo para dormir. Desconecté las luces brillantes y utilicé cortinas opacas para bloquear cualquier fuente de luz que pudiera interferir con mi sueño. La incorporación de una rutina de relajación antes de acostarme también marcó una gran diferencia. Ya no se trataba solo de cerrar los libros y apagar las luces, sino de incorporar prácticas como la lectura ligera o la meditación que ayudaran a mi mente a desconectarse del ajetreo diario.” (Comunicación Pública, septiembre 10, 2024)

g) Aprender a controlar el estrés y la ansiedad. A través de las estrategias anteriores se puede llegar a controlar la ansiedad a la hora de dormir, ya que es una de las principales causas que

impiden conciliar el sueño y lograr un verdadero descanso. La hidratación, la meditación, la autogestión de la calma, la oración, son actividades que pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad y con ello propiciar el sueño.

“Las preocupaciones y el estrés pueden ser grandes enemigos del buen sueño. Implementé técnicas de manejo del estrés, como la planificación diaria y la práctica de ejercicios, para mantener mis niveles de ansiedad bajo control. Al hacerlo, noté una mejora en mi capacidad para desconectarme mentalmente y disfrutar de un sueño más profundo y restaurado.” (Comunicación Pública, septiembre 9, 2024)



Figura 4. Estrategias para mejorar el sueño. **Fuente:** Elaboración propia.

Conclusiones

Los universitarios expresaron en el Foro de Bienestar su sentir, experiencias, opiniones, percepciones de temas tan relevantes para la vida de cualquier persona como son la alimentación, la

actividad física y los hábitos de sueño, abordados en este capítulo. El común denominador de las participantes fue el cambio que experimentaron al pasar

a la vida universitaria, lo que les trajo modificaciones profundas en sus rutinas.

El paso de la vida pródiga de atenciones y cuidados en el hogar, a una donde habría que gestionar la alimentación, equilibrar las tareas, organizar el tiempo, de una manera autónoma e independiente resultó un gran reto. El saldo fue el impacto en la alimentación, el sueño y la vida activa que repercutió en la salud física y mental de los participantes, muchos de los cuales buscaron soluciones a los problemas derivados de estas situaciones.

Desafortunadamente no todos pudieron afrontar el desequilibrio provocado por las situaciones referidas, y expusieron sus vivencias como una forma de mostrar los riesgos de representa la vida universitaria, cuando no se sabe organizar el tiempo, los recursos y las oportunidades.

Es necesario ahondar en las problemáticas que aquejan a los estudiantes, que muchas veces se encuentran escondidas, enmascaradas en una vida aparentemente normal, y que pueden provocar la interrupción de sus trayectorias. Profundizar en ello permitirá buscar alternativas de apoyo para que puedan conseguir el éxito y el bienestar.

REFERENCIAS

- Castillo, J., Lan, A., & Morán, J. (2020). La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. *Revista de Iniciación Científica*, 6(2).
- Chuga Guaman, J. G., Chuga Guaman, N. R., Irazabal Vizcaino, E. M., & Chuga Guaman, M. K. (2025). Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes. *Arandu UTIC*, 11(2), 3857-3867. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.553>
- Gómez, C. (2024, enero). En el mundo, 40% tiene problemas para dormir: OMS. *La Jornada*. <https://shorturl.at/rLHtd>
- Huarca, P., & Cárdenas, L. E. (2024). Factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Scientia et Praxis*, 10(2), 3-7. <https://doi.org/10.26696/sci.epg.0188>
- MedlinePlus. (s.f.). *Trastornos del sueño*. <https://shorturl.at/X8emD>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Informe sobre la situación mundial de la actividad física 2022*.
- Toapanta Viracocha, L. M., & Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *LATAM. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 906-918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>

Capítulo 3

La salud mental en la vida universitaria: Estudiante, profesional y sujeto de estudio

Autoras

Mariela Barrientos Gamas

ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-8392-9488>

Flor del Pilar González Javier

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4380-8950>

Elsy del Carmen Quevedo Tejero

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5336-3396>

Introducción

La Organización Panamericana de la Salud (2022) indica que, el suicidio es un hecho universal que ha estado presente en todas las épocas y que afecta a personas de todas las edades. El suicidio constituye un problema de salud pública de gran relevancia, aunque con frecuencia es desatendido y envuelto en estigmas, mitos y tabúes. Cada caso no sólo representa una pérdida humana irreparable, sino que deja una profunda huella en las familias y comunidades afectadas. Se estima que más de 703,000 personas se quitan la vida cada año en el mundo, tras múltiples intentos previos. Esta cifra equivale a una muerte por suicidio cada 40 segundos.

Olmos (2023) en el reportaje XEVT indica que, en los último 6 meses se han reportado 47 casos de intentos de suicidio en Tabasco, además 105 tabasqueños manifestaron tener ideación suicida. De acuerdo con la Dirección General de Epidemiología, de los 47 casos de intento de suicidio, 30 son mujeres y 17 son hombres, mientras que, en los casos de ideación suicida, 68 son mujeres y 37 hombres.

En las estrategias delineadas por el Programa de Prevención del Suicidio de la de la Secretaría de salud (2020) dirigidas a la jurisdicción sanitaria del estado de Tabasco, se reconoce una necesidad apremiante: fortalecer las competencias profesionales de médicos y psicólogos en los niveles de atención primaria y secundaria. La meta no es menor. Se trata de dotar a estos actores clave de herramientas más sólidas para realizar evaluaciones integrales de cualquier persona que manifieste ideas, planes o comportamientos relacionados con la autolesión o el suicidio. Esta responsabilidad alcanza incluso a adolescentes mayores de diez años, cuya vulnerabilidad exige una mirada clínica empática, informada y oportuna.

Giraldo (2019) advierte que, para los estudiantes de psicología próximos a egresar, la falta de formación específica en la atención del suicidio representa una problemática significativa. Esta carencia no solo obstaculiza el desarrollo

de competencias fundamentales, sino que también deja expuestos vacíos que limitan la capacidad de respuesta frente a fenómenos complejos como las conductas autolesivas.

La ausencia de herramientas clínicas y metodológicas adecuadas compromete la posibilidad de brindar una atención oportuna, ética y efectiva, necesaria para salvaguardar la vida y la integridad de quienes atraviesan estos procesos. En este sentido, el rol del psicólogo adquiere un carácter central: no basta con la sensibilidad, se requiere una preparación técnica orientada a la evaluación, el diagnóstico y la identificación de factores protectores que permitan definir estrategias de intervención contextualizadas y sostenibles.

El suicidio, como fenómeno profundamente humano y dolorosamente silenciado, interpela de manera urgente al sistema de salud pública y a las instituciones formativas. Lejos de ser un hecho aislado o ajeno, se revela como una realidad que atraviesa generaciones, territorios y géneros, dejando marcas imborrables en quienes rodean a la persona que atraviesa esta experiencia límite. Los datos globales y locales, como los reportados en el estado de Tabasco, ponen en evidencia

la necesidad de articular respuestas más integrales, sostenidas y empáticas.

Las cifras no solo reflejan una crisis de salud mental, sino también una deuda estructural en la formación de quienes deben acompañar estos procesos. Como señala Giraldo (2019), la falta de preparación específica en la atención del suicidio por parte de futuros profesionales de la psicología debilita el tejido de cuidado que la sociedad necesita urgentemente fortalecer. Esta omisión pone en riesgo no solo la eficacia clínica, sino la dignidad y la vida de quienes buscan ayuda en momentos de extrema vulnerabilidad.

Frente a esta realidad, es imperativo repensar las estrategias institucionales desde un enfoque preventivo, comunitario y ético, que reconozca en la salud mental un derecho humano y no un privilegio. Dotar a los profesionales en formación y en ejercicio de herramientas sólidas para abordar el suicidio de manera respetuosa y eficaz es tanto una responsabilidad técnica como una deuda moral con las vidas que aún están a tiempo de ser acompañadas, sostenidas y escuchadas.

Desarrollo

Formarse para cuidar la vida: una mirada crítica sobre el suicidio y la formación del psicólogo en México

Hablar de suicidio es adentrarse en una realidad densa, cargada de silencios, temores y simbolismos que han atravesado a las sociedades a lo largo del tiempo. No

es solo una cuestión clínica o estadística: se trata de una manifestación extrema del sufrimiento humano que interpela tanto al individuo como al tejido social. De acuerdo con su raíz etimológica, la palabra suicidio proviene del latín *sui* [de sí mismo] y *caedere* [matar]: matarse a uno mismo. Esta definición, sobria en apariencia, encierra una complejidad tan vasta como dolorosa. Como señalan Jiménez y Cardiel (2013), el suicidio se ha entendido históricamente como un fenómeno perjudicial que trasciende lo personal y repercute en lo colectivo. La conceptualización de la conducta suicida ha variado a lo largo del tiempo y de los contextos. García et al. (2019) subrayan la dificultad de delimitarla con precisión, dada la multiplicidad de términos y abordajes que han intentado capturar su significado. Sin embargo, existe cierto consenso en torno a un elemento definitorio: la intención de poner fin deliberadamente a la propia vida. Esta dimensión intencional implica una carga moral, emocional y existencial que no puede obviarse. Al mismo tiempo, el modo en que cada sociedad ha percibido y regulado esta conducta ha estado profundamente influido por sus valores, creencias y estructuras de poder.

En ese sentido, el abordaje del suicidio no puede desligarse del papel de quienes, por vocación y responsabilidad profesional, deben acompañar a las personas que transitan experiencias de este tipo.

Aquí adquiere centralidad la figura del psicólogo, no sólo como técnico de la salud mental, sino como sujeto ético capaz de intervenir en territorios de vulnerabilidad humana. La formación profesional en psicología, por tanto, se configura como un terreno clave para garantizar una atención competente, empática y situada.

La educación superior enfrenta una demanda ineludible: formar egresados capaces de responder a problemáticas sociales complejas. En el caso de México, el panorama es preocupante. A pesar de la amplia oferta académica en psicología, numerosas instituciones presentan deficiencias estructurales que obstaculizan el desarrollo integral de competencias profesionales. Como señalan diversos autores, este debilitamiento formativo compromete la capacidad real de los futuros psicólogos para actuar con solvencia frente a situaciones que exigen no solo conocimiento técnico, sino sensibilidad ética y compromiso social.

Guzmán y Núñez (2017) comentan que el recorrido histórico de la psicología en México arroja luces sobre estas tensiones. Desde la instauración de la primera cátedra en 1886 por el Dr. Ezequiel A. Chávez, hasta la formalización de la carrera en 1938 dentro de la UNAM, el desarrollo

de esta disciplina ha estado marcado por una constante búsqueda de autonomía científica y pertinencia social. La creación de la Facultad de Psicología en 1973 y el otorgamiento del derecho a la cédula profesional en 1974 representaron hitos institucionales importantes. Sin embargo, el crecimiento acelerado y muchas veces desordenado de la matrícula trajo consigo nuevos desafíos: infraestructuras deficientes, falta de preparación docente y planes de estudio desarticulados respecto a las necesidades reales del país Camarena (2012).

Un caso paradigmático es el de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), que abrió su licenciatura en Psicología en 1990 (UJAT, 2017). Inicialmente centrada en el ámbito de la salud, esta formación se expandió para responder a problemáticas educativas, laborales y sociales propias de la región. Su plan de estudios actual enfatiza una formación científica y humanista, con fuerte componente ético y compromiso con la diversidad cultural. No obstante, como lo señalan Orozco et.al (2019) sigue siendo necesario fortalecer programas de educación continua orientados a competencias clínicas específicas, incluyendo aquellas vinculadas con la prevención y atención del suicidio.

En este entramado, el estudio de las actitudes cobra especial relevancia. Las actitudes, entendidas como disposiciones evaluativas aprendidas socialmente, influyen en cómo los estudiantes interpretan y responden ante fenómenos como el suicidio. Araya (2002) indica que su función es tanto reguladora como motivadora del comportamiento, y se expresan de forma clara en el lenguaje valorativo que utilizamos. Modelos como el ABC (afectivo, cognitivo, conductual), descrito por Serje et al. (2021), permiten analizar su estructura interna y su influencia en la toma de decisiones.

A su vez, las actitudes no son inmutables. Como señalan Pacheco (2002) y Ubillos et al. (2004), se construyen socialmente a partir de experiencias previas, y pueden transformarse a través del diálogo, la reflexión y el contacto con nuevos referentes simbólicos. Por ello, analizar las actitudes de los estudiantes de psicología hacia el suicidio no sólo permite identificar posibles resistencias o sesgos, sino también abrir caminos para una formación más crítica, empática y transformadora.

En definitiva, el presente marco teórico propone una mirada integral sobre el suicidio como fenómeno social, sobre la formación del psicólogo como herramienta de intervención y sobre las actitudes como expresión simbólica de nuestros posicionamientos éticos y afectivos. Esta articulación permite pensar la educación

no solo como transmisión de saberes técnicos, sino como una práctica ética situada que, en el mejor de los casos, puede contribuir a cuidar y en ocasiones a salvar la vida.

Estudiar psicología con el cuerpo entero: la formación entre el conocimiento, el afecto y el vértigo de lo real

Formarse como psicólogo no es únicamente aprender a nombrar, diagnosticar o intervenir. Es, ante todo, un proceso vital que transforma al sujeto que estudia, porque lo expone tal vez por primera vez a las profundidades del sufrimiento humano. Cada concepto técnico adquiere otra textura cuando se confronta con la carne viva de la experiencia: la pérdida, el trauma, la angustia, el deseo de morir. En las aulas se pronuncian estas palabras desde lo teórico, pero en las prácticas profesionales se encarnan en miradas, silencios, cuerpos vulnerables. Y también, muchas veces, en el propio cuerpo de quien aprende a acompañar.

Cuando la teoría se topa con el vértigo

El tránsito por la carrera de psicología implica una tensión permanente entre el saber académico y la experiencia personal. En teoría, el estudiante se prepara para escuchar el dolor del otro; en la práctica, rara vez se le prepara para sostener el suyo. No es extraño que algunos, al llegar a sus primeras prácticas profesionales, se enfrenten por primera vez con historias

de intento de suicidio, ideación persistente o autolesiones graves. El protocolo exige evaluar, contener, derivar. Pero ¿quién contiene a quien comienza a vislumbrar la magnitud del abismo emocional al que se asoma?

Estas experiencias generan lo que algunos autores llaman “impacto emocional secundario”: una especie de resonancia afectiva que sacude a quienes, desde su propio proceso de formación, intentan sostener con herramientas aún frágiles el peso de la vida ajena. Sin la guía adecuada, este impacto puede transformarse en desconcierto, desbordamiento, culpa o incluso retraimiento. Y es aquí donde las instituciones educativas muchas veces fallan.

Una de las voces recogidas en este estudio lo expresa con contundencia:

“Al final de todo este proceso, no puedo evitar reflexionar sobre las profundas deficiencias que tienen muchas universidades al abordar los problemas psicológicos de sus estudiantes.”
(ponente II)

Esta crítica no proviene de la queja gratuita, sino de la constatación de una paradoja estructural: se espera que el futuro psicólogo cuide, pero raramente se le cuida en su trayecto formativo.

Cuidarse para cuidar: el autoconocimiento como praxis

Hay, sin embargo, quienes logran construir sus propias estrategias de autocuidado: dormir mejor, comer de forma más consciente, pedir ayuda, sostenerse en vínculos afectivos con pares que transitan procesos similares, decidir quedarse en la carrera a pesar del anhelo por el hogar. En el testimonio de una estudiante, esta capacidad de reorganizar su vida cotidiana desde pequeños gestos se convierte en una forma de resistencia ante el estrés y la ansiedad:

“Comencé a ser más intencional por sentirme bien conmigo misma... estas acciones mejoraron positivamente mi estado de ánimo.” (ponente 60)

Este tipo de relatos evidencia que el aprendizaje no ocurre solo en el aula, sino también en los márgenes de lo académico: en la cocina compartida, en las llamadas a casa, en las siestas que reponen energía, en la escritura íntima o la terapia personal. El autoconocimiento, en este sentido, no es solo una herramienta diagnóstica aplicada al otro, sino una práctica que el futuro psicólogo ejerce consigo mismo para no desfondarse ante lo que escucha.

Cuando el síntoma es propio: entre la depresión y el silencio institucional

No todos los estudiantes cuentan con redes que les sostengan. Algunos lidian cotidianamente con la depresión, la ansiedad, el insomnio, la desesperanza. No son patologías “de los otros”: están presentes en el aula, sentadas al lado.

“La depresión ha tenido un impacto profundo en mi vida como estudiante... A menudo me encuentro en una ‘niebla mental’ que dificulta la absorción de información.” (ponente 45)

Esta experiencia no es aislada. Muchas veces es silenciada por vergüenza o por temor a ser percibido como “no apto” para una carrera que exige fortaleza emocional.

Lo paradójico es que el estudiante sabe porque lo ha leído, lo ha discutido que la salud mental es fundamental. Pero este saber se vuelve insuficiente cuando la institución minimiza el malestar, naturaliza el agotamiento o lo encubre bajo un discurso de “resiliencia individual”. La exigencia del desempeño académico coexiste con un vacío institucional que profundiza el aislamiento de quienes atraviesan crisis emocionales. El resultado no es solo un posible abandono escolar, sino una formación fragmentada, donde el cuidado queda fuera del currículum.

Hacia una pedagogía del afecto: formar desde la vulnerabilidad

Asumir que estudiar psicología es también un proceso de exposición afectiva implica replantear las condiciones éticas y pedagógicas de la formación. No basta con incluir talleres sobre salud mental. Se requiere una pedagogía del afecto que legitime la vulnerabilidad como parte del aprendizaje, que permita hablar del miedo a equivocarse, de la angustia frente al sufrimiento ajeno, del cansancio, del dolor propio.

Este capítulo no busca victimizar al estudiante de psicología, sino visibilizar los silencios institucionales que rodean su tránsito. Nombrar estas experiencias es un acto de dignidad académica y política. Porque formar psicólogos no puede limitarse a la transmisión de conocimientos: debe ser también una práctica de cuidado recíproco, un gesto de humanidad hacia quienes han elegido acompañar los duelos del mundo, empezando por los propios.

Entre lo académico y lo simbólico: el suicidio como experiencia formativa en la enseñanza de la psicología

Estudiar psicología no se limita a la adquisición técnica de teorías, métodos y protocolos. Implica, sobre todo, un proceso formativo que atraviesa al sujeto y lo

enfrenta con las experiencias sociales más intensas de la vida contemporánea. Una de ellas, quizá la más silenciada y compleja, es el suicidio. En el contexto universitario, abordar este fenómeno no solo representa una exigencia curricular, sino también una práctica de problematización ética, cultural y emocional que interpela tanto a quien enseña como a quien aprende.

La formación universitaria, en su mejor versión, no se reduce a la transmisión de contenidos; se constituye como un espacio donde las experiencias sociales son puestas en tensión con los saberes académicos. En este sentido, el suicidio aparece como uno de esos hechos que, por su carga simbólica y su urgencia social, demanda ser comprendido desde una pedagogía situada. Es decir, desde una enseñanza que reconozca el peso del contexto, el lugar y las historias que portan los estudiantes. Ellos no son sujetos neutros que aprenden sobre lo humano desde la distancia; cargan sus propios duelos, su cultura, sus silencios. Y es desde allí que se aproximan a los temas de su formación profesional.

Este cruce entre lo vivencial y lo institucional define una zona crítica

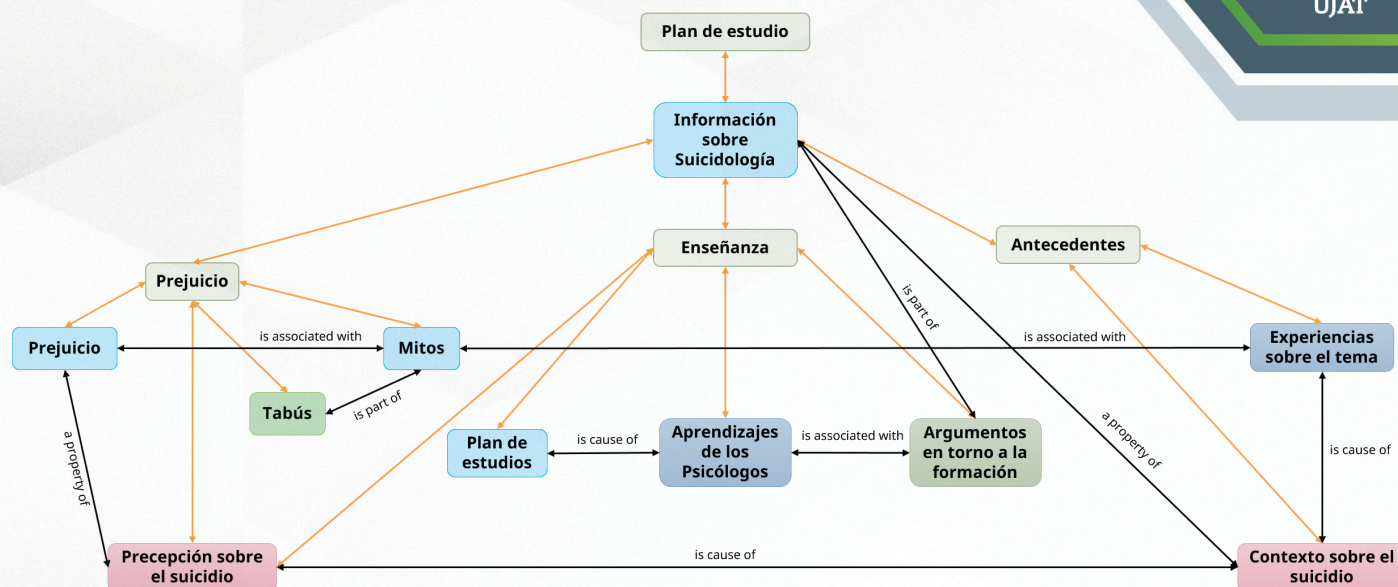
en el campo formativo. La universidad propone planes de estudio, estructuras curriculares, competencias por alcanzar. El estudiante, por su parte, aporta su mundo emocional y cultural, su singular forma de habitar lo que se le enseña. En esta intersección, el suicidio se convierte en un nodo de significación. Comprenderlo desde una perspectiva académica implica conocer sus factores de riesgo, sus dimensiones socioculturales, su incidencia estadística. Pero comprenderlo profesionalmente exige algo más: afrontar los prejuicios, los mitos, los tabúes que lo rodean, e intervenir críticamente en su simbolización.

Las creencias y actitudes que muchas veces se arrastran en torno al suicidio ya sea desde el estigma religioso, desde la patologización simplista o desde el desprecio solapado influyen poderosamente en cómo se forma el futuro psicólogo. De ahí la importancia de construir dispositivos de enseñanza que permitan desmontar estos supuestos y habilitar una comprensión más ética, empática y fundamentada. Sin ello, se corre el riesgo de formar profesionales técnicamente competentes, pero

emocionalmente desprovistos, o incluso reproductores de las mismas lógicas que profundizan la exclusión y el sufrimiento de las personas afectadas por esta realidad.

El suicidio, como fenómeno multifactorial de escala global, requiere una preparación sólida y transversal. No basta con abordarlo como un tema dentro de una materia específica. Debe transitar de manera transversal la experiencia formativa, en diálogo con los marcos éticos, las prácticas clínicas, las herramientas de intervención, pero también y fundamentalmente con los procesos de simbolización personal del estudiante. Porque, al final del día, la intervención eficaz solo será posible si el profesional que acompaña ha sido, a su vez, acompañado en su formación.

Por todo ello, es necesario asumir que el plan de estudios no es una lista neutra de asignaturas, sino un dispositivo de anclaje teórico que organiza experiencias, marca horizontes de sentido y da forma al proceso de simbolización que sostiene el aprendizaje. El desafío consiste, entonces, en articular ese anclaje con los elementos vivenciales que los estudiantes traen consigo, para que el conocimiento académico se transforme en saber situado, en disposición ética y en práctica cuidadosa frente al dolor humano.



Fuente: Elaboración propia.

Las prácticas profesionales en psicología representan uno de los momentos más significativos del proceso formativo. No sólo constituyen el primer contacto con los escenarios reales de intervención, sino que también confrontan al estudiante con situaciones humanas de alta complejidad, en las que lo aprendido en el aula comienza a adquirir densidad, textura y urgencia. Uno de los desafíos más delicados —y a la vez más comunes— en estos espacios formativos es el encuentro con expresiones de sufrimiento asociadas al suicidio.

Los testimonios recopilados muestran que, desde etapas tempranas de su formación práctica, los estudiantes de psicología se enfrentan a narrativas de dolor expresadas, muchas veces, de forma indirecta o aparentemente banal. Así lo relata una estudiante que realizó sus primeras prácticas en un bachillerato:

“Era como de chistes acerca de la muerte que a los demás les parecía gracioso, pero realmente tienen un trasfondo... te está pidiendo ayuda a gritos y es en la parte en la que debemos de saber escuchar.” (ponente 30)

Esta observación, surgida del terreno de la experiencia directa, revela una de las dimensiones más complejas del abordaje del suicidio en contextos educativos: su manifestación simbólica a través del lenguaje cotidiano, del humor, del comentario suelto, de la frase que parece no decir demasiado, pero que en realidad contiene una carga emocional profunda.

En otros casos, las expresiones del deseo de morir aparecen en un tono de aparente normalidad, despojadas de dramatismo y, por lo mismo, difíciles de identificar como signos de alarma.

“Hacen comentarios como ‘tal vez si me muriera estaría mejor’ y lo tienden a decir muy normal.”(ponente 42)

Esta normalización del sufrimiento psíquico es reflejo de una cultura que muchas veces carece de espacios para verbalizar la angustia, y que ha aprendido a ocultarla tras fórmulas socialmente aceptables o emocionalmente atenuadas. Ante este panorama, se vuelve urgente que los estudiantes en formación cuenten con herramientas que les permitan decodificar estos lenguajes del dolor, identificar señales de riesgo y actuar con profesionalismo, empatía y contención.

No se trata únicamente de aplicar protocolos, sino de desarrollar una escucha clínica sensible a los matices, capaz de leer lo no dicho y de intervenir sin desbordarse ni banalizar lo que está en juego. La formación en psicología debe incluir —de forma explícita— espacios para reflexionar sobre estos momentos en los que la vida y la muerte se nombran de forma velada, donde la risa encubre el grito y donde la palabra, si no es escuchada a tiempo, puede llegar demasiado tarde.

Este apartado evidencia que la labor del psicólogo en formación no comienza el día que obtiene su cédula profesional. Comienza mucho antes, en la disposición

a reconocer la fragilidad humana en los otros y en sí mismo, en la conciencia de que cada encuentro puede ser una oportunidad para sostener, acompañar y tal vez, salvar.

Conclusiones

A lo largo de este recorrido, ha quedado en evidencia que estudiar psicología no es una empresa meramente académica, sino un proceso vital profundamente atravesado por el contexto, la emocionalidad y la implicación ética. El suicidio, como fenómeno social de alta complejidad, no solo aparece como un tema a estudiar, sino como una experiencia que desafía las estructuras formativas, las prácticas institucionales y las capacidades subjetivas de quienes se preparan para acompañar el sufrimiento de los otros.

Hemos explorado cómo la formación universitaria configura un espacio de tensiones entre lo vivencial y lo curricular: por un lado, los planes de estudio intentan sistematizar contenidos, competencias y protocolos; por el otro, los estudiantes llegan con historias personales, afectos, duelos y esperanzas que no siempre encuentran lugar dentro del aula. Cuando el suicidio aparece ya sea como relato, como posibilidad o como recuerdo, muchas veces lo hace de manera solapada: en comentarios que parecen triviales, en silencios que piden ser escuchados, en cuerpos que sostienen una carga que no han aprendido a nombrar.

Las voces estudiantiles aquí recogidas son testimonio de estas fisuras: la normalización del malestar, la carencia de espacios institucionales de contención, la incertidumbre frente a los propios límites emocionales. Pero también son testimonio de resistencia, de agencia y de búsqueda. En las decisiones pequeñas dormir mejor, pedir ayuda, sostener una amistad se asoman estrategias de autocuidado que revelan el deseo de no solo formarse profesionalmente, sino también de sostenerse éticamente en el mundo.

En este sentido, la educación en psicología no puede limitarse a la transmisión de saberes técnicos. Exige el reconocimiento activo de que quienes aprenden lo hacen con el cuerpo entero: con sus emociones, sus biografías, sus incertidumbres. Y exige también que las instituciones asuman su papel no solo como agentes de enseñanza, sino como espacios de cuidado, escucha y transformación.

REFERENCIAS

- Araya, S. (2002). Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión. *Flacso (Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales)*, 45–46.
- Camarena, T. Y., & Z. C. E. (2012). La formación profesional del psicólogo en México: Trayecto de la construcción de su identidad disciplinar. *Revista de Psicología*, 17, 1–17.
- García, J., García, H., González, M., Barrio, S., & García, R. (2019). ¿Qué es suicidio? Problemas clínicos y conceptuales. *Apuntes de Psicología*, 37, 91–100. <https://doi.org/10.22201/iiij.24487229e.2019.37.5985>

El suicidio, como experiencia-límite de la subjetividad, nos obliga a volver sobre las preguntas esenciales: ¿cómo estamos formando a quienes tendrán la tarea de acompañar la vida de los otros? ¿Qué modelos de humanidad estamos enseñando, y desde qué silencios operan esos modelos? ¿Qué significa, en última instancia, cuidar desde la práctica profesional?

Responder a estas preguntas no es sencillo. Pero tal vez, como se ha insinuado a lo largo de estas páginas, la clave no esté en ofrecer respuestas definitivas, sino en habilitar espacios donde sea posible nombrar lo innombrable, vincular lo académico con lo sensible, y formar a profesionales que no le teman a la complejidad del mundo, sino que se atrevan a habitarla con lucidez, humanidad y compromiso.

