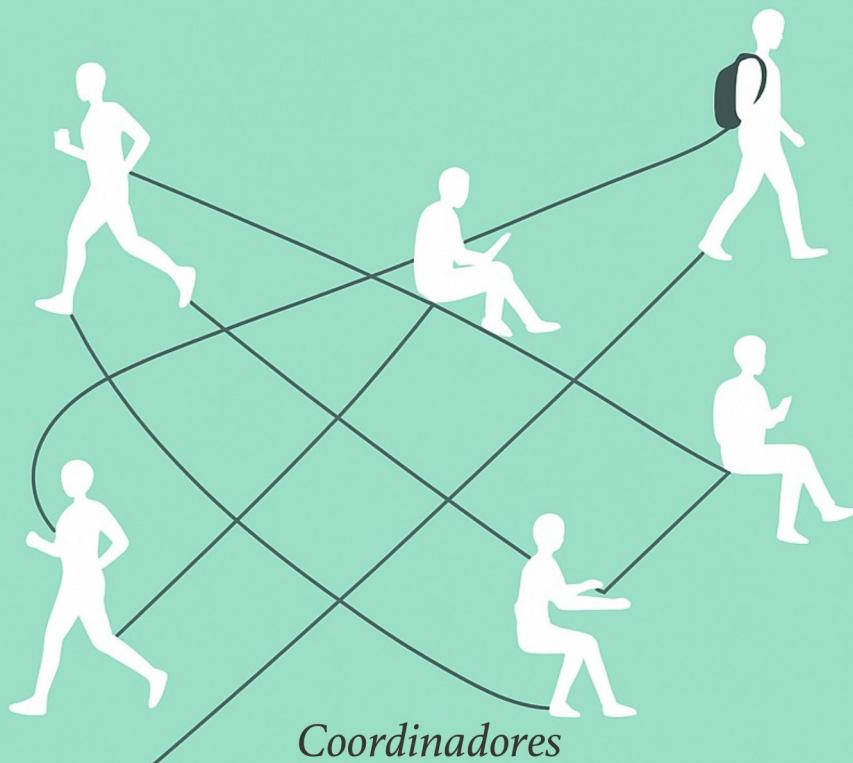


Estilos de vida universitarios



Carlota Amalia Bertoni Unda

José Ramiro Cortés Pon



Estilos de vida universitarios

Estilos de vida universitarios

ISBN UNACH: 978-607-561-393-2

ISBN UNICACH: 978-607-543-285-4

D.R. © 2025. Universidad Autónoma de Chiapas

Boulevard Belisario Domínguez Km. 1081 sin número
Col. Terán, C.P. 29050, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas,
México.

La Universidad Autónoma de Chiapas forma parte de la Red Nacional de Editoriales Universitarias y Académicas de México, Alttexto y de la Asociación de Editoriales Universitarias de América Latina y El Caribe, EULAC.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura de los editores de la publicación; la información y análisis contenidos en esta publicación son estrictamente responsabilidad de los autores. Se autoriza la reproducción parcial o total de los textos aquí publicados, siempre y cuando se haga sin fines comerciales y se cite la fuente completa. Las imágenes de portada, la composición de interiores y el diseño de cubierta son propiedad de la Universidad Autónoma de Chiapas.

Esta publicación fue evaluada por pares académicos, mediante un proceso a doble ciego.

Hecho en México
Made in Mexico

Estilos de vida universitarios

Coordinadores
Carlota Amalia Bertoni Unda
José Ramiro Cortés Pon

Universidad Autónoma de Chiapas

2025



Índice

Presentación.....	9
Introducción	11
Estilo de vida.....	12
Antecedentes del cuestionario	14
Aplicación del cuestionario (metodología).....	17
Las universidades públicas en Chiapas.....	19
Estructura	22
Referencias	22
La actividad física y el deporte	25
Introducción.....	25
Características de la población estudiada	28
Metodología	29
Sustento teórico	30
Actividad física y familia	31
Actividad física por género	33
Actividad física por carrera.....	35
Actividad física y trabajo	37
El sedentarismo, ¿una decisión individual?	38
Motivos personales para no realizar actividad física o deporte de forma cotidiana.....	39
La universidad y los hábitos sedentarios en su población estudiantil.....	39
Conclusiones.....	41
Recomendaciones.....	41
Referencias	42

Ocio universitario.Una práctica sesgada por el género y el contexto.....	43
Introducción.....	43
Un debate necesario	44
Metodología	50
Nuestros sujetos.....	50
El contexto universitario	52
El ocio entre los universitarios	54
Ocio y emociones	57
El ocio y entretenimiento	58
Recomendaciones.....	66
Conclusiones.....	67
Referencias	68
Universitarios y alimentación	71
Introducción.....	71
El cuestionario CEVJU-R2 y sus interpretaciones.....	73
El reciente estudio de los estilos de vida alimentario de los universitarios	75
Los participantes.....	78
Comida rápida, fritos o dulces.....	80
Las bebidas azucaradas, gaseosas o artificiales y los universitarios.....	83
Motivos para alimentarse adecuadamente.....	85
Consideraciones de las prácticas alimentarias	87
Espacios adecuados para alimentarse en la universidad.....	89
El núcleo familiar cambiante en el estilo de comer hoy	90
Conclusiones.....	92
Recomendaciones.....	93
Referencias	93

Consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios.....	97
Introducción.....	97
El consumo de sustancias adictivas como factor de riesgo en la salud de estudiantes universitarios.....	99
Factores que influyen en el consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios	100
Factores protectores que contrarrestan las adicciones	102
Efectos de las sustancias adictivas en los estudiantes universitarios.....	102
Etapas del consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios	104
Metodología	105
Resultados	106
Conclusiones	111
Recomendaciones.....	112
Referencias	114
Hábitos de sueño en jóvenes universitarios	117
Introducción.....	117
Determinantes de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios.....	129
La educación superior en Chiapas y la promoción de estilos de vida saludables.....	123
La dimensión del sueño y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios.....	124
Hábitos de sueño en los jóvenes universitarios	126
Conclusiones	132
Recomendaciones.....	133
Referencias	134

Afrontamiento como capacidad emocional de los universitarios.....	139
Introducción.....	139
Encuesta centrada en afrontamiento	141
Relación del afrontamiento con el estado de ánimo y salud.....	142
Afrontamiento por perfil de carrera	146
El estrés como factor del afrontamiento.....	147
Capacidad para resolver una situación difícil.....	148
Política universitaria para mejorar estilos de vida	151
Conclusiones.....	154
Recomendaciones.....	155
Referencias	156
Prácticas sexuales.....	159
Introducción.....	159
La dimensión sexualidad en el estudio de los estilos de vida	160
Metodología	164
Principales hallazgos de la investigación.....	165
Conclusiones.....	174
Recomendaciones.....	175
Referencias	176

Presentación

Carlota Amalia Bertoni Unda

bertoni@unach.mx

Establecer los estilos de vida de los estudiantes universitarios implicó varios encuentros entre quienes integramos los Cuerpos Académicos: Desarrollo Humano: Sustentabilidad y Cultura de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH); y Educación y Sociedad en Chiapas de la Universidad Autónoma de Chiapas (UNACH). En febrero de 2022, decidimos hacer un primer acercamiento con investigación cuantitativa, definimos el instrumento y nos dimos a la tarea de aplicarlo y analizarlo para después escribir y publicar de manera conjunta nuestras reflexiones en un libro que pusiera a debate nuestros hallazgos y deliberaciones. Fue un trabajo interdisciplinario donde participamos dos sociólogas, dos antropólogas, una comunicóloga, un médico y un biólogo.

Durante los encuentros debatimos sobre las prácticas de investigación de nuestra preferencia, y aunque señalamos las limitaciones de la investigación cuantitativa, reconocimos en esta un punto de partida para encontrar respuestas a nuestras inquietudes.

Hablar de estilos de vida significa preguntarse cómo la manera en que vivimos determina el sentido que otorgamos al estudio y a nuestra participación individual en la vida académica. Indagar en el estilo de vida de los estudiantes para pensar en su formación es

incomprensible si no consideramos que dicho estilo está condicionado por las subjetividades y el contexto.

Comúnmente decimos que la forma en que viven y conviven las generaciones adultas es diferente a la de las generaciones más jóvenes, desde la manera de hablar y llevar a cabo las actividades cotidianas hasta la manera de sentir y percibir cosas. Los jóvenes nacieron en un mundo de vertiginosos cambios, saturado de ofertas y demandas, en el que la imagen y el consumo redefinen sus identidades y estilos de vida.

Este libro comparte los resultados del análisis que cada autor realizó. Nuestro quehacer es vital para reflexionar sobre los problemas de la formación profesional de los universitarios, y aunque no enunciamos dictámenes definitivos sino respuestas susceptibles de ser revisadas y replanteadas en el futuro, al final proponemos cambios en la política institucional y consideraciones sobre nuestra misión de enseñar para formar.

Desde que nos convocamos a escribir sobre los estilos de vida de los universitarios, reescribimos las distintas versiones de cada artículo para guardar la coherencia del libro y cumplir con las normas institucionales de su publicación.

Finalmente queremos aclarar que en esta es una edición digital del libro impreso titulado “Diagnóstico de estilos de vida saludable de jóvenes universitarios de Chiapas”, convenimos titularlo “Estilos de vida universitarios”, porque creemos nombrar de mejor manera su contenido.

Esperamos que nuestro trabajo incite al debate sobre la situación actual de los universitarios y principalmente a las acciones que deben promoverse a nivel institucional con el fin de mejorarla.

Introducción

Aki Kuromiya

aki.kuromiya@ecosur.mx

Los autores de este libro son profesores de la licenciatura en Desarrollo Humano de la UNICACH, y de las licenciaturas en Pedagogía y de Comunicación de la UNACH. Se trata de un grupo de especialistas de diferentes disciplinas como biología, sociología, antropología, comunicación y medicina. Desde distintos enfoques, cada uno analiza los hábitos de sus estudiantes, basándose en datos recolectados por la aplicación del Cuestionario del Estilo de Vida de Jóvenes Universitarios, revisión (CEVJU-R2).

Este es un instrumento diseñado en Hispanoamérica para conocer los hábitos de la población estudiantil universitaria, una herramienta de investigación cuantitativa y sirve para capturar los hábitos diarios de diferentes índoles de la población estudiantil y a partir de sus respuestas, se puede conocer qué tan sano es su estilo de vida, de acuerdo con la definición de salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El objetivo principal es sistematizar los resultados del cuestionario y analizar a la luz de las condiciones generalizadas del estado de Chiapas. En el camino de esta labor, además, se han trazado dos objetivos concretos: 1) pensar la posibilidad de crear los instrumentos acordes al contexto local y multidimensionales para conocer

los hábitos de estudiantes, y 2) plantear las oportunidades de la política universitaria para incidir en la mejora del estilo de vida de los estudiantes. Es decir, se ha detectado que, si bien, de acuerdo con la definición de la OMS, tener un estilo de vida saludable es una responsabilidad individual, también es importante el contexto social y las condiciones materiales y estructurales para que este sea factible para todas las personas de diferentes situaciones socioeconómicas y culturales. En este caso específico, se considera clave el papel de la universidad para condicionar tanto la infraestructura como las organizaciones estructurales que encaminen los hábitos de los estudiantes hacia un estilo de vida saludable.

Para apoyar la lectura de cada capítulo, se dedica en la descripción del antecedente la definición del estilo de vida saludable, las características del cuestionario CEVJU-R2 aplicado, así como el proceso de su aplicación en el contexto universitario chiapaneco. También se presenta el contexto general de México, de Chiapas y de Tuxtla Gutiérrez, la ciudad en donde se encuentran las dos universidades estudiadas antes mencionadas. Finalmente, cada autor hace una introducción a su respectivo capítulo.

Estilo de vida

Según la Organización Mundial de la Salud, los estilos de vida se definen “como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales” (OMS, 1986a). En el mismo contexto la organización, señala que la “Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social” (OMS, 1986a, p. 43), implicando que no solamente se refiere a la ausencia de enfermedades, sino al bienestar integral de las personas. Para lograrlo, es necesario adquirir desde temprana edad hábitos saludables que contribuyan a mantener dicho bienestar, previniendo factores de riesgo para una mejor calidad y expectativa de vida más alta.

En el estilo de vida saludable convergen posturas estructurales e individualistas del comportamiento humano, es decir que no está determinado del todo por el individuo. En la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud firmada en 1986, se establece que el sector sanitario por sí solo no puede controlar ni asegurar la salud de toda la población de un país, por lo que es necesaria, además de las acciones coordinadas de otros sectores y niveles de gobierno, la intervención de la sociedad civil organizada, los medios de comunicación y los sectores productivos: “Las personas no podrán alcanzar su plena salud potencial a menos que sean capaces de asumir el control de todo lo que determina su estado de salud” (OMS, 1986b, p. 2).

En la Declaración de Shanghái (2016), 30 años después, se sostiene la posición de la OMS con respecto a la salud pública, asumiendo que los organismos de los gobiernos encargados de esta área, por sí solos, no son capaces de garantizar la salud de la población, por lo que es imperante lograr la autogestión de los ciudadanos en el cuidado de su salud. Según la página web de la OMS, “La declaración subraya la necesidad de que las personas puedan controlar su propia salud y tengan la posibilidad de optar por un modo de vida sano” (2016).

Desde esta perspectiva, el estilo de vida saludable es un producto adquirido a lo largo de la vida de la persona y está relacionado con la menor aparición de enfermedades crónicas. Por su parte, Becoña *et al.* (2000) mencionan que los estilos de vida saludable son acciones realizadas por un sujeto, e influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, así como recuperación en su bienestar físico y longevidad.

Está claro que los comportamientos o hábitos sanos son sociales, en el sentido de que los sujetos los aprenden desde la infancia en los procesos de socialización primaria con sus padres o familiares cercanos y posteriormente en los procesos de socialización secundaria, en el ámbito escolar por los maestros o por los compañeros que conforman conductas positivas o negativas. Nuevamente nos

encontramos que para lograr un estilo de vida saludable es importante que confluyan la voluntad del individuo y la mediación de la estructura social. Esto último se refiere no solamente a las políticas públicas del Estado o las condiciones infraestructurales, sino también al contexto socioeconómico cultural del sujeto.

Dando la importancia en los elementos de la estructura social, Cockerham (2009), siguiendo una propuesta teórica originalmente delineada por Max Weber, afirma que “los estilos de vida en salud están configurados a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que le brinda el contexto donde se desarrolla” (citado en Álvarez, 2012, p. 96). En este caso, los estilos de vida en salud estarán determinados por la estructura de clase social, el género, la familia, la escuela, el grupo étnico, entre otras cosas, y el punto medular es cómo estas condiciones son asumidas por los sujetos.

Basado en esta lógica del estilo de vida saludable, el interés de los autores del presente libro es conocer los hábitos de estudiantes universitarios del estado de Chiapas, México, utilizando el cuestionario ya mencionado. En él, se pregunta por diversas categorías de hábitos individuales como la actividad física, la alimentación, el consumo de alcohol, cigarrillos, drogas; el ejercicio, la sexualidad, el afrontamiento, el tiempo para el ocio y el sueño. Si bien este instrumento no se permite conocer en forma precisa los contextos socioeconómico y cultural del ámbito familiar de cada persona, el análisis del instrumento parte de que hay un contexto determinado y específico como estudiantes universitarios de un estado de México. Lo anterior permite plantearse las siguientes interrogantes: ¿los tipos de hábitos que tienen los estudiantes, son saludables o no?, y si no ¿qué se requiere para encaminarlos hacia una vida más sana.

Antecedentes del cuestionario

El CEVJU- R2 (Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios, Revisión 2) se deriva del CEVJU, una versión

anterior “que incluye las conductas de salud, así como algunos aspectos relacionados con ellas (las motivaciones para realizar y para no realizar dichas conductas, las motivaciones para hacer un cambio en ellas, y los recursos —personales y externos— que posibilitan/dificultan las conductas de salud)” (Salazar *et al.*, 2010, p. 602). El CEVJU se origina de la falta de instrumentos que cumplan con las características técnicas para su uso y con el fin de que se tomen decisiones para la mejora de la calidad de vida de los jóvenes universitarios, a través de programas de promoción que aumenten los estilos de vida saludable y de prevención de conductas adversas (Salazar *et al.*, 2010, p. 599). La primera versión se construyó con la evaluación de siete jueces expertos (médicos, psicólogos, educadores físicos, enfermeros) y se aplicó a una muestra en 2007, y posterior a los análisis estadísticos correspondientes se aplicó la segunda versión a una segunda muestra en 2008 que ahora conocemos como CEVJU-R2.

Es un cuestionario validado con dos fases en seis instituciones públicas y privadas de educación superior de cuatro ciudades de Colombia (Cali, Bogotá, Manizales y Tuluá) adaptado con nuevos ítems y adecuando otros de la primera versión (Salazar, *et al.*, 2010), presenta propiedades psicométricas adecuadas y constituye un avance en la medición de los estilos de vida de los universitarios. El CEVJU-R2 retoma la definición de estilo de vida saludable de la OMS que se presentó en el apartado anterior, y es para identificar los hábitos de la población estudiantil de las universidades en diferentes carreras. Si bien este instrumento está limitado por no haber espacio de discusión sobre el significado de vida sana o salud, además de no poder profundizar los contextos socioculturales de los encuestados, los autores de este trabajo decidieron retomar el instrumento tal y como fue construido y administrado en su segunda versión, ya que el punto de partida es tener un monitoreo para ajustar sus políticas de bienestar en los estudiantes. Además, era factible para recabar el mayor número posible del muestreo, pues, como dicen Salazar y sus colegas (2010, p. 608), este tipo de instrumentos es “de [tan] bajo coste y fácil aplicación, que podría ser útil para detectar necesidades en

el ámbito de la salud y desarrollar estrategias para su intervención desde las instituciones educativas”.

El CEVJU-R2 consta de 63 ítems divididos en 7 categorías:

- Actividad física: 7 ítems.
- Tiempo de ocio: 7 ítems.
- Alimentación: 11 ítems.
- Consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales: 9 ítems.
- Sueño: 7 ítems.
- Afrontamiento: 9 ítems.
- Sexualidad: 13 ítems.

Las preguntas pueden tener diferentes formas de respuesta, incluidas las de la escala tipo Likert (preguntas de prácticas), múltiple opción de respuesta (preguntas de recursos) y única opción de respuesta (preguntas de motivaciones). Todas las opciones son de respuesta cerrada, es decir, en los encuestados únicamente se selecciona la respuesta ya elaborada. Por esta característica, el cuestionario puede aplicarse de manera individual o grupal y se estima un tiempo medio de aplicación de 20 minutos (Salazar *et al.*, 2010).

En el ámbito latinoamericano, existen estudios similares al presente. Por ejemplo, Chau y Saravia (2016) aplicaron la versión anterior de este cuestionario a estudiantes de la universidad de Lima, Perú. También hay estudios de Colombia (Campo *et al.* 2016), con los resultados de CEVJU-R2, específicamente, de los estudiantes de medicina.

Como se ha reiterado, el objetivo principal de este estudio fue monitorear el estilo de vida de estudiantes universitarios y ver en qué aspecto es preocupante de acuerdo con la definición

hegemónica de “saludable” propuesta por la OMS, en el camino de aplicación y su análisis se presentaron inconsistencias en el instrumento para poder captar las complejas dimensiones que compone la vida estudiantil en el contexto local. Por esta razón, los trabajos acá reunidos contienen observaciones sobre el mismo.

Aplicación del cuestionario (metodología)

El CEVJU-R2 fue aplicado a estudiantes de cuatro carreras con un número equitativo de encuestados de dos universidades públicas. En la UNACH, con las carreras de Pedagogía y Comunicación de la Facultad de Humanidades en las cuales se utilizaron 568 cuestionarios; y en la UNICACH con Psicología de la Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, y Biología de la Facultad de Biología, con 490 cuestionarios, dando un total de 1058 cuestionarios contestados. En la Facultad de Humanidades de la UNACH hay cinco licenciaturas, pero se eligieron a las dos que cuentan con mayor matrícula. Del mismo modo, en la UNICACH, Psicología y Biología son dos de las carreras con un número elevado en su matrícula.

A continuación, se presenta una tabla con la población total de cada licenciatura y el tamaño de la muestra.

Tabla 1

Población total y población encuestada						
Licenciatura	Total Alumnos	Total mujeres	Total hombres	Total Muestra	Muestra Mujeres	Muestra Hombres
Pedagogía	1381	1035	346	300	225	75
Comunicación	788	370	418	268	127	141
Psicología	1033	733	300	280	199	81
Biología	463	227	236	210	108	102
Total	3665	2365	1300	1058	659	399

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

De los 1058 estudiantes encuestados, 399 (37.7%) se identificaron como hombres y 659 (62.3%) como mujeres. Sus edades fluctúan entre los 17 y los 28 años, concentrándose el 90% entre los 18 y 22 años (952), el 25.8% cuenta con 20 años, seguido de los de 19 con 21.1%.