- Giraldo, L. (2019). El suicidio: Representaciones sociales y desarrollo de competencias en la intervención por parte de los estudiantes de psicología de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente [Tesis de psicología, Universidad de Antioquia].
- Guzmán, J., & Núñez, P. (2017). Análisis curricular de la formación del psicólogo en México. *Investigación en Psicología*, 1-12. <https://shorturl.at/FGpVD>
- Jiménez, R., & Cardiel, L. (2013). El suicidio y su tendencia social en México: 1990-2011. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 19, 205-229. <https://doi.org/10.22201/iiij.24487229e.2019.37.5985>
- Olmos, A. (2023). Registra Tabasco 47 intentos de suicidio durante 2023: Salud. XEVT. <https://shorturl.at/2rtLY>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Prevención del suicidio. <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-suicidio>
- Orozco, L., Ybarra, J., & Romero, D. (2019). Competencias en la práctica del psicólogo clínico en Tamaulipas. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 10(2), 145-155. <https://doi.org/10.22201/iiij.24487229e.2019.37.5985>
- Pacheco, F. (2002). Actitudes. *Eúphoros*, 5, 173-186.
- Secretaría de Salud. (2020). Programa de prevención del suicidio jurisdicción sanitaria de Centro. <https://shorturl.at/xOhYA>
- Serje, V. F., Prieto, L. E., & Riveros, F. (2021). Actitudes hacia la ciencia y la investigación en miembros de instituciones de educación superior de Bogotá: Diferencias por variables demográficas y de rol académico. *Educación y Educadores*, 24(3), 123-137.
- Ubillos, S., Mayordomo, S., & Páez, D. (s.f.). Actitudes: Definición y medición. En *Componentes de la actitud* (pp. 301-326).
- Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. (2017). Reestructuración del plan de estudios de la Licenciatura en Psicología. <https://archivos.ujat.mx/2020/div-dacs/Psicologia/PE-PSICOLOGIA-2017.pdf>

Capítulo 4

Bienestar, humanismo y resignificación psicosocial: una articulación crítica entre la experiencia universitaria y el Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030

Autores

María Trinidad Fuentes Álvarez

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-2361-565X>

Antonio Becerra Hernández

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5112-7608>

Eduardo Domingo Ovando Ramos

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1760-0814>

Introducción

Este ejercicio de análisis, presentado en el capítulo actual, tuvo como objetivo explorar diversos puntos de vista sobre temas contemporáneos que afectan a múltiples actores sociales en el territorio. Se identificaron indicios de causas y, principalmente, elementos que permiten vislumbrar alternativas para abordar las distintas crisis que interfieren en el proceso de alcanzar un estado de bienestar. En el desarrollo de este trabajo se consideran tanto los elementos técnicos como los socioculturales que rodean las propuestas aquí analizadas.

Hablar de las emociones y sentimientos en el entorno universitario constituye un proceso necesario para comprender integralmente el diseño de planes de estudio que respondan a nuevas formas de concebir la experiencia de vivir en un contexto que exige múltiples herramientas. Aunque estas no inciden directamente en el sistema educativo, suelen ser inherentes al ser humano y, por ende, adquieren relevancia. Si bien este trabajo no se

propone como una reflexión específica sobre la educación universitaria, es fundamental mantener presentes las ideas que emergen del mismo, permeadas por personas vinculadas al ámbito académico, lo que permite un doble proceso: social y académico.

Este análisis permite identificar los elementos principales que contribuyeron a la construcción de conceptos que dimensionan los aspectos de la cultura universitaria, útiles para desarrollar nuevas formas de comprender cómo la juventud percibe herramientas subjetivas. Estas se gestan a partir de los componentes psicosociales presentes en la sociedad tabasqueña, dirigidos al fortalecimiento del proceso de construcción emocional, así como al manejo necesario para alcanzar salud y bienestar.

Desarrollo

El trabajo tomo en consideración como medio de análisis tres elementos

principales: *la política pública, el bienestar subjetivo y las representaciones sociales*. En este sentido se retoman parte de los elementos que constituyen el desarrollo de una sociedad, especialmente cuando se trata de una que se convierte en un subgrupo, como lo permite el entender los espacios universitarios. Por ello, resulta importante establecer conceptos que ayudarán para el análisis posterior de los argumentos de las personas que se analizan.

Esta triada contribuye a comprender el panorama en que se construyen esperanzas y se delinean estrategias concretas de intervención para resolver problemáticas específicas, identificadas a lo largo de los trabajos presentados en el Foro de Bienestar. Por un lado, el ámbito político revela los intereses y rutas que el gobierno establece para alcanzar metas vinculadas a su visión de mejoría social, enmarcada en los principios de la gestión pública. Dicha perspectiva queda reflejada en el Plan Nacional de Desarrollo 202-2030.

Posteriormente, se analizan los mecanismos asociados al bienestar subjetivo, los cuales, mediante estándares internacionales, establecen parámetros específicos para examinar los elementos que la ciudadanía considera relevantes al momento de evaluar su nivel de

conformidad con el entorno personal, colectivo y social.

Finalmente, las Representaciones Sociales, representan un elemento teórico que permite identificar elementos contextuales a la sociedad y que con ello puedan entender un fenómeno concreto, en este caso el manejo de las emociones, justo un fenómeno social que está implicado los primeros dos elementos que se mencionan. Si bien no es la intención de este documento desarrollar argumentos para entender las Representaciones Sociales en torno a las emociones enfocadas al bienestar, dicho elementos teóricos nos permite tener elementos teóricos para hacer un bosquejo conceptual de lo que pasa con las propuestas.

Plan Nacional de Desarrollo

El proyecto de nación delineado en el Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 apuesta por una revalorización del humanismo como principio organizador de la acción gubernamental. Esta perspectiva no se limita a un discurso ético, sino que permea de forma transversal las políticas públicas, desde el eje de Desarrollo con bienestar y humanismo hasta la incorporación de nociones como economía moral, salud emocional, derechos colectivos y memoria cultural.

Particularmente relevante para este análisis es la formulación de una visión integral del bienestar, sustentada en un paradigma socioafectivo que se distancia

de la lógica neoliberal centrada en el éxito individual. Esta perspectiva reconoce una comprensión más compleja de lo humano: integrada, relacional y situada en contextos históricos y culturales específicos. En este marco, la salud se construye no sólo en espacios clínicos ni se reduce a indicadores cuantitativos, sino que se gesta a través del reconocimiento de emociones, vínculos y trayectorias vitales. Esta visión se traduce en políticas orientadas a “resignificar la relación entre lo público y lo íntimo”, una consigna que resuena profundamente con los procesos subjetivos identificados en la población universitaria y que permite ampliar el horizonte de sentido en las intervenciones sociales.

Otro punto de convergencia es el énfasis del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 en el fortalecimiento de la cohesión social a través de la cultura y la participación comunitaria. Desde esta mirada, el arte, la narrativa, la memoria histórica y la educación transformadora no son elementos accesorios, sino motores de un nuevo pacto civilizatorio. Esta visión conecta con tu propuesta metodológica de combinar dimensiones psicosociales, culturales y críticas en la investigación sobre el bienestar, considerando al sujeto no como consumidor de políticas sino como productor de sentidos.

Este análisis se construye desde una perspectiva fenomenológica y psicosocial del bienestar, entendida no como una categoría estática o meramente funcional,

sino como una elaboración simbólica, relacional e históricamente situada. Bajo esta mirada, el bienestar en la población universitaria surge en la convergencia de múltiples dimensiones: emocional, comunitaria, cultural y política. Conceptos como la intersubjetividad, el sentido de pertenencia, la esperanza colectiva y la crítica social configuran un entramado de significados que permite comprender cómo las juventudes reinterpretan su rol frente al bienestar, no como resultado de políticas verticales, sino como vivencia situada, cargada de agencia y afecto.

Este enfoque conecta con las metodologías cualitativas utilizadas en la investigación particularmente la teoría fundamentada la cual prioriza la inducción de la información integrada en el análisis de una base de datos constituida por argumentos sociolingüísticos que mediante una serie de pasos permita generar afirmaciones que brinden una explicación de la realidad por medio de un modelo teórico, además es un modelo recomendado en el ámbito de la salud pública y para tal como lo exponen diversos autores (Espriella & Gómez, 2020; Motta & Rivera, 2023; Ramírez-Pereira et al., 2023; Ríos-González, 2024) en las que las categorías emergentes no se imponen desde un marco teórico rígido, sino que se construyen inductivamente

a partir del discurso de los propios participantes. Así, nociones como “salud integral”, “resignificación emocional” o “modernidad mexicana” aparecen como mediaciones conceptuales que visibilizan el modo en que los jóvenes tensionan y recrean las narrativas institucionales sobre lo que significa “vivir bien”.

Bienestar Subjetivo

El bienestar subjetivo se refiere a cómo las personas evalúan su propia vida y sus experiencias. Es un tema de creciente interés en la administración pública, ya que se considera que el objetivo final de las políticas públicas es mejorar la calidad de vida de los ciudadanos (Castellanos-Cereceda, 2020). Por lo tanto, el bienestar subjetivo puede ser un indicador importante para evaluar el impacto de las políticas públicas y para guiar su diseño y priorización (Vargas, 2013).

Existen diferentes enfoques y herramientas analíticas que la administración pública ha desarrollado para comprender y mejorar el bienestar subjetivo. Por ejemplo, el enfoque de capacidades propone que el bienestar subjetivo se puede mejorar al aumentar las libertades reales de las personas para llevar adelante sus proyectos de vida (González, 2014). Los bienes y servicios públicos pueden

desempeñar un papel importante en este sentido, al proporcionar a las personas las condiciones necesarias para desarrollar sus capacidades.

Existen varias políticas públicas que pueden mejorar el bienestar subjetivo de las personas. Una propuesta es actuar sobre el bienestar subjetivo a través de las capacidades, es decir, las libertades reales de las personas para llevar adelante sus proyectos de vida (González, 2014; Vargas, 2013). Algunas capacidades que influyen en el bienestar subjetivo son la salud y la vivienda, que ya están siendo tratadas por las políticas públicas (INEGI, 1994, 2023; Salgado, 2022).

Otras capacidades, como los vínculos con los demás y ser respetado en dignidad y derechos, pueden ser abordadas a través de políticas públicas que promuevan la inclusión social y el respeto a los derechos humanos (Instituto de Salud para el Bienestar, 2023; Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, 2024; Secretaría de Gobernación, 2019). Además, se ha propuesto la medición del bienestar subjetivo integral en las encuestas en hogares como un punto de partida para modificar esta situación y mejorar el impacto de las políticas públicas en el bienestar subjetivo (INEGI, 2020).

En este contexto, resulta imprescindible articular el reconocimiento de capacidades individuales con el diseño estructural de políticas orientadas al bienestar colectivo. La incorporación del bienestar

subjetivo en instrumentos estadísticos, como las encuestas en hogares, abre la posibilidad de visibilizar dimensiones que tradicionalmente han sido desatendidas en el ámbito de la acción pública. Esta herramienta no sólo aporta criterios de evaluación más sensibles a las vivencias ciudadanas, sino que también facilita la formulación de intervenciones centradas en la inclusión social como principio rector del desarrollo.

La inclusión social es la tendencia a posibilitar que personas en riesgo de pobreza o de exclusión social tengan la oportunidad de participar de manera plena en la vida social, y así puedan disfrutar de un nivel de vida adecuado. Esto significa acceso al sistema educativo y de salud, oportunidades de trabajo, la posibilidad de tener una vivienda digna, seguridad ciudadana, etc. (Decreto por el que se aprueba el Programa Sectorial de

Bienestar 2020-2024, 2020; Secretaría de Bienestar, 2021). La inclusión social se preocupa especialmente por personas o grupos de personas que se encuentran en situaciones de carencia, segregación o marginación (CONAPRED & INEGI, 2022).

Es importante que los gobiernos, en coordinación con los organismos internacionales, creen e implementen políticas y programas que fomenten la inclusión social. Son ejemplos de planes de inclusión practicados actualmente en el mundo ayudas como becas para estudiantes de bajos recursos (UJAT, 2015), acceso a los servicios básicos en las barriadas, apoyo a la participación de la mujer en la vida social, inserción laboral de jóvenes, así como formación en las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, entre muchas otras cosas.

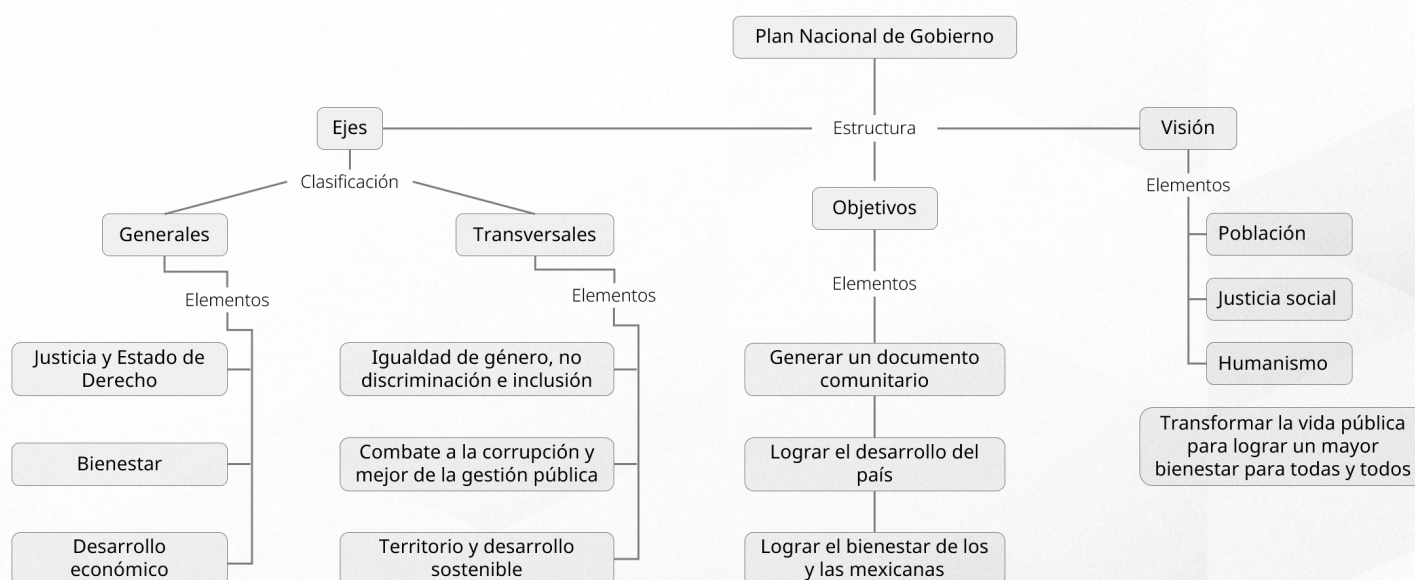


Figura 1. Distribución conceptual del Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030.
Fuente: Elaboración propia.

Bienestar universitario como experiencia intersubjetiva

Los participantes logran exponer diversos aspectos vinculados al manejo de las emociones, abordándolo desde una perspectiva integral del ser humano. Exploran las distintas situaciones que enfrentan en su cotidianidad, lo cual permite profundizar en los procesos psicosociales que configuran su desarrollo personal. En una primera etapa, utilizan el espacio como un medio para plasmar ideas teórico-prácticas vinculadas a los fundamentos de la psicología con orientación cognitivo-conductual. Sin embargo, también se incorporan elementos del enfoque humanista, lo que da lugar a intervenciones como:

El manejo de las emociones y los sentimientos es una parte fundamental de la vida de cualquier persona. Las emociones y sentimientos son aspectos intrínsecos de nuestra existencia que influyen en nuestra forma de percibir el mundo, interactuar con los demás y tomar decisiones (...) El proceso de manejo de las emociones implica reconocer, comprender y regular nuestras emociones de manera saludable. Esto implica ser conscientes de nuestras emociones, identificar su origen, expresarlas de manera adecuada y encontrar estrategias efectivas para gestionarlas. KAAS, Mujer

Se destaca que las emociones, entendidas como fenómenos dinámicos, requieren de un ejercicio constante de autorreflexión que permita identificar estrategias internas para afrontar los estímulos del entorno. Esta capacidad de respuesta no se desarrolla en aislamiento, sino que se configura a través de una secuencia de experiencias articuladas en contextos sociales profundamente imbricados en la cultura. Así, la percepción del mundo no solo refleja procesos individuales, sino también estructuras colectivas que modelan la forma en que cada sujeto interpreta, enfrenta y resignifica aquello a lo que es expuesto en su trayectoria vital.

El ejercicio de autoconocimiento implica una respuesta crítica ante las dinámicas sociales que, debido a limitaciones institucionales, obstaculizan la plena socialización del individuo. Estas restricciones terminan por moldear la identidad del sujeto en función de marcos normativos que lo definen como ente social. En este sentido, las Representaciones Sociales desempeñan un papel clave al mediar la percepción de estas dinámicas, especialmente en contextos académicos, donde se reproducen y legitiman imaginarios que influyen en los procesos formativos y en la construcción de significado sobre uno mismo y los demás.

El desarrollo personal en los jóvenes es un proceso multifacético que involucra el crecimiento en áreas emocionales,

sociales, académicas y profesionales. Fomentar un entorno de apoyo y crear conciencia social sobre como los alumnos necesitan el apoyo social de personas que comparten ubicaciones, conocimientos y puntos de vista, así como proporcionar oportunidades de aprendizaje y promover el autoconocimiento son elementos clave para ayudar a los jóvenes a alcanzar su potencial académico completo. Al abordar estos aspectos de manera integral, se puede facilitar el desarrollo de individuos equilibrados, resilientes y capaces de enfrentar los desafíos de la vida adulta con confianza y habilidades adecuadas. JAGS, Hombre

Los elementos que conforman a las Representaciones Sociales en los elementos estructurales de la objetivación son la actitud, la imagen y el campo representacional. Cada uno de ellos permite reforzar una conceptualización operativa de un esquema conceptual que permite entender un fenómeno social que se encuentre como objeto de análisis en la realidad externa. Por ello como dice el apartado el título de este apartado, el bienestar universitario es entendido como una vivencia que requiere ser internalizada para generar elementos que constituyan un proceso de exploración que permita crear la definición verbal, icónica y simbólica que permita contextualizar un elemento valorativo. Esto se puede apreciar cuando se cruzan fenómenos sociales con elementos endógenos en el ámbito educativo:

Temas universales como el amor, la pérdida y la búsqueda de identidad en sus canciones. A través de su estilo único, se conecta con las emociones de los jóvenes, quienes a menudo enfrentan desafíos relacionados con la salud mental, como la ansiedad y la depresión. Al escuchar su música, muchos estudiantes encuentran una forma de validar sus sentimientos y experiencias (...) fomentan un sentido de comunidad, permitiendo que los oyentes se sientan menos solos en sus luchas. La música se convierte así en una herramienta para la auto expresión y el bienestar emocional, ayudando a los jóvenes a navegar las complejidades de la vida universitaria. LCPH, Mujer

En este punto es posible asociar algunos conceptos que se han presentado a lo largo del escrito. Es pertinente hacer el señalamiento del cruce que existe entre el Plan de Nacional de Desarrollo 2025-2030, el Bienestar subjetivo y las Representaciones Sociales a lo largo de los discursos de las personas que participan en el foro. Las emociones y los sentimientos sirven de transporte para llegar al primer tema constitutivo: ser estudiante universitario.

En este sentido el congreso demuestra lograr con éxito uno de los objetivos intrínseco que sostienen al evento, el cual se trata de generar un espacio para que la

comunidad universitaria logre plasmar ideas, conceptos e inquietudes que estén íntimamente relacionadas con el proceso de enseñanza y aprendizaje, donde el conocimiento se construya a partir y por el bienestar para alcanzar un desarrollo humano y no pensar en el estudio como medio para obtener poder.

Representaciones Sociales

La lectura de las ponencias implicó una serie de desafíos para el proceso de construcción de estrategias que permitan consolidar planes y programas de estudios en relación al interés universitario que está constituido por elementos endógenos y exógenos, esos elementos se encuentran distribuidos en aspectos culturales, sociales, educativos así como psicosociales abarcando un panorama complejo en donde los actores requieren de recursos humanos complementados con aspectos teóricos y prácticos que sean capaces de responder a las problemáticas sociales de cada generación.

Al hablar de las representaciones que tienen los participantes sobre el proceso del manejo de las emociones se logra identificar que existe una estructura que permite recuperar elementos técnicos propios de una reflexión apegada a

la estructura de la psicología como ciencia, la cual enfatiza la interacción entre elementos que se encuentran rodeando a las personas, esto implica un reconocimiento entre las habilidades interpersonales y la facultad de aceptar herramientas sociales que permitan identificar emociones, reconocer fortalezas y trabajar áreas de oportunidad.

Es un proceso transformador que va más allá de simplemente hablar sobre problemas. En este espacio terapéutico, se exploran las raíces profundas de nuestros pensamientos y comportamientos, desentrañando patrones que quizás hemos arrastrado durante años sin darnos cuenta. La psicoterapia ofrece un lugar donde podemos ser vulnerables sin miedo, donde nuestras experiencias son validadas y nuestros sentimientos son reconocidos como importantes y significativos. A través de diversas técnicas y enfoques, la psicoterapia nos ayuda a desarrollar una mayor conciencia de nosotros mismos. RVSA, Mujer

La cita anterior permiten comprender esa relación entre la técnica y la necesidad humana de tener bienestar, pero también sirven para ejemplificar como las personas logran integrar a su proceso cotidiano un entorno geográfico que no está contemplado en los procesos cotidianos de esta sociedad mexicana, aunque la política actual puntualiza la salud mental como una estrategia para alcanzar un bienestar integral es necesario señalar que en la actualidad hay factores que limitan la visión

clínica a la que se enfrenta el trabajo de la salud mental. Esto parece estar presente en los participantes porque son capaces de proponer estrategias emergentes de un corte intersubjetivo apegado más a las necesidades colectivas que una mirada individual.

Es crucial que las universidades fomenten un entorno donde los estudiantes no solo se enfoquen en adquirir conocimientos, sino que también cuiden de su salud y bienestar en el proceso. La educación debe ser un viaje de crecimiento personal y académico, no una carga que agobie a los estudiantes. Al reconocer y abordar estos desafíos, podemos construir un sistema educativo más saludable y sostenible que prepare a los estudiantes no solo para el éxito académico, sino también para una vida equilibrada y plena. EORD, Hombre.

Finalmente es importante reflexionar que, en las últimas décadas, la universidad ha dejado de ser concebida exclusivamente como un espacio para la transmisión de saberes técnicos, científicos o profesionales. Las profundas transformaciones sociales, culturales y emocionales que atraviesan a las juventudes contemporáneas han colocado en el centro del debate académico la necesidad de repensar los entornos de formación desde una perspectiva más humana, integradora y sensible a las experiencias subjetivas de quienes habitan las aulas. En este marco, resulta pertinente examinar cómo diversos discursos, ya sea desde el acompañamiento

institucional, las prácticas culturales o los espacios terapéuticos, configuran representaciones sobre el bienestar y el desarrollo personal en la vida universitaria. Mismo que se refleja en el siguiente esquema que se presenta al final de este apartado.

La ponencia del participante JAGS, expone con claridad la comprensión del desarrollo personal como un proceso multifacético, donde convergen dimensiones emocionales, sociales, académicas y profesionales. Esta mirada integral rompe con la visión fragmentada del estudiante como mero receptor de contenidos y lo posiciona como un sujeto complejo que necesita redes de apoyo, oportunidades de aprendizaje significativo y espacios para el autoconocimiento. Este planteamiento se inscribe en una pedagogía del cuidado, donde la construcción de comunidad y la validación de la experiencia personal son condiciones esenciales para el florecimiento de trayectorias vitales y educativas.

En segundo lugar, la intervención d la participante LCPH introduce el arte como territorio simbólico de sanación y resonancia afectiva. En un gesto profundamente representacional, se señala cómo la música en particular la que

aborda temas como el amor, la pérdida o la identidad permite a los jóvenes conectar con sus propias emociones, validar sus vivencias y sentirse acompañados en sus procesos internos. Este enfoque sitúa a la música no sólo como entretenimiento, sino como tecnología emocional capaz de vehiculizar narrativas de resistencia, consuelo y comunidad. Desde la teoría de las representaciones sociales, podríamos entender estas canciones como formas de objetivación que traducen complejidades internas en imágenes accesibles, permitiendo que el dolor, la angustia o la esperanza circulen y se compartan dentro del entramado universitario.

Finalmente, la tercera ponencia atribuida a un estudiante nos traslada a un espacio aún más íntimo: el de la psicoterapia. Aquí, el foco se sitúa en la exploración profunda de las raíces emocionales que configuran nuestra manera de estar en el mundo. La psicoterapia es entendida no como un dispositivo clínico que corrige fallas, sino como un escenario ético donde la vulnerabilidad es legitimada, el pasado es resignificado y se abren nuevos horizontes de posibilidad para el sujeto. Este testimonio revela la urgencia de contar con espacios donde el sentir no sea patologizado, sino entendido como

un componente legítimo del aprendizaje y la transformación. Además, subraya la importancia de reconocer en la salud mental un eje estructurante de la vida estudiantil, muchas veces silenciado por los ritmos y exigencias del sistema educativo.

La lectura conjunta de estas las participaciones de las ponencias de egresados, estudiantes y comunidad universitaria permite visibilizar el carácter intersubjetivo del bienestar universitario. En cada una de ellas, la emoción no aparece como una dimensión accesorio, sino como núcleo organizador de la experiencia estudiantil. Ya sea desde las redes sociales de apoyo, desde las formas culturales de expresión o desde los espacios terapéuticos, lo que emerge es una demanda de reconocimiento: la necesidad de que las instituciones escuchen, comprenda y acojan las vivencias emocionales de sus estudiantes.

Pensar la universidad desde el prisma emocional implica descentrar el saber cómo único eje organizador, para dar lugar a las múltiples formas de habitar, sentir y construir comunidad en los espacios académicos. Es, también, un llamado a imaginar políticas institucionales que no solo provean contenidos, sino también condiciones simbólicas y materiales para la dignidad emocional. Porque formar para la vida no significa únicamente enseñar a pensar: significa también acompañar a sentir, a narrarse, a sanar.

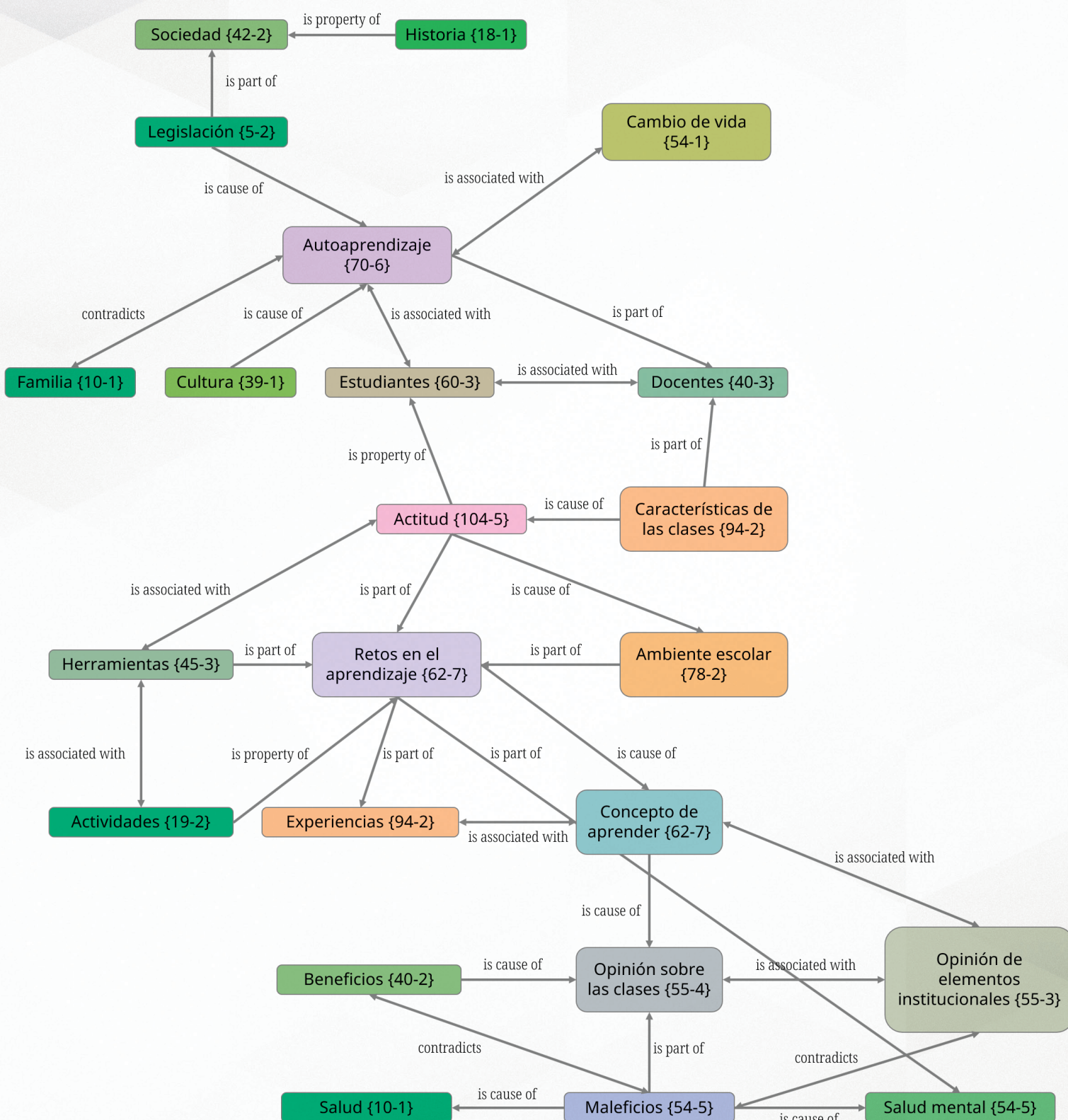


Figura 2. Relación de códigos producto de las intervenciones. **Fuente:** Elaboración propia.

Conclusiones

La construcción del bienestar en el ámbito universitario no puede comprenderse exclusivamente desde parámetros objetivos o institucionales. Es necesario atender también a las vivencias subjetivas que configuran el día a día de los estudiantes, y que están influenciadas por políticas públicas, estructuras culturales y procesos de significado compartido. Este ensayo explora cómo el bienestar subjetivo, entendido como la evaluación que los individuos hacen de su propia vida, se interseca con las representaciones sociales y los marcos institucionales para conformar una experiencia universitaria profundamente intersubjetiva.