Góngora y Alonso (2017, p. 5) señalan que las Instituciones de Educación Superior (IES) “no escapan a la reproducción del orden social de género, basado en la desigualdad entre mujeres y hombres. Esta situación se expresa de múltiples maneras en el ámbito académico, desde las carreras por las que *optan* ellas y ellos”. En el caso que nos ocupa es evidente el predominio de las mujeres en las tres carreras de la orientación de humanidades, y mayor número de hombres en biología, la disciplina de ciencias naturales. En resumen, por el tipo de carreras, la población encuestada mayoritariamente femenina en estas licenciaturas tiene una explicación social y cultural. En la sociedad chiapaneca persiste la idea de que existen profesiones para cada género, representación que es asumida tanto por los padres de familia como por los mismos alumnos. Por tal motivo, para el presente estudio, el resultado se dividió por sexo y luego se calculó el porcentaje respecto al número total de cada sexo. De esta forma, se logra comparar la tendencia de los hábitos entre hombres y mujeres.

El formato de impresión del CEVJU-R2 consistió en un documento de 11 hojas, el cual fue entregado a los encuestados. Este instrumento está realizado para ser respondido en 20 minutos de forma ya sea grupal o individual, pero en realidad el tiempo fue variable durante su aplicación, ya que se observaron algunos estudiantes con mucha dedicación a contestar y otros algo cansados, sobre todo hacia el final, y se les hizo tedioso el instrumento y, en este caso, es probable que no contestaran de forma cuidadosa.

El cuestionario se aplicó estableciendo cuotas por carrera y por semestre mediante el cálculo del tamaño de muestra a cada carrera, a grupos enteros de alumnos que aceptaban participar, durante su horario de clase.

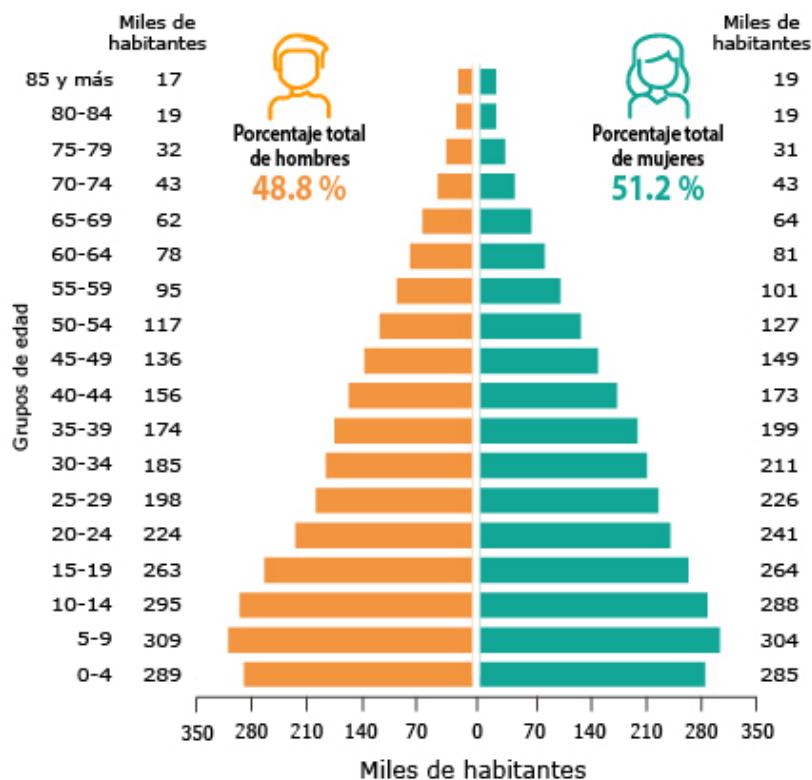
En el momento de su aplicación la persona encargada del cuestionario (investigadores o ayudantes) estuvo presente para garantizar la validez de las respuestas.

Las universidades públicas en Chiapas

Chiapas se ubica al sur de México con una población de 5.5 millones de habitantes aproximadamente (INEGI, 2020a). De acuerdo con los indicadores de Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social donde se mide los niveles de rezago en salud, educación, vivienda, servicios urbanos, e ingresos, es el estado con mayores personas en situación de pobreza en México (CONEVAL, 2020).¹ Pero la población sigue en aumento, y cuenta con una población joven como se aprecia en la pirámide de edades (Gráfica 1), cuya estructura sigue siendo triangular, con una base muy sólida de los 0 a los 40 años y poca población mayor a los 60 años. La característica sobresaliente es que el 51% de la población habita en localidades “rurales”, es decir, menores a los 2500 habitantes. Estas localidades se encuentran, por una parte, en la zona montañosa que extiende en la parte central del estado, conformando una parte de la Sierra Madre, y por otra, en la zona selvática que conforma lugares inhóspitos en la parte oriente del estado. En estas, en forma generalizada, se encuentran diversos grupos étnicos que conservan sus lenguas, sistema de creencias y un patrón de hábitos tradicionales que cada día se han orientado por la modernidad. Esto implica la dispersión de las personas en una condición geográfica complicada con montañas y selvas, aspecto que, a decir de las autoridades gubernamentales, ha impedido el ritmo que debería de tener la expansión de las telecomunicaciones e internet, y otros servicios básicos, incluyendo educación y salud.

¹ Para la definición de pobreza y su metodología de medición, ver la página de CONEVAL.

Grafica 1. Pirámide de edades, Chiapas, México en 2020



Fuente: INEGI (2020a)

En cuanto a educación, Chiapas también se ha sido caracterizado por los rezagos. En el año 2020, el grado promedio de escolaridad de personas de 15 años y más era de 7.8 años, lo que equivalía a casi el segundo año de secundaria, por debajo de los 9.7 grados en promedio nacional, que representa poco más de la secundaria concluida. Chiapas ocupa el último lugar en escolaridad en el país, y solo 13 de cada 100 personas de 15 años y más concluyó la educación superior (INEGI, 2020b). Además, Chiapas posee la tasa más alta de analfabetismo del país: 14 de cada 100 personas de 15 años y más no saben leer ni escribir en contraparte con 5 de cada 100 a nivel nacional (INEGI, 2020c).

En cuanto a matrícula en educación superior, Chiapas ocupa el lugar 18 de 32 en el ciclo 2022-2023 (INEGI, 2023), incluyendo licenciatura y posgrado, y es baja, comparado con el hecho de que Chiapas se posiciona en el lugar 8 de 32 por su número de habitantes. Esta cifra constata que la educación superior de alta calidad se concentra en las universidades del centro de México, y varios jóvenes salen del estado para estudiar; también muestra que para la población chiapaneca el estudio en universidades sigue siendo una opción poco popular.

En este contexto del acceso a la educación se encuentran las dos universidades públicas aquí estudiadas, y la mayor matrícula en Chiapas la tiene la La UNACH, seguida de la UNICACH. Aunque la diferencia de matrícula es considerable, pues la UNACH atiende a casi 30 mil estudiantes, y ha mostrado un crecimiento de 30% en relación con el año 2018 (Mural Chiapas, 2023) mientras la UNICACH llega a 9200 estudiantes, lo que representa un crecimiento de 11.59% con relación al año 2018 (Solórzano, 2023). El crecimiento mayor de la UNACH se explica por la participación en el Programa del Gobierno Nacional del actual presidente (2018-2024), “Rechazo Cero”, donde se ofrecen distintas opciones de ingreso.

Ambas universidades tienen sus campus en diferentes ciudades estratégicas de Chiapas, pero su sede principal está en Tuxtla Gutiérrez, la capital. Esta ciudad cuenta con 604,147 habitantes (INEGI, 2020d), representando un 10.9% de la población estatal. Esta urbe se concentra el poder administrativo, legislativo y judicial del territorio, además de poseer los centros educativos más grandes de la jurisdicción, considerándose una ciudad media dedicada a los servicios, más que a la agricultura y la ganadería, actividades principales del estado.

Mientras Chiapas cuenta con un Índice de Desarrollo Humano (IDH) a nivel estatal medio de 0.664 por debajo de todos los estados de la república mexicana, la ciudad de Tuxtla Gutiérrez se diferencia sustancialmente del resto de la entidad con un IDH de 0.819, calificándose como muy alto. Este índice se obtiene a partir

de las variables de esperanza de vida al nacer, la escolaridad, y el PIB per cápita, y es utilizado para darse cuenta de las condiciones socioeconómicas necesarias para que una persona pueda disfrutar de una vida sana y longeva, satisfacer sus necesidades y mejorar su propia vida. Con base en esta mirada, la ciudad de Tuxtla Gutiérrez destaca de la concentración de infraestructura y hace patente la desigualdad con el resto del estado.

Estructura

El libro está integrado por siete capítulos que corresponden a cada una de las dimensiones del CEVJU-R2. En cada uno se analizan actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad. El análisis pretende determinar si cada una de estas dimensiones es saludable de acuerdo con la definición de la OMS.

Referencias

- Álvarez, L. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), pp. 95-101.
- Becoña, E., Vásquez, F. y Oblitas, L. (2000). Promoción de estilos de vida saludable. ¿realidad, mito o utopía? En Oblitas, L., Becoña, E. (Coords.), *Psicología de la salud*. Plaza y Valdés.
- Campo, Y., Pombo, L., Anibal, A. y Teherán, V. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial Santander*, 48(3), pp. 301-309.
- CONEVAL, 2020. Informe de pobreza y evaluación 2020, Chiapas. https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Documents/Informes_de_pobreza_y_evaluacion_2020_Documentos/Informe_Chiapas_2020.pdf

- Chau, C. y Saravia, J. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(41), pp. 90-103.
- Góngora, J., González, C. (2017). Presentación. *Reencuentro: Género y educación superior*, 74, pp. 5-10.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2020a). Presentación de resultados del censo 2020, pp. 57-68.
- INEGI (2020b). Grado promedio de escolaridad de la población de 15 y más años por entidad federativa según sexo, años censales seleccionados 2000 a 2020. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Educacion_Educacion_05_2f6d2a08-babc-442f-b4e0-25f7d324dfe0&idrt=15&opc=t
- INEGI (2020c). Escolaridad. (<https://www.cuentame.inegi.org.mx/poblacion/escolaridad.aspx>)
- INEGI (2020d). Cuéntame de México. Población. <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/default.aspx?tema=P>
- INEGI. (2023). <https://www.inegi.org.mx/>
- Mural Chiapas (15 de agosto de 2023). La Unach, la universidad de mayor crecimiento en México. *MuralChiapas*. <https://muralchiapas.com/noticias/estatal/29978-la-unach-la-universidad-de-mayor-crecimiento-en-mexico>
- Organización Mundial de la Salud (1986a). La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad, Ginebra, Serie de Informes Técnicos.
- OMS, (1986b) Carta de Ottawa Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud.
- OMS, Comisión Nacional de Salud y Planificación Familiar de la República Popular China. (21- 24 noviembre 2016). 9^a Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. *Declaración de Shanghái sobre la Promoción de la Salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. Shanghái. <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/declaracion-shanghai-promocion-salud-agenda-2030-desarrollo.ficheros/813963-Declaraci%C3%B3n%20de%20Shangai.pdf>

Salazar, I., Varela, M., Lema, L., Tamayo, J. y Duarte, C. (2010). Equipo de investigación CEVJU Colombia Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), pp. 599-611 Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia.

Solórzano, J. (2023). *Segundo informe de la gestión universitaria 2021-2025*. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

La actividad física y el deporte

Hugo Saúl Rojas Pérez

hugo.rojas@unicach.mx

Introducción

Desde cualquier enfoque de medicina preventiva que impulse los estilos de vida saludable, hacer ejercicio es sinónimo de buena salud. Se insiste en que la actividad física regular previene y ayuda a manejar cardiopatías, la diabetes tipo 2 y el cáncer, así como reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión (OMS, 2023).

Henry Ramírez-Hoffmann (2022) define la actividad física como esencial para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, e incluso recomienda que se maneje como un medicamento, es decir, constante, en intervalos y específica a cada sujeto, al menos durante 30 minutos tres veces a la semana (citado por Ramírez, 2002, p. 2).

Sin embargo, los jóvenes universitarios perciben de manera distinta el deporte y su relación con la salud; para algunos, el ejercicio es solo un medio para alcanzar beneficios estéticos momentáneos y suelen recurrir a complementos químicos o medicamentos con el fin de maximizar el crecimiento de músculos o moldear la figura humana, sin ninguna regulación médica.

En este capítulo se presentan los resultados de la dimensión actividad física y deporte. Los datos suponen que el principal impulso para ejercitarse entre los jóvenes universitarios que contempló esta encuesta es el deseo de poseer o mantener una figura delineada.

En el análisis inicial de los primeros resultados, me llamó la atención que los universitarios no establecen una relación directa entre actividad física y buena salud. Cuando se les pregunta, cuál es el principal motivo para realizar ejercicio o actividad física, 34.6% contestó para mejorar su figura, 21.1 % para mejorar su estado de ánimo y 34.2 % para beneficiar su salud.

Otro dato afirma que el 75% de los encuestados tiene hábitos sedentarios y no realizan ninguna actividad física que tenga que ver con acondicionamiento físico o con fines competitivos. Además, el 25% restante que sí realiza ejercicio de forma permanente le relaciona con la mejora estética de su cuerpo.

En cuanto a los universitarios que se ejercitan, su relación entre actividad física y mejora de su figura tiene que ver con un estereotipo presente en la opinión de esta comunidad escolar, captada en entrevistas informales a tres hombres y tres mujeres que contestaron la encuesta de la licenciatura de Psicología. En sus respuestas, se trata la actividad física o deporte como sinónimo de *fitness*. Es decir, el ejercicio con pesas y aparatos sirve solo para mejorar la figura, sobre todo si se lleva una dieta complementada con suplementos que ayuden a mejorar la musculatura donde el sujeto lo requiera.

Desde la parte emotiva, tener buena figura responde a las expectativas sociales de aceptación y mejora de autoestima, sobre todo en los círculos juveniles y universitarios. No obstante, dichos modelos de figura humana están determinados por los mensajes comunicativos, particularmente en las redes sociales, de uso frecuente entre las personas jóvenes.

Una idea que se expresó junto con la anterior fue que tener una buena figura es una necesidad, ya que esta ayuda a mejorar el estado de ánimo y facilitar la convivencia en los círculos

sociales en los que se encuentran. Bajo esta visión del joven universitario y analizándola con los resultados de la encuesta, podemos suponer que hay una correlación entre actividad física, mejora de figura y estado de ánimo.

En este sentido, a manera de hipótesis, la acción de ejercitarse está en sintonía con modelos de cuerpo humano socialmente legitimados como bellos en un contexto global, inculcados por redes sociales como Tik Tok, a través de las opiniones de los llamados *influencers*. Al seguir estos modelos de estética corpórea, no necesariamente se persigue estar sano.

Los parámetros médicos implícitos en el CEVJU-R2 relaciona la actividad física con salud, pero de manera contraria, los resultados que obtuvimos apuntan a que hacer actividad física, al menos para el 25% que realiza ejercicio de forma recurrente, significa una apariencia física socialmente aceptable en el menor tiempo posible, sin pensar en las consecuencias.

La COFEPRIS (Comisión Federal para la Protección de los Riesgos Sanitarios), una institución del gobierno mexicano, alerta de forma recurrente sobre los riesgos para la salud que tiene “el uso de esteroides anabólicos de forma indiscriminada por personas que quieren aumentar su rendimiento atlético, así como mejorar su apariencia física por el incremento de masa muscular” (2023, p.2).

Entre los efectos dañinos a la salud se encuentran los daños renales, cáncer de hígado, agrandamiento del corazón y aumento de presión arterial. En los hombres también puede darse la disminución del tamaño de los testículos, impotencia sexual y cáncer de próstata. Las mujeres pueden tener efectos secundarios como agrandamiento de clítoris, vello facial, calvicie, entre otros.

A partir de estos resultados generales e hipótesis, veremos si existe relación de la actividad física con algunas otras variables como género, vida familiar, actividad laboral o licenciatura que cursan. De igual forma indagaré qué pasa con el 75% de toda la población universitaria encuestada que tiene hábitos sedentarios

y no realiza actividad física. Esto, relacionándolo con el papel de la universidad, ya que se han mencionado la falta de promoción a la salud, así como las carencias en la oferta deportiva. De este modo, al finalizar se realizará una reflexión y sugerencias en torno al papel que juega la universidad en la promoción de la actividad física y deportiva.

Esta reflexión final intenta pensar los estilos de vida saludables más allá de las decisiones individuales o como única responsabilidad de los sujetos. Sostengo que, en los estilos de vida saludables, las acciones y políticas universitarias inhiben o favorecen los hábitos sedentarios o la realización de ejercicio.

Características de la población estudiada

Fueron encuestados 1058 estudiantes. El 89.6% se mantiene en el rango de 18 a 22 años, el 25.9% tiene sobrepeso, el 62.3% son mujeres, el 80% se definen católicos, el 98.1% son solteros, el 83% se considera heterosexual. Se trata de personas jóvenes que nacieron con las tecnologías digitales y el acceso a internet.

Las universidades cuentan con acceso gratuito a internet. Me he percatado de que todos estos jóvenes cuentan con teléfonos inteligentes. En menor medida tienen acceso a equipos de cómputo, aunque en las bibliotecas de la universidad estos equipos están disponibles para todos los universitarios. Pese a la gran concentración de infraestructura y servicios de Tuxtla Gutiérrez, capital del estado de Chiapas, con respecto al resto de la entidad y al contexto urbano que se percibe a simple vista, en estas dos universidades, la infraestructura deportiva y el fomento a los estilos de vida saludables no son notorios ni conocidos por todos los estudiantes.

Aunque, existen infraestructura y programas institucionales relacionados con estos temas, además de haber estudiantes deportistas destacados de estas universidades como lo refiere UNICACH Press (2023), hacer ejercicio se deriva de un esfuerzo

personal, no generalizado ni promovido a cabalidad por las instituciones universitarias.

Muestra de ello es que, de acuerdo con los resultados del CEVJU-R2, el 89.6% respondió que, si quiere realizar algún ejercicio o actividad física, no cuenta con espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad. En relación con este punto, por mi experiencia como profesor de una de estas universidades donde se aplicó el cuestionario, considero que la promoción de actividades deportivas es muy débil y con poco impacto entre los jóvenes universitarios, además se trata de instalaciones básicas para realizar deportes que no están en buen estado o carecen de mantenimiento adecuado.

También es notorio que los universitarios consideran que para hacer ejercicio requiere dinero y tiempo: 62.4 % dice que para realizar ejercicio se necesita dinero y 57.5% respondió no realizar ejercicio por falta de tiempo.

Metodología

La investigación es mixta porque complemento los resultados cuantitativos del CEVJU-R2. En particular, la batería de actividad física, con 6 charlas informales (tres hombres y tres mujeres) realizadas en noviembre de 2022 a la misma población encuestada, solo de la licenciatura en Psicología. Estas entrevistas asumen la figura de plática ocasional, es decir, sin un guion establecido, pero dirigidas a indagar, con mayor profundidad, exactamente qué tipo de ejercicio realizan o por qué no lo realizan y qué les motiva para ello. Se trató de buscar sentido y significado a las respuestas emitidas en la encuesta.

Los datos del cuestionario reflejan los hábitos de ejercicio físico de los estudiantes, pero no sus motivaciones personales o aspectos del contexto que les impiden. Por esta razón consideré pertinente recabar información en charlas informales en torno a los significados detrás de sus respuestas. Además de recopilar

datos documentales que nos indican la cantidad y calidad de la infraestructura deportiva de la universidad.

La encuesta no se contrasta con datos complementarios, sino que recaba opiniones de corte individual sobre prácticas o deseos sin tomar en cuenta el contexto social. Esto hace que comparen con los mismos parámetros a los universitarios con prácticas deportivas de países con educación deportiva e instalaciones de calidad. Cuántas veces hemos escuchado la frase de “quien quiere, puede”, dejando a la voluntad de las personas y sus esfuerzos los hábitos deportivos. El instrumento definitivamente provoca que los estudiantes universitarios no cuestionen sobre el contexto o las causas sociales de las prácticas deportivas, y solo exprese un punto de vista individual.

Sustento teórico

Los estilos de vida saludables también tienen inculcado un conjunto de orientaciones valorativas que guían las prácticas humanas hacia el autocuidado. Aunque estas prácticas y significados las emite el individuo, considero que están condicionadas, al menos para esta población universitaria, por la información contenida en la Internet y la interacción con su contexto.

El sentido que los jóvenes universitarios dieron a sus respuestas del cuestionario y las charlas, los interpreto a partir de elementos de la teoría de las representaciones sociales, en particular del posicionamiento o modelo socio dinámico que privilegia el análisis del mensaje comunicativo de la interacción social, tanto con personas cara a cara como con personas a través de la red. Desde este enfoque, el estudio de los hábitos de los universitarios lo realicé analizando la respuesta el CEVJU-R2 y tratándola de interpretar articulando el cómo, cuándo y de qué manera emitieron su discurso en la charla informal (Rateau, P., y Lo Monaco, G. 2013, p. 32).