Las políticas públicas orientadas al bienestar —enmarcadas en estrategias de inclusión social, derechos educativos y programas de acompañamiento— juegan un papel central en la configuración de los entornos de aprendizaje. Desde becas y acceso a servicios básicos, hasta programas de formación en tecnologías o acciones afirmativas, estas políticas ofrecen condiciones materiales que impactan directamente en las posibilidades de desarrollo de los jóvenes universitarios. No obstante, la medición de su efectividad exige considerar también indicadores subjetivos, como el sentido de pertenencia,

la validación emocional y la percepción de futuro que construyen los estudiantes.

En este contexto, las representaciones sociales permiten comprender cómo los actores procesan, simbolizan y dan sentido a su experiencia universitaria. A través del proceso de objetivación, nociones abstractas como “bienestar”, “inclusión” o “éxito académico” se cristalizan en imágenes, narrativas y símbolos que orientan las prácticas cotidianas. Estas representaciones se estructuran en torno a tres elementos: la actitud, la imagen y el campo representacional. La actitud señala la orientación afectiva de los sujetos ante determinados fenómenos; la imagen traduce lo abstracto en formas sensibles y visualizables; y el campo representacional configura el tejido simbólico colectivo en el que estas interpretaciones adquieren sentido.

Así, hablar del bienestar universitario implica reconocer no sólo las condiciones que lo posibilitan, sino también los relatos que lo sostienen. Las emociones expresadas por los participantes, como el manejo de la ansiedad, el autoconocimiento o el valor de la resiliencia, evidencian que el entorno universitario actúa como un espacio de elaboración simbólica donde se ponen en juego tanto las estructuras institucionales como los conflictos psicosociales de los individuos. La música, el arte y las prácticas terapéuticas emergen como canales legítimos para vehicular estas experiencias, conformando un entorno donde el saber y el sentir se entrelazan.

En este sentido, la universidad se presenta como un microcosmos social en el que se reflejan y resignifican los grandes temas del desarrollo humano: la identidad, la pertenencia, la autonomía. Al vincular las políticas públicas con el bienestar subjetivo y las representaciones sociales, este análisis permite afirmar que el verdadero objetivo de la educación superior va más allá de la capacitación profesional. Se trata, sobre todo, de

habilitar condiciones simbólicas y materiales que permitan a los jóvenes construir proyectos de vida significativos. Comprender esta articulación es clave para diseñar estrategias educativas que no sólo transmitan conocimientos, sino que acompañen procesos de subjetivación, ciudadanía y transformación social.

REFERENCIAS

- Castellanos-Cereceda, R. (2020). La importancia y utilidad del bienestar subjetivo para y desde la administración pública. *Revista Buen Gobierno*, 28, 22–51. https://doi.org/10.35247/buengob_28_02
- CONAPRED, & INEGI. (2022). *Encuesta Nacional Sobre Discriminación: Resultados preliminares*. https://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=boletin&id=1485&id_opcion=
- Decreto por el que se aprueba el Programa Sectorial de Bienestar 2020-2024, Pub. L. No. DOF: 26/06/2020, Diario Oficial de la Federación (2020). https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5595662&fecha=26/06/2020#gsc.tab=0
- Espriella, R., & Gómez, C. (2020). Teoría fundamentada. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(2), 127–133. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.002>
- González, P. (2014). Bienestar subjetivo integral, capacidades y políticas públicas. *Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 5(1), 4–16. https://rde.inegi.org.mx/rde_11/doctos/rde_11_art1.pdf
- INEGI. (1994). *El ABC de las Finanzas Públicas*. (INEGI, Ed.). INEGI.
- INEGI. (2020). *Censo de Población y Vivienda 2020. Cuestionario Básico. Consulta interactiva de datos*.
- INEGI. (2023). *Indicadores de ocupación y empleo*.

- Instituto de Salud para el Bienestar. (2023). 036. *Insabi continúa trabajando para garantizar acceso a los servicios de salud a las y los mexicanos*. Instituto de Salud para el Bienestar / Gobierno / *gob.mx*. <https://www.gob.mx/insabi/prensa/036-insabi-continua-trabajando-para-garantizar-acceso-a-los-servicios-de-salud-a-las-y-los-mexicanos?idiom=es>
- Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, Pub. L. No. DOF 16-12-2024, Diario Oficial de la Federación 1 (2024). <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGAMVLV.pdf>
- Motta, E. P., & Rivera, J. E. (2023). Representaciones sociales alrededor de la educación inclusiva: un abordaje desde la teoría fundamentada en la comunidad Sorda. *Educación*, 59(2), 505–519. <https://doi.org/10.5565/rev/educar.1703>
- Ramírez-Pereira, M., Figueredo-Borda, N., Opazo-Morales, E., Oteiza-Díaz, C., & Ferrada-Muñoz, M. (2023). El análisis situacional de la teoría fundamentada en salud: una revisión integrativa de la variante postmoderna de la teoría fundamentada. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 12(2), e3108. <https://doi.org/10.22235/ech.v12i2.3108>
- Ríos-González, C. M. (2024). Investigación cualitativa en el contexto de la Salud Pública: actualización de conceptos. *Revista de salud pública del Paraguay*, 14(1), 51–58. <https://doi.org/10.18004/rspp.2024.abr.08>
- Salgado, L. (2022, septiembre 25). *¿Qué son y cómo se elaboran las políticas públicas? (2023) - CEMERI*. CEMERI. <https://cemerri.org/enciclopedia/e-que-son-politicas-publicas-av>
- Secretaría de Bienestar. (2021, diciembre 30). *En 2022, más presupuesto y más beneficiarios en programas de Secretaría de Bienestar*. Secretaría de Bienestar. <https://shorturl.at/41Jc8>
- Secretaría de Gobernación. (2019, julio 12). *Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024*. DOF - Diario Oficial de la Federación. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5565599&fecha=12/07/2019#gsc.tab=0
- UJAT. (2015). Plan de Desarrollo a largo plazo 2020.
- Vargas, A. (2013). Bienestar subjetivo y políticas públicas de los gobiernos locales. *Revista de Economía del Caribe*, 12, 106–129. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-21062013000200004&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Capítulo 5

Cuidar para aprender: Propuesta de intervención en Salud Integral para estudiantes universitarios

Autoras

Margarita Magaña Castillo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0786-357X>

Carmen de la Cruz García

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3047-8470>

Jacquelin Robles de los Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-7699-5814>

Introducción

El entorno universitario representa una etapa crucial en el desarrollo personal, académico y social de los jóvenes. Durante este periodo, los estudiantes se enfrentan a múltiples desafíos que pueden afectar su salud física, emocional y social, comprometiendo su bienestar integral y su rendimiento académico (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021). Ante este panorama, surge la necesidad de diseñar estrategias que promuevan el autocuidado, el fortalecimiento de factores protectores y el desarrollo de habilidades para la vida que favorezcan un equilibrio saludable entre las exigencias académicas y el crecimiento personal.

En el contexto actual de transformación social y educativa, la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios constituyen pilares fundamentales para el logro de una formación integral. La Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT), a través de su Plan de Desarrollo Institucional (PDI) 2024–2028, ha establecido como

eje estratégico la promoción de una educación humanista, equitativa y orientada al desarrollo sostenible. En ese marco, la propuesta “Cuidar para Aprender: Intervención en Salud Integral para Estudiantes Universitarios” busca consolidarse como una estrategia alineada tanto con los objetivos de la UJAT como con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 1 (Fin de la pobreza), ODS 3 (Salud y bienestar) y ODS 4 (Educación de calidad).

Desde esta perspectiva, la presente propuesta denominada “Cuidar para Aprender” plantea una intervención integral en salud para estudiantes universitarios con el objetivo de fortalecer su bienestar psicosocial y físico a través de la promoción de la resiliencia, el manejo emocional, la prevención de conductas de riesgo y el diseño de un proyecto de vida significativo. También se relaciona con el PDI 2024–2028 de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

y puede convertirse en un motor de transformación institucional, mediante la promoción del bienestar, la equidad y la sostenibilidad, en plena correspondencia con la agenda 2030 y el modelo educativo de la UJAT. Esta propuesta se sustenta en el enfoque de salud integral y en el modelo biopsicosocial, reconociendo que el cuidado personal y el entorno influyen significativamente en la capacidad del estudiante para aprender y desarrollarse (Engel, 1977; Muñoz & Camacho, 2022).). Ante este panorama, la UJAT implementa el Foro de Bienestar Universitario con las temáticas: experiencia en el cuidado de la salud, derechos humanos e inclusión, responsabilidad social y cultura de paz. En este foro en el que los participantes presentaron sus ponencias, se pudo identificar la necesidad que ellos tienen para afrontar retos en su dimensión física(biológica), mental y social; en respuesta a estas necesidades se diseña esta propuesta de cuidado para que ellos aprendan a afrontar y promover su bienestar que le permitan afrontar los diferentes desafíos para que se evidencie un aprendizaje significativo y así haya impacto en su rendimiento académico en el que se promueva el desarrollo personal y profesional.

Desarrollo

Cuidar desde la perspectiva de la universidad con sentido de responsabilidad

Las instituciones de educación superior en su misión, visión y valores institucionales enmarcan y se comprometen con el sentido de responsabilidad social vinculándose con los objetivos de desarrollo relacionados con la salud y la educación para innovar, producir conocimiento y enseñar a los universitarios el cuidado de su salud individual y colectiva, para que las generaciones jóvenes cuando les tocó el ciclo de vida adulta mayor y en etapa laboral gocen de buena salud y sean más productivo en el ámbito laboral y personal.

Desde el enfoque de la perspectiva la Universidad con sentido de responsabilidad social y la salud como parte social, vinculada con la sociedad, políticas de gobierno, instituciones educativas, organismos sociales, y la propia comunidad universitaria con sus diferentes actores trabajan para generar escenarios y condiciones que favorezcan la salud y el bienestar de todos los involucrados en el quehacer académico y administrativo que les permita realizar sus actividades con mayor eficiencia con menos estrés y convivencia con sus familiares.

El bienestar estudiantil como fundamento de la educación superior

El bienestar en la educación superior implica mucho más que la ausencia de enfermedad. Engloba dimensiones

físicas, mentales, sociales, emocionales y espirituales, que inciden directamente en la capacidad de los estudiantes para aprender, desarrollarse y participar activamente en la vida universitaria (López-González & Blanco, 2022). Las instituciones que priorizan el bienestar están mejor posicionadas para lograr altos niveles de retención, rendimiento y sentido de pertenencia estudiantil. En este sentido, el Modelo Biopsicosocial (MBPS), propuesto por George L. Engel en 1977, plantea que la salud y el bienestar de una persona no pueden entenderse únicamente desde una perspectiva biológica, sino que deben analizarse integrando también los factores psicológicos y sociales. Este modelo representa una ruptura con el paradigma biomédico tradicional, al reconocer la interacción dinámica entre cuerpo, mente y entorno como determinantes clave en la experiencia humana de salud o enfermedad.

Aplicado al contexto universitario, el MBPS permite comprender que el bienestar del estudiante no se limita a su estado físico, sino que también depende de sus emociones, su salud mental, su percepción de autoeficacia y sus relaciones interpersonales en el entorno académico. Por tanto, cuando las instituciones educativas adoptan estrategias integrales de acompañamiento emocional, fortalecimiento de habilidades psicosociales y generación de comunidades

inclusivas, están abordando al estudiante desde una visión biopsicosocial.

Este enfoque integral favorece directamente la retención escolar, el rendimiento académico y el sentido de pertenencia, ya que los estudiantes se sienten apoyados no solo en lo académico, sino también en lo personal y social. Al reducir factores de riesgo como el estrés crónico, el aislamiento o la ansiedad, las universidades que promueven el bienestar desde esta perspectiva logran crear entornos más saludables y propicios para el aprendizaje significativo.

Desde esta perspectiva, la UJAT, consciente de esta realidad, plantea en su PDI 2024–2028 la importancia de crear entornos universitarios saludables, seguros, inclusivos y resilientes (UJAT, 2024). Así mismo el modelo educativo actual se sustenta en la formación integral del estudiante, en la calidad educativa y en el sentido de pertenencia. En este contexto, la propuesta “Cuidar para Aprender” integra una serie de acciones orientadas a fortalecer la salud física, mental y emocional del estudiantado, lo cual se traduce en una mejora integral del ambiente educativo y de la calidad de los aprendizajes.

El ODS 1, *“Fin de la pobreza y justicia educativa”*, no solo plantea la erradicación de la pobreza extrema, sino también el acceso equitativo a servicios esenciales como salud, educación, alimentación y protección social. En el entorno universitario, la pobreza se expresa en carencias materiales, alimentarias, tecnológicas y emocionales, que inciden directamente en la trayectoria educativa.

La intervención *“Cuidar para Aprender”* busca nivelar el acceso al bienestar mediante servicios gratuitos de promoción de la salud, atención psicológica, asesoría nutricional y espacios de cuidado emocional. Esto permite reducir las desigualdades entre estudiantes y favorecer la justicia educativa.

El PDI de la UJAT, al incluir políticas de inclusión, becas, fortalecimiento del bienestar y atención a la vulnerabilidad, ofrece un marco ideal para institucionalizar esta propuesta. Se trata de convertir a la universidad en un espacio donde ninguna condición económica limite el derecho a aprender.

El ODS 3 *“Salud y bienestar”*, como derecho y condición para el aprendizaje, plantea la necesidad de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas en todas las edades. En el ámbito

universitario, este objetivo se manifiesta en la urgencia de atender el aumento de trastornos de ansiedad, depresión, estrés académico y otros factores que afectan la salud mental de los estudiantes (OMS, 2022).

“Cuidar para Aprender” propone un modelo preventivo, formativo y participativo en salud. Sus estrategias incluyen talleres de autocuidado, grupos de apoyo emocional, orientación nutricional, actividades físicas, educación afectiva y primeros auxilios psicológicos. Estas acciones están en sintonía con las recomendaciones internacionales sobre universidades promotoras de la salud.

Desde el PDI 2024-2028 de la UJAT, estas estrategias fortalecen las líneas de acción orientadas a mejorar los servicios de salud, ampliar la cobertura de atención y crear redes institucionales para la detección oportuna de riesgos psicosociales. Así, se construye una comunidad universitaria saludable, empática y preparada para enfrentar los retos contemporáneos.

El ODS 4 *“Educación de calidad”*, desde una perspectiva de bienestar reconoce que no es posible hablar de calidad educativa sin equidad, bienestar y condiciones dignas de aprendizaje. La calidad no reside únicamente en la excelencia académica, sino también en los recursos, servicios y apoyos que permiten al estudiante desarrollar su potencial.

En universidades mexicanas, diversos factores relacionados con la salud mental y el estrés económico impactan negativamente la permanencia escolar (UNESCO, 2021). La propuesta “Cuidar para Aprender” busca intervenir en estos determinantes, brindando a los estudiantes herramientas para el manejo del estrés, el fortalecimiento emocional y la organización del tiempo, al mismo tiempo que crea una red de soporte institucional.

El PDI de la UJAT apuesta por una educación centrada en el estudiante, con énfasis en el acompañamiento tutorial, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la formación ética. “Cuidar para Aprender” se convierte en un aliado de esta visión, proporcionando las bases para una formación más humana y transformadora.

Salud integral y educación superior

La salud integral implica un equilibrio entre los componentes físicos, mentales, emocionales y sociales de la persona (OMS, 2021). En el ámbito universitario, esta perspectiva es fundamental, ya que los problemas de salud mental, el estrés académico, el aislamiento social y los hábitos poco saludables son factores comunes que requieren intervención sistemática (González & Barrón, 2020).

Modelo biopsicosocial y enfoque de factores protectores

El modelo biopsicosocial (MBPS) postula que la salud es el resultado de la interacción de variables biológicas

psicológicas y sociales (Engel, 1977). Este modelo se basa en una filosofía del cuidado y en una guía práctica para fortalecer la salud considerando las determinantes sociales. En relación con la variable biológicas es necesario identificar las características que incluyen el aspecto genéticas, físico la alimentación y la predisposición a padecimiento y/o enfermedades. Con base a las situaciones psicológicas, predominan el estado de ánimo, el estrés, la ansiedad, depresión, y habilidades de afrontamiento por mencionar algunas; en el caso de lo social, las redes de apoyo social, las relaciones interpersonales, la adaptación a la vida universitaria, las presiones académicas y el ambiente cultural y social.

En este marco, los factores protectores como la resiliencia, el sentido de pertenencia, las redes de apoyo, y las actividades recreativas son elementos clave para reducir riesgos y promover el bienestar (Rutter, 2006; Suárez & Gutiérrez, 2021). Afortunadamente, muchos estudiantes cuentan con factores protectores internos y externos como: apoyo familiar, habilidades socioemocionales, acceso a servicios psicológicos, y oportunidades extracurriculares como el arte y el deporte (Pérez & Rojas, 2020).

El MBPS, propuesto por George L. Engel en 1977, se retoma para aprender a cuidar en la vida universitaria, enfatiza la importancia de considerar las variables y los factores antes mencionados con la finalidad de fortalecer el bienestar de los estudiantes. Considera que la salud no solo depende de aspectos biológicos, sino también de cómo los estudiantes piensan, sienten y se relacionan en su entorno universitario.

En otras palabras, este modelo en la vida universitaria contemplaría acciones relacionada como:

- a) La evaluación integral considerando las variables biológicas psicológicas y social y los factores para comprender las necesidades individuales y colectiva.
- b) Acciones individualizadas que aborden situaciones de salud o problemas de los estudiantes.
- c) Promoción de la salud en la que implemente programas para atender las diferentes realidades a la que se enfrentan los estudiantes con un enfoque multidisciplinarios.
- d) Prevención de problemas que permita a la institución educativa identificar y abordar factores de riesgo antes de transitar a situaciones graves.

e) Atención con enfoque multidisciplinario esta acción compromete a la academia y profesionales de la salud a realizar un trabajo colaborativo y brindar una atención integral.

Al adoptar un enfoque biopsicosocial, los servicios de salud universitaria pueden mejorar la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

Situaciones de estrés, ansiedad y hábitos de riesgo

La Organización Mundial de la Salud advierte que tanto el estrés como la ansiedad se han convertido en preocupaciones prioritarias para la salud pública, especialmente en poblaciones vulnerables como la infancia, adolescencia y juventud. Se calcula que aproximadamente el 4% de la población global vive con algún tipo de trastorno relacionado con la ansiedad, lo que en 2019 equivalía a más de 300 millones de personas, entre ellas cerca de 58 millones de menores (OMS, 2021). Este tipo de padecimientos encabezan la lista de trastornos mentales a nivel mundial.

En el caso específico de América Latina y el Caribe, se estima que alrededor del 15% de los adolescentes entre 10 y 19 años presentan un diagnóstico formal de algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más comunes. Además, el suicidio se ha posicionado como la tercera causa de fallecimiento en personas de

entre 15 y 19 años, con más de 4,200 casos al año, lo que refleja una crisis profunda en salud mental (UNICEF, 2021; OPS, 2022).

Aunque se cuenta con tratamientos eficaces para abordar estos problemas, solo una cuarta parte de quienes lo requieren accede realmente a atención profesional. Esto se relaciona con factores como el estigma social, la falta de infraestructura en salud mental y la escasez de personal capacitado, especialmente en contextos educativos (OMS, 2021).

En el contexto mexicano, las estadísticas también son alarmantes. Entre enero y mayo de 2024, más de 158 mil personas fueron atendidas por condiciones vinculadas a la salud mental, destacando la ansiedad (51.5%) y la depresión (25.9%) como los principales motivos de consulta, con una mayor incidencia en mujeres. Las entidades federativas con mayor prevalencia de síntomas ansiosos incluyen a Puebla, Chiapas y Michoacán (Observatorio Mexicano de Salud Mental, 2024). En el estado de Tabasco, en un periodo de 12 meses (de octubre de 2022 a septiembre de 2023), se brindaron más de 75 mil servicios psicológicos y psiquiátricos, siendo los municipios de Centro, Macuspana y Comalcalco los más atendidos.

En Tabasco, diversas investigaciones han revelado que entre el 30% y el 50% del alumnado experimenta sintomatología ansiosa o depresiva a lo largo de su

carrera (Sánchez et al., 2022). Un estudio realizado en 2024 en la Facultad de Ciencias Económico Administrativas encontró que el 92% del estudiantado presentó niveles de estrés que oscilaron entre moderado y muy alto (Pérez et. al, 2025). Asimismo, una investigación de 2019 en la División Académica de Ciencias de la Salud evidenció que casi ocho de cada diez estudiantes manifestaban signos de ansiedad, destacando las licenciaturas en Médico Cirujano (88.88%) y Nutrición (83.63%) como las más afectadas, con una leve mayor proporción entre los varones (López-Wade & Viveros-Ojeda, 2018).

Factores como la presión financiera, la carga académica, el uso desmedido de tecnología, los estilos de vida poco saludables (mal sueño, alimentación deficiente, escasa actividad física) y el aislamiento social contribuyen al incremento de estos malestares emocionales. Según datos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, el 46% de los jóvenes afirmaron tener menos motivación para realizar actividades cotidianas, y un 36% expresó apatía general. En cuanto a la percepción del porvenir, un 43% de las mujeres encuestadas manifestó una visión negativa o pesimista.

Respecto al apoyo emocional, los resultados también muestran una

carencia de redes efectivas: solo un tercio de los encuestados buscó apoyo en su círculo cercano, mientras que un 40% no pidió ayuda a nadie. Este dato subraya la necesidad de reforzar los servicios de salud mental con enfoques más accesibles, empáticos y culturalmente sensibles.

Ante este escenario, la propuesta “Cuidar para Aprender” plantea una respuesta estructurada que reconoce la urgencia de abordar el estrés, la ansiedad y los hábitos perjudiciales desde un enfoque preventivo e integral. Esta estrategia incluye el fortalecimiento de la resiliencia, el fomento del autocuidado, el acompañamiento emocional y la creación de espacios seguros dentro del ámbito universitario. En su conjunto, estas acciones están alineadas con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3, que busca asegurar condiciones saludables y de bienestar para todas las personas, particularmente en entornos educativos.

Propuesta de intervención: “Cuidar para Aprender”

Objetivo general

Promover la salud integral de los estudiantes universitarios mediante una intervención que fortalezca los factores protectores, fomente el autocuidado y desarrolle habilidades para la vida.

Componentes del programa

Módulo 1: Fortalecimiento de factores protectores

En este módulo se integrarán acciones y estrategias para desarrollar las fortalezas y recursos personales, sociales institucionales y comunitarios que ayudan a los universitarios afrontar situaciones difíciles y reducir el impacto de factores de riesgo en su salud individual y colectiva.

Actividades que se proponen van relacionadas a: talleres de resiliencia, fomento al deporte, círculos de apoyo, expresiones artísticas.

Fundamentación: Según Luthar (2006), la resiliencia en jóvenes se puede desarrollar mediante prácticas colectivas que refuercen la autoestima y el sentido de comunidad.

Estos factores protectores actúan como una defensa, aumentando la resiliencia y promoviendo un desarrollo saludable. En este módulo se integrarán acciones y estrategias para desarrollar las fortalezas y recursos personales, sociales institucionales y comunitarios que ayudan a los universitarios afrontar situaciones difíciles y reducir el impacto de factores de riesgo en su salud individual y bienestar. Estos factores protectores actúan como una defensa, aumentando la resiliencia y promoviendo un desarrollo saludable.

El fortalecimiento de factores protectores en jóvenes universitarios representa una

estrategia esencial para promover su bienestar integral, mejorar su adaptación frente a las adversidades y prevenir riesgos psicosociales. En el contexto educativo, estos factores actúan como herramientas que permiten a los estudiantes hacer frente a los desafíos cotidianos mediante el desarrollo de habilidades personales, sociales y emocionales.

La resiliencia, entendida como la capacidad de superar situaciones adversas y salir fortalecido de ellas, es uno de los factores protectores clave que pueden desarrollarse mediante intervenciones adecuadas. Luthar (2006) señala que la resiliencia en jóvenes no es una cualidad innata, sino que puede ser cultivada a través de experiencias colectivas que refuercen la autoestima, el sentido de comunidad y la regulación emocional. En este sentido, los talleres de resiliencia representan un espacio formativo donde los estudiantes exploran sus emociones, identifican sus fortalezas internas y aprenden estrategias para afrontar situaciones difíciles. Estas actividades se diseñan con base en metodologías participativas, que estimulan el pensamiento reflexivo y el empoderamiento personal.

El fomento al deporte, por su parte, se ha asociado con múltiples beneficios físicos, cognitivos y emocionales. La práctica regular de actividad física no solo mejora la salud corporal, sino que también fortalece la disciplina, reduce el

estrés y promueve la interacción social entre pares (World Health Organization [WHO], 2020). Incorporar el deporte como una práctica estructurada dentro del entorno universitario permite a los jóvenes liberar tensiones acumuladas, canalizar emociones de forma saludable y construir redes de apoyo con sus compañeros, contribuyendo al desarrollo de una cultura de autocuidado y bienestar colectivo.

Los círculos de apoyo son espacios seguros de diálogo donde los estudiantes pueden compartir experiencias personales, expresar preocupaciones y recibir acompañamiento emocional por parte de sus pares y facilitadores. Este tipo de dinámicas grupales favorece la empatía, la escucha activa y la validación emocional, elementos que son esenciales para la construcción de vínculos significativos. Según Rutter (2012), el apoyo social percibido es uno de los predictores más importantes de la salud mental en jóvenes, ya que amortigua los efectos del estrés y promueve el afrontamiento positivo ante situaciones adversas.

Asimismo, se reconoce el valor de las expresiones artísticas como forma de canalización emocional y fortalecimiento de la identidad personal. A través de actividades como la pintura, la escritura creativa, la música o el teatro, los

estudiantes encuentran formas alternativas de comunicarse y representar sus vivencias. Las artes ofrecen un medio simbólico para explorar emociones complejas, mejorar la autoestima y desarrollar habilidades sociales, además de propiciar un ambiente inclusivo y culturalmente enriquecedor dentro del entorno universitario (Malchiodi, 2015).

En conjunto, este módulo propone una estrategia integral centrada en el fortalecimiento de los factores protectores, entendiendo que promover el bienestar de los estudiantes no solo implica atender sus necesidades académicas, sino también brindar herramientas para su desarrollo emocional, físico y social. Al proporcionar experiencias formativas que promuevan la resiliencia, la solidaridad, la expresión artística y la actividad física, se contribuye a formar estudiantes más sanos, empáticos y comprometidos con su entorno.

Módulo 2: Manejo emocional y salud mental

Actividades: sesiones de educación emocional, mindfulness, psicoeducación.

Evidencia: La educación emocional mejora el rendimiento académico y reduce síntomas de ansiedad (Bisquerra, 2018).

El entorno universitario representa una etapa de importantes desafíos personales, académicos y sociales para los estudiantes. La presión por el rendimiento académico, la adaptación a nuevas responsabilidades y la incertidumbre sobre el futuro suelen generar altos niveles de estrés y ansiedad, lo que puede repercutir negativamente en la salud mental y el bienestar emocional de los jóvenes. Ante este panorama, el Módulo 2: Manejo emocional y salud mental, centrado en actividades como educación emocional, mindfulness y psicoeducación, constituye una estrategia fundamental dentro de las intervenciones integrales para el cuidado de la salud universitaria.

La educación emocional se refiere al proceso formativo que permite adquirir conocimientos, habilidades, actitudes y valores necesarios para comprender y gestionar las emociones de forma adecuada (Bisquerra, 2018). Esta competencia emocional no solo es esencial para el bienestar personal, sino que influye positivamente en el rendimiento académico, la convivencia y la prevención de trastornos mentales. De acuerdo con Bisquerra (2018), los programas de educación emocional en contextos escolares y universitarios han demostrado ser eficaces para reducir síntomas de ansiedad, mejorar la autoestima y fortalecer las habilidades sociales. En ese sentido, las sesiones formativas incluidas en este módulo no solo abordan contenidos teóricos, sino también

dinámicas vivenciales que permiten a los estudiantes identificar, expresar y regular sus emociones cotidianas.

Otro eje fundamental del módulo es la práctica de mindfulness, una técnica basada en la atención plena, que promueve la consciencia del momento presente sin juzgar las experiencias internas o externas. Esta herramienta ha sido ampliamente utilizada en programas de prevención del estrés y promoción de la salud mental. Según Kabat-Zinn (2003), el mindfulness facilita una mayor conexión con el cuerpo, reduce la reactividad emocional y promueve una actitud de aceptación y compasión hacia uno mismo. Diversos estudios han confirmado que la incorporación de prácticas de mindfulness en ambientes educativos contribuye significativamente a la reducción del estrés percibido, la mejora de la concentración y la regulación emocional (García-Campayo & Demarzo, 2015).

Por otra parte, la psicoeducación permite proporcionar a los estudiantes información accesible y basada en evidencia sobre salud mental, factores de riesgo, autocuidado y redes de apoyo disponibles. Esta estrategia resulta especialmente útil para prevenir trastornos como la ansiedad, la depresión o el burnout académico, ya que brinda herramientas prácticas para afrontar situaciones difíciles, favoreciendo la búsqueda oportuna de ayuda profesional (Muñoz, 2017). Además, al normalizar la conversación sobre

emociones y salud mental, se combate el estigma que aún persiste alrededor de estos temas, creando un entorno más empático y comprensivo.

La integración de estas tres actividades en un módulo estructurado responde a un enfoque preventivo y promocional, alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente el ODS 3: “*Salud y bienestar*”. Este objetivo destaca la necesidad de garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades, incluyendo la atención a la salud mental. Asimismo, el módulo se articula con políticas institucionales de muchas universidades que reconocen la salud emocional como un componente clave para el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

En conclusión, el manejo emocional y salud mental es una propuesta educativa esencial para fortalecer el bienestar de los estudiantes universitarios. A través de sesiones de educación emocional, prácticas de mindfulness y procesos de psicoeducación, se promueve el desarrollo de competencias emocionales, la conciencia plena y el conocimiento necesario para cuidar de la salud mental. Este tipo de intervención no solo mejora el rendimiento académico, sino que también

prepara a los jóvenes para enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia, equilibrio y humanidad.