La interacción y el discurso que se expresa no derivan de un individuo fuera de contexto, sino de un sujeto que expresa su opinión, actitud o hábito en el marco de un conjunto de relaciones simbólicas y estructurales que le rodea. En nuestro caso específico, haré referencia al sentido que dan sus respuestas en torno a la actividad física, cuerpo, estética y salud. También cómo estos discursos son construidos en interacción no solo cara a cara, sino, principalmente, por la relación en las redes sociales. En específico, se trata de líderes de opinión o *influencers* del mundo del *fitness*, canal de comunicación que se destacó en las entrevistas como el principal referente de la información que modula la opinión y comportamiento de estos jóvenes en cuanto a la actividad física, deporte y estética del cuerpo.

Actividad física y familia

El 83.8% de los encuestados vive con sus padres y este número podría aumentar a 94.2% si se toma el porcentaje de la variable “habita con otro familiar o amigo”. En consecuencia se infiere que el 83.8 % son residentes permanentes de Tuxtla Gutiérrez, y en un menor porcentaje son foráneos. Esto nos indica que se trata de ciudades universitarias que atienden, casi exclusivamente, las necesidades educativas de la población local con poca repercusión en otras regiones del estado. Esto puede comprenderse como parte del proceso de descentralización que han emprendido ambas universidades que tienen campus en otras regiones del Estado.

También llama la atención que el 24% vive con su madre, 3.3% con su padre y 10.4% en otro tipo de agrupaciones familiares, lo que hace suponer que el 37.7% de hogares corresponden a agrupaciones familiares no convencionales si se parte de la visión hegemónica que considera la familia nuclear como la normalidad.

Si bien en el cuestionario no se pregunta cómo está conformado el contexto familiar, los cuatro estudiantes, a los que se les aplicó

el CEVJU-R2 refieren vivir en familia extensa, es decir en una misma vivienda habitan parientes con distintos grados de parentesco y/o generaciones; no solo papá, mamá o ambos, si no abuela, tíos, primos, incluso familiares que no tienen lazos consanguíneos.

De esta forma, los supuestos casos de excepción, como pudieran considerarse a las familias monoparentales, tienen un peso estadístico considerable, en particular los hogares encabezados por mujeres. ¿Pero qué nos indica que el 24% de los jóvenes universitarios habiten con su madre?, ¿esto posibilita o inhibe algún cambio para realizar actividad física?

El primer lugar, los resultados obligan a no construir “apologías sobre la familia, nuclear, monógama y heterosexual, como base de la sociedad, cuya función es la reproducción de valores (...) tendientes a la conservación de pautas androcéntricas” (Rojas, 2016, p. 11), es decir donde, en el discurso o la práctica, se le otorga al varón un papel central en la organización familiar.

Tabla 1

<i>Personas con las que vive el estudiante</i>				
	Madre	Padre	Ambos	Solo
Total	24.0%	3.3%	56.5%	5.8%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

Un dato significativo es que, analizando los resultados de una tabla cruzada entre las preguntas ¿con quién habita? y ¿practica actividad deportiva con fines competitivos?, los jóvenes universitarios que practican algún deporte con fines competitivos se concentran en familias monoparentales de jefatura masculina con 22.85% y quienes indican habitar solos con 27.86%. Estos datos contrastan con el 10.62% de jóvenes universitarios que realizan ejercicio con fines competitivos y viven con su mamá y el 11.37% de agrupaciones familiares nucleares. A partir de estas cifras podemos deducir que existe una constancia en hábitos deportivos

con fines deportivos mayor en aquellos hogares monoparentales masculinos y quienes indicaron vivir solos, frente a los hogares monoparentales femeninos y las familias nucleares. Este resultado desmitifica el sentido común que supone que las familias nucleares con mamá y papá a lado de sus hijos tienen mayores capacidades deportivas y académicas, en relación con los jóvenes que no se encuentran dentro de estas agrupaciones familiares.

En el cruce de las preguntas *¿con quién habita?* y *¿si quiere realizar algún ejercicio o actividad física cuenta con dinero?*, observamos que el 39.8% de quienes habitan con su madre sí cuentan con dinero para realizar ejercicio frente al 35% de quienes viven solos y el 34% de quienes viven con su padre. Sin embargo, no existe una diferencia significativa en cuanto a la carencia de recursos, en todos los casos más del 60% indica no contar con dinero para realizar ejercicio independientemente de con quién vive.

Por otra parte, al preguntarles *¿si requiere realizar algún ejercicio o actividad física cuenta con un buen estado de salud?*, el porcentaje más alto de quienes consideran que tiene un buen estado de salud fue de aquellos estudiantes que viven con su padre, con 40%, seguidos de quienes viven con ambos padres con 34.28%, con la madre con 28.34%, solo con 27.86% y con otras agrupaciones familiares con 26.36%.

Queda como un dato que debe corroborarse con otros resultados el hecho de que los hogares monoparentales encabezados por padre tengan mayor predisposición a que sus hijos realicen ejercicio y que gocen de buena salud. Llama la atención que no son los hogares con ambos padres los que tienen mayor predisposición a los buenos hábitos deportivos.

Actividad física por género

En cuanto a la pregunta sobre el motivo para realizar ejercicio o actividad física, los datos son contrastantes entre hombres y mujeres. Podemos notar que 41.5% de los hombres cree que

el ejercicio es para mejorar la figura frente a 33.7% de las mujeres que dio la misma respuesta. Esta respuesta masculina tiene sentido para los hombres, porque la actividad física, de acuerdo con las charlas, se relaciona con el *fitness*, el autocuidado de una apariencia musculara delineada, de corte hedonista, promovida en redes sociales. A decir de Castellanos (2020, p. 553), en su capítulo “Feo, fuerte y formal”, en la actualidad se están resignificando las masculinidades, porque ahora un hombre puede permitirse cuidar su apariencia y ser bello, aspectos que la cultura patriarcal relegó a las mujeres.

En las entrevistas informales, la relación entre actividad física y el gimnasio por mejorar la figura, fue más evidente en las opiniones de los universitarios hombres. Uno de ellos comentó: “Tengo una obsesión porque mi cuerpo se vea marcado de músculos, pero que no se vea tosco” (Juan, 18 de noviembre 2023). Cree que a los demás les gusta esta apariencia y eso le hace sentirse atractivo. Comenta que trata de no tomar alcohol y comer sano, pero recurre de forma habitual a complementos alimenticios como los batidos de proteína diarios e inyecciones de undecanoato de testosterona para maximizar los resultados.

Entre las mujeres, el 26% cree que el principal motivo para realizar actividad física es mejorar el estado de ánimo frente al 15% de los hombres que dio la misma respuesta. Existe una predisposición a significar la actividad física y el deporte como una cuestión psicológica de liberar estrés y ansiedad.

Al preguntarles el principal motivo para no hacer ejercicio o actividad física tanto mujeres como hombres respondieron que es por pereza. El caso de los hombres con 48.3% y de las mujeres con 53% del total de las personas que contestó no hacer ninguna actividad física por desidia. Como había escrito en párrafos anteriores, la forma en como está diseñado el cuestionario remite a destacar la opinión como algo totalmente individual desde una visión del autocuidado. La respuesta refleja a la pereza como un suceso íntimo. Sin embargo, si relacionamos estos resultados con las siguientes preguntas del CIVJU-R2, podemos ver algunos indicios de que la respuesta tiene que ver con el contexto.

Por ejemplo, al preguntarles si requiere realizar ejercicio o actividad física, cuenta con un buen estado de salud, 68.1% contestó que no. Al preguntarles, si quiere realizar algún ejercicio o actividad física, cuenta con espacios y oferta de actividades físicas y deportivas en la universidad, 89.6% contestó que no. Al preguntarles si quiere alimentarse de forma adecuada, cuenta con espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad, 78.7% contestó que no. Finalmente, el 62.4% cree que para realizar ejercicio se necesita dinero y 57.5% indica no tener tiempo para realizar ejercicio.

Tabla 2

El principal motivo para NO hacer (o dejar de hacer) ejercicio por sexo						
Sexo	Temor a hacer el ridículo	Es mucho esfuerzo y me canso fácil	Pereza	Insistencia de amigos, pareja o familia	Personas cercanas me critican por hacer ejercicio	Otros
Hombre	16.54%	10.2%	48.37%	3.25%	3.25%	18.39%
Mujer	13.35%	16.8%	53.0%	2.88%	2.43%	11.54%

Fuente: CEVJU-R 2, aplicado 2022-2023.

Actividad física por carrera

Al comparar las respuestas de la pregunta, el principal motivo para hacer ejercicio o realizar actividades físicas, por carrera, observamos que en Biología el 42.8% considera que es para mejorar la figura, seguido de Comunicación con el 42.3%, Psicología con 32.5% y Pedagogía con 31%. Analizados los resultados, nos percatamos de que, en la carrera de Biología con respecto a las otras tres licenciaturas, 15% de los estudiantes cree que hacer ejercicio es un hecho social, pues sirve para relacionarse con amigos y conocer nuevas personas. En contraste, con ese mismo ítem, la respuesta del resto de las licenciaturas no supera el 4%.

En la carrera de Pedagogía, el 41% contestó que el ejercicio mejora la salud. En cuanto a este alto porcentaje podemos realizar varias conjeturas. La primera de ellas, y que me parece la más acertada, es que responden a la indicación correctamente; es decir, captaron el sentido valorativo implícito que lleva el ejercicio, sin que necesariamente sea su opinión más personal. Se contesta desde un enfoque de la evaluación y la experiencia que tienen para responder cuestionarios.

En el resto de los ítems las respuestas son muy homogéneas entre las carreras. Cuando se les pregunta el principal motivo para no hacer (o dejar de hacer) ejercicio por carrera, es la carrera de Biología la que genera el contraste por ser opiniones divergentes en comparación con las otras tres. El 35% contestó que un motivo para no realizar ejercicio es el temor al ridículo, seguido por Comunicación con 32%, Psicología 26% y Pedagogía 24%.

Como ya se dijo, el principal motivo para no hacer ejercicio es la pereza, aunque otra vez encontramos el contraste con Biología. En la licenciatura de Psicología 55% es el porcentaje más alto que dio esta respuesta, seguido de Comunicación y Pedagogía con 53% cada una. En contraste, Biología fue la respuesta del 42%, 10% menos que el resto de las carreras. Realizando una aventurada conjetura, podemos suponer que esto se debe al trabajo de campo en comunidades rurales donde un aspecto atractivo de ese nicho de conocimiento es caminar y estar en contacto con la naturaleza.

En cuanto a la respuesta de la pregunta si quiere realizar algún ejercicio o actividad física, ¿con cuáles de los siguientes recursos cuenta?, no hay una respuesta divergente entre carreras, más del 80% en cada una de ellas respondió que es el dinero. Finalmente, a la pregunta si practica algún deporte con fines competitivos entre el 65% y 70% de toda la comunidad, sin distinción de carreras, no practica ningún deporte con fines competitivos.

Actividad física y trabajo

En este apartado analizaré la relación entre el acondicionamiento o la actividad física y la pregunta sobre la situación laboral de la población estudiantil. Suele suponerse que los estudiantes que trabajan tienen el tiempo limitado para realizar otras actividades frente al resto de universitarios que no trabajan y que cuentan con más tiempo. En el CEVJU-R2, el 25.7% de la población trabaja, estudia y hace ejercicio. Vamos a comparar si los universitarios que trabajan en realidad hacen menos ejercicio que quienes no trabajan.

Es importante comentar que cuando los jóvenes respondieron esta pregunta, de acuerdo con los seis estudiantes con los que charlé, comprendieron que se refiere a una actividad remunerada con un horario establecido de forma cotidiana. Es decir, queda fuera el trabajo no remunerado que estas personas hacen en forma cotidiana en el ámbito doméstico, o en emprendimientos o trabajos familiares. En este sentido, puede ser que el porcentaje de universitarios trabajadores sea mayor, por esta visión formal de trabajo podemos suponer que varios contestaron que no.

Para este sector, es decir para aquellos que trabajan, mejorar la figura sigue registrándose como el principal motivo para realizar ejercicio, ya que corresponde al 36% de los universitarios que trabajan y el 37% de los universitarios que dijeron no trabajar. El segundo motivo para hacer ejercicio es la salud; el 35% de quienes trabajan así lo consideró frente a 33.7% de los universitarios que no trabajan.

El dato es interesante, pues quienes trabajan creen que el ejercicio también es una actividad que mejora el estado de ánimo y también sirve para relacionarse mejor con 33% frente a los universitarios que no trabajan con 27%.

A la pregunta si realiza algún deporte con fines competitivos, el dato relevante es que el 68.7% de quienes trabajan nunca o pocas veces realizan ejercicio, frente al 77% de los que no trabajan

y nunca o pocas veces realizan ejercicio. Podemos inferir que los universitarios de Tuxtla Gutiérrez, tanto los que trabajan como los que no trabajan, tienen hábitos sedentarios y no realizan ejercicio.

Sin embargo, un dato interesante es que el 31.3% de quienes trabajan realizan ejercicio siempre o frecuentemente en comparación con el 23% de quienes no trabajan y solo estudian. Este dato nos indica que el trabajo no es un impedimento para hacer actividad física, al contrario, algo que motiva el ejercicio, quizás por la cuestión monetaria considerada necesaria para hacer actividad física. Efectivamente, toda la comunidad universitaria encuestada, quienes trabajan y no trabajan, al preguntarles si quiere realizar algún ejercicio o actividad física ¿con cuáles de los siguientes recursos con los que cuenta?, respondieron como principal recurso el dinero. El 94.11% de quienes trabajan dieron esta respuesta frente al 93.38% que no trabajan. Tener tiempo para realizarlo y buena salud no son contemplados como un recurso valioso para hacer ejercicio. Es decir, se relaciona directamente la actividad deportiva con tener dinero para realizarla dejando en un segundo plano la salud y el tiempo: los dos aspectos principales que busca este cuestionario.

Al preguntarles el principal motivo para no realizar ejercicio, los datos contrastan, mientras el 52.5% de quienes no trabajan afirman que su principal motivo para no hacer actividad física o ejercicio es la pereza, solo el 48% de quienes trabajan respondieron que es la pereza. Además, el temor a hacer el ridículo es mayor en la población universitaria que no trabaja con 15.5% frente al 11% de quienes trabajan.

El sedentarismo, ¿una decisión individual?

Más que centrar este apartado en el argumento de que la falta de actividad física es un hábito que genera, a mediano y largo plazo, mayor prevalencia de enfermedades crónicas me gustaría indagar, con los mismos datos del CEVJU-R2, los motivos de

ese hábito y distinguir, hasta donde sea posible, cuáles son los motivos personales y cuáles los de corte contextual y estructural. Lo planteo de esta forma, por la sencilla razón de que el sedentarismo no solo compete a la falta de voluntad de los universitarios, como se hace suponer en la mayoría de las respuestas sin preguntarse qué está haciendo la universidad para mejorar los hábitos de actividad física o deportes. El sedentarismo es un problema multifactorial, por lo que en este caso profundizaremos en las respuestas personales y en el papel de la universidad, con algunas respuestas que se pueden retomar del mismo instrumento.

Motivos personales para no realizar actividad física o deporte de forma cotidiana

Como lo presenté en párrafos anteriores, el 75% de la población universitaria no realiza actividad física ni deporte de manera cotidiana. Al preguntarles la razón, la mayoría confirmó que era por condiciones personales como pereza, cansancio e incluso falta de un buen estado de salud y de tiempo para realizarlo. Además, el 73.6% considera que no cuenta con habilidades como coordinación, agilidad, equilibrio, etc., y cualidades físicas como fuerza, resistencia y flexibilidad.

Sin embargo, su situación económica y la idea de la necesidad del recurso monetario para la actividad física condiciona su estilo de vida sedentario. De forma similar, al preguntarles si quieren alimentarse de forma adecuada cuentan con dinero para comprar alimentos saludables, el 51% respondió que no. Otra vez se relaciona la alimentación sana con recursos económicos.

La universidad y los hábitos sedentarios en su población estudiantil

Pero aquí el dato relevante es que el 89.6% de estos universitarios

considera que no existen espacios deportivos en la universidad ni tampoco oferta universitaria para ejercitarse. Este dato se complementa con la respuesta, en una charla informal en noviembre de 2023, de un universitario de 21 años de la carrera de Psicología en la UNICACH, al cual se le aplicó esta encuesta.

Él respondió que “para utilizar la alberca hay que pagar una cuota, no es gratis y el cupo es limitado, sobre todo se paga para los químicos que regulan la calidad del agua, porque nos dicen los de mantenimiento que la universidad no tiene dinero para esto y debemos cooperar. Por eso, cuando no tenía dinero dejé de ir... quienes utilizan con frecuencia la alberca, es el personal sindicalizado y administrativos de la universidad y no tanto los estudiantes”.

Además, el 82.3% de los universitarios considera que no existe una disponibilidad de alimentos saludables en la universidad. En este sentido, los seis jóvenes universitarios de la carrera de Psicología con los que mantuve una charla informal, me dijeron que no se trata de si hay o no comida sana, sino el precio de esta. Indican que las ensaladas que venden o los platillos del comedor son sanos porque son elaborados por los responsables de la carrera de Nutriología, el problema es que ellos no tienen los recursos para pagar un menú de 55 pesos (el más económico) o una ensalada de 50 pesos. Esta oferta sana está relegada a compañeros y profesores cuyos recursos económicos les permite pagar esas cantidades.

Tanto la actividad deportiva o acondicionamiento físico de los universitarios, como alimentación que debería complementar una vida saludable, no es accesible para su bolsillo.

Como profesor de una de estas universidades, me consta que sí existen instalaciones deportivas, pero no son suficientes y tampoco están en óptimas condiciones. Por si fuera poco, la mayoría de los alumnos no las conoce, y cuando se entera de que existen y las trata de usar, el acceso está condicionado por factores económicos o falta de cupo, los cuales no deberían de ser impedimentos en una universidad pública.

Conclusiones

Enfocándome en el 25% de universitarios que realiza ejercicio físico o deporte de forma permanente y que lo lleva a cabo en gimnasios privados, me pregunto si efectivamente el *fitness*, la actividad más popular entre estos jóvenes, es una acción deportiva o más bien una actividad física que puede promover la sobre medicación, el hedonismo y la adicción mental por mejorar la figura, valores que recaen en el placer individual, la frustración, además del deterioro de la salud a mediano y largo plazo. Habría que indagar en las representaciones mediáticas en redes sociales que están detrás de estos modelos deportivos y hasta qué punto sus prácticas en cuanto a actividad física están condicionadas por esto y lo que está dispuesto hacer para alcanzar la figura deseada.

Recomendaciones

Más allá de las capacidades personales o voluntad para realizar ejercicio, que es la orientación que persigue el CEJUV-R2, se logran decantar varias áreas de oportunidad que la universidad, en su carácter de una institución pública, puede fomentar para reactivar la actividad física y el deporte.

En primer lugar, las instalaciones deportivas deben dotarse de un presupuesto suficiente para darles el óptimo mantenimiento y ampliarse para que pueda acceder la población objetivo. En las condiciones actuales, para funcionar, operan con recursos económicos que provienen de cooperaciones voluntarias de los alumnos y trabajadores que las utilizan, perdiendo su carácter de gratuidad para la comunidad universitaria, un despropósito tratándose de una universidad pública. En segundo lugar, aunque existen las páginas web correspondientes a la oferta deportiva de estas dos universidades públicas, donde se indica la amplia gama de actividades, la promoción del deporte es limitada y se necesita acreditar en cada una de las facultades con un cálculo

del cupo, con miras a planificar un creciente número de estudiantes de cada facultad en el futuro.

En tercer lugar, más allá de las instalaciones deportivas enfocadas a realizar un deporte en específico con fines de acondicionamiento físico o deporte competitivo, debe contemplarse un programa integral de actividades extracurriculares o cursos optativos hacia la comunidad universitaria para favorecer la buena salud física, eliminar hábitos nocivos como el consumo de drogas y promover el equilibrio mental y la capacidad de concentración.

Referencias

- Castellanos Suárez, V. (2020) Feo, fuerte y formal: alternativas ante los estereotipos de masculinidad En J. C. Suárez Villegas (Coord.), *Cartografía de los micromachismos: dinámicas y violencia simbólica* (pp. 553-565). Dykinson. Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (2023). *Comunicado de riesgo a la población. Esteroides anabólicos*. Secretaría de Salud.
- Organización Mundial de la Salud (25 de noviembre de 2020). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud —dice la OMS. <https://www.who.int/es/news-room/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who>
- UNICACH Press (18 de septiembre de 2023). Inician competencias del Segundo Torneo Interfacultades.
- <https://prensa.unicach.mx/note.php?v=MTQ3OQ==&title=Inician+competencias+del+Segundo+Torneo+Interfacultades>
- Ramírez Hoffmann, H., (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5. <https://www.redalyc.org/pdf/283/28333101.pdf>
- Rateau, P., y Lo Monaco, G. (2013). La Teoría de las Representaciones Sociales: Orientaciones conceptuales, campos de aplicaciones y método. *CES Psicología*, 6(1), 22-42.
- Rojas Pérez, H. S. (2016). Unas miradas a la diversidad de formas familiares en México contemporáneo. *Devenir. Revista de estudios culturales y regionales*, 30, pp. 9-22.