Módulo 3: Prevención de conductas de riesgo

Actividades: campañas sobre tecnopatías, charlas sobre adicciones, intervención breve en conductas autolesivas.

La etapa universitaria representa un periodo de transformación y adaptación en el que los estudiantes enfrentan presiones académicas, cambios sociales y nuevas responsabilidades. Estos factores pueden incrementar la vulnerabilidad a ciertas conductas de riesgo que pueden tener consecuencias negativas para su salud, seguridad y bienestar como el abuso de sustancias y consumo de drogas el uso problemático de la tecnología, las conductas autolesivas, el consumo de drogas y alcohol hasta actividades sexuales de riesgo, la violencia, el acoso escolar.

Por ello, resulta fundamental que las instituciones de educación superior implementen estrategias integrales de prevención que respondan a las necesidades reales de su comunidad estudiantil. El módulo 3 propone un abordaje preventivo a través de campañas informativas sobre genopatías,

charlas educativas sobre adicciones e intervenciones breves ante conductas autolesivas, con el objetivo de generar conciencia, detectar situaciones de riesgo de manera oportuna y promover estilos de vida saludables.

El uso excesivo de tecnologías digitales, especialmente redes sociales, videojuegos y dispositivos móviles, ha dado lugar a nuevas formas de adicción conocidas como *tecnopatías*, las cuales impactan negativamente en la salud mental y el rendimiento académico de los jóvenes. Diversos estudios han documentado la relación entre el uso compulsivo de tecnología y síntomas como ansiedad, insomnio, aislamiento social e irritabilidad (Carbonell et al., 2016). Las campañas informativas sobre tecnopatías permiten sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos del uso desmedido de la tecnología, así como promover un uso equilibrado y consciente. Estas campañas incluyen recursos multimedia, infografías, encuestas diagnósticas y mensajes clave que fomenten el autocuidado digital.

Por otro lado, el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas ilícitas continúa siendo una de las principales preocupaciones en la población universitaria. Las charlas educativas sobre adicciones son espacios diseñados para proporcionar información veraz, actualizada y libre de estigmas sobre los efectos del consumo, los factores que lo favorecen, las formas de prevención y los

servicios de apoyo disponibles. Según Martínez et al. (2021), las universidades tienen la responsabilidad de abordar los patrones de adicción de forma integral, no solo desde una perspectiva punitiva o correctiva, sino también mediante la promoción de alternativas saludables y el fortalecimiento de redes de apoyo. Estas charlas pueden impartirse con la participación de expertos en salud mental, egresados en recuperación o profesionales en reducción de riesgos.

Otro tema emergente y de alta prioridad es la aparición de conductas autolesivas no suicidas, que suelen estar vinculadas con el estrés crónico, la ansiedad, la baja autoestima o la dificultad para regular emociones. Estas prácticas, aunque a menudo silenciosas, requieren una intervención empática y oportuna. Las intervenciones breves en conductas autolesivas consisten en estrategias focalizadas y de corta duración, que buscan brindar contención emocional inmediata, orientar hacia redes de atención especializada y promover habilidades de afrontamiento saludable. La intervención temprana puede marcar la diferencia entre la cronificación del problema y su resolución, por lo que es vital capacitar al personal universitario en la detección e intervención inicial.

La prevención de conductas de riesgo no puede limitarse a acciones aisladas, sino que debe estar integrada en una

política institucional de promoción de la salud mental y el bienestar estudiantil. Este módulo responde a la necesidad de construir entornos seguros, informados y empáticos, donde los estudiantes se sientan acompañados y tengan acceso a recursos efectivos para enfrentar sus problemáticas. Al promover la reflexión crítica, el autocuidado y la búsqueda de ayuda oportuna, se contribuye a formar ciudadanos más sanos, conscientes y resilientes.

Módulo 4: Proyecto de vida y toma de decisiones

Actividades: talleres de orientación vocacional, espacios de reflexión y metas personales, mentoría académica.

El diseño de un proyecto de vida otorga dirección, sentido y motivación a los jóvenes universitarios, lo que repercute directamente en su bienestar emocional y en su permanencia escolar. Como afirma Viktor Frankl (2004), la búsqueda de sentido es un elemento esencial del bienestar psicológico. Desde el enfoque educativo, Gómez y López (2019) sostienen que una clara proyección de vida favorece la toma de decisiones asertivas, el compromiso académico y el desarrollo de la identidad profesional.

Desarrollo del módulo: El entorno universitario es un espacio propicio para que los estudiantes reflexionen sobre sus aspiraciones, valores y objetivos. Sin embargo, muchos de ellos enfrentan dificultades para visualizar su futuro, especialmente en contextos de vulnerabilidad socioeconómica o emocional. Este módulo busca acompañar a los estudiantes en la construcción consciente y realista de su proyecto de vida.

A través de talleres participativos, se les brindarán herramientas para identificar sus fortalezas, establecer metas personales y profesionales, y tomar decisiones alineadas con sus intereses, capacidades y circunstancias. Los espacios de mentoría académica permitirán un acompañamiento personalizado, favoreciendo el autoconocimiento, el sentido de propósito y la planificación del futuro.

Esta propuesta se alinea con el ODS 4 “Educación de calidad”, al promover un proceso formativo integral que no se limita a lo cognitivo, sino que abarca el crecimiento personal y la orientación vocacional. Además, contribuye al eje del PDI de la UJAT que prioriza el desarrollo ético, crítico y humanista del estudiante,

facilitando condiciones para una vida plena y socialmente comprometida.

Estrategia de implementación

- Coordinación con servicios de tutoría y orientación estudiantil
- Capacitación docente en habilidades psicosociales

Fortalezas del proyecto

- Reducción de niveles de estrés percibido
- Aumento en la participación en actividades extracurriculares
- Mejora en escalas de autoestima y resiliencia
- Disminución de patrones de riesgo

Fundamentación teórica

El autocuidado se define como la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y responsables respecto a su salud, bienestar y calidad de vida (OMS, 2021). En el ámbito universitario, esta competencia se vuelve indispensable ante los retos de independencia, organización del tiempo, presión académica y hábitos poco saludables.

Desarrollo del módulo

Este módulo busca empoderar a los estudiantes para que se conviertan en agentes activos de su propia salud. A través de acciones educativas y vivenciales, se fortalecerán prácticas de autocuidado físico, mental, emocional y sexual.

La implementación de campañas de información, talleres de hábitos saludables y espacios de reflexión promoverán estilos de vida sostenibles.

Asimismo, se fomentarán rutinas de descanso, alimentación equilibrada, higiene del sueño y actividad física, entendiendo que estos elementos son claves para el desempeño académico y el bienestar general. El uso de herramientas digitales y redes sociales permitirá ampliar el alcance de la información, adaptándose a los lenguajes y contextos juveniles.

Este módulo responde directamente al ODS 3 “*Salud y bienestar*”, al centrarse en la promoción de una vida sana y la prevención de enfermedades. Se articula con las políticas del PDI de la UJAT en cuanto a la creación de entornos saludables y resilientes, consolidando una cultura universitaria basada en el cuidado mutuo, la responsabilidad personal y el respeto a la salud como derecho.

Conclusión

Promover la salud integral en estudiantes universitarios no es solo una responsabilidad institucional, sino una inversión estratégica en el desarrollo humano, social y académico. La propuesta “Cuidar para Aprender” articula de manera práctica y coherente los ejes fundamentales del bienestar: la protección emocional, la autorregulación, la conciencia de riesgos y la proyección de futuro. A

través de una intervención estructurada y contextualizada, es posible impactar positivamente en la calidad de vida de los jóvenes y crear entornos educativos que nutran tanto la mente como el cuerpo.

El Plan de Desarrollo Institucional de la UJAT define cinco ejes estratégicos y varias líneas transversales, entre las que destacan: la formación integral del estudiante, el bienestar universitario, la vinculación social, la innovación educativa y la gestión institucional. “Cuidar para Aprender” dialoga con todos estos ejes.

La propuesta “Cuidar para Aprender” no es solo un proyecto de salud, sino una estrategia transversal de transformación educativa. Al promover el bienestar desde una visión integral, esta intervención contribuye de forma directa al cumplimiento de los ODS 1, 3 y 4, al mismo tiempo que fortalece los ejes del PDI 2024-2028 de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Invertir en salud y bienestar no es un gasto, sino una inversión en el presente y futuro de la educación superior. Una universidad que cuida a sus estudiantes es una universidad que enseña mejor, que retiene con mayor éxito y que forma personas más plenas, críticas y comprometidas con su entorno.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2018). *Educación emocional: Propuestas para educadores y familias*. Editorial Horsori.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2016). Problematic use of the Internet and smartphones in university students: 2006–2013. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 317. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030317>
- CONEVAL. (2023). *Medición multidimensional de la pobreza en México*. <https://www.coneval.org.mx>
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Frankl, V. E. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- García-Campayo, J., & Demarzo, M. M. (2015). *Mindfulness y ciencia: De la tradición a la modernidad*. Alianza Editorial.
- Gómez, L., & López, R. (2019). El proyecto de vida en jóvenes universitarios: un enfoque educativo. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(2), 1–14.
- González, M., & Barrón, L. (2020). Bienestar universitario y factores asociados a la salud mental. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52(1), 15–23.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis: Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para enfrentarse al estrés, el dolor y la enfermedad*. Kairós.
- López-González, L., & Blanco, M. (2022). Bienestar universitario integral: una perspectiva para la salud mental en la educación superior. *Revista de Educación y Salud*, 14(2), 45–58.
- López Wade, A., & Viveros Ojeda, V. A. (2018). Incidencia y grado de ansiedad en estudiantes de nivel superior del área de ciencias de la salud. *Salud en Tabasco*, 24(1–2), 21–26. <https://tabasco.gob.mx/sites/default/files/users/ssaludtabasco/21.pdf>
- Luthar, S. S. (2006). Resilience in development: A synthesis of research across five decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* (Vol. 3, pp. 739–795). Wiley.

- Luthar, S. S. (2006). *Resilience in development: A synthesis of research across five decades*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 739–795). Wiley.
- Malchiodi, C. A. (2015). *Creative interventions with traumatized children* (2nd ed.). Guilford Press.
- Martínez, J., Vargas, M., & Gutiérrez, C. (2021). *Prevención de adicciones en contextos universitarios: Un enfoque integral para el bienestar estudiantil*. Editorial Académica Española.
- Martínez, P., Ramírez, S., & Cortés, D. (2021). Adicciones comportamentales en universitarios: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 15(2), 71–88.
- Moorhead, S., Johnson, M., Maas, M., & Swanson, E. (2018). *Nursing Outcomes Classification (NOC)* (6th ed.). Elsevier.
- Muñoz, L., & Camacho, A. (2022). Modelo biopsicosocial y salud integral en contextos educativos. *Revista de Educación y Salud*, 8(1), 45–59.
- Muñoz, M. (2017). *Psicoeducación: Herramientas para la promoción de la salud mental*. Editorial Médica Panamericana.
- OMS. (2021). *Constitution of the World Health Organization*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental y bienestar en instituciones educativas*. <https://www.who.int>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030 [Comprehensive mental health action plan 2013-2030]*. Ginebra. CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Nuevo estudio de la OPS/OMS indica que 85 mil personas al año en las Américas pierden la vida*. Pan American Health Organization. <https://www.paho.org/es/noticias/12-4-2021-nuevo-estudio-opsoms-indica-que-85-mil-personas-al-ano-americas-pierden-vida>

- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Atlas de salud mental de las Américas 2020*. Washington, D.C.: OPS. <https://doi.org/10.37774/9789275327197>
- Pérez Fernández, A., Martínez Luis, D., & Torres Tello, G. P. (2025). La percepción del estrés académico en estudiantes universitarios y su forma de afrontarlo. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 15(29), e776. <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2171>
- Pérez, C., & Rojas, J. (2020). Redes de apoyo y adaptación universitaria: un análisis desde la salud mental. *Psicología y Educación*, 56(3), 201–211.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12.
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>
- Sánchez, A., López, A., & Ortiz, M. (2022). Ansiedad y estrés en estudiantes universitarios: una aproximación cuantitativa. *Revista de Psicología Aplicada*, 17(2), 60–73.
- Suárez, H., & Gutiérrez, D. (2021). Factores protectores y su relación con el afrontamiento del estrés en universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 30(2), 115–128.
- UNESCO. (2021). *Fortalecer la salud emocional de estudiantes en tiempos de crisis*. <https://unesdoc.unesco.org>
- Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT). (2024). *Plan de Desarrollo Institucional 2024–2028*. <https://archivos.ujat.mx/2024/rectoria/PDI-24-28.pdf>
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Responsabilidad Social

Capítulo 6

La infraestructura para el bienestar y la Responsabilidad Social

Autora

Gabriela Hidalgo Quinto

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0441-0299>

Introducción

Cada vez es mayor la preocupación de los jóvenes por el bienestar tanto social como ambiental, así como la responsabilidad que tienen la sociedad en general y las Instituciones de Educación Superior (IES) en particular de fomentar una educación que promueva valores del cuidado hacia las personas y el medio ambiente. En este sentido, se presenta una concepción integral del bienestar social y ambiental, que incluye la calidad de vida de las personas y la preservación del medio ambiente, temáticas que se reflejan en la participación de los estudiantes universitarios a través de las narrativas presentadas en el Primer Foro de Bienestar Universitario 2024.

En el contexto nacional, la preocupación por el bienestar social y ambiental ha ido aumentando al tomar mayor conciencia sobre los problemas sociales, económicos y ambientales que afectan al país; en tal virtud, se han creado políticas de bienestar social en apoyo a las familias mexicanas como son el apoyo a los adultos mayores, salud casa por casa y becas a estudiantes de diferentes niveles escolares. En este escenario nos interesa hacer énfasis en

la educación para el bienestar social y el ambiental en el ámbito universitario.

Tomando en cuenta lo anterior, podemos definir al bienestar social como la capacidad que tienen las personas de satisfacer sus necesidades básicas como salud, educación y oportunidades de empleo las cuales están ligadas a la justicia social, entendida como los principios y valores que generan las condiciones que permiten la realización individual y colectiva

De acuerdo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal. Está basada en la equidad y es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su máximo potencial y para una sociedad en paz (2025).

Desde el contexto educativo, los espacios educativos deben brindar a los estudiantes las condiciones de equidad para que todos puedan disfrutar de un bienestar emocional, físico y ambiental evitando barreras que les impidan alcanzar su

máximo potencial ya que esto permitirá promover el bienestar social que lleve a la formación de individuos resilientes, empáticos y comprometidos con su entorno.

La Ley General de Educación Superior (2021) de nuestro país menciona que las universidades deben contar con instalaciones seguras, accesibles y adecuadas para el desarrollo de las funciones educativas, científicas y culturales, de manera particular en torno a la infraestructura dice que

- Se establece la creación de programas y protocolos para la prevención y actuación en condiciones de riesgo y emergencias, garantizando la seguridad de las personas en las instalaciones universitarias.
- Se promueve la gratuidad progresiva en instituciones públicas, lo que implica que el Estado debe fortalecer la situación financiera de las universidades ante la disminución de ingresos por eliminación de cuotas escolares.
- Se reconoce la necesidad de infraestructura tecnológica para la educación a distancia, especialmente tras la pandemia, ya que provocó que muchas universidades crearan

plataformas digitales y capacitación docente.

De igual forma en torno al bienestar social se enfoca más en el derecho a la educación, sin embargo, vale la pena mencionar los siguientes puntos:

- El artículo 3ro. establece que la educación superior coadyuva al bienestar y desarrollo integral de las personas.
- Se promueve el apoyo académico y socioemocional para los estudiantes, bajo criterios de equidad e inclusión, especialmente en universidades públicas.
- La Secretaría de Educación Pública (SEP) y la Asociación Nacional de Instituciones de Educación Superior (ANUIES) han impulsado programas de habilidades socioemocionales para estudiantes universitarios, reconociendo su importancia en contextos de crisis como la pandemia.
- Se fomenta la coordinación entre instituciones públicas y privadas para fortalecer el sistema educativo nacional, aunque no existe una política integral que articule ambos sectores.

El bienestar social

Algunos estudios (Aknin et al., 2013 o Blanco y Díaz, 2005) conciben el concepto de bienestar social basado en el significado que se da a las circunstancias vivenciales de los individuos en la sociedad y el

funcionamiento de este mismo dentro de ella. En el contexto educativo es importante conceptualizarlo desde una perspectiva psicosocial (Zubieta y Delfino, 2010) que permite alejar las emociones negativas que pueden afectar a la población universitaria en aspectos como el estrés, la depresión o la ansiedad, por lo que es importante realizar el análisis de las situaciones que presentan los estudiantes en este aspecto.

Niveles elevados de satisfacción con la vida y bienestar están asociados con emociones positivas, la autoestima, la autoaceptación y las relaciones sociales positivas con los otros (Diener et al., 2010), factores que se relacionan con un mejor rendimiento académico, hábitos saludables, mayor participación y comprensión social (Chacón et al., 2017). Cuando hablamos de bienestar social hacemos referencia no solo al estado de salud, sino también a la felicidad y calidad de vida de los jóvenes que, en el espacio educativo, lleva a un mejor rendimiento académico, al desarrollo emocional y social de los mismos.

Cuando un estudiante ingresa a la universidad, entra en un entorno que no solo comprende las actividades académicas, sino un sinnúmero de experiencias, retos, fracasos y victorias que moldean su bienestar integral. A lo largo de su camino, los jóvenes enfrentan múltiples complejidades en la vida estudiantil, lo cual se hace evidente en la interacción

de diversos factores que influyen en su bienestar (Jones, 2019).

Algunos de estos chicos se adaptan sin problema a la vida académica, mientras que otros se sienten presionados por las exigencias de esta, pasando por dinámicas sociales, presiones académicas y limitaciones financieras que ponen en riesgo su salud mental y por ende su bienestar. Hurtado et al. (2019) mencionan que la búsqueda del conocimiento está relacionada con las interacciones sociales, las actividades curriculares y el desarrollo personal, que en suma son acciones importantes para el bienestar de los estudiantes.

Factores relacionados con el bienestar del estudiante.

Existen diversos factores que afectan el bienestar de los estudiantes en el entorno universitario, de acuerdo con Chamagosi (2024) estos pueden ser: psicológicos como la ansiedad, la depresión y la presión académica que afectan la salud mental, lo cual se manifiesta en el estrés, la ansiedad y/o la depresión que vive el estudiante, por lo que es importante tener un ambiente universitario propicio e inclusivo.

En el contexto de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT) estas

situaciones son atendidas a través del área psicopedagógica con la que cuenta cada división académica; sin embargo, en ocasiones los jóvenes no están conscientes de su situación emocional y no buscan el apoyo. En el caso de la División Académica de Educación y Artes (DAEA) y de acuerdo con el Informe de Actividades 2022–2023 el consultorio psicopedagógico busca atender a los estudiantes que requieran apoyo para su salud mental, con la finalidad de que se garantice su permanencia y eficiencia en el desempeño académico, por lo que durante ese año se realizaron 347 sesiones, atendiendo a una matrícula de 173 alumnos de diferentes programas educativos. Reconocer la importancia de la educación en salud mental contribuye a eliminar estigmas sobre la necesidad de buscar ayuda y promover una cultura de bienestar en el contexto universitario.

Chamagosi (2024) también hace referencia a los factores socioeconómicos que afecta el bienestar de los estudiantes, sus limitaciones financieras impactan en su acceso a la educación o bien a los recursos necesarios para su desarrollo académico y personal. Muchos jóvenes tienen que equilibrar su tiempo entre la escuela y el trabajo para poder pagar sus estudios, lo que hace que sus condiciones

físicas y emocionales estén desgastadas, aunado a la falta de equipo tecnológico que puede causar frustración a la hora de realizar algunas actividades, muchos de ellos realizan estas en sus teléfonos inteligentes, lo cual dificulta la calidad de los trabajos presentados. Sin embargo, son pocos los que aprovechan las instalaciones de los centros de cómputo institucionales, principalmente porque los equipos no tienen el software actualizado y limita la realización de tareas.

Sumemos a lo anterior los factores académicos como la carga de trabajo, las expectativas de rendimiento o la competencia que perciben en el grupo. Muchos jóvenes se encuentran en horarios dispersos de clases, tienen que cambiar de grupo y compañeros, lo que dificulta el trabajo en equipo, lo que de igual forma afecta el bienestar de los estudiantes.

Todo lo anterior se ve afectado por el entorno físico, los servicios de apoyo, las condiciones de las aulas, las instalaciones académicas, culturales, sociales y deportivas, tienen un papel importante en la formación del bienestar del estudiante. Finalmente, el factor social, aspectos como el estatus socioeconómico, el origen cultural, la dinámica familiar y las normas sociales, influyen en las percepciones, los valores y las estrategias de enfrentar las experiencias que tienen en el contexto universitario, por lo que fomentar una cultura de apoyo y empoderamiento

permitirá a las instituciones promover el bienestar y el éxito de sus estudiantes.

El entorno físico en el bienestar de los estudiantes

De acuerdo con Murungi et al. (2018), algunos aspectos de las instalaciones físicas que ayudan a mejorar la participación de los estudiantes en actividades académicas son: las aulas limpias y cómodas, una buena iluminación y una temperatura agradable, entre otros. Destacan que la infraestructura física en los centros educativos tiene una “correlación directa con el rendimiento académico de los alumnos y su desarrollo general” (Nanyonjo, 2007, par. 5), esto permite un mejor rendimiento académico, las actividades co-curriculares, la salud, la asistencia y la disciplina, qué estudiante no quiere llegar a un espacio que le permite su desarrollo académico.

“Desde mi perspectiva, la infraestructura juega un papel importante en el bienestar de los estudiantes, ya que influye directamente en su desarrollo académico, personal y profesional. Contar con espacios adecuados, funcionales y bien equipados, como aulas ventiladas, bibliotecas cómodas y zonas de descanso, mejora la experiencia educativa.” (ponente 1)

Entre los aspectos de la infraestructura que contribuyen a mejorar el bienestar de los estudiantes podemos encontrar:

a) Entorno del aula

- **Comodidad y limpieza:** Las aulas cómodas y limpias con instalaciones

de aprendizaje adecuadas tienen un impacto positivo en la motivación y la participación de los estudiantes (Mardiah & Puspita, 2023).

- **Iluminación y temperatura:** Una iluminación adecuada y una temperatura ambiente agradable mejoran la concentración, algo esencial para la participación (Mardiah & Puspita, 2023).

b) Instalaciones deportivas

- **Diversidad de instalaciones:** Una variedad de instalaciones deportivas se adaptan a diferentes intereses, estimulan la participación de los estudiantes en la educación física y promueven la salud en general (Zhu et al., 2024).
- **Flexibilidad en las actividades:** La disponibilidad de diversas opciones deportivas permite una participación personalizada, lo que aumenta la motivación y la participación en las actividades físicas (Zhu et al., 2024).

c) Calidad de la infraestructura: Una infraestructura física de calidad, que incluya una ventilación adecuada y espacios recreativos, influye significativamente en el rendimiento académico y el desarrollo conductual (Naz, 2017) (Arshad et al., 2018).

d) **Características simbólicas:** La decoración y las características

estructurales del aula pueden transmitir un sentido de pertenencia, algo vital para la participación y el rendimiento de los estudiantes (Cheryan et al., 2014).



Figura 1. Componentes de la infraestructura universitaria. **Fuente:** Elaboración propia.

Percepción de los estudiantes de la infraestructura universitaria

Durante el desarrollo del Foro de Bienestar realizado en la UJAT, los jóvenes universitarios participaron en el eje de Responsabilidad Social compartiendo ideas y experiencias en lo referente a espacios de convivencia seguros, en los cuales comentan desde el contexto familiar y educativo, y cómo estos brindan a los pequeños desarrollarse emocional y físicamente a través de su formación en las aulas.

Definamos un espacio seguro en el contexto educativo como aquel entorno en el cual

los estudiantes se sienten protegidos, valorados y respetados, lo cual contribuye a su desarrollo personal y emocional, fomentando la confianza y la apertura para promover un aprendizaje efectivo y significativo.

Como parte de esos espacios seguros, los jóvenes exponen la importancia de asignaturas para promover la educación ambiental, la cual debe ser fundamental para su formación académica y no lo es, ya que solo la ven por dos semestres, se menciona que, a través de estas clases en el nivel superior, los estudiantes pueden crear conciencia de su cuerpo, buscar estilos de vida favorables con la práctica deportiva y los hábitos saludables que

pueden desarrollar en un medio ambiente que les proporcione beneficios a lo largo de su vida. De igual forma le brinda la oportunidad de desarrollar valores, aptitudes y actitudes que fomenten en ellos prácticas saludables y hábitos para la promoción de su salud, la prevención de adicciones o enfermedades degenerativas como hipertensión, diabetes u obesidad.

Como resultado de una investigación realizada en torno a la educación ambiental entre estudiantes del primer ciclo de la División Académica de Ciencias Biológicas, se encontró que los estudiantes desconocen la importancia de esta materia para el desarrollo de hábitos saludables que contribuyan a una vida sana, para lo cual desarrollan una serie de propuestas de sensibilización e información para los compañeros.

Como parte de las características de estos espacios seguros se encuentra la creación de ambientes inclusivos en los cuales los estudiantes puedan expresarse libremente, lo cual implica el respeto y la aceptación hacia las diferencias. En estos espacios los estudiantes deben ser tratados con dignidad sin importar su género, raza, nacionalidad, religión, orientación sexual, entre otros.

A pesar de lo anterior, aún hay escuelas de educación básica que presentan casos de discriminación, ya sea consciente o inconscientemente esta se manifiesta de diversas formas: en el trato desfavorable, la exclusión o las burlas hacia los compañeros

basadas en características como la personalidad, el estatus económico, el color de piel y las ideas. Esto no solo contraviene los principios de igualdad y respeto mutuo, sino que también va en contra de los derechos humanos fundamentales consagrados en la legislación nacional e internacional.

“Es imperativo abordar esta problemática desde una perspectiva integral, promoviendo valores de inclusión, diversidad y respeto en el entorno escolar. Al hacerlo, no solo se contribuye al bienestar de los estudiantes, sino que también se prepara a las futuras generaciones para ser ciudadanos activos y participativos en una sociedad democrática y justa.” (ponente 1)

A través de una investigación, los jóvenes buscaron identificar las causas subyacentes de la discriminación en el aula y desarrollar intervenciones efectivas para prevenirla y mitigar sus efectos, alineando su trabajo a los objetivos de desarrollo sostenible, específicamente con el Objetivo 4, que busca garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad para todos. Al abordar el problema que significa la discriminación en el aula, se contribuye a crear un entorno educativo que promueva la igualdad de oportunidades y el respeto por la diversidad, sentando las bases para una sociedad más justa.

A través de una encuesta y la observación se encontró que la discriminación es una práctica constante en el aula, quizás no en un grado excesivo, pero si está presente. Por tal motivo es importante que los alumnos conozcan sobre el tema para que puedan reconocer quienes practican este tipo de actitudes y puedan erradicarlas y ayuda a que todo el ambiente dentro y fuera del aula sea mejor y más provechoso para todos.

Infraestructura Universitaria

Para los jóvenes la universidad es más que un espacio de aprendizaje académico, es también un espacio de experiencias sociales y de sentido de comunidad, pero en donde los espacios destinados para esta convivencia están limitados o son inexistentes.

“Aunque contamos con bibliotecas, salas de cómputo y canchas deportivas, estos lugares no fomentan el intercambio social libre” ... “una parte fundamental de la experiencia estudiantil es el sentido de pertenencia y la creación de una comunidad, donde los alumnos puedan interactuar, conocerse y apoyarse.” (ponente 2)

Sin embargo, en muchas universidades la falta de espacios adecuados para la convivencia ha llevado a la pérdida de este

estilo de vida, marcado anteriormente por el intercambio social, la colaboración y el desarrollo personal. El plan de estudios actual de los programas académicos de la universidad habla de flexibilidad, sin embargo, esto ha llevado a que los jóvenes migren de salón en salón, evitando el fortalecimiento de las relaciones entre compañeros e incluso de generaciones que inician, pero difícilmente terminen juntos.

“La rutina estudiantil se reduce a asistir a clases, cumplir tareas, usar espacios como bibliotecas o salas de cómputo, aunque funcionales, estos lugares no promueven la interacción social.” (ponente 2)

Lo anterior ha provocado una desconexión entre los jóvenes, quienes pierden la oportunidad de conocerse y construir redes de apoyo fuera del aula. Para ellos, la creación de espacios públicos en la universidad es una necesidad fundamental para el desarrollo de la vida estudiantil, ya que estos promueven el intercambio de ideas y la creación de lazos que van más allá de las carreras o grupos académicos, lo cual tiene un impacto social y emocional en los jóvenes.

“Es necesario que las instituciones educativas cuenten con las instalaciones e infraestructura adecuadas para el desempeño académico de los alumnos, creando un ambiente donde se permita mejorar el rendimiento, la creatividad y la autonomía de los mismos.” (ponente 2)

Consideran que la UJAT, aunque cuenta con espacios para el desarrollo académico aún tiene oportunidades de mejorar espacios adecuados para el descanso, cabe señalar que la universidad ha ido construyendo diversas infraestructuras como edificios de aulas, bibliotecas, cubículos para profesores e incluso espacios administrativos, lo que ha reducido los espacios abiertos y áreas libres en diversas divisiones académicas.

Los horarios “flexibles” de los programas actuales, hace que los alumnos permanezcan entre clase y clase en pasillos, escaleras y cualquier espacio en donde pueda sentarse a descansar, comer, hacer alguna tarea o trabajar en equipo, no todas las bibliotecas cuentan con estos espacios y no todos los jóvenes pueden mantenerse en silencio cuando tienen que trabajar con otros compañeros.

“Las autoridades escolares piden a los alumnos retirarse para no perturbar el desempeño de otros, lo que lleva a los alumnos a descansar en los pasillos de los edificios donde reciben llamadas de atención por sentarse o dormir en el suelo.” (ponente 3)

En algunas ocasiones los jóvenes tienen hasta cuatro horas libres, que, si bien ocupan en actividades curriculares, no todos asisten a estas, o bien aquellos que viajan diariamente desde sus municipios tienen que esperar varias horas para cubrir todas las actividades que tienen que

realizar, dejando espacios vacíos entre una y otra, y no tienen espacios adecuados para el descanso.