Ocio universitario

Una práctica sesgada por el género y el contexto

Carlota Amalia Bertoni Unda

bertoni@unach.mx

Introducción

El ocio abordarse desde diferentes perspectivas. Para su estudio nos hemos apropiado del instrumento psicométrico CE-VJU-R2, construido por académicos colombianos para diagnosticar el ocio como un aspecto integral de los estilos de vida, los cuales representan un parámetro importante para conocer el porqué de los estados de salud de estudiantes universitarios. Aplicamos este instrumento en dos universidades públicas de Chiapas, en cuatro carreras distintas.

Consideramos de gran importancia analizar la práctica y comportamiento relativos al ocio debido a que en la sociedad actual este se valora como una actividad-tiempo central y como un ejercicio funcional para el bienestar de las personas en un mundo donde la ética del trabajo es predominante. El ocio se contrapone a la idea de trabajo y obligatoriedad; se relaciona con el acto de elegir “libremente”, aunque esta libertad esté ceñida a las subjetividades y los contextos socioculturales. Por tanto,

aun cuando nuestros resultados están en términos de conductas habituales y patrones establecidos, también deducen elementos condicionantes del contexto.

Aquí resaltamos cómo la cultura de género, las políticas educativas de las instituciones universitarias y la situación socioeconómica de los estudiantes orientan su comportamiento y práctica del ocio y por ende, su estilo de vida. Sin embargo, es posible que, en dirección inversa, “el ocio puede propiciar modificaciones importantes en los estilos de vida de las personas, mediante el cambio de valores, actitudes” (Monteagudo y Cuenca, 2012, p. 110).

Estudiar el ocio como parte del estilo de vida de los estudiantes con el CEVJU-R2 es insuficiente para su comprensión como fenómeno. Pero no podemos que nos ha permitido plantearnos algunas preguntas y la necesidad de otra metodología más profundiza y amplia.

Un debate necesario

Considerando como una construcción social cuatro características definidas en el ocio: 1) es un tiempo al margen del trabajo y de la subsistencia, 2) es un conjunto de actividades específicas que lo relacionan con el juego, 3) es el acontecer de experiencias emocionales, funcionales por sus consecuencias terapéuticas, educativas y formadoras, y 4) es una posición de iniciativa y de libertad personales que lo relaciona con la no-necesidad (Ola-buenaga, 2000, pp. 260-261). Por otro lado,

La definición de ocio más repetida y más citada ha sido sin lugar a duda, la del [...] sociólogo Jofre Dumazedier (1974). Describe el ocio como “un conjunto de ocupaciones a las cuales el individuo puede entregarse libremente, sea para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, después de haber cumplido sus obligaciones profesionales, familiares y sociales” (López, 1994, p.71).

En la Grecia clásica se comienza a hablar de ocio en contraposición al trabajo como “el tiempo ocupado, incluso enajenado, en el sentido que ya no pertenece al individuo que era una actividad propia de los esclavos. El ocio definía al hombre libre” (Dufour, 2015, p. 153). Para los griegos el ocio era el tiempo de la contemplación, de la *epestimé*, de formarse y transformar, de disfrutar la cultura (música, deporte, arte), mientras que el trabajo era el tiempo del hacer, de reproducir y la *tecné*. A diferencia de Roma:

Otium, palabra de origen latino que significa cesación del trabajo, inacción o total omisión de la actividad. El ocio es incorporado a Roma por Cicerón para quien es un tiempo de descanso, recreo, y meditación en el que se alterna el *otium* y el *negotium* ya que el trabajo no tiene significado negativo, como en Grecia (Ruíz, s/f).

Con el advenimiento del cristianismo, el ocio es pensado como los tiempos dedicados a la contemplación de Dios, al creador omnipresente, mientras que el trabajo era castigo y sufrimiento. Los tiempos de ocio de los siervos (agricultores y artesanos) eran controlados por la naturaleza y la Iglesia. La concepción religiosa determinaba los días festivos, los de descanso, los momentos de escuchar música y ver espectáculos, jugar, etcétera.

Ya en la Edad Media el ocio era como el arte del buen vivir, inspirado en el espíritu lúdico², “que implica la abstención del

² Es interesante esta relación del ocio con lo lúdico; porque recientemente se relaciona con el “desarrollo del individuo”, por ejemplo: John Dewey (1859-1952), en un contexto de desarrollo industrial, pensaba que era una actividad inconsciente que ayuda a un individuo a desarrollarse tanto mental como socialmente, independiente del trabajo, pero ayuda al niño a crecer en un mundo de trabajo; Jean Piaget (1896-1980), lo piensa como “juego de ejercicio”, pues despegá la acomodación sensorio-motora y la aparición del pensamiento simbólico en la infancia, cuando la ficción imaginaria y la imagen se convierten ahora en símbolo lúdico; para L. Vigostky (1896-1994), la actividad lúdica constituye el motor del desarrollo en la medida en que crea continuamente zonas de desarrollo

trabajo y dedicación plena a actividades libremente elegidas dedicadas a la guerra, la política, el deporte, la ciencia o la religión [...] La vida ociosa se convierte en un indicador de elevada posición social y en un medio para conseguir respeto social” (Ruiz, s/f, p. 9), aunque con el capitalismo surgen estilos de vida que comprenden nuevos valores que y se considera al trabajo como algo valioso, mientras que el ocio se devalúa y se piensa como una pérdida de tiempo porque no se considera productivo ni rentable.

Las nuevas liberales que acompañan al capitalismo inducen a despojar a la Iglesia del control de los tiempos festivos y de trabajo, otorgándonos el derecho de ser individuos libres, de decidir qué hacer con nuestros tiempos, aunque sujetados a nuestras condiciones materiales de existencia. Pensarnos como individuos libres es una idea de la modernidad que viene acompañada con la transformación y el surgimiento de instituciones como la Universidad, instituciones en las que la idea de rendimiento en el trabajo es el centro de nuestra acción, en contraposición al tiempo libre, aunque, como dice Byun-Chul Han (2023), este responde a nuestra pérdida de capacidad de no hacer nada, absorbidos completamente por la acción y el rendimiento y, por lo tanto, con una vida completamente explotada.

Ahora, el tiempo de ocio se dedica al descanso, a la diversión, a las actividades culturales, sociales o artísticas; se piensa como un consumo del tiempo que no forzosamente implica productividad y rentabilidad de la acción que demanda la economía neoliberal.

En las sociedades industriales avanzadas, las actividades re-creativas constituyen un reducto en el que, con la aprobación social, puede expresarse en público un moderado nivel de emoción. No podremos entender el carácter específico y las funciones concretas del ocio en estas sociedades si no nos damos cuenta de que, en general, el nivel de control de las emociones

próximo; y más recientemente Raymundo Dinello (2011), lo piensa como actividades divertidas y juegos, con la finalidad de motivar, generar expectativas e interés hacia el aprendizaje.

tanto en la vida pública como en la privada se ha elevado con respecto al de las sociedades menos diferenciadas (Elías y Dunning, 1992, p. 85).

Frecuentemente “se baraja como evidente la idea de que las actividades recreativas son un complemento del trabajo” (Elías y Dunning, 1993, p. 87), puesto que se puede definir como

un tiempo posterior al trabajo cuya funcionalidad es la de reposición de fuerzas, de diversión y de desarrollo de potencialidades culturales superiores. Desde este punto de vista, se puede hablar del advenimiento de un nuevo tipo de sociedad en la que el bienestar y el tiempo libre constituyen los quicios centrales de su organización y su funcionamiento. Esto ha implicado un abandono progresivo de la ética del trabajo que habría constituido el soporte de la sociedad capitalista industrial. El ocio se reduciría, pues, a las sociedades avanzadas, dando por supuesto que no ha existido —en el sentido dicho— en las sociedades tradicionales ni en las llamadas del Tercer Mundo (Olabuenaga, 2000, p. 259).

En la actualidad, el ocio es una mercancía que se ofrece a todo tipo de personas y de todas las edades, pues uno puede comprar boletos (si tiene los ingresos suficientes) para entrar al cine y ver alguna película, o bien alquilar alguna plataforma como Netflix para verla en casa; algunos pueden pagar mensualidades para tomar clases artísticas o de deportes, o asistir a bares y antros para pasarla “bien” con los amigos y relajarse de las jornadas estresantes de trabajo. En 1948 la Organización de las Naciones Unidas (ONU) consideró al ocio como un derecho (Lázaro *et al.*, 2012), lo cual se refleja en el artículo 24 de la *Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos*: “Todo hombre es libre para profesar la creencia religiosa que más le agrade y para practicar las ceremonias, devociones o actos del culto respectivo, siempre que no constituyan un delito o falta penados por la ley” (2023, p. 24).

Como hemos visto, el ocio se representa de diferente manera en el devenir social, lo cual podemos relacionar con nuestro estilo de vida, entendiéndolo como la manera en que conducimos nuestras vidas y ocupamos nuestros tiempos cotidianos. Estas decisiones son dirigidas por predisposiciones que “son producto de la historia, susceptibles de ser transformados más o menos difícilmente por la historia” (Bourdieu, 1990, p. 47) para satisfacer nuestras necesidades y orientar nuestro devenir.

Si convenientemente predomina la idea dirigida a una concepción de que el hombre es un individuo volitivo sobre el estilo de vida como la manera en que decidimos nuestra forma de vida en sus diferentes dimensiones: alimentación, ejercicio físico, trabajo, *hobbies*, hábitos, estudio, entretenimiento, etc., puede pensarse que el ser humano está sujetado a diferentes órdenes sociales que determinan sus estilos de vida y la práctica del ocio.

El ocio se ha categorizado desde diferentes perspectivas. Siguiendo la tradición romana, De Masi (2000) lo concibe como un arte, que a diferencia de trabajar que es lo que solamente nos enseñan consiste en quedarse sin hacer nada, pues “la ociosidad es un factor que estimula la creatividad personal y no debe asociarse únicamente a una práctica negativa” (De Masi, citado en Gomes y Elizalde 2009, p. 258); autores como Elias y Dunning (1993) lo piensan desde la teoría de las civilizaciones, Dufour (2015) desde la teoría psicoanalítica, Olabuenaga (2000) como una conducta social universal que adquiere una manifestación específica en cada tipo de sociedad, como un derecho cívico; Monteagudo y Cuenca (2012), desde el humanismo, como inherente a la naturaleza humana, Han (2023) desde una filosofía crítica, o bien se estudia el ocio como modelo psicosocial y como parte de los estilos de vida.