“Al ser estudiante de otro municipio viajar todos los días implica levantarme temprano para llegar a tiempo... debo quedarme en la universidad durante periodos de 2 a 4 horas esperando la siguiente clase...durante estas largas esperas he utilizado diversas áreas de la universidad... conocí a compañeros de otras divisiones y licenciaturas que enfrentaban la misma situación.” (ponente 4)

Podemos ver que la infraestructura es uno de los aspectos más importantes en el desarrollo de los estudiantes, aunque pareciera que cualquier espacio es bueno para ellos, contar con espacios de descanso o para la realización de actividades en el tiempo libre lo consideran vital para un desarrollo adecuado y eficiente.

“En los pocos espacios con los que contamos, no están del todo adecuados para poder realizar actividades en el tiempo libre, pues la red de internet no es tan estable, o te sacan, aun cuando la sala esté vacía.” (ponente 4)

Consideran importante crear más espacios para la cantidad de estudiantes que tiene la institución, pues las fuertes temperaturas de la zona hacen necesario tener espacios

donde permanecer o descansar, según sea el momento. Tener salones con aire acondicionado funcionales durante las clases permite una mejor concentración, evita el mal humor o el malestar físico que afecta el desempeño del estudiante.

“Desde mi perspectiva, la infraestructura juega un papel importante en el bienestar de los estudiantes, ya que influye directamente en su desarrollo académico, personal y profesional. Contar con espacios adecuados, funcionales y bien equipados, como aulas ventiladas, bibliotecas cómodas y zonas de descanso, mejora la experiencia educativa.” (ponente 5)

Pero no solo la infraestructura física es importante, contar con el equipo necesario para realizar las actividades de prácticas es un factor determinante para el aprovechamiento de las clases ya que hay espacios que no cuentan con estos, así como el mobiliario necesario para poder

tomar las clases. Se necesitan espacios creativos, con las herramientas necesarias para desarrollar las actividades académicas.

“En nuestra división, hay espacios que necesitan mejoras urgentes, como salones sin ventilación suficiente, mobiliario incómodo o la falta de equipos adecuados para ciertas materias prácticas. Esto afecta directamente nuestra concentración y desempeño.” (ponente 5)

Podemos ver entonces que la infraestructura y las condiciones en que estas se encuentran son un factor muy importante y necesario para fomentar el bienestar de los estudiantes, es decir, que puedan cubrir y satisfacer sus necesidades de aprendizaje académico, cultural y social en la universidad, por lo que es indispensable poner atención a la creación de estos espacios que evidentemente fortalecen la confianza, la autoestima, el trabajo en equipo y la sana convivencia de los jóvenes.

REFERENCIAS

Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., y Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: cross-cultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 635-652. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/psp-104-4-635.pdf>

- Arshad, M., Qamar, Z. A. & Gulzar, F. H. (2018). Efectos de las instalaciones físicas en las escuelas públicas sobre el rendimiento académico de los estudiantes en Punjab, Pakistán. 3 (4), 102-113. [https://doi.org/10.31703/GSSR.2018\(III-IV\).07](https://doi.org/10.31703/GSSR.2018(III-IV).07)
- Blanco, A. y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3149>
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A. y Lucena, M. (2017). Análisis descriptivo del consumo de sustancias nocivas en estudiantes universitarios de Granada. *Revista Complutense de Educación*, 28(3), 33-47. https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2017.v28.n3.50083
- Chemagosi, MJ (2024). Bienestar estudiantil en instituciones de educación superior. *Serie de libros Avances en educación superior y desarrollo profesional*, 81-106. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-4417-0.ch004>
- Congreso de la Unión (2021). *Ley General de Educación Superior*. Diario Oficial de la Federación. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. y Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Dongdong Zhu, Chao Yang, Hongxia Ma, Wei Wang. (2023) Research on the Influence of Sports Facilities on College Physical Education Teaching. *Journal of Humanities, Arts and Social Science*, 7(12), 2603-2607. <https://doi.org/10.26855/jhass.2023.12.038>
- Hurtado S. Alvarez CL Guillermo-Wann C. Cuellar M. Arellano L. (2019). Un modelo holístico de entornos de aprendizaje diversos: El potencial transformador de la diversidad, la equidad y la inclusión en la enseñanza y el aprendizaje. *Harvard Educational Review*, 89(3), 303-328.
- Jones A. & Turner B. (2019). Gestión del tiempo en la educación superior: una revisión de la literatura. *Revista de Educación Superior y Continua*, 43(2), 186-203.

- Murungi, C.G., Wambua, M. M. & Mutwiri, C. (2018). Instalaciones físicas y estrategias utilizadas por el profesorado para mejorar el rendimiento de los alumnos en estudios sociales en el condado de Makueni, Kenia . 4 (6). <https://doi.org/10.15406/IPCB.2018.04.00134>
- Nanyonjo N. (2007) Uso eficaz de los insumos educativos en Uganda: Análisis de los factores que influyen en el aprendizaje, Rendimiento en sexto grado, Serie de Desarrollo Humano Africano, documento de trabajo n.º 98. Washington. Banco Mundial.
- Smith CA Lipson SK (2019). Impacto de las disparidades en salud mental en los resultados académicos de estudiantes universitarios. *Revista de Psicoterapia para Estudiantes Universitarios*, 33(2), 91-108.
- Zhao C. (2022). Investigation and Research on the Current Situation of Sports Facilities Construction in Universities— Based on the Analysis of the Current Situation of Huaiyin Institute of Technology. *Modern Commerce and Industry*, 43 (21), 72-74
- Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de buenos aires. *Anuario de Investigaciones*, 17, 277-283.

Capítulo 7

La Responsabilidad Social Universitaria y el medio ambiente: opinión de la comunidad universitaria

Autor

Javier Toledo García

ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0328-2245>

Introducción

Los fundamentos de la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) emergen de los trabajos realizados por las empresas de carácter comercial, industrial o de servicios y que denotan que no es suficiente la generación de utilidades o ganancias, sino que deben colaborar al interés público empleando un trato consecuente y ético dirigido a todos los involucrados en dichas organizaciones y conservando la esencia de la actividad que desarrollan (Barroso, 2008).

Usualmente se confunde a la responsabilidad social (RS) con actividades de mejora continua del ambiente organizacional, formación laboral o con actividades de filantropía; por lo que es difícil encontrar una definición consensuada. No obstante, la definición de RS poco a poco va perfeccionándose y hace énfasis en tres elementos: laboral, ética y ambiental.

Hoy día, las instituciones empresariales saben y están conscientes del impacto de sus actividades en el medio ambiente y, por ende, en el entorno social, y deben ser capaces de compensar su trabajo con el compromiso de ser socialmente responsables en beneficio de la sociedad y el entorno ambiente, es decir, las actividades de las organizaciones deben

reducir los impactos ambientales sin perjudicar sus utilidades; en otros términos, elevar la eficiencia en la utilización de los recursos y con ello aumentar el valor de la empresa.

La temática de la responsabilidad social se presenta en los ámbitos públicos y privados de las organizaciones, sin que los expertos coincidan en su aparición (Perdiquero, 2003) el tema se sitúa en los años 60, en el momento en que comienza a debatirse si la finalidad de las organizaciones era solo el económico. Es precisamente en este debate donde se presenta el término de responsabilidad social de la empresa (RSE).

La RSE es definida como la aportación de las organizaciones empresariales al progreso o mejoramiento de tipo social, económico y ambiental, y bajo esta misma temática se incluyen una serie de prácticas, planeamientos y sistemas de gestión empresariales que buscan un equilibrio entre los aspectos ambientales, económicos y sociales. Puede definirse como la incorporación voluntaria, por parte de las organizaciones, de las inquietudes sociales y medioambientales

en sus operaciones comerciales y con sus interlocutores (Porto y Castromán, 2006).

Por lo anterior, la RSE es la capacidad que tiene la organización para atender, comprender y resolver las expectativas de los miembros de dichas organizaciones y que contribuyen en sus avances, guiando sus acciones al bienestar de sus integrantes y de la sociedad en general.

La RSE es la incorporación espontánea por parte de las instituciones empresariales a las inquietudes sociales y ambientales en sus procedimientos de tipo comercial, procesos productivos y vinculados con los grupos de interés, sean estos clientes, proveedores, trabajadores, accionistas. Por lo tanto, ser socialmente responsable expresa trascender en el cumplimiento estricto de la normatividad (Universidad Politécnica de Catalunya-Barcelonatech, 2012).

Asimismo, ser socialmente responsable implica ir más allá de los límites de la ejecución rigurosa de la normatividad (Universidad Politécnica de Catalunya-Barcelonatech, 2012), y se destaca por el establecimiento de los procesos de mejoramiento en los siguientes ámbitos:

1. Beneficio ambiental: aportación al desarrollo sustentable, mejoramiento en el consumo del agua, disminución en los costos en el consumo de energía, entre otros.
2. Beneficio económico: favorecer la cultura empresarial y el incremento de la productividad, así como la eficacia de los empleados, etc.
3. Beneficio social: estimular la participación de los trabajadores, de relaciones consistentes y de calidad, reducción de las inasistencias, retención de talentos y abonar al crecimiento profesional de cada uno de los trabajadores de la organización.

Tabla 1.

Participación del estudiante en proyectos de RSU

Grupos	Proyectos de responsabilidad social	Participantes
Red Iberoamericana de Universidades por la Responsabilidad Social Empresarial (Redunirse).	Cooperación regional e internacional acerca del intercambio de nuevos aprendizajes, investigaciones, buenas prácticas, etc.	Estudiantes
Asociación de Universidades Confiadas a la Campaña de Jesús en América Latina (AUSJAL, 2011).	Reforzamiento de la cultura AUSJAL, proyecto medio ambiente y de justicia, entre otros.	Estudiantes

Continúa...

Grupos	Proyectos de responsabilidad social	Participantes
Universidad Rafael Landívar, Guatemala.	Centro de adiestramiento de promotores. Programa para la Educación Maya (EDUMAYA). Servicio comunitario landivariano para estudiantes becados.	Estudiantes
Universidad Iberoamericana León.	Programa Universitario sobre Pobreza, Programa Universitario de Derechos Humanos, Programa de Estudios sobre Migración, Programa Jurídico de Asistencia Social del Departamento de Ciencias Jurídicas y Programa de Desarrollo Sustentable (León, U.I. 2015).	Estudiantes
Universidad Católica de Uruguay.	Programas: derecho de los seres humanos a una mejor alimentación, aportaciones a una mejor salud, promoción de la importancia del cuidado bucal, salud mental y programa del conocimiento de la realidad social para poder transformarla.	Estudiantes

Elaboración propia con base en fuentes citadas.

En todo el mundo, los recursos naturales suministran empleo a millones de seres humanos y una forma de vivir a otros más. Al momento que estos recursos se gestionan de manera correcta, los recursos naturales de tipo renovable, los paisajes terrestres y marinos y los territorios hidrográficos pueden constituirse como el principio de desarrollo sostenido, la seguridad de tipo alimentaria, la disminución de la pobreza y el bienestar de los seres humanos. La contaminación, el cambio climático y la disminución y desaparición de la naturaleza son impactos que están afectando el crecimiento de algunos países y la retrocesión de otros.

Contar con un medio ambiente saludable es esencial para que los seres humanos

tengan una vida saludable y, por ende, productiva y, en consecuencia, los recursos tanto privados como públicos, se asignen a proyectos para impulsar el crecimiento. No se debe olvidar que los distintos ecosistemas en el mundo se erigen como un dispositivo de protección en caso de acontecimientos de tipo meteorológico y de cambio climático.

Para conseguir un crecimiento sostenido se requiere ampliar mejoras en las cuestiones de tipo climáticas, ambientales y de desarrollo, como las consideradas en las reuniones del Marco Mundial de la Diversidad Biológica efectuadas en diciembre de 2022. En este sentido, la

Responsabilidad Social Universitaria, en materia del medio ambiental, es una temática de reciente integración en los rubros de la educación ambiental, así como en el estudio de las IES públicas.

Como se puede apreciar, los impactos de tipo ambiental son temáticas de debates constantes. De acuerdo con Conde, González & Mendieta (2006) es indispensable que las Instituciones de Educación Superior se comprometan de forma responsable en las problemáticas que perjudican la factibilidad del mundo como un sistema de apoyo de vida de la humanidad y todas aquellas especies vivas inmersas en el planeta.

En un panorama general, “su participación no debería estar restringida a la formación de los recursos técnicos y profesionales requeridos para este fin, sino que sería necesario que participen activamente como organizaciones sociales que predican con el ejemplo” (Conde, González & Mendieta, s/f: 15).

En consecuencia, las IES deben estar conscientes de los requerimientos de integrar la visión de ética ambiental en cada uno de sus quehaceres y deberán comprometerse con el mismo. Es primordial generar una cultura de responsabilidad para la atención, cuidado y mejoramiento del medio ambiente en cada

uno de los integrantes de la comunidad, es decir, estudiantes, administrativos, directivos, trabajadores, profesores, etc.

Para el cumplimiento de esta meta, es esencial que la institución educativa fomente e impulse valores de tipo socioambientales que impulsen y generen posturas responsables en torno al medio ambiente al interior y exterior de la universidad. A este respecto, las IES tienen una función significativa al conformar estudiantes comprometidos con el cuidado del medio, en la conformación de seres humanos éticos y responsables en la búsqueda del desarrollo sostenible (Fernández, 2018).

Con base en lo anterior, las IES han mostrado un crecimiento en el impulso hacia la conciencia ambiental, al generar acciones más complejas para alcanzar una sustentabilidad sistémica en las universidades, haciendo énfasis en la gestión de los asuntos ambientales como elementos de una responsabilidad social mucho más amplia, donde se evidencie la importancia de conservar un desarrollo del crecimiento sostenido (Villamandos et al., 2019).

En América Latina, la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) aparece en el año 1908 en el Congreso Internacional de Estudiantes Americanos, como un acuerdo y responsabilidad de las IES con su medio social, y a través de este congreso se dieron los primeros pasos para que las universidades iniciaran a reflexionar a favor de la comunidad. (La Cruz et al., 2022).

Considerando todo lo antes dicho, el objetivo de este capítulo fue analizar la Responsabilidad Social Universitaria en lo relativo al medio ambiente en opinión de las partes interesadas.

Desarrollo

Para llevar a cabo el desarrollo de este capítulo, se analizaron ocho trabajos efectuados por integrantes de la

comunidad universitaria que convergen en la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco y cuyos temas se relacionan con el medio ambiente y la Responsabilidad Social Universitaria. Los títulos se muestran en la tabla 2.

Tabla 2.

Temas relacionados con el medio ambiente y la RSU

Número	Título	Participantes
1	La desaparición de la vegetación en áreas urbanas: el impacto de la indiferencia social hacia el medio ambiente	Estudiante
2	El cuidado del medio ambiente	Estudiante
3	El medio ambiente: Comportamiento responsable	Administrativo
4	Derecho ambiental	Administrativo
5	Educación para el cambio climático	Administrativo
6	El camino hacia un comportamiento eco-responsable	Estudiante
7	El estilo de vida sostenible como una responsabilidad con el planeta	Estudiante
8	Sostenibilidad ambiental	Estudiante

Elaboración propia con base en fuentes citadas.

En el tema titulado “La desaparición de la vegetación en áreas urbanas: el impacto de la indiferencia social hacia el medio ambiente”, se centra en como el crecimiento descontrolado de las zonas urbana afecta de manera significativa las especies vegetales, animales, mantos acuíferos, por mencionar algunos.

El participante señaló la indiferencia de las instancias encargadas de estos asuntos y reafirmó la importancia de fomentar

una cultura de responsabilidad ambiental y colaboración comunitaria. Asimismo, el estudiante propuso la creación de micro jardines urbanos, ya que considera que son una solución viable y efectiva para enfrentar este desafío, además de ser considerados menos costosos, comparados con proyectos de reforestación. Los micro jardines urbanos ofrecen una opción

factible, ya que se aprovechan lugares subutilizados. Este tipo de iniciativas posibilita maximizar la utilización de los mismos, transformándolos en pequeños oasis de biodiversidad.

El tema antes mencionado se encuentra muy ligado al titulado “El cuidado del medio ambiente”, desarrollado por un estudiante que lo define como el espacio en el que se desarrolla la vida y que posibilita su articulación. También el autor señaló que este, se conforma de factores bióticos y abióticos y los creados de manera artificial.

De igual modo, el participante indicó una serie de problemas que repercuten en el ambiente y estos son: cambio climático, contaminación del aire, contaminación del agua, deforestación, pérdida de biodiversidad, desertificación, acidificación de los océanos, residuos y contaminación plástica y explotación de recursos naturales. Sugirió diversas medidas para prevenir la contaminación, destacando: reducir, reutilizar, reciclar, establecer la cultura de educación y conciencia ambiental, el uso sostenible de recursos y evitar la tala inmoderada.

Finalmente, el ponente concluyó su participación indicando la importancia de sensibilizar y aplicar las medidas requeridas para coadyuvar a la

conservación ambiental en beneficio de las futuras generaciones.

“El medio ambiente: comportamiento responsable” fue desarrollado por un trabajador administrativo de la universidad, el cual se relaciona con los dos anteriores. En este hace referencia a la importancia de la conservación del medio ambiente aunado a la generación de un comportamiento responsable de quienes formamos parte de la sociedad.

Enumeró una serie de elementos que contribuyen al deterioro ambiental, y lista una serie de comportamientos responsables, destacándose: reducir, reciclar, reutilizar, ahorrar energía, ahorrar agua, uso de transporte sostenible, consumo de forma responsable, educar y sensibilizar. Finalmente subraya que el comportamiento responsable con el medio ambiente nos convoca a todos, que se debe demandar a nuestras dirigentes políticas ambientales más ambiciosas y que la protección de nuestro entorno ya no es una elección, sino una necesidad vital para la supervivencia de nuestro planeta y las nuevas generaciones.

“Derecho ambiental” es la cuarta ponencia presentada por una empleada administrativa, quien mencionó la importancia de contar con un marco jurídico ambiental en nuestro país y precisó que dentro de la Constitución Mexicana se han presentado varias modificaciones para incluir disposiciones ambientales,

destacándose el Artículo 4º, que señala el derecho de toda persona a un medio ambiente sano y la responsabilidad del Estado de garantizar dicho derecho, estableciendo penalidades a aquellos que ocasionen daño o deterioro de tipo ambiental.

Hace mención de otras leyes relacionadas con el entorno ambiente, acentuando: la Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente (LGEEPA), considerada la columna vertebral de la legislación ambiental del país, Ley General para la Prevención y Gestión Integral de los Residuos y la Ley Federal de Responsabilidad Ambiental (LFRA). Finalmente subrayó que el futuro del derecho ambiental en México obedecerá a la habilidad que tenga el estado para fortalecer sus instituciones e incentivar la cultura de responsabilidad ambiental en cada uno de los ámbitos de la sociedad.

“Educación para el cambio climático” es el quinto tema desarrollado por un trabajador administrativo y centra su participación en la crisis climática como uno de los principales desafíos de hoy en día y cuya solución precisa un enfoque global que contemple a la educación como una herramienta clave.

De la misma manera, el ponente proporcionó una serie de elementos que debemos tomar en cuenta para educarnos en el tema de cambio climático y estos son: comprender el impacto personal, mejora

de hábitos de consumo, conocimiento de la huella de carbono y conocer nuestros deberes.

En suma, el administrativo subrayó que debe de impulsarse la cultura de protección del medio ambiente y que esta debe permear en todos los sectores de la población.

El sexto tema, titulado “El camino hacia un comportamiento eco-responsable”, fue presentado por un estudiante y presenta una breve exposición acerca del comportamiento responsable con el entorno y la responsabilidad social individual, eje central de este trabajo.

En la presentación sobresalen tres categorías de responsabilidad y estas son:

Responsabilidad individual: considerada el punto de partida, ya que de ella emanan las siguientes y expone todas las acciones que el individuo ejecuta y que presentan una mejoría en él.

Responsabilidad empresarial: acorde con el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (2015), los trabajos comerciales y productivos de la organización empresarial influyen de forma significativa en el entorno social y no a través de actividades individuales o particulares.

Responsabilidad pública o gubernamental: todos disponemos de cierta responsabilidad social que se concreta con nuestros actos para con los demás y el medio donde nos encontramos. De igual forma, el gobierno juega un rol importante relacionado con la responsabilidad y lo manifiesta a través de la generación de leyes, políticas de orden público, elaboración de campañas de sensibilización, entre otras.

El ponente concluyó su participación señalando que se debe de efectuar un cambio de vida en distintos rubros con el fin de disminuir, sustancialmente, los aspectos negativos que se hayan generado en torno al medio ambiente.

Enfatizó que los estudiantes universitarios pueden ser los abanderados y efectuar los cambios necesarios para la conservación del entorno ambiente, iniciando desde el contexto familiar, en su comunidad y en su institución educativa, así como fomentar la participación de todos los integrantes de la sociedad.

El tema que ocupa el séptimo lugar se titula “El Estilo de Vida Sostenible como una Responsabilidad con el Planeta”, y fue elaborado por una estudiante.

En este tema, la ponente señaló que los seres humanos son los responsables de que cada vez se cuente con una menor cantidad de flora y fauna, y en muchos casos en peligro de extinción, y si a esto le sumamos el cambio climático, la destrucción de los ecosistemas y el poco interés del hombre por asumir su responsabilidad de esta situación, las consecuencias pueden ser catastróficas y no reversibles.

Aseguró que es necesario cambiar nuestro estilo de vida y generar más leyes para la protección del entorno natural, que si bien existen, no son suficientes o simple y sencillamente no se cumplen o se cumplen a medias.

La ponente mencionó el documental titulado “Breaking Boundaries: The Science Of Our Planet” (Los Límites De Nuestro Planeta: Una Mirada Científica), donde los autores David Attenborough y el científico Johan Rockström analizan la catástrofe de la biodiversidad de nuestro planeta y como aún tenemos tiempo para evitar esta crisis.

La estudiante recalcó que Johan Rockström establece nueve límites planetarios y estos son:

1. Cambio climático.
2. Contaminación química y emisión de entidades nuevas.
3. Agotamiento de la capa de ozono.
4. Carga de aerosol en la atmósfera.

5. Acidificación de los océanos.
6. Carga de aerosol en la atmósfera, flujo de nitrógeno y fósforo a la biósfera y océano.
7. Ciclo hidrológico global y el uso de agua.
8. Cambio de uso de suelo.
9. Pérdida de la biodiversidad.

La participante finalizó haciendo la siguiente pregunta: “¿Qué conductas podemos adoptar para conseguir la preservación del medio ambiente?”. Las respuestas sugeridas son:

1. Consumo responsable: disminuir el despilfarro de comida y agua y elegir una economía de tipo circular (compartir, reutilizar, renovar, etc.).
2. Movilidad sostenible: utilizar medios de transporte no contaminantes o usar transporte público.
3. Alimentación sostenible: generar y cultivar nuestros propios alimentos y cambiar hábitos alimenticios.
4. Diseño sostenible: utilizar vestimentas biodegradables o reciclables.
5. Reciclar y usar menos plásticos: usar plásticos cuyo material pueda ser reciclado.

Finalmente, el tema número ocho fue elaborado por una estudiante y se denomina “Sostenibilidad Ambiental”.

Este tema se basó precisamente en la importancia de la sostenibilidad ambiental, una temática que ha ganado gran importancia en las últimas décadas debido a la necesidad de preservar el medio ambiente en beneficio de las generaciones futuras. Lo anterior implica la adopción de políticas y nuevas prácticas que reduzcan el impacto ambiental e impulsen el uso correcto de los recursos naturales.

La ponente advirtió que la educación juega un rol determinante en la sostenibilidad ambiental ya que, según el participante, incrementa la conciencia sobre el impacto de nuestras actividades para con nuestro entorno.

Concluyó afirmando que la sostenibilidad ambiental no es solo la preservación del planeta, sino también la justicia social y económica de los menos favorecidos.

Sugirió que el camino hacia la sostenibilidad puede parecer complicado y con un sinnúmero de obstáculos, pero cada paso cuenta.

Conclusiones

El Foro de Bienestar permitió a cada uno de los participantes dar a conocer e intercambiar sus experiencias y vivencias

cotidianas relacionadas con el cuidado del medio ambiente y la responsabilidad social.

En términos generales, las temáticas se centraron en medio ambiente, derecho y sostenibilidad ambientales. Desde la perspectiva de los participantes se puede establecer que las acciones, efectuadas a favor de los temas antes mencionados, por las diversas instancias, incluidas las Instituciones de Educación Superior, son aisladas, no fomentan la responsabilidad social en sus integrantes y en el caso de los estudiantes, su formación poco se vincula con la solución de problemas ambientales y, por ende, de la sustentabilidad.

Es importante indicar que es responsabilidad de las universidades incrementar la investigación, la vinculación, el conocimiento, la conciencia social, la ética, los valores, la difusión y las políticas relacionadas con el medio ambiente.

Asimismo, la incorporación de temas socialmente responsables (reducción de la huella de carbono, contaminación del medio ambiente, sustentabilidad, diversidad, inclusión, etc.) a los programas

educativos permitirá que los estudiantes sean capaces de reconocer y desarrollar actividades en beneficio de los miembros de la comunidad universitaria y de su entorno social.

Resulta interesante contar con un Programa Institucional de Responsabilidad Social Universitaria que permita a todos las partes interesadas conocer lo objetivos, las estrategias y metas que buscan desarrollarse en beneficio de todos pero en especial en los estudiantes y que impacten en su formación integral dando como resultado futuros egresados que puedan incorporarse al sector productivo y transformar, de manera positiva, su entorno social y ambiental en beneficio de todos y cada uno de quienes forman parte de su contexto.

Para finalizar y en consideración a Nieto y Medellín (2007:40) “El conocimiento que se construye en las IES mexicanas y la formación de profesionistas críticos y creativos son indispensables para contribuir a una mejor comprensión de nuestra realidad, así como generar propuestas concretas de cambio hacia la sustentabilidad y construcción de visiones alternativas de futuro”.

REFERENCIAS

- Asociación de Universidades Confinadas a la Compañía de Jesús en América Latina. (2011). *Plan Estratégico 2011-2017*. Caracas, Venezuela: Secretaria Ejecutiva AUSJAL. [http://www.ausjal.org/tl_files/ausjal/images/contenido/Documentos/Publicaciones/Documentos%20Institucionales/PLAN ESTRATEGICO%20b7%20\(1\)%20VF%20con%20vinculos%20en%20el%20indice%20\(1-02-12\).pdf](http://www.ausjal.org/tl_files/ausjal/images/contenido/Documentos/Publicaciones/Documentos%20Institucionales/PLAN ESTRATEGICO%20b7%20(1)%20VF%20con%20vinculos%20en%20el%20indice%20(1-02-12).pdf)
- Barroso, F. G. (2008). La responsabilidad social organizacional. Un estudio en cuarenta organizaciones de la ciudad de Mérida, Yucatán. Mérida, Yucatán. *Contaduría y Administración*, 226, 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39522605>
- Conde Hernández, R; González Castillo, O & Mendieta Márquez, E. (2006). Hacia una gestión sustentable del campus universitario, Casa del Tiempo, UAM (93), 15-25. http://www.uam.mx/difusion/casadeltiempo/93_94_oct_nov_2006/casa_del_tiempo_num93_94_15_25.pdf, consultado el 29 de marzo de 2017.
- Fernández, A. (2018). Education for sustainability: A new challenge for the current university model. *Research, Society and Development*, 7 (4), 1-19. <https://doi.org/10.17648/rsd-v7i4.219>
- La Cruz, O. D., Zelada, E. A., Aguirre, J. P., & Garro, L. L. (2022). Responsabilidad social universitaria y posicionamiento de universidades en Lima-Perú. *Revista De Ciencias Sociales*, 28(3), 334-344. <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38478>
- Nieto C., L. M. & Medellín M., P. (2007). Medio ambiente y educación superior: implicaciones en las políticas públicas, en Revista de la Educación Superior, México, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, 36(142), 31-42. <http://publicaciones.anuies.mx/revista/142/1/2/es/medio-ambiente-y-educacion-superior-implicaciones-en-las-politicas>, consultado el 26 de noviembre de 2015.
- ONU COP15 (2022). en COP15 (i). Programa para el Medio Ambiente. *Marco Mundial de la Diversidad Biológica*. <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/la-cop15-finaliza-con-un-acuerdo-historico-por-la-biodiversidad#:~:text=Acerca%20de%20la%20COP15&text=Del%207%20al%2019%20de,mundiales%20sobre%20-biodiversidad%20hasta%202030>

- Perdiquero, T. G. (2003). *La responsabilidad social de las empresas en el mundo global*. Madrid: Anagrama.
- Porto Serantes, N. y Castromán Diz, J. L. (2006). Responsabilidad social: un análisis de la situación actual en México y España. *Contaduría y Administración, Fca-UNAM*, 220, 67-87. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=39522004>
- Universidad Politécnica de Catalunya-Barcelonatech (julio , 2012). La Responsabilidad Social en la UPC. https://www.upc.edu/rsu/laresponsabilidadsocial/dequeestamoshablando1/algunasdefiniciones?set_language=es
- Universidad Iberoamericana León. (2015). Responsabilidad Social COEPES 2015. En: Universidad Iberoamericana León, Primer Foro de Responsabilidad Social COEPES 2015. Foro llevado a cabo en León, Guanajuato. <http://www.leon.uia.mx/international-students/bienvenido.cfm>
- Vallaey, F. (2007, 29 de Agosto). Respuestas a preguntas sobre Responsabilidad Social Universitaria. (M. T. Pernalet, Entrevistador). <http://blog.pucp.edu.pe/blog/eticarsu/2007/08/29/respuestas-a-preguntas-sobre-responsabilidad-social-universitaria/>
- Vallaey, F., de la Cruz, C. y Sasia, P. M. (2009). *Responsabilidad Social Universitaria: Manual de Primeros Pasos*. México: Mcgraw-hill.
- Villamandos, F., Gomera, A. y Antúnez, M.(2019). Conciencia ambiental y sostenibilización curricular, dos herramientas en el camino hacia la sostenibilidad de la Universidad de Córdoba. *Revista de Educación Ambiental y Sostenibilidad*, 1(1) 1301. https://doi.org/doi:10.25267/Rev_educ_ambient_sostenibilidad.2019.v1.i1.1301

Capítulo 8

La comunicación asertiva y la empatía como elementos de importancia en la Responsabilidad Social Universitaria en opinión de sus actores

Autora

Jannet Rodríguez Ruiz

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7667-5854>

Introducción

En la evolución de las empresas u organizaciones se encuentra presente la generación de la cultura organizacional que considera el contexto social y los impactos de las organizaciones empresariales.

Por lo anterior, la generación de prácticas y políticas que establezcan la conexión de los objetivos organizacionales con un beneficio tangible para la sociedad son parte de los intereses estratégicos luego que se han cumplido aquellos que establezcan su permanencia y la trascendencia de las proyecciones tanto estructurales, sociales, o de tipo financiero.

En los últimos años, se han llevado a cabo una infinidad de investigaciones relacionadas con la responsabilidad social de las empresas cuyo objetivo es que las organizaciones empresariales alimenten un comportamiento sustentable, ético, respetuoso e igualitario con el entorno. La responsabilidad social se fundamenta en la misma empresa. De la Cuesta, Valor y Kreisler (2003), así como Ibarra, Casas y Olivas, (2012) indican la relevancia que conlleva la participación de las organizaciones en las áreas de medio ambiente, sociales, económicas, entre

otras, en la búsqueda de un bienestar sustentable para los integrantes de la sociedad.

Sobre la base de la Responsabilidad Social, se han presentado nuevos enfoques que se relacionan de manera directa con el perfil organizacional (Giacalone y Thompson, 2006). Entre estos nuevos enfoques se distingue los conceptos de Responsabilidad Social Corporativa (RSC), Responsabilidad Social Ciudadana (RSC) y Responsabilidad Social Universitaria (RSU), este último concepto se vincula de manera directa con los procesos educativos.

La RSU es una propensión de las Instituciones de Educación Superior (IES) con la intención de constituir una serie de políticas, estrategias y acciones a partir del ámbito organizacional que repercutan en la vida de sus miembros (estudiantes, personal administrativo, docentes, etc.), llamados también como partes interesadas.

Los Planes de Desarrollo Institucionales (PDI), que plantean el establecimiento de herramientas a seguir para la toma de decisiones y el buen funcionamiento de las universidades, disponen de las políticas,

estrategias y acciones relacionadas con la RSU.

Sin embargo, en muchas ocasiones se interpreta de manera errónea lo que es la RSU y sus funciones que ésta conlleva quedando en simples actos de buena fe, programas de conservación ambiental, ayuda a grupos vulnerables, entre otros, que solo sirven para acreditar la actividad o la asignatura, pero quedan en el olvido.

En los últimos años, las IES han tratado de vincular sus PDI con las políticas de la RSU correspondientes a las cuestiones éticas y gestión de la calidad, sobre la base de la misión, visión, valores, compromiso social y ambiental, procesos efectuados desde las áreas administrativas, docentes, de investigación y extensión con el fin de modificar el entorno social a través de la solución de las problemáticas que les aquejan y con ello evidenciar la coherencia y claridad de la participación de cada una de las partes interesadas.

En consecuencia, la Responsabilidad Social es un compromiso de tipo institucional con la sociedad. Es un planteamiento que incorpora en la toma de decisiones, el desarrollo sustentable, la justicia y el bienestar social y económico en cada una de las acciones que la universidad lleva a cabo.

Para aspirar a una RSU, es necesario contar con una perspectiva de tipo holística que propicie la articulación de los diferentes elementos que conformen las universidades en un solo proyecto de tipo social, con altos niveles éticos y que impulse un crecimiento justo y sustentable (Ayala, 2011).

Por otro lado, la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES) enfatiza ocho principios que toda institución educativa a nivel superior tendría que impulsar y que tienen que ver con la RSU:

- Congruencia de la universidad con su objetivo académico
- Consciencia sobre las necesidades y los problemas sociales del país
- La equidad para el bienestar social
- El humanismo y comunidades incluyentes
- El compromiso para construir una sociedad mejor
- La autonomía responsable
- Presentar cuentas claras así como estructuras y operación ejemplar
- La sustentabilidad en el entorno académico

Asimismo, y con el propósito de implementar una reforma organizacional que conlleve a una responsabilidad social en las universidades, incumbirían cuatro elementos de acción de manera organizacional, de acuerdo con Ayala (2011). Ver tabla 1.

Tabla 1.

Procesos o frentes de acción social

Proceso de acción	Descripción
Gestión interna	Se basa en los procesos de transparencia, democracia y equidad, así como para la mejora de la sustentabilidad y medio ambiente.
Docencia	Este proceso de acción incorpora a los alumnos como futuros profesionales y la capacitación constante de los profesores.
Investigación	Se refiere al desarrollo y producción de conocimientos con relevancia de tipo social, a través de prácticas éticas.
Extensión o proyectos sociales	Efectuar, en la medida de lo posible, proyectos de desarrollo en la que los estudiantes se involucren de forma directa en el desarrollo de la sociedad.

Elaboración propia con base en fuentes citadas.

Resulta importante señalar que a veces la educación superior ha sido debatida en temáticas relacionadas con el desarrollo de conciencia social, por lo que puede producir una falta de veracidad y seguridad en los rubros de la misión de tipo social, gestión y función.

En consecuencia, las universidades deberán de asumir su responsabilidad social como un principio dispuesto para la edificación de sociedades inclusivas del conocimiento y desarrollo sostenible (Aponte, Mendes, Piscoya, Celton y Macadar, 2008).

Al investigar más sobre la RSU, se pueden contemplar diversas conceptualizaciones sobre este término, entre dichas definiciones se destacan las que toman en consideración la gestión, y medición de los impactos que produce su intervención en contexto donde se desenvuelven.

Aristimuño, Rodríguez - Monroy y Guaita, (2011) sostienen que la evaluación del impacto está relacionado con el evaluar los

resultados de las instituciones educativas en su entorno tanto al interior como al exterior, y con ello obtener indicadores que permitan medir los objetivos.

A este respecto, Valarezo y Túñez (2014) indican que la RSU asegura la calidad educativa en los egresados en los siguientes aspectos:

- La formación de conocimientos pertinentes requeridos por el entorno
- La capacidad de ser sensibles y de tener una motivación sustentada en valores
- La orientación a la investigación para la solución de las problemáticas sociales
- El énfasis en la generación de proyectos apegados a la realidad
- La capacidad de coadyuvar en la transferencia de conocimientos y tecnología al entorno social
- La capacitación con alto nivel a los profesores y trabajadores

- Disposición para apoyar al voluntariado escolar
- La conciencia sobre la responsabilidad compartida de todos para resolver las problemáticas de tipo mundial

Vallaes (2009) indica que la RSU es entendida como una estrategia de tipo política para el progreso continuo de las IES que busca la ejecución eficiente de su misión de tipo social a través de cuatro aspectos:

- La gestión ética y ambiental de la Institución
- La formación de ciudadanos responsables y solidarios
- La producción y difusión de conocimientos sociales
- La participación de tipo social para el fomento de un desarrollo más humano y sustentable

Montalvo, Villanueva, Armenteros, Reyna y Duque, (2016) establecen que las universidades deben incorporar la reflexión integral de su misión, en la formación, investigación y participación en el desarrollo socioeconómico y ambiental de la comunidad.

Estos autores sugieren un cambio organizacional de estrategias y acciones

encaminadas al desarrollo de sinergias entre los distintos miembros de la comunidad y con los externos.

Siguiendo lo que se ha dicho previamente, Martí et al. (2011) sugiere la relevancia que conlleva el comprender la formación universitaria acerca de la responsabilidad social en los alumnos; tal responsabilidad estaría basada en el desarrollo empático y los valores.

En su trabajo de investigación encontró que la empatía es un mecanismo latente tanto en los procesos cognitivos como en los emocionales y los de valor. Asimismo, educar para la paz y en consecuencia la construcción para la paz son elementos esenciales que deben ser contemplados como dimensiones de la responsabilidad social universitaria, y lo anterior se basa en los nuevos Objetivos Mundiales y la Agenda 2030 para el desarrollo sustentable, que aseguran que no es posible desarrollo sin paz, ni paz sin desarrollo sustentable y acentúan que la educación es precisamente la forma para obtenerlo (ONU, 2022).

Por lo anterior, la empatía y la comunicación efectiva son elementos indispensables que deben ser considerados por todos los y cada una de las partes interesadas de la comunidad universitaria y que son esenciales dentro de la responsabilidad social universitaria.

La empatía es percibida como un elemento esencial de la inteligencia emocional y se

encuentra inmersa en diferentes contextos como el organizacional, clínico y social.

Se establece como una habilidad de tipo social esencial al brindarnos los elementos para la comprensión de los sentimientos de los demás, y en consecuencia comprender sus emociones.

En suma, la empatía posibilita interrelación eficaz con el contexto social según lo planteado por Baron-Cohen y Wheelwright en 2004. Por otra parte, la comunicación asertiva ha adquirido importancia en las instituciones educativas de nivel superior y se ha establecido como facilitador, pieza clave, en las relaciones interpersonales con el objetivo de ejecutar con eficacia, efectividad y eficiencia su responsabilidad social.

Entiéndase la comunicación asertiva como la capacidad de dar a conocer las ideas o pensamientos, así como la manera de seleccionar el tipo de reacción que se tendrá y de hablar por nuestros derechos cuando sea necesario. Lo anterior, con la finalidad de incrementar la autoconfianza y la autoestima y poder manifestar los acuerdos o desacuerdos e incluso para indicar a otros el cambio en una conducta ofensiva (Elionzo, 1999).

La comunicación asertiva es una manera de comunicación donde se manifiestan ideas, diferentes tipos de sensaciones o necesidades, empatía y respeto con las personas con quién se interactúa.

Lo anterior sugiere un tipo de comunicación sutil y mesurada donde se

comparte nuestro punto de vista propio y se fundamenta este. A la par, se considera los sentimientos de los demás, respetando sus posturas, ideas, derechos o creencias.

Este tipo de comunicación manifiesta un elemento esencial en la manera en que el ser humano se comunica y la forma de ser tolerante, sin olvidar el respeto para con los demás al momento de conocer sus distintos puntos de vista.

No se debe olvidar que la comunicación no verbal, es decir, los ademanes y gestos tienen un rol trascendental, puesto que a través de estos se pueden identificar distintas condiciones o estados de ánimo del ser humano; por medio de estos elementos, es probable reconocer los requerimientos de las personas o descubrir áreas de oportunidad, tomando en cuenta que el asertividad es una habilidad que se desarrolla progresivamente dentro de una organización (Bernal-Álava et al., 2022, pp. 687-688).

De acuerdo con Rivera (2016) el interés por alentar la comunicación asertiva como un modo de vida donde a través de un lenguaje designado se alcancen a exteriorizar sentimientos, ideas y pensamientos.

A este respecto, Macías & Camargo (2013) subrayaron que la comunicación en el

mundo académico establece el estado del conocimiento logrado en los procesos de comunicación entre sus actores, es decir, docentes y estudiantes haciendo énfasis en la comunicación asertiva.

No hay que olvidar que las organizaciones que adoptan pautas claras de comunicación entre las partes interesadas no solo posibilitan el flujo de información, también incentivan el desarrollo de competencias comunicativas por medio de canales efectivos y apropiados para cada circunstancia (Lachira Estrada et al., 2020, p. 73).

Con la instauración de políticas, prácticas transparentes y claras dentro de la comunicación ayuda a las partes interesadas a comprender cómo y cuándo transmitir mensajes, a través de qué medios lo hará y la forma de adecuar su mensaje

a distintos públicos sean estos internos o externos.

En base a lo ya mencionado, se establece que la comunicación asertiva es de gran utilidad en el cumplimiento de la responsabilidad social entre las IES y la sociedad, en la vinculación de los procesos pedagógicos, investigativos y labor extensionista que den respuesta oportuna a las necesidades de los distintos sectores sociales.

Desarrollo

Para el desarrollo de este capítulo se analizaron once trabajos elaborados por miembros de la comunidad universitaria cuyos temas se enmarcaron en el Eje Responsabilidad social y construcción de la paz, Sub eje Comunicación asertiva y la empatía en la mejora de la convivencia. Los temas pueden ser visualizados en la tabla número 2.

Tabla 2.

Temas relacionados con la comunicación asertiva y la empatía en la mejora de la convivencia

Número	Título	Participantes
1	¡Cuidado con la chancla! Un análisis entre lo que se escucha, se dice y se hace	Invitada
2	Lenguaje inclusivo para las personas con discapacidad	Docente
3	Auxiliar jurídico	Administrativo
4	Integración de prácticas prosociales en asignaturas de salud para fomentar la responsabilidad social y la cultura de paz en estudiantes universitarios	Docente
5	Comunicación efectiva	Administrativo

Continúa...

Número	Título	Participantes
6	Comunicación asertiva en mi vida	Estudiante
7	La comunicación efectiva y asertiva en el ámbito profesional	Administrativo
8	Comunicación asertiva como base para fortalecer la convivencia y promover la paz en la comunidad universitaria	Administrativo
9	Un proceso de crecimiento personal y social retos de la comunicación asertiva	Estudiante
10	Voces de colores... cuando el bicho trató de apagar la voz de los niños y niñas	Docente
11	Niños; la esponja de los problemas familiares	Estudiante

Elaboración propia con base en fuentes citadas.

De los participantes, ocho son mujeres y tres son hombres, los campus o áreas de la universidad a las que pertenecen son: División Académica de Ciencias de la Salud, División Académica Multidisciplinaria de Comalcalco, División Académica de Educación y Artes, Oficina del Abogado General, Dirección de Fortalecimiento Académico y Dirección General de Comunicación Social.

El primer tema denominado “¡Cuidado con la chancla! un análisis entre lo que se escucha, se dice y se hace”, establece como elemento esencial un análisis de los dispositivos que facilitan el aprendizaje de la violencia en la infancia a través de los roles familiares y el contexto social donde se presentan estableciendo que las distintas formas de violencia experimentadas en la niñez pueden repercutir en el aprendizaje de la violencia y ser reproducidos en la adultez afectando las

relaciones interpersonales, la salud mental y el bienestar general de los individuos a lo largo de su vida.

El tema número dos, titulado “Lenguaje inclusivo para las personas con discapacidad”, centra su contenido en el uso correcto del lenguaje y señala que es fundamental para lograr una comunidad asertiva que coadyuve a mejorar la convivencia en la sociedad. Por lo que es pertinente educar a las nuevas generaciones con un lenguaje inclusivo de tipo formal e informal evitando los eufemismos benevolentes.

La comunicación asertiva y el uso de un lenguaje inclusivo son parte fundamental para promover el respeto y la dignidad de los seres humanos con discapacidad y perspectiva de género para fomentar una

sociedad más inclusiva y equitativa por lo que se propone llevar a cabo estrategias que sensibilicen e informen cómo en la actualidad se aplica el lenguaje inclusivo a nivel mundial para participar en el cambio desde el interior de la universidad y con ello impactar en la cultura de paz.

La ponencia número contando con la participación del personal administrativo tres titulada “Auxiliar jurídico”, argumenta que la comunicación efectiva garantiza que la información clave puede ser compartida con los demás reduciendo el riesgo de malentendidos o malas interpretaciones en el trabajo y en las relaciones interpersonales, además de interferir en el cumplimiento de las actividades labores, por tanto, es necesario contar con buenas habilidades comunicativas que ayude a mejorar la productividad, la eficacia dentro de los equipos y generar buenas relaciones con los compañeros de trabajo.

Otro de los temas con bajo el enfoque del bienestar es la “Integración de prácticas prosociales en asignaturas de salud para fomentar la responsabilidad social y la cultura de paz en estudiantes universitarios”, título de la ponencia número cuatro y donde el autor manifiesta que las materias de salud en el ámbito universitario proporcionan grandes

oportunidades para promover valores básicos como la responsabilidad social y la cultura de paz.

La propuesta sostiene que la puesta en marcha de proyectos de salud comunitaria y escolar, como parte de materias de salud, han probado ser una estrategia muy eficaz para el fomento de la responsabilidad social y la cultura de paz.

Las ponencias interpretadas en su conjunto por la coincidencia en la conceptualización, la número cinco, seis y siete tituladas “Comunicación efectiva”, “Comunicación asertiva en mi vida” y “la comunicación efectiva y asertiva en el ámbito profesional” tienen grandes similitudes a partir del concepto comunicar, que en la opinión de los participantes hace referencias a lo que se quiere decir de manera clara y respetuosa lo que coadyuva a un buen entendimiento entre las personas y surge como un pilar para la resolución de conflictos, la toma de decisiones y el establecimiento de límites saludables.

La “Comunicación asertiva como base para fortalecer la convivencia y promover la paz en la comunidad universitaria” y “Un proceso de crecimiento personal y social, retos de la comunicación asertiva” son los nombres de las ponencias ocho y nueve, en la primera, la autora centra su atención en que la comunicación asertiva es una responsabilidad sustancial para cada una de las partes interesadas que están inmersa en la comunidad universitaria y que no solo es una técnica

de expresión. Mientras que la autora en la ponencia número nueve, subraya que la comunicación asertiva es una habilidad esencial para el desarrollo personal y la construcción de relaciones saludables. La ponente enfatiza desde su propia experiencia que le hubiese gustado conocer, desde una edad más temprana, la importancia de la comunicación asertiva. La comunicación asertiva es considerada como una habilidad que se promueve en la universidad a partir de las asignaturas que integran los planes de estudio y que, a pesar de todos sus beneficios, afronta un sin número de retos significativos en el trabajo colaborativo y la empatía.

Sin embargo, enfrentar y superar estos inconvenientes, es crucial para desarrollar una comunicación más efectiva y satisfactoria. Factores como el miedo al rechazo es visto como un obstáculo que puede interferir en la manera de comunicar nuestra forma de pensar de manera abierta, pudiendo solucionarlo a través de cultivar la confianza en nuestras ideas.

La ponencia número diez titulada “Voces de colores... cuando el bicho trato de apagar la voz de los niños y niñas”, la presentación se centra en como el COVID-19 propició el no trabajo presencial pero esto no fue un impedimento y se generaron otras formas de trabajo y con el apoyo de otros medios entre los que se destaca la radio universitaria específicamente Radio UJAT, que desde sus inicios ha sido un parteaguas en la generación de espacios

para todos y en especial para los más chicos contribuyendo a una sociedad de paz tan necesaria en estos días.

Para concluir, la ponencia número once se denomina “Niños; la esponja de los problemas familiares” sugiere, esencialmente, sobre la relevancia del trabajo en las comunidades y como, a través del servicio social, se puede estar más cerca de las zonas rurales y que por medio del programa “Sistema de apoyo didáctico pedagógico en niños y adultos mayores de comunidades rurales, en zonas marginadas del Estado de Tabasco” se pudo ayudar a infantes con hogares disfuncionales, con problemáticas de adicciones y en pobreza extrema, “ser empática es importante cuando se trabaja en este tipo de proyectos sociales” y, manifiesta que es un valor que todos deben de aplicar cotidianamente.

Conclusiones

La comunicación asertiva y la empatía son fundamentales para lograr un impacto positivo entre los actores universitarios y en la sociedad en general. Para promover una cultura con base en la RSU a través del ejercicio ético, la sostenibilidad y el compromiso social es necesario clarificar que para ejercer la responsabilidad universitaria debemos tener conciencia de

que la institución a través de una serie de estrategias que se encuentran plasmadas en los PDI desde sus orígenes, están orientados a la resolución de problemas sociales, por tanto, las políticas y valores se basan en el cumplimiento del deber ser de la universidad ante la sociedad. Los planes y programas de estudios de las diferentes áreas y disciplinas que la conforman consideran como una habilidad blanda la comunicación asertiva y la empatía que como resultado de las opiniones de los actores se observa el interés que tienen por continuar con el fortalecimiento de estas y el propio cambio que se genera desde la individualidad. Las experiencias compartidas de los diferentes actores representan un área de oportunidad también para la formación de ciudadanos responsables y solidarios, el uso de un lenguaje inclusivo que favorezca la perspectiva de género y la producción de proyectos sociales son estrategias clave para construir un entorno académico que

responda a las necesidades actuales del contexto social.

En este sentido, las Instituciones de Educación Superior deben asumir un rol proactivo en la creación de políticas y acciones que vinculen la academia con la realidad social, contribuyendo así a un desarrollo más humano y sostenible. La educación se presenta no solo como un medio para adquirir conocimientos, sino como un vehículo esencial para cultivar valores que faciliten la paz y la justicia social.

La construcción de una cultura de responsabilidad social y sostenibilidad en la universidad requiere de procesos de cambios a corto, mediano y largo plazo. En ese sentido, se observan avances significativos en las experiencias compartidas en el Foro Bienestar, en consecuencia, la UJAT debe reforzar las estrategias y realizar acciones articuladas que a largo plazo den muestra de una fuerte cultura de la responsabilidad universitaria y la construcción para la paz.

REFERENCIAS

- Aponte-Hernández, Eduardo., Mendes Braga, Mauro., Piscoya Hermoza, Luís., Celton, Dora. y Macadar, Daniel. (2008). Desigualdad, inclusión y equidad en la educación superior en América Latina y el Caribe: Tendencias y escenarios alternativos en el horizonte 2021. <https://www.ses.unam.mx/curso2013/pdf/Aponte.pdf>

- Aristimuño, Minerva., Rodríguez-Monroy, Carlos. y Guaita, Wilfredo. (2011). La Responsabilidad Social Universitaria: Indicadores para su evaluación en Instituciones de
- Ayala, M. O. (septiembre-diciembre, 2011). Responsabilidad social universitaria. *Realidad y Reflexiones*, 11(33), 29-37. <http://redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/91/1/Responsabilidad%20social%20universitaria.pdf>
- Baron-Cohen, S. & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: an investigation of adults with Asperger Syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of autism and developmental disorders*, 34(2), 163-75.
- Bernal-Álava, Á. F., Cañarte-Vélez, C. R., Macias-Parrales, T. M., & Ponce-Castillo, M. Á. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Revista Polo del Conocimiento*, 7(4), 682-695
- De la Cuesta, Marta., Valor, Carmen., y Kreisler, Isabel. (2003). Promoción Institucional de la responsabilidad social corporativa. Iniciativas Internacionales y nacionales. Boletín económico de ICE, Información Comercial Española, (2779), 9-20. <http://www.revistasice.com/CachePDF/BICE277909-2081AEBBE0D75987B28CDA633FB140082F.pdf>
- Elionzo, M. (1999). *Asertividad y escucha activa en el ámbito académico*. Editorial Trillas.
- Lachira Estrada, D. S., Luján Vera, P. E., Mogollón Taboada, M. M., & Silva Juárez, R. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 2(3), 72-82. <https://doi.org/10.38186/difcie.23.06>
- Giacalone, Roberth. y Thompson, Keneth. (2006). Business Ethics and Social Responsibility Education: Shifting the Worldview. *Academy of Management Learning & Education*, 5(3), 266-277. <http://www.jstor.org/stable/40214381>
- Ibarra, L. E., Casas, E. V., & Olivas, E. (2012). La Responsabilidad Social Empresarial: Una estrategia enfocada al desarrollo sustentable. *Revista Iberoamericana de Contaduría, Economía y Administración: RICEA*, 1(1), 1-18. <https://www.ricea.org.mx/index.php/ricea/article/view/9>

- Macías, E., & Camargo, G. (2013). Comunicación asertiva entre docentes y estudiantes en la institución educativa. Corporación Universitaria Minuto de Dios, Facultad de Ciencias de la Comunicación, Bogotá.
- Martí V., Almerich, G., Cifuentes, J., Grimaldo, M., Martí, J., Merino, C. y Puerta, I. (2011). Responsabilidad social universitaria: estudio iberoamericano sobre la influencia de la educación de profesionales responsables con la sociedad. *Revista Técnica Administrativa*, 10 (3). <http://www.cyta.com.ar/ta1003/v10n3a1.htm>
- Montalvo Morales, Jesús Alberto., Villanueva Armenteros, Yanet., Armenteros Acosta, María del Carmen., Reyna Garcia, Gabriela. y Duque Retiz, José Refugio. (2016). La responsabilidad social universitaria en Coahuila, México: Estudio Exploratorio. *Revista Global de Negocios*, 4(1), 1-19.
- Organización de las Naciones Unidas (2022). Objetivos de Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Rivera, T. D. (2016). Desarrollo de habilidades sociales de comunicación asertiva para el fortalecimiento de la convivencia escolar. Maestría en Educación Énfasis en psicología educativa, Universidad Libre, Departamento de posgrados, Bogotá, D.C.
- Valarezo, G. K. (2014). Responsabilidad Social Universitaria. *Revista de Comunicación*, 13, 84-117.
- Vallaes, F. y De la Cruz, S. (2009). *Responsabilidad social universitaria. Manual de primeros pasos*. Madrid: McGraw Hill Interamerica.

Capítulo 9

Construcción de una cultura de paz y bienestar desde la Responsabilidad Social Universitaria

Autor

Edna María Gómez López

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5100-6897>

Introducción

La sociedad contemporánea enfrenta una multiplicidad de retos que inciden de manera directa en la calidad de vida y la construcción de entornos pacíficos: tensiones políticas, conflictos internacionales, crisis económicas, desigualdades estructurales, violencia y deterioro ambiental. Este escenario complejo exige repensar los modelos de convivencia y fortalecer valores que prioricen el respeto a la dignidad humana, la justicia social y el bienestar colectivo. En este contexto, la cultura de paz emerge no solo como un ideal, sino como una necesidad urgente y transformadora que requiere el compromiso activo de todos los sectores, especialmente de las instituciones educativas.

La construcción de una cultura de paz ha sido promovida históricamente por organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y la UNESCO, quienes han reconocido la importancia de cimentar la paz en la mente de las personas a través de la educación integral. Desde la Carta de las Naciones Unidas (1945) y la Declaración Universal de los Derechos Humanos

(1948), se subraya la responsabilidad de los Estados de garantizar entornos basados en la libertad, la justicia y la participación ciudadana. Este compromiso se refuerza con la Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz (1999), donde se enfatiza la promoción de valores fundamentales como el respeto a la vida, la solidaridad, la equidad y la cooperación.

Bajo el eje referencial expuesto, la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) se presenta como una herramienta clave para articular la docencia, la investigación, la gestión y la extensión en favor del bienestar social y la construcción de una sociedad más justa e inclusiva. La RSU trasciende el ámbito académico convencional, fomentando la formación de profesionales éticos, críticos y comprometidos con la transformación social.

El presente capítulo denominado “Construcción de una cultura de paz y bienestar desde la responsabilidad social universitaria”, tiene como propósito analizar, desde una perspectiva conceptual y reflexiva, la relación entre la cultura

de paz, el bienestar social y la RSU, tomando como base, experiencias y prácticas presentadas por integrantes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT). La metodología utilizada se centra en un análisis documental y en la revisión crítica de testimonios y ponencias académicas, lo que permite comprender las implicaciones teóricas y prácticas de estos conceptos como ejes de transformación social.

El capítulo considera a su vez, incluir diversos subtítulos que abordan los conceptos clave implicados en la construcción de una cultura de paz y bienestar desde la RSU. Cada sección tiene como finalidad aportar una visión amplia y fundamentada para entender la importancia de estos elementos en la formación universitaria y en el fortalecimiento de la convivencia social.

Cultura de paz

La cultura de paz se define como un conjunto de valores, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, a la dignidad humana y a la naturaleza, priorizando los derechos humanos, la igualdad, la justicia, la libertad y la solidaridad. Según la Declaración y Programa de Acción por una Cultura de Paz (1999), esta implica la renuncia a

toda forma de violencia y la adhesión a principios democráticos, fomentando el diálogo y la cooperación como vías para la resolución de conflictos. Para Cornelio (2019), retomando a Cabello y Vázquez (2018), la cultura de paz es un esfuerzo sostenido para transformar mentalidades y actitudes con el fin de promover la comprensión y el respeto de valores universales como la justicia, la libertad, la igualdad y la cooperación.

Por lo anterior resulta indispensable la formación desde la educación de los seres humanos por la paz. Sobre la base de esto, la UNESCO ha centrado su misión en contribuir a la construcción de la paz en la mente de las personas. En ese contexto, los estados miembros asumen la responsabilidad de promover desde sus sistemas educativos la creación y consolidación de una sociedad pacífica, basada en la justicia universal y los derechos humanos, sin distinción. Ese compromiso por la paz, fue elevado a rango de derechos humanos, en 1948 en la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH). Con la ratificación de esta Declaración, los estados que la integran, incluido México, buscan construir un entorno en el cual la paz, la justicia y la participación, sean pilares fundamentales de la convivencia humana y del desarrollo sostenible, contribuyendo desde la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) a la construcción de una cultura de paz, para alcanzar un bienestar colectivo.

En este contexto, la Declaración y Programa de Acción por una Cultura de Paz, aprobados en noviembre de 1999 por la Asamblea General de la ONU, refiere que: Una cultura de paz es un conjunto de valores, ideas, actitudes y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, a la dignidad del ser humano y a la naturaleza, y que ponen en primer plano los derechos humanos, la igualdad entre hombres y mujeres, el rechazo a la violencia en todas sus formas y la adhesión a la democracia, la libertad, la justicia, el respeto, la solidaridad y la tolerancia (Artículo 1, 1999).

Bienestar

El concepto de bienestar se encuentra intrínsecamente ligado a la cultura de paz, puesto que abarca tanto la satisfacción de necesidades básicas (objetivas), como la realización personal y emocional (subjetivas). Según Navarro et. al (2016), el bienestar social se refiere al conjunto de factores que permiten al individuo experimentar tranquilidad y satisfacción en su vida cotidiana. Esto implica la salud, la seguridad, la estabilidad emocional y la posibilidad de alcanzar una vida digna y plena. En el contexto educativo, la formación integral que promueva el bienestar resulta esencial para construir comunidades pacíficas y resilientes.

Bajo el abordaje anterior, se aprecia que el bienestar de las personas no solo se basa en el disfrute de sus necesidades básicas (objetivas) como son la salud,

alimentación, vivienda, también requiere satisfacer aspectos personales (subjetivos) considerados en ellos la felicidad, estabilidad emocional, desarrollo personal, tranquilidad, seguridad, incluida la paz, por lo que se requiere de una formación integral desde la educación.

Educación

La educación constituye un eje fundamental para consolidar una cultura de paz. La Declaración por una Cultura de Paz (Artículo 4º) y la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (Artículo 3º) destacan que la educación debe promover el respeto a los derechos humanos, la solidaridad, la justicia y la libertad.

La formación académica no solo transmite conocimientos, sino que moldea actitudes y valores esenciales para la vida en comunidad. La educación, en este sentido, se convierte en un medio estratégico para fomentar la equidad, la inclusión y la participación democrática.

Educación para la paz

La educación para la paz se concibe como una estrategia pedagógica que va más allá de los contenidos formales, integrando prácticas que promuevan la convivencia pacífica, el respeto mutuo

y la transformación no violenta de los conflictos. Bahajin (2018) la define como un proceso educativo que incluye la enseñanza de la justicia, la igualdad, la solidaridad y el respeto a la diversidad.

Para Trujillo, et al. (2024), la educación para la paz fomenta procesos sociales basados en la confianza y el diálogo, incentivando nuevas formas de pensar y relacionarse en la sociedad. Esta visión pedagógica considera la paz como un principio transversal, presente en todos los niveles y dimensiones del sistema educativo.

Agenda 2030

La Agenda 2030, adoptada por la ONU en 2015, integra la paz como un elemento central en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente en el ODS 4 (educación de calidad) y el ODS 16 (paz, justicia e instituciones sólidas). La incorporación de estos objetivos en las políticas educativas impulsa la formación de ciudadanos responsables, tolerantes y participativos. De esta forma, se fortalece la capacidad de las instituciones educativas para contribuir a la construcción de sociedades inclusivas, justas y sostenibles, cumpliendo con su papel como agentes de cambio social.

Responsabilidad Social Universitaria

La RSU, definida por la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES, 2020), es una política de gestión académico-administrativa que busca realizar funciones con calidad y pertinencia, orientadas al logro de resultados socialmente significativos.

De acuerdo con Vallaes (2014), la RSU implica procesos de mejora continua en docencia, investigación, gestión y extensión, vinculados al cumplimiento de la misión social universitaria. En este sentido, la educación para la paz debe permear en el modelo educativo, el ambiente escolar y la interacción comunitaria, promoviendo un compromiso activo con la transformación social y el bienestar colectivo.

Dada la importancia de la comprensión de la RSU, se justifica a su vez, el análisis de ésta desde un enfoque conceptual y reflexivo, para implicar cómo la cultura de paz y el bienestar social pueden ser promovidos desde la RSU. A través del análisis de experiencias académicas y prácticas universitarias presentadas en la UJAT, se busca visibilizar la capacidad de las instituciones de educación superior para constituirse en espacios de transformación social, promoviendo activamente una paz inclusiva y sostenible, basada en la justicia, el respeto y la dignidad humana.

Desarrollo

En el escenario que presupuesto para la RSU, las Instituciones de Educación Superior (IES) han intensificado sus esfuerzos para impactar positivamente en el bienestar social. Esta tarea trasciende lo estrictamente académico, involucrando a toda la comunidad universitaria -administrativos, docentes y estudiantes- en la construcción de experiencias y prácticas que integran dimensiones sociales, comunitarias, medioambientales y personales. Dichas experiencias configuran una visión integral del desarrollo humano, orientada a formar ciudadanos críticos, solidarios, sostenibles y comprometidos con la paz.

Es aquí donde las políticas de gestión universitaria asumen un papel fundamental al promover entornos que no solo prioricen la excelencia académica, sino también la formación ética y el desarrollo de competencias socioemocionales que favorezcan la convivencia pacífica y el respeto a la diversidad. De acuerdo con la ANUIES (2020), las IES, a través de sus funciones sustantivas, desempeñan un rol trascendental en la transformación del país, trabajando de manera consciente y comprometida a favor de la construcción de la paz.

Estudios recientes, como el de Ruiz (Gaceta UNAM, septiembre 2024), destacan que promover la paz implica garantizar que todas las personas puedan ejercer

plenamente sus derechos fundamentales sin temor a la violencia o la discriminación. Este enfoque genera impactos directos en el bienestar social y constituye un requisito esencial para el desarrollo sostenible. Esta perspectiva, basada en el principio de igualdad, subraya la importancia de crear condiciones que permitan a todas las personas disfrutar de sus derechos humanos, entre ellos la educación y la participación activa en la cultura de paz.

Desde otra perspectiva, García y Morales (2024) enfatizan la necesidad de innovar en la práctica educativa para consolidar la cultura de paz, proponiendo la integración de valores éticos en la formación académica y la utilización estratégica de los medios de comunicación para sensibilizar y concienciar a los estudiantes. Estas propuestas refuerzan el compromiso de la educación con la promoción de la paz, destacando la relevancia de las políticas públicas, los programas educativos y la investigación como componentes esenciales en este proceso.

La construcción de una cultura de paz en el ámbito universitario requiere, por tanto, la creación de espacios de diálogo, respeto, inclusión y corresponsabilidad, en

los que todas las voces sean escuchadas y valoradas. Esta cultura no se limita a la ausencia de conflictos, sino que busca transformar las relaciones institucionales mediante la práctica activa de valores como la empatía, la justicia y la equidad. En este sentido, las universidades, al ejercer su responsabilidad social, deben promover prácticas educativas, administrativas y comunitarias que contribuyan al bienestar colectivo y a la resolución pacífica de los conflictos.

Por lo anterior, se pone de manifiesto que la gestión universitaria adquiere una nueva dimensión que va más allá de la ampliación de matrícula o la administración de recursos. Su misión se orienta hacia la construcción de una comunidad académica comprometida con el desarrollo sostenible, el respeto a los derechos humanos y la transformación social. De esta manera, el fortalecimiento de la cultura de paz se convierte en un eje transversal de la vida universitaria, articulando esfuerzos institucionales y personales que impulsan el bienestar integral tanto de la comunidad universitaria como de las comunidades externas con las que interactúa.

En coherencia con esta perspectiva, la realización de espacios de divulgación y participación se vuelve esencial, al

facilitar el intercambio de conocimientos y experiencias orientadas a la construcción de una sociedad solidaria, comprometida con el bienestar y la paz. Como señaló Galtung (Gobierno de México, 2023, p. 32), “si quieres la paz, prepárate para la paz”, no solo como un ideal utópico, sino como un proyecto realizable, una paz construida mediante medios pacíficos y acciones concretas.

Es preciso señalar que, si bien se retomaron elementos fundamentales derivados de la participación activa de la comunidad universitaria, se identificó que en algunos casos la comprensión de la dimensión y alcance de los conceptos abordados todavía requiere mayor profundización y consolidación (ver Tabla 1. Relación de ponencias. Eje Responsabilidad Social Universitaria y Construcción de la Paz). Esta situación se evidenció en las experiencias y reflexiones compartidas, donde se reconocen avances importantes, pero también áreas de oportunidad para fortalecer la apropiación crítica de los temas.

Ante este contexto, se realizó una revisión y análisis de información relevante que permitió enriquecer la discusión y ofrecer un marco teórico-conceptual más amplio. Este análisis incluyó la identificación de acuerdos y normativas internacionales, nacionales, locales e institucionales -tal como se han venido incluyendo en este trabajo-, que coinciden en la necesidad de implementar políticas públicas, programas

educativos y acciones dirigidas a consolidar una cultura de paz. De igual manera, se consultaron estudios recientes realizados tanto por universidades como por organismos vinculados al campo educativo, como la ANUIES.

Con base en las premisas anteriores, se analizaron los trabajos presentados durante el foro académico en el eje

“Responsabilidad Social Universitaria y Construcción de la Paz”, los cuales se describen a continuación. Todo ello con el propósito de ofrecer una perspectiva teórica y conceptual que articule de manera integral la cultura de paz, el bienestar y la responsabilidad social universitaria.

Tabla 1.

Relación de ponencias. Eje Responsabilidad Social Universitaria y Construcción de la Paz

Categoría del ponente	Título	Contenido
Docente 1	Bienestar animal	Aborda el bienestar de los animales como el estado que les permite disfrutar de condiciones de vida adecuadas y una buena salud. Destaca la importancia de cumplir con las leyes de protección animal y la formación ética de los futuros médicos veterinarios, promoviendo valores y respeto hacia la vida animal.
Docente 2	Código de Bioética para el estudiante de medicina	Presenta el código de bioética dirigido a estudiantes de nuevo ingreso en la Licenciatura en Médico Cirujano, con el objetivo de fomentar un comportamiento profesional basado en la dedicación científica, el espíritu de servicio, la responsabilidad, la beneficencia hacia el necesitado y la integridad ética.
Administrativo 1	Promotores de la paz	Reflexiona sobre el fenómeno del acoso escolar, una problemática social y educativa que ha llevado a la UJAT a implementar el Pronunciamiento de Cero Tolerancia, buscando erradicar la violencia en los espacios universitarios y fortalecer la convivencia pacífica.
Administrativo 2	Fortalecimiento de la cultura de paz desde la educación superior. Principios y valores para su promoción	Analiza el impacto de los cambios sociales y medioambientales en la convivencia colectiva. Destaca la estrategia nacional "Juntos por la paz" impulsada por ANUIES y el Acuerdo General de la UJAT para la creación de un programa permanente de acciones en favor de la cultura de paz.
Administrativo 3	Justicia social	Reflexiona sobre el papel central de la justicia social en la construcción de una cultura de paz, enfatizando los programas y acciones de la ONU centrados en el desarrollo sostenible, la igualdad de género, la educación y la protección de los derechos humanos, buscando un mundo libre de discriminación e injusticia.

Continúa...

Categoría del ponente	Título	Contenido
Estudiante 1	No le cortes las alas a las aves (enséñalas a volar)	Relata la experiencia personal de una estudiante con discapacidad visual que enfrenta adversidades y reconstruye su vida, apelando a la igualdad y a la inclusión en un mundo diverso, generando espacios de felicidad y bienestar.
Estudiante 2	Se nos fue la luz	Narra una experiencia en una comunidad rural afectada por cortes recurrentes de luz, donde el diálogo permitió solucionar un conflicto ambiental. Resalta la importancia de resolver situaciones mediante la comunicación y no la violencia, fomentando la conciencia colectiva y el respeto a los recursos naturales.
Estudiante 3	La justicia social y la cultura de paz: una reflexión de la vida estudiantil	Reflexiona sobre la justicia social como el conjunto de elementos que promueven el bien común, resaltando la importancia del uso responsable de los recursos, tanto de forma colectiva como individual, para el desarrollo positivo de la sociedad.
Estudiante 4	Ayuda a los necesitados	Relata una experiencia personal en un proyecto escolar dirigido a brindar educación a niños de una comunidad vulnerable, destacando la importancia de la responsabilidad social y el compromiso con el bienestar de los demás.

Elaboración propia.

Las experiencias introducidas y presentadas anteriormente, se analizaron desde un enfoque cualitativo, de carácter descriptivo y reflexivo, utilizando la técnica de investigación documental, conforme a lo planteado por Guerrero (2016). Se realizó un análisis exhaustivo de convenciones, declaraciones y acuerdos emitidos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y ratificados por los Estados Partes firmantes, además de una revisión de las ponencias académicas presentadas en el foro institucional.

Este enfoque metodológico permitió lograr una comprensión profunda de fenómenos sociales y de experiencias individuales, aspecto esencial en el estudio de temas vinculados al bienestar personal y colectivo. Bajo este paradigma, se reconoce la importancia de examinar no solo los marcos normativos y teóricos, sino también las construcciones discursivas y las vivencias prácticas que aportan al fortalecimiento de una cultura de paz.

De esta manera, la investigación se orienta hacia una reflexión crítica y propositiva que articula los ámbitos institucional, comunitario y humano, con el objetivo de

promover entornos más justos, empáticos y solidarios, en consonancia con los principios de la Responsabilidad Social Universitaria.

Del análisis de los trabajos presentados se identificó la aspiración compartida por los participantes de contribuir, desde sus respectivos ámbitos, al bienestar individual y colectivo, abordando esferas diversas que trascienden el ámbito puramente académico. En razón de aportes como la del docente 1 quien subraya el derecho de los animales a vivir en un entorno digno, destacando la necesidad de formar éticamente a los futuros médicos veterinarios con valores que fomenten el respeto a la vida animal. De manera similar, el docente 2 enfatiza la importancia de una formación en valores en el área de la medicina, resaltando la relevancia de preparar a los futuros médicos cirujanos para actuar con ética y responsabilidad social.

Estas iniciativas se alinean con la misión de la UJAT, que busca formar profesionales innovadores, humanistas y comprometidos con la calidad en el servicio a la sociedad (UJAT-PDI, 2024-2028). En congruencia con este compromiso, todos los programas educativos de la UJAT incluyen la asignatura “Filosofía y ética profesional”, impartida desde una perspectiva transversal, y la institución cuenta con un Código de Ética que regula la conducta de toda la comunidad universitaria.

Por su parte, el administrativo 1 destaca la necesidad de fomentar en el estudiantado conductas contrarias a la violencia, destacando la creación del programa “Cero Tolerancia” como parte de la estrategia institucional para garantizar espacios universitarios libres de violencia. De manera complementaria, el administrativo 2 reflexiona sobre la importancia de construir una cultura de paz en las instituciones de educación superior, retomando el programa nacional “Juntos por la paz” impulsado por ANUIES, mientras que el administrativo 3 propone consolidar la justicia social como base para promover la igualdad y el desarrollo sostenible. En línea con estas propuestas, Sánchez et al. (2021), señalan que la cultura de paz inicia con una educación transversal que fomente valores, actitudes y comportamientos orientados a fortalecer la convivencia armónica y la cohesión social, promoviendo el diálogo, la confianza, la seguridad y la solidaridad. Esta perspectiva se vincula directamente con los principios y valores que guían la vida institucional en la UJAT.

En el caso de los estudiantes, el trabajo “No le cortes las alas a las aves (enséñalas a volar)” destaca los desafíos enfrentados

por una estudiante con discapacidad visual, abogando por la igualdad y la inclusión plena como vías para alcanzar la felicidad y el bienestar personal y colectivo, en congruencia con el compromiso inclusivo de la UJAT. Por su parte, “Se nos fue la luz” enfatiza el valor del diálogo como herramienta esencial para alcanzar acuerdos y prevenir la violencia en las comunidades, subrayando la importancia de escuchar y respetar diferentes perspectivas para lograr soluciones pacíficas.

En la ponencia “La justicia social y la cultura de paz: una reflexión de la vida estudiantil”, el estudiante 3 resalta la relevancia de la igualdad de oportunidades y el uso responsable de los recursos, factores que resultan esenciales para el desarrollo positivo de la sociedad. Esta reflexión se vincula directamente con la misión institucional de la UJAT, orientada a la formación de profesionales éticos y socialmente responsables, capaces de incidir en el desarrollo local y nacional. Finalmente, en “Ayuda a los necesitados”, el estudiante 4 comparte una experiencia vinculada a un proyecto de asesorías educativas para niñas y niños de comunidades vulnerables, destacando

el fortalecimiento de la solidaridad y la empatía como componentes esenciales de la formación integral promovida por la UJAT.

A partir del análisis de estas experiencias presentadas en el foro académico, se observa un interés común en construir una cultura de paz que incida en la formación de profesionales éticos, capaces de atender las desigualdades, prevenir la violencia y promover el respeto a los derechos humanos y la inclusión social. En congruencia con ello, el Plan de Desarrollo Institucional (2024-2028, p. 92) de la UJAT establece mecanismos orientados a contribuir con la cultura de paz, entre ellos, la aprobación en 2023 de los Lineamientos Generales para la Creación y Funcionamiento del Centro de Mecanismos Alternativos de Solución de Controversias, con el objetivo de resolver problemas y controversias dentro de la comunidad universitaria.

Y se destaca que en diciembre de 2023, la Gaceta Juchimán de la UJAT publicó el establecimiento de un programa continuo y permanente de acciones para la cultura de paz, el cual incluye la promoción de la resolución pacífica de los conflictos, el respeto a los derechos humanos, la justicia, la solidaridad, la cultura de la legalidad y la igualdad. Este acuerdo general implica la incorporación

de estos valores en las actividades de investigación, docencia, diagnósticos, protocolos, programas de estudio, espacios y procesos universitarios. Para garantizar su cumplimiento, se creó el Comité de Cultura de Paz, presidido por el rector de la universidad (Gaceta Juchimán, 2023, p. 7).

En este sentido, Ratía (Gaceta UNAM, 2024), durante su intervención en el Tercer Diálogo Nacional para la Reconstrucción del Tejido Social, destacó que las universidades e instituciones de educación superior son piezas clave para impulsar acciones y proyectos en materia de cultura de paz y reconstrucción social, a través de la investigación, la docencia, la intervención y la vinculación con los diferentes sectores de la población. Este compromiso reafirma el papel transformador de las universidades, al privilegiar los valores que fortalecen la sana convivencia y consolidan un clima organizacional positivo, propio de aquellas instituciones que actúan bajo políticas de gestión desde la RSU, generando un impacto directo en el entorno social.

Conclusiones

Retomando la propuesta de Galtung —“si quieres la paz, prepárate para la paz”— no sólo como un ideal abstracto, sino como un proyecto realizable y necesario, se destaca la importancia de construir una paz cimentada en medios pacíficos y en

acciones concretas. El análisis realizado en este capítulo evidencia que la educación para la paz se convierte en un elemento central para la formación integral de los futuros profesionistas, al promover una cultura basada en valores, afrontada con racionalidad y con un profundo respeto por el ser humano, sus derechos y sus necesidades esenciales de bienestar, libertad, identidad y supervivencia.

En este sentido, la paz se reconoce como un derecho fundamental, indispensable para la convivencia y el desarrollo social. La educación, desde todos sus niveles y dimensiones, juega un papel determinante al integrar la paz como un eje transversal, permitiendo consolidar sociedades más justas, inclusivas y sostenibles. Este planteamiento se ve reflejado en los trabajos presentados y analizados, donde se observa un interés genuino de los participantes por contribuir al bienestar colectivo desde diversas perspectivas y experiencias.

Así, en el contexto de la RSU, la educación para la paz se revela como un proceso esencial y transformador para la construcción de una verdadera cultura de paz. Este proceso requiere ser

realista y sostenido, influenciado por múltiples factores que deben considerarse cuidadosamente. Entre ellos, destaca la necesidad de un cambio profundo en las mentalidades y actitudes, tanto individuales como colectivas, dentro de toda la comunidad universitaria. Este cambio resulta indispensable para fortalecer la participación activa, la empatía, la solidaridad y la corresponsabilidad social, elementos que

en conjunto permiten edificar entornos de respeto, diálogo y cooperación.

De este modo, la UJAT e IES asumen un compromiso ineludible con la formación de ciudadanos críticos, sensibles y comprometidos con la transformación social. Al impulsar iniciativas que integren la cultura de paz en sus planes, programas y prácticas, las instituciones de educación superior pueden consolidarse como espacios estratégicos para la construcción de un futuro más humano y equitativo.

REFERENCIAS

- ANUIES. (2023). *Estrategia para la construcción de una cultura de paz en las instituciones de educación superior*. <https://organoscolegiados.anui.es.mx/asambleageneral/wp-content/uploads/sites/3/2023/06/6-Estrategia-para-la-construccion-de-una-cultura-de-paz-en-las-instituciones-de-educacion-superior-Fusionado-1.pdf>
- ANUIES. (2020). *Contribución de las instituciones de educación superior en México al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible: Un esfuerzo colectivo en el marco de la responsabilidad social*. <https://n9.cl/nwves>
- Bahajin, S. (2018). La educación como instrumento de la cultura de paz. Iztapalapa. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 18(78), 93-112. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v18n78/1665-2673-ie-18-78-93.pdf>
- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos. (1917). Última reforma publicada DOF 15-04-2025. <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf>
- Cornelio, E. (2019). Bases fundamentales de la cultura de paz. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(18), 1-20. <https://www.redalyc.org/journal/6759/675971330002/>

- Gobierno de México. (2023). *Eduquemos para la paz en las escuelas: Manual para docentes*. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/02/Manual-eduquemos-para-la-paz-en-las-escuelas.pdf>
- García, S., & Morales, J. (2024). Cultura para la paz y el bienestar. *Universidad Veracruzana*. <https://www.uv.mx/personal/jedorantes/files/2024/05/Cultura-para-la-paz-y-el-bienestar.pdf>
- Guerrero, M. (2016). La investigación cualitativa. *Revista Educación y Desarrollo Social*, 10(2), 100-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5920538>
- Navarro, J., Ayvar, F., & Giménez, V. (2016). Generación de bienestar social en México: Un estudio DEA a partir del IDH. *Contaduría y Administración*, 61(3), 591-611. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-84212016000300591
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1945). *Carta de las Naciones Unidas*. <https://www.un.org/en/about-us/un-charter>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1948). *Declaración Universal de los Derechos Humanos*. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1999). *Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz*. https://fund-culturadepaz.org/wp-content/uploads/2021/02/Declaracion_CulturadPaz.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (1945). *Constitución de la UNESCO*. <https://mision.sre.gob.mx/unesco/images/Documentos/constitucion.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2015). *Desglosar el Objetivo de Desarrollo Sostenible 4: Educación 2030*. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000246300_spa
- Ruiz, D. (2024). Cultura de paz, requisito para el desarrollo sostenible. *Gaceta UNAM*. <https://www.gaceta.unam.mx/cultura-de-paz-requisito-para-el-desarrollo-sostenible/>

- Sánchez, L. L., Sánchez, D., González, A., Pérez, J., & Rodríguez, C. (2021). Código de ética UG: Fomentando una cultura de paz y encauzando a una reconstrucción sociocultural. *Jóvenes en la Ciencia*, 7(2), 36-46. <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/3993>
- Trujillo, F., Perales, C., & Riquelme, E. (2024). Conceptualizar la educación para la paz en México: Construyendo paces desde pedagogías otras. *Perfiles Educativos*, 46(184), 102-127. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-878X2024000200085
- Universidad Juárez Autónoma de Tabasco [UJAT]. (2023). *Gaceta Juchimán*. <https://gacetajuchiman.ujat.mx/wp-content/uploads/2024/01/anexo-101.pdf>
- Universidad Juárez Autónoma de Tabasco [UJAT]. (2024). *Plan de Desarrollo Institucional 2024-2028*. <https://archivos.ujat.mx/2024/rectoria/PDI-24-28.pdf>
- Vallaes, F. (2014). La responsabilidad social universitaria: Un nuevo modelo universitario contra la mercantilización. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento*, 11(1), 143-157. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299129977006.pdf>

Capítulo 10

Derechos Humanos, Equidad de Género y Ciudadanía

Autoras

Gabriela Hidalgo Quinto

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-0441-0299>

Verónica García Martínez

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-5299-3540>

Introducción

Las universidades se presentan como templos del pensamiento crítico, pero a veces parecen más bien catedrales donde ciertas ideas entran con permiso y otras quedan esperando en la puerta. No basta con tener planes de estudio sofisticados si la convivencia diaria está marcada por prejuicios, desigualdades o jerarquías invisibles que deciden quién tiene voz y quién sólo puede escuchar. Y es aquí donde derechos humanos y equidad de género dejan de ser conceptos decorativos y se vuelven herramientas imprescindibles para transformar no solo aulas, sino mentalidades y sobre todo, formar profesionistas con sentido social (Ochoa-Jaime y Valdez-Pineda, 2020).

Hablar de equidad de género en la educación superior no es —o no debería ser— un acto de corrección política, sino de justicia estructural, donde permeen estrategias participativas inter institucionales (Sundaram, 2018). Porque, aunque el siglo XXI presume de inclusivo, todavía encontramos techos de cristal tan resistentes como el hormigón y microagresiones tan diminutas que a veces se confunden con

la decoración. Las políticas universitarias que promueven igualdad real no son un capricho ideológico: son la única manera de garantizar que cada estudiante, sin importar su género, origen o identidad, pueda desplegar su talento sin obstáculos invisibles y se aseguren los aprendizajes equitativos (Vélez-Miranda, San Andrés y Pazmiño, 2020; Hurtado et al, 2025).

La paradoja es evidente: la universidad, espacio que supuestamente enseña a cuestionarlo todo, debe aprender primero a cuestionarse a sí misma. No basta con proclamar la diversidad como valor institucional si, en la práctica, algunos currículos y prácticas docentes siguen delineados por moldes que solo sirve para unos pocos. Aquí entra la necesidad de estrategias que, lejos de ser listas burocráticas, se conviertan en hábitos culturales: formar docentes en pedagogías inclusivas, adaptar contenidos, garantizar accesibilidad, y —por qué no decirlo— escuchar de verdad lo que la comunidad estudiantil tiene que decir sobre cómo vive la universidad.

Pero la inclusión no es sólo un acto de justicia; es también un motor de innovación (UNESCO, 2017). Una universidad que abraza la diversidad de orígenes, lenguas, capacidades y perspectivas se convierte en un laboratorio de ideas más potente que cualquier sala llena de expertos que piensen igual. Sin embargo, este principio tan obvio parece a veces tan difícil de implementar como convencer a una asamblea universitaria de que la cafetera de la sala de profesores necesita renovación. Sin embargo, se han observado esfuerzos por instrumentar estrategias que propician la inclusión (Mounkoro, 2024; Torres, et al., 2024; Villa, 2024) como:

- Formación continua de educadores en prácticas inclusivas.
- Adaptación de contenidos curriculares y metodologías.
- Creación de entornos seguros y acogedores a través de la mejora de la infraestructura para asegurar el acceso a todos los estudiantes.
- Promoción activa de los estudiantes en las actividades institucionales.

La formación universitaria no puede limitarse a producir profesionales técnicamente competentes pero socialmente indiferentes. Hablamos de

forjar ciudadanos que sepan trabajar en equipo, resolver conflictos, reconocer privilegios y desigualdades, y actuar como agentes de cambio. En este escenario resulta necesario hablar del respeto a la diversidad, valor fundamental en la experiencia educativa que promueve la aceptación de las diferencias (SEP/ UNICEF, 2024)

Existen manifestaciones de la diversidad que se pueden observar en el espacio educativo (Martxueta y Extcheberria, 2015; UNIR, 2022; Carvajal y Romaña, 2025) en las siguientes condiciones:

- Capacidades, experiencias y antecedentes culturales de los estudiantes.
- Diversidad de etnias, lenguas, culturas.
- Preferencias sexuales e identidades de género.
- Formas de aprendizaje y expresión que cada alumno aporta al entorno académico.

El respeto a la diversidad es tan importante como el combate a las conductas lesivas que deterioran la dinámica estudiantil tales como el acoso, el hostigamiento y la discriminación; no es sólo una medida disciplinaria (Estévez, 2025).; es la base de un ambiente donde cada persona pueda sentirse segura para aprender y aportar. Y, en última instancia, eso es lo que define la verdadera calidad educativa: no cuántos *papers* publica la institución, sino cuántos de sus egresados entienden que la justicia

y la equidad no son asignaturas optativas, sino responsabilidades permanentes.

Por último, la ciudadanía es también una asignatura que ha arribado a las universidades con el propósito de transversalizarla; incluye la capacidad de trabajar en equipo, resolver conflictos y contribuir al bienestar de su comunidad (Tallón Rosales et al., 2019; Ruiz, 2024). En el ambiente universitario se deben fomentar los valores ciudadanos, que promuevan la responsabilidad social y el respeto a las leyes, a los derechos humanos, la diversidad así como las manifestaciones de justicia (González, 2024). El compromiso social de las instituciones formadoras de profesionales es enorme, y es de la sensibilización de autoridades, docentes y estudiantes que depende la cristalización de las aspiraciones.

Desarrollo

Durante el Foro de Bienestar Universitario en temas de derechos humanos, equidad y diversidad, los estudiantes las siguientes reflexiones:

Derechos Humanos y Equidad de Género

Desde el punto de vista de los ponentes, la integración de derechos humanos y equidad de género en el entorno universitario es importante para crear un ambiente inclusivo, para que se garantice la dignidad y la igualdad de todos los estudiantes sin importar su identidad.

Se presentan razones claves por las que esta integración es importante como es: el acceso igualitario a oportunidades, un ambiente de respeto y seguridad, el desarrollo integral y pleno, preparación para el futuro profesional, el fomento a la diversidad y la inclusión y la construcción de una sociedad justa.

“La importancia de los derechos humanos y la equidad de género para los universitarios reside en su capacidad para garantizar un entorno académico justo y respetuoso, promover el desarrollo integral de los estudiantes, y preparar a los futuros profesionales para contribuir positivamente a una sociedad más inclusiva y equitativa.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 1)

Exponen que, como miembros activos de la comunidad académica, los estudiantes tienen derechos específicos que deben ser reconocidos, respetados y garantizados por las instituciones de educación superior. Estos derechos abarcan desde el acceso equitativo a la educación hasta la libertad de expresión y asociación, pasando por el derecho a un trato digno y libre de discriminación. (Amnistía Internacional, 2020)

La realidad muestra numerosos desafíos que van desde barreras económicas que limitan el acceso a la educación

superior hasta prácticas discriminatorias basadas en género, raza o condición socioeconómica, pasando por restricciones a la libertad académica y de expresión (Human Rights Watch, 2019), situación que vulnera sus derechos individuales como estudiantes y comprometen la calidad y pertinencia de la educación superior.

Se considera que la universidad debe asumir la responsabilidad de implementar políticas y prácticas que promuevan la inclusión y combatan activamente todas las formas de discriminación.

“Los estudiantes deben tener la libertad de explorar ideas, expresar opiniones y participar en debates sin temor a represalias.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 2)

De igual forma deben tener derecho a participar en la gobernanza universitaria y contribuir a la calidad y pertinencia de la educación superior incorporando sus puntos de vista. El derecho a la protección a sus datos personales, a tener un ambiente de aprendizaje seguro y saludable, no solo en el aspecto físico, sino también emocional y mental, a través de servicios de apoyo adecuados que evite el acoso y la violencia sexual.

“La implementación efectiva de los derechos humanos en la universidad requiere un enfoque integral que

combine marcos legales sólidos, políticas institucionales proactivas y una cultura universitaria que valore la diversidad, la inclusión y el respeto mutuo. Esto implica un proceso continuo de reflexión, evaluación y mejora, en el que la participación activa de los estudiantes es crucial.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 2)

La percepción de la desigualdad de género en la universidad revela la necesidad de políticas inclusivas. A pesar de avances, persisten barreras que limitan la equidad en el entorno universitario.

“La comunidad universitaria tiene una percepción cada vez más consciente y comprometida con los derechos humanos y la igualdad de género.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 10)

Reconocen la importancia de promover y proteger los derechos de todas las personas, sin distinción de género, orientación sexual, raza, religión o cualquier condición. Se valora la diversidad y la inclusión, y se busca crear un ambiente libre de discriminación y violencia.

“La comunidad universitaria considera que la igualdad de género es fundamental para el desarrollo y el bienestar de la sociedad, y se trabajan estrategias para lograrla.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 10)

Pese a lo anterior, también reconocen que existen aún muchos desafíos y brechas por cerrar como son la violencia de género, la discriminación y la falta de representación de grupos marginados,

por lo que es necesario fortalecer la educación y la sensibilización sobre los derechos humanos y género, promover la participación activa de la comunidad universitaria para construir una sociedad más justa y equitativa.

Inclusión y Diversidad

La inclusión es un principio fundamental que debe enseñarse en las escuelas. Promover el respeto por la diversidad es esencial para construir comunidades más fuertes y justas.

“No es simplemente una palabra de moda, sino un principio fundamental que significa aceptar y valorar la diversidad en todas sus formas, ya sea cultural, de género, de capacidades o de cualquier otra característica que nos hace únicos como individuos.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 3)

Lo anterior implica crear un entorno en el que las personas se sientan bienvenidas, respetadas y valoradas, sin importar sus diferencias, lo cual permitirá construir comunidades más fuertes, equitativas y justas.

Llevar el mensaje de la inclusión a los diferentes niveles educativos es la experiencia que narra este autor quien, a partir de una plática a jóvenes de secundaria sobre el tema, logra atrapar la atención contextualizando el tema a la realidad de ellos, así como a la participación de una compañera que pone de manifiesto sus sentimientos al sentirse excluida por ser indígena.

“He aprendido que cada charla es una oportunidad para sembrar la semilla del cambio. Ver cómo un grupo de jóvenes inquietos se transforma en uno atento y participativo me ha mostrado que, cuando se abordan de manera correcta, los temas de inclusión y derechos humanos tienen un poder transformador.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 3)

Un tema poco abordado abiertamente, pero que cobra importancia día a día, es el de la salud menstrual digna como un derecho humano que a menudo se ignora. Las mujeres enfrentan desafíos significativos debido a la falta de recursos y educación sobre este tema.

Por mucho tiempo este ha sido un tema tabú para la sociedad en general, sin embargo, actualmente en muchos estados ya es un trabajo en proceso el brindar con el derecho a la salud menstrual digna, el cual esta ligado a las condiciones de diversos grupos vulnerables como la pobreza, la marginación o la misma descremación.

“La higiene menstrual se ha tomado como algo que compete solo a las mujeres pero que hay de la sociedad para empatizar sobre nosotras, muchas tenemos trabajos, estudiamos, buscamos sobresalir. Pero parece que a veces ser mujer es una limitante para alcanzar mejores oportunidades, tanto por la poca empatía por quienes sufrimos

de los estragos de una sociedad poco educada cuando se trata de ámbitos de concientización.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 4)

A través de esta participación se busca desarrollar un proyecto para erradicar este tipo de discriminación, creando espacios en donde se pueda abrir el dialogo, de historias de vida, encuentros, talleres que puedan llegar a diferentes espacios como comunidades y sectores que poco saben del tema y la importancia que tiene para su integridad, dignidad e higiene durante la menstruación.

“La salud menstrual digna no es una obligación sino un derecho humano. Como sociedad solo se busca mejores oportunidades para dialogar y acordar nuevos panoramas para los involucrados.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 4)

La UJAT ha adaptado los diversos espacios para dar acceso a personas con discapacidad física, sin embargo, no solo implica eliminar las barreras físicas, los jóvenes hablan al respecto y dicen que se requiere un cambio cultural y sensibilización para garantizar su plena participación en la sociedad.

“Persisten múltiples barreras que limitan este derecho, desde la inaccesibilidad de los espacios públicos hasta los prejuicios y

la falta de sensibilización.” (Comunicación pública, FECHA, 4 de octubre 2024 16)

En esta presentación se busca analizar las estrategias actuales para la inclusión de personas con discapacidad, explorar los retos pendientes y destacar las mejores prácticas que promuevan una integración real y efectiva.

Se considera que uno de los desafíos más importantes en la inclusión es el acceso a la educación de calidad (ODS 4), sin embargo, a menudo las personas con discapacidad se enfrentan a un sistema educativo que no esta adaptado a sus necesidades, a pesar de que en varios países han avanzado, aún existen brechas, principalmente en áreas rurales o regiones con pocos recursos.

“La inclusión educativa no solo significa tener rampas de acceso, sino también contar con materiales didácticos accesibles, personal capacitado y una infraestructura que permita a todos los estudiantes aprender en igualdad de condiciones.” (Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 16)

Otro espacio en donde debe ser promovida la inclusión son los espacios laborales, ya que las personas con discapacidad física se enfrentan a la misma problemática que en la educación, el acceso físico, los prejuicios o estereotipos y la falta de adaptabilidad de los entornos laborales. A pesar de las legislaciones al respecto que buscan asegurar cuotas laborales, aun es necesario trabajar en la cultura organizacional con capacitación hacia la diversidad y acceso a los espacios.

Sumado a lo anterior, está la infraestructura y el acceso al transporte ya que no se encuentran adaptados para permitir la movilidad de las personas con discapacidad física, lo que limita su autonomía y su participación en actividades cotidianas. La inclusión no debe ser vista como una cuestión caritativa, sino como un derecho.

“Para que la inclusión sea una realidad, es imprescindible no solo contar con marcos legales, sino también fomentar una cultura de sensibilización y respeto. Los medios de comunicación, las campañas educativas y la participación activa de las personas con discapacidad en la toma de decisiones son herramientas clave para transformar las percepciones y reducir el estigma.” (Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 16)

“La sociedad se beneficia cuando todos sus miembros tienen la posibilidad de participar plenamente, ya que la diversidad enriquece los procesos de creación, innovación y convivencia.” (Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 16)

Dentro del tema de la inclusión de personas con discapacidad, igualmente se aborda el dilema sobre cómo tratarlas adecuadamente. La educación y la empatía son necesarias para fomentar un ambiente inclusivo y respetuoso. Esta es la experiencia de alguien que ha convivido en diferentes momentos, con personas que presentan alguna discapacidad visual, de lenguaje o física.

¿Qué pasa cuando una persona no quiere que la traten igual que los demás, pero tampoco ser tratado de manera especial porque se siente apartado de ambas situaciones? Dos compañeros con discapacidad motriz, uno en silla de ruedas, el otro no, pero con problemas de lenguaje y capacidad de escribir.

Con falta de experiencia, pero con una educación familiar fortalecida en valores, se percibe un trato diferente por las condiciones de los compañeros, pensando como interactuar con ellos sin que se sientan diferentes pero incluidos en las actividades cotidianas, difícil dilema para un joven de bachillerato. Dos dinámicas diferentes en un mismo espacio.

La percepción de los compañeros era que no estaban siendo tratados de la misma forma que al resto del grupo, demostrando que no eran capaces de hacer todas las actividades y recordándoles su discapacidad, al menos de eso se quejan con los profesores. Sin embargo, al tratar de integrarlos, quienes ponen las limitaciones son ellos.

“Al momento de integrarlos, ellos decían “es que no puedo, ustedes son conscientes de eso y me quieren forzar a algo que no puedo hacer”, pero al mismo tiempo, ellos volvían a decir “por qué nos

excluyen, si merecemos el mismo trato que todos.” (Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 16)

La dinámica en el aula resulta confusa tanto para los estudiantes como para los profesores, llegando a salirse de control y llegando al extremo que las autoridades escolares tuvieron que hablar con el grupo, el resultado, una falta de comunicación que se pudo resolver con el dialogo. Ambas partes aprendieron que muchas personas no están preparadas para convivir en estas dinámicas por falta de experiencia y capacitación.

La reflexión va en torno que tanto las personas con discapacidad como quienes no la tienen, debemos aprender a convivir adecuadamente, desarrollar habilidades como la empatía para una sana convivencia. La inclusión requiere aprendizaje, disposición a escuchar y la eliminación de prejuicios y estereotipos.

“Solo mediante la sensibilización y el compromiso con la igualdad podemos adquirir la comprensión necesaria para interactuar de manera respetuosa y equitativa con las personas con discapacidad, fomentando un entorno donde todos se sientan valorados y parte de la sociedad.” (Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 16)

Identidad de Género y Orientación Sexual

La inclusión es un derecho fundamental de todas las personas, debe existir respeto para todos sin importar el género o si sufre de alguna discapacidad, sin embargo, la comunidad LGBTQ+ ha enfrentado discriminación histórica, por lo que es fundamental reflexionar sobre la aceptación y el respeto hacia todas las identidades de género.

Esta historia va dirigida a personas que sufrieron algún tipo de discriminación por cualquier persona que forma parte de su vida cotidiana y quienes no lo son; es una mirada desde un joven heterosexual que no ve las diferencias, sino la oportunidad de crear conciencia hacia las diferencias y que narra en esta experiencia personal una reacción por parte de los lectores.

La historia se desarrolla durante sus estudios de preparatoria como un joven que desarrolla amistad con algunos compañeros con los que convive cotidianamente, desayuna, platica y juega futbol, entre otras actividades. Entre sus amigos se encuentra un estudiante abiertamente homosexual –actualmente una mujer trans- y parte importante de su historia, ya que a través de las acciones realizadas un día cualquiera en la escuela, lo concientiza del daño que se puede causar a otras personas.

La historia se resume a las acciones y comentarios de un profesor de bachillerato

en torno a las preferencias sexuales de las personas, mostrando su homofobia y rechazo hacia la homosexualidad, haciendo referencia incluso a que si su hijo fuera homosexual no lo aceptaría y dirigiendo su mirada hacia el compañero antes referido, quien acostumbrado a ese tipo de comentarios solo sonreía, mientras que el resto del grupo reaccionaba con carcajadas y sorpresa ante los comentarios del profesor.

Acciones como esta ponen en discusión la discriminación por la preferencia sexual de las personas, ya que considera que es una injusticia juzgar y marginar a las personas que, en esencia, buscan tener una vida auténtica y en armonía con su forma de ser. Considera que esta discriminación perpetua el sufrimiento y la exclusión deshumanizando a quienes son diferentes a los otros e impidiendo la construcción de una sociedad realmente inclusiva y justa.

“Es crucial que reflexionemos constantemente sobre nuestras acciones y palabras, reconociendo que nuestras actitudes y comentarios pueden tener un impacto devastador en la vida de otros.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 5)

Tener una actitud de empatía y respeto permitirá promover un entorno más equitativo, fomentar el entendimiento y la solidaridad con las personas.

“La introspección y el cuestionamiento de nuestros propios prejuicios son

pasos esenciales para erradicar la discriminación y construir un mundo donde cada persona pueda vivir sin temor a ser juzgada por su identidad.” (Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 5)

Otro tema que empieza a discutirse cada vez con mayor atención es el del matrimonio igualitario, un paso hacia la igualdad de derechos para parejas del mismo sexo. Su evolución refleja un cambio en la percepción social y legal.

El ensayo que se presenta, explora entre otras cosas la evolución del concepto del matrimonio visto como la unión legal entre un hombre y una mujer, sin embargo, esta visión se ha ampliado en los últimos años; contempla argumentos a favor y en contra del matrimonio igualitarios y sus implicaciones en la sociedad, con el objetivo de contribuir a una reflexión sobre la importancia de la igualdad y la justicia en torno al tema.

El matrimonio igualitario es aceptado en Europa en el año 2001 en Suecia, y a partir de allí muchos países de este continente y poco después en algunos países de América, como respuesta de la lucha de la comunidad LGBTQ+, trayendo consigo diversas implicaciones significativas para la sociedad.

Ha promovido, por un lado, la igualdad y la justicia social al permitir que las parejas del mismo sexo tengan los mismos derechos y beneficios que las parejas heterosexuales; y por otro lado, ha promovido la aceptación y la inclusión de la diversidad sexual. En sentido opuesto, algunos grupos religiosos y conservadores han argumentado que este tipo de matrimonios va en contra de la naturaleza y la tradición, lo que ha llevado a que su legalización en algunos países sea más lenta o enfrente obstáculos legales.

“Aunque aún existen desafíos por superar, es importante reconocer los logros alcanzados y continuar trabajando hacia una sociedad más inclusiva y respetuosa de los derechos humanos.”
(Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 15)

Destaca que el matrimonio igualitario no busca imponer una visión particular de la familia o la relación, sino reconocer la diversidad de formas en que las personas eligen vivir su vida y amar a otras personas. Reconocer la igualdad de derechos de todas las parejas, independientemente de su orientación sexual, se busca promover una sociedad más justa y equitativa.

“Es importante continuar trabajando hacia una sociedad más inclusiva y respetuosa de los derechos humanos,

donde todas las personas puedan vivir su vida con dignidad y respeto.”
(Comunicación pública, 4 de octubre 2024, ponente 15)

Finalmente, esta es una invitación a reflexionar sobre la naturaleza de la igualdad, la justicia y el amor, reconociendo la igualdad de derechos de las parejas, promoviendo una sociedad más humana y compasiva, en donde el amor y el respeto sean valores que guían las acciones.

Desarrollo Personal y Ciudadanía

La percepción de los derechos humanos entre los jóvenes universitarios es limitada. Es necesario aumentar la educación y sensibilización sobre estos temas para formar ciudadanos comprometidos.

En esta presentación se habla de la importancia que tiene el aprender sobre derechos humanos, de la misma forma que se aprende sobre equidad de género, igualdad laboral, libertad de expresión, derecho al voto, entre otros, ya que permitirá la vinculación con distintas áreas o instituciones en las cuales podemos participar activamente, porque los derechos humanos tratan sobre los seres humanos, así como participar en la difusión y práctica de los mismos.

Porque para hablar de derechos humanos no hay que ser experto o un intelectual, ya que todos reconocen la justicia y la injusticia, los pesares de la arbitrariedad. En un ejercicio de entrevista a diversas

personas, se manifiesta que los derechos humanos pertenecen a todas las personas, que se tiene derecho a una buena calidad de vida y a evitar las injusticias y los dolores ajenos a las causas naturales.

“Considero importante que se abran cada vez más y más los espacios y foros de diálogo entre investigadores, especialistas, y personal que trabaje relacionado a los derechos humanos donde sean escuchadas todas las voces de todos los países, o si nos enfocamos a México, pues que se escuchen y tomen en cuenta todas las opiniones de los distintos estados y comunidades.”
(Comunicación pública, 2 de octubre 2024, ponente 6)

Otras opiniones de los entrevistados hablan sobre la evolución de los derechos humanos a través de la historia, la falta de estos o los cambios de las condiciones de la sociedad. La preocupación de por los derechos particulares y no los colectivos.

Esta es una reflexión sobre el interés de los jóvenes sobre el tema, y la importancia que tiene el promover el conocimiento e intercambio de información con respecto a los derechos humanos apoyado en la unión y vinculación de diversos organismos para acabar con las condiciones que afectan a la sociedad, como el caso de la Agenda 2030 que busca, a través del compromiso de organizaciones y países, disminuir los índices de pobreza, hambre, educación, entre otros.

Como parte de estas reflexiones se menciona la experiencia universitaria de

un estudiante, quien ve a la UJAT no solo como un espacio de formación académica sino de forja de valores fundamentales como la equidad, el respeto y los derechos humanos; y cuya participación en diversas actividades han fortalecido su comprensión del respeto a la diversidad y la inclusión. Sin embargo, considera que la institución podría mejorar y garantizar de una mejor manera, que todos los estudiantes disfruten plenamente de sus derechos.

“Existen desafíos que deben ser abordados para garantizar una experiencia completamente inclusiva para todos los estudiantes. La accesibilidad de ciertos espacios y la sensibilización en temas de diversidad son áreas que podrían mejorarse.”
(Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 9)

La reflexión gira en torno a los aspectos positivos en su formación y al fortalecimiento de los valores dentro de la institución, el compromiso de los docentes hacia el respeto, la equidad y los derechos humanos, que le han permitido tomar conciencia de la importancia de la inclusión en todos los aspectos de la vida.

“En el ámbito académico, la DAEA se esfuerza por ofrecer un espacio de aprendizaje que respeta los derechos de todos los estudiantes. Los profesores, en

su mayoría, son accesibles y respetuosos, fomentando un ambiente donde el diálogo y el pensamiento crítico, es una tarea que se promulga como parte de nuestras competencias específicas de formación profesional.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 9)

Lo anterior ayuda tener confianza en expresarse y fomentar el diálogo, mejorando la experiencia de aprendizaje y la creación de entornos de valor, seguridad y confianza en sí mismos. El servicio de apoyo emocional y psicológico ha sido fundamental en situaciones académicas o personales, demostrando la preocupación por el bienestar estudiantil, así mismo el otorgamiento de becas y programas de apoyo para ayudar a estudiantes a continuar sus estudios.

Sin embargo, como en todo, existen diversos retos como son el acceso a las personas con discapacidad física en algunos espacios académicos, la sensibilización continua del personal sobre temas relacionados con los derechos humanos y la inclusión, docentes que puedan comunicarse en lenguaje de señas y mejora en las políticas en temas de acoso, por mencionar algunos temas.

“En mi experiencia personal, la UJAT ha sido un lugar donde he podido crecer tanto académica como personalmente,

en un ambiente donde la inclusión y el respeto a los derechos humanos son temas centrales. Mi formación no se ha limitado solo al aula, sino que ha estado acompañada de una constante reflexión sobre la equidad, la inclusión y la responsabilidad social. Considero que estos valores serán esenciales para mi desarrollo profesional y personal a lo largo de mi vida.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 9)

La experiencia universitaria debe ir acompañada de una reflexión sobre derechos humanos. La educación debe incluir el respeto a la diversidad y la inclusión en todos los niveles, para asegurar que esta sea positiva para todos, ya que promueve la dignidad, la igualdad y la justicia.

Violencia de Género y Acoso

La discriminación, violencia y opresión por motivos de género ha existido desde hace mucho tiempo, siendo las mujeres uno de los grupos más vulnerables, por lo que a lo largo de la historia se han presentado diversos movimientos que luchan contra este tipo de injusticia, que tiene como resultado una mayor libertad y reconcomiendo de los derechos femeninos. Esta presentación gira en torno al Protocolo para la Prevención, Atención y Sanción del Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual de la UJAT.

Considerando las preocupaciones de diversas instituciones y grupos activistas,

se ha puntualizado y resaltado los diversos tipos de violencia sufrido por mujeres en razón de género, en diversos contextos, por lo cual las autoridades de distintos ámbitos han actuado con la implementación de instituciones, programas y normatividad que se encargue de erradicar la violencia hacia las mujeres. Con lo anterior se da paso al Protocolo para la Prevención, Atención y Sanción del Hostigamiento Sexual y Acoso Sexual de la UJAT que fue aprobado en marzo de 2021 y que representa un instrumento para prever y sancionar las conductas de índole sexual que atente contra la dignidad y en general, la esfera de derechos humanos de las mujeres de la comunidad universitaria.

De igual forma se han creado mecanismos que permitan dar cumplimiento a dicha normatividad, siendo uno de ellos la creación de la Coordinación de Estudios de Género, la cual atiende las quejas de la comunidad universitaria que haya sido víctima de conductas de hostigamiento y/o acoso sexual, sin distinción de género y en toda su diversidad sexual.

“Esta autoridad ha implementado diversas estrategias que conllevan a sensibilizar a toda la comunidad universitaria respecto de aquellas conductas que atentan contra la dignidad específicamente de las mujeres.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 7)

De acuerdo a los indicadores generales, este grupo ha sido el más vulnerable en

relación a casos de violencia sexual. La implementación de protocolos contra el hostigamiento sexual en la universidad es esencial. Aún existen desafíos en la sensibilización y el respeto hacia los derechos de las mujeres.

La UJAT como un espacio de formación crítica y socialización ha sido clave para promover los derechos fundamentales, la justicia social y la equidad de género, entre otros temas, convirtiéndola en un foro para erradicar prácticas discriminatorias como la violencia de género y la exclusión de grupos vulnerables. En este contexto y desde la perspectiva de los derechos humanos se vincula la necesidad de proteger y garantizar la libertad y dignidad de las personas, reconociendo las diversas identidades y expresiones dentro de la comunidad universitaria.

Esta presentación nos habla de la percepción de estos temas dentro de la UJAT, la cual se considera poco homogénea, ya que mientras una parte de la población se comprometer a la defensa de los derechos humanos y la equidad de género, existen sectores que demuestran resistencia y falta de interés a dichos temas, principalmente ligados a aspectos culturales propios de la región, creencias

tradicionales o falta de sensibilización e información.

“Las actitudes conservadoras y el desconocimiento perpetúan, en algunos casos, la normalización de estereotipos y la discriminación, lo que convierte a la universidad en un microcosmos donde se reproducen las tensiones de la sociedad tabasqueña en general.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 13)

Pese a lo anterior, se considera que la UJAT es un escenario clave para la construcción de una sociedad justa en el estado. Incorporando temas como la perspectiva de género en los planes de estudio, la creación de comisiones y protocolos para abordar la violencia; y el fomento a la investigación en torno a los derechos humanos.

“En sus aulas y espacios se generan diálogos intergeneracionales que permiten cuestionar y deconstruir roles y prejuicios.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 13)

La diversidad de actores universitarios varía significativamente la percepción sobre derechos humanos, debido en parte por el contexto sociocultural del estado, fuerte en tradiciones y valores conservadores que puede traducirse en resistencia al cambio en torno a la equidad de género y el reconocimiento

a los derechos humanos. Sin embargo, existen en la UJAT personas que impulsan activamente las iniciativas para promover además de los ya mencionados, temas sobre la discriminación por orientación sexual y la exclusión de grupos vulnerables.

La perspectiva de género en los planes de estudio a través de cursos, seminarios y talleres ha sido uno de los aspectos de creciente incorporación en la universidad, fomentando la reflexión crítica sobre la desigualdad de género y los derechos humanos, no solo desde el punto de vista académico, sino como una parte central en el desarrollo integral de los estudiantes.

“Este enfoque ha sido impulsado, en gran medida, por la presión de colectivos estudiantiles y organizaciones civiles, que han demandado una mayor visibilidad y acción frente a la violencia de género y otras formas de discriminación dentro del campus.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 13)

Pese a lo anterior, sigue existiendo la resistencia en aquellos sectores que ven con recelo las iniciativas de inclusión y los cambios en torno a la equidad de género, quizá por la falta de sensibilización o la escasa información sobre estos temas, perpetuando los estereotipos y las prácticas discriminatorias, en algunos casos se manifiestan en rechazo a los movimientos feministas o la comunidad LGBTQ+, creando ambientes de tensión y debate constante.

Los debates y desafíos seguirán existiendo, por lo que es importante implementar políticas de inclusión y equidad que integren de manera transversal las diversas áreas universitarias. Lo anterior implica un compromiso institucional y un cambio de cultura que reconozca los derechos humanos y la equidad de género como esenciales para el desarrollo integral de las personas. De igual manera, fortalecer los mecanismos de sensibilización a través de mayor información y capacitación tanto para estudiantes, como docentes y personal administrativo para evitar los prejuicios y estereotipos que aún persisten.

“Es fundamental que la UJAT continúe abriendo espacios para la participación activa de la comunidad en estos debates. El diálogo inclusivo, la creación de redes de apoyo y la promoción de un ambiente seguro y respetuoso son claves para que la percepción sobre derechos humanos y género.” (Comunicación pública, 3 de octubre 2024, ponente 13)

La UJAT ha avanzado en la promoción de derechos humanos y género, pero persisten resistencias culturales. La sensibilización y la educación son claves para combatir la violencia de género.

Conclusión

Las ponencias presentadas abordan temas importantes que interrelacionan los derechos humanos, la equidad de género y la inclusión, destacando la importancia que estos tienen para el bienestar de los

estudiantes y la sociedad en general. Cada una de estas resalta cómo la educación y la sensibilización son herramientas claves para promover un entorno inclusivo y respetuoso que garantice los derechos de todos, independientemente de su género, orientación sexual o capacidad.

El bienestar de los estudiantes se ve afectado por la implementación de políticas que protejan los derechos humanos, fomentando un ambiente académico que respete la diversidad y promueva la equidad, contribuyendo a la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con la justicia social. Viendo la inclusión no solo como un derecho, sino como una responsabilidad colectiva que debe ser asumida por todos los actores universitarios.

Se identifican temas como la salud menstrual digna y el matrimonio igualitarios como un reflejo de una sociedad que avanza hacia la justicia y la equidad ya que son temas que afectan no solo a los sujetos directamente involucrados, sino que fortalecen la cohesión social y promueven una cultura de respeto y empatía.

La responsabilidad social se convierte entonces en un aspecto importante

para las instituciones educativas y la comunidad en general, por lo que se deben adoptar enfoques proactivos que aborden la discriminación y la violencia y que impulsen el bienestar integral de los estudiantes, integrando los derechos humanos a su vida cotidiana y sentando las bases para un futuro en el que se puede

vivir con dignidad, respeto y oportunidades equitativas para un pleno desarrollo.

Finalmente, se trata de asumir el compromiso con los derechos humanos y la equidad de género, no solo como una experiencia educativa, sino como un eje transformador de la sociedad que promueva un entorno inclusivo y solidario que nos beneficia a todos.

REFERENCIAS

- Amnistía Internacional. (2021). *Informe 2020/21: La situación de los derechos humanos en el mundo*. <https://www.amnesty.org/es/documents/pol10/3202/2021/es/>
- Carvajal Ruiz, N. J., & Romaña Bustamante, T. A. (2025). Inclusión y Diversidad en el Aula, Estrategias para Atender Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales: Revisión de la literatura. *Saber Ser*, 2(1), 53-75. <https://doi.org/10.35997/saberser.v2i1.40>
- Estévez Acedo S. (2025). Visibilidad de las políticas de atención a la diversidad en universidades europeas: análisis de estrategias inclusivas de sus páginas web institucionales. *Revista Internacional de Teoría e Investigación Educativa*, 3, e101077. <https://doi.org/10.5209/ritie.101077>
- González Ramírez, I. X. (2024). Justicia restaurativa para el tratamiento de conflictos de acoso sexual, violencia y discriminación en los establecimientos universitarios. *European Public & Social Innovation Review*, 9, 1-22. <https://doi.org/10.31637/epsir-2024-1402>
- Human Rights Watch. (2019). World report 2019: Events of 2018. <https://www.hrw.org/world-report/2019>
- Hurtado, V., Albiño, M., Aguilera, R., y Mestanza, P. (2025). Docentes universitarios y el desafío de la educación inclusiva: un compromiso con la diversidad. *Reincisol*, 4(7), pp. 892-918. [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)892-918](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)892-918)

- Martxueta Pérez, A., & Etxeberria Murgiondo, J. (2015). Claves para atender a la diversidad afectivo sexual en el contexto educativo desde un enfoque global escolar. *REOP - Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 25(3), 121-128. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.25.num.3.2014.13862>
- Mounkoro, I. (2024). Estrategias para fomentar la equidad e inclusión en las escuelas. Estudio documental. *Puriq*, 6, e600. <https://doi.org/10.37073/puriq.6.600>
- Ochoa-Jaime, B. R., & Valdez-Pineda, D. I. (2020). Caracterización de la satisfacción laboral por género en el personal académico de una Institución de Educación Superior. *Journal of Ultrasound in Medicine*. <https://doi.org/10.35429/JUM.2020.12.4.20.31>
- Ruiz Becerra, M. G. (2024). Incidencia en la Resolución De Conflictos, Según el Enfoque de Koch y Girard en el Aula de Clase en Estudiantes Universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(5), 1126-1139.
- SEP/UNICEF.(2024). Manual de Respeto a la Diversidad. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2025/01/Manual-respeto-a-la-diversidad.pdf>
- Sundaram, V. (2018). *Gender, Sexuality and Global Citizenship Education: Addressing the Role of Higher Education in Tackling Sexual Harassment and Violence*. https://doi.org/10.1057/978-1-137-59733-5_26
- Tallón Rosales, S., Fernández Jiménez, C., Hervás Torres, M., Aparicio Puerta, M., & Polo Sánchez, M. T. (2019). La diversidad en la educación superior: programas de intervención actuales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología*. <https://doi.org/10.17060/IJODAEP.2019.N1.V3.1517>
- Torres Torres, S. C., Tocto Tocto, B. L., Patiño Condoy, D. K., Morales Jaramillo, M. A., & Saltos Loayza, K. L. (2025). Estrategias para la gestión de la diversidad en el aula y la inclusión educativa: Strategies for diversity management in the classroom and educational inclusion. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 5(6), 3308 – 3321. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3244>

UNESCO (2017), Guía para asegurar la equidad y la inclusión en la educación. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000259592>

UNIR, La Universidad de Internet. (2022). Qué es la diversidad educativa. <https://www.unir.net/revista/educacion/diversidad-educativa/>

Vélez-Miranda, M.J., San Andrés, E., y Pazmiño, M. (2020). Inclusión y su importancia en las instituciones educativas desde los mecanismos de integración del alumnado. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5, (9), pp. 5-27. <https://www.redalyc.org/journal/5768/576869060001/html/>

Villa, N. (2024). Qué estrategias son efectivas para lograr una educación inclusiva como derecho fundamental. *Revista Educación UNIR*. <https://www.unir.net/revista/>



Bienestar integral, responsabilidad social y derechos humanos universitarios:

*Perspectivas y experiencias
desde la mirada de los actores en la UJAT*



UNIVERSIDAD
JUÁREZ
AUTÓNOMA
DE TABASCO

Esta obra se terminó de editar el 30 de octubre de 2025 en Villahermosa, Tabasco, México. El cuidado de la edición estuvo a cargo de los autores, la editorial Bibliófagos, el Departamento Editorial Cultural de la Dirección de Difusión Cultural y el Fondo Editorial Universitario.



UJAT



Biblió
fagos®