Según revisiones históricas realizadas, los orígenes de este concepto se remontan a finales del siglo XIX y las primeras aportaciones al estudio de este concepto fueron realizadas por filósofos como Karl Marx y Max Weber.

Estos autores ofrecieron una visión sociológica del estilo de vida, enfatizando los determinantes sociales de su adopción y mantenimiento. Desde la orientación sociológica, la mayoría de definiciones convergen al atender el estilo de vida como un patrón de actividades o conductas que los individuos eligen adoptar entre aquellas que están disponibles en función de su contexto social (Wong, s/f, p. 1).

Por la manera en que se ha definido *estilo de vida*, podemos deducir que está casi siempre relacionado con la idea de individuo y/o grupo de individuos, por lo que se piensa como un “patrón individual de cogniciones, emociones y acciones” (Montegudo y Cuenca, 2012, p. 106). En ese sentido, se tiende a observar en términos conductuales o de hábitos, donde

el estilo de vida es un concepto que abarca un amplio espectro de dimensiones (dieta, sexualidad, tiempo de ocio, actividad física, consumo de drogas, autocuidado e higiene, medidas de seguridad, seguimiento de recomendaciones médicas, manejo del estrés, etc.), que pueden (o no) tener sincronía entre sí y su relación no es estrictamente jerárquica [ya que] cada una de estas dimensiones puede ser muy variada e incluir distintos tipos de conductas (Salazar, 2010, p. 600).

En este apartado recuperamos la última perspectiva, puesto que aplicamos para el análisis del ocio entre estudiantes universitarios el “Cuestionario de estilos de vida³ en jóvenes universitarios” (CEVJU-R2) (Salazar, 2010).

³ La idea de estilos de vida que contiene el cuestionario corresponde a la manera en que lo entiende la OMS, tiene un atributo conductual y observable. Por lo que las actitudes, los valores y las motivaciones no forman parte del mismo, aunque sí sus determinantes. Entre otros factores determinantes se establecen el sexo y la edad. El estilo de vida sería el modo de vida de la cual los individuos son responsables.

Metodología

Nuestro objetivo fue conocer los tiempos, el sentido y las posibilidades de ocio que tienen los estudiantes universitarios de dos universidades públicas de Chiapas mediante el análisis de los resultados del CEVJU-R2. Además, se recuperó información de entrevistas informales realizadas a estudiantes universitarios y de la experiencia propia.

El cuestionario admite que estudiar el ocio “permite reforzar su relevancia como factor de desarrollo humano a lo largo de la vida” (Monteagudo y Cuenca, 2012, p. 2), su incidencia en la salud de los individuos y fomentarlo como una práctica en espacios educativos y políticas estatales e institucionales específicas. Asimismo, puede utilizarse para la identificación de las necesidades de los jóvenes y para la definición de las acciones educativas, de promoción y de prevención de problemas de salud y estrés de los estudiantes de las universidades (Salazar, 2010, p. 599).

En el CEVJU-R2 se asienta el ocio como la *Dimensión del análisis del estilo de vida* en siete ítems, que hemos cruzado con las variables sexo y licenciaturas de los encuestados.

Nuestros sujetos

Los jóvenes que respondieron el CEVJU-R2 son estudiantes chiapanecos de dos universidades públicas. Podemos decir, por nuestra experiencia como profesores de estas universidades, que pertenecen a la clase media. Los universitarios ðsegún lo dicho por ellos mismos en clasesð van a la universidad “para ser alguien en la vida” y en términos representacionales pensarse de esa manera los lleva hacia un lugar incierto, a un sentido por definir, por lo que pareciera que los adultos son los que deben orientar, incluso se dice “motivarlos” para que realicen sus actividades universitarias, porque ellos no tienen definido un lugar en un orden social moderno en el que la toma

de decisiones del individuo y su voluntad de hacer las cosas se consideran causas de su destino.

Encuestamos un total de 3665 estudiantes durante 2023. La carrera que más estudiantes tiene la UNACH es la de Pedagogía (1381), es así porque se aspira a ser profesor de algún nivel educativo y relacionan la Pedagogía con la docencia, lo cual está vinculado a la búsqueda del empleo futuro; después de las licenciaturas de Contaduría y Administración, Pedagogía ocupa el tercer lugar en cuanto al número de matrícula. La mayoría de los jóvenes que ingresan a esta carrera son universitarios de primera generación, pues antes de ellos ninguno de su familia ingresó a la universidad.

Estudiar una carrera, dicen mis estudiantes, “es una obligación, un requerimiento familiar que debemos de cumplir, aunque no queramos hacerlo”; y en ese sentido del deber cumplido “tenemos que hacer el trabajo que nos piden los profesores, de otra manera reprobamos y si reprobamos le fallamos a nuestra familia”.

Por la cantidad de estudiantes, en segundo lugar, está la carrera de Psicología de la UNICACH (1033). Los jóvenes comúnmente dicen escoger esa carrera porque les interesa coadyuvar a superar las patologías de los individuos; se considera que esta idea está vinculada a ayuda altruista desde la lógica judeocristiana.

Tanto la pedagogía como la psicología tienen como objeto de estudio el comportamiento humano; de hecho, cuando les preguntamos a estudiantes de primer semestre sobre la razón por la que escogieron la carrera en los primeros días de clases, muchos señalaron haber escogido Pedagogía porque, por alguna razón, no pudieron estudiar Psicología. Además, cuando se les cuestiona cuál es la materia que les es más significativa, refieren las de contenido psicológico, como Desarrollo infantil y Psicología del aprendizaje.

Por alumnos matriculados, encontramos en tercer lugar a la carrera de Comunicación de la UNACH (788). Los profesores de esta carrera comentan frecuentemente que los chicos estudian porque quieren ser comunicadores “como Lolita Ayala o López

Dóriga”, famosos de las noticias por televisión en México. La primera es una mexicana reconocida por haber sido locutora de los noticieros de alto *rating* en la barra nocturna de Televisa desde la década de los setenta del siglo pasado hasta el año 2016. El segundo, desde principios de los setentas fue corresponsal de noticieros de Televisa y actualmente es conductor del noticiero nocturno de esta televisora mexicana.

La carrera con menos matrícula es la de Biología de la UNICACH (463). El objeto de estudio de esta carrera se inscribe en las ciencias naturales, en su mayoría los estudiantes ingresan a esta carrera porque se identifican con la naturaleza y quieren ayudar a la conservación del medio ambiente.

El contexto universitario

La UNACH y la UNICACH son universidades públicas de las más grandes del estado de Chiapas, aunque por su matrícula la diferencia es considerable, pues como la UNACH atiende a casi 30 mil estudiantes, mientras que la UNICACH está apenas llegando a 9200, lo que representa un crecimiento de 11.59% en relación con 2018. Las dos universidades cuentan con instalaciones deportivas, cada una tiene una alberca semiolímpica, gimnasios, pistas de atletismo, canchas para futbol, basquetbol y voleibol. Promueven las prácticas deportivas entre los estudiantes, pero no es una actividad curricular y las instalaciones no se utilizan siempre para lo que fueron diseñadas; por ejemplo, en la UNICACH hay una sala de lectura informal y la sala verde para el descanso, pero “muy frecuentemente está ocupado el lugar para eventos, como la biblioteca que se usa para para eventos y oficinas administrativas [...] a los alumnos los critican si los ven durmiendo en las bancas, y les dicen: ¡para eso tienen sus casas! (Profesor, comunicación personal, enero de 2023). Por su parte “en la Facultad de Humanidades de la UNACH, se cuenta con una sala de lectura, la que normalmente está ocupada para reuniones de profesores, directivos y funcionarios, y aunque con

menos frecuencia, al igual la Biblioteca General de la UNACH” (Profesora, comunicación personal, marzo de 2023).

Ambas universidades, según su página web, ofrecen futbol, taekwondo, karate y voleibol; la UNICACH⁴ tiene una oferta más amplia⁵. El sentido de esta oferta es promover la práctica deportiva entre los estudiantes, no forma y educa para la práctica profesional futura, más bien se busca la competencia y la búsqueda del éxito (Radio cooperativa CL, 2023); esta intencionalidad competitiva obstruye la búsqueda del ocio como lo comprendían los griegos, puesto que:

vivimos en una cultura de la competencia. De ganar, del progreso, del éxito, del competir [...] La competencia efectivamente implica la negación de lo que uno hace, porque uno hace las cosas en función de lo que hace otro. Lo que guía mi hacer no es lo que yo quiero, sino lo que el otro hace. Por eso digo que cuando hay un partido de fútbol, el que pierde es el más importante. Porque si alguien no pierde, el otro no gana (Maturana, 2013).

Al revisar las páginas web de las dos universidades, observamos que se organizan talleres artísticos cumpliendo con la función de extensión, ligadas a las carreras que se ofrecen: Licenciatura en Danza (UNACH), Licenciatura en Artes Escénicas: teatro, Licenciatura en Artes Visuales, Licenciatura en Jazz y Música Popular (UNICACH).

Es común que cuando se llevan a cabo congresos y clausuras y otras actividades, los estudiantes, organizados por sus profesores, participen, pero no con el sentido de la formación profesional, sino para seguir las instrucciones que se les indica como una tarea (trabajo), por lo que son las obediencias individuales

⁴ Ajedrez, buceo, atletismo, acondicionamiento físico, basquetbol, basquetbol 3x3, escalada deportiva, futbol soccer, futbol rápido, judo, defensa personal, natación, karate do, taekwondo, triatlón, tochito, tenis de mesa, voleibol de sala, voleibol de playa.

⁵ Futbol, tocho, atletismo, taekwondo, karate do, voleibol y boxeo.

de los estudiantes las que deciden participar o no; por supuesto que dichas decisiones están vinculadas con las personalidades de los estudiantes, constituidas en los espacios en los que han convivido, como la familia, las escuelas de las que proceden y la de la localidad de la que son originarios.

El ocio entre los universitarios

Entendemos el ocio como el tiempo que los individuos dedican a actividades⁶ de descanso, diversión, actividades culturales, sociales y artísticas, lo que para el caso de los estudiantes universitarios implica interiorizar cierto capital cultural. Este a su vez determina el acto de estudiar⁷ y habilidades que la vida académica demanda, además de contar con los lugares correctos, puesto que se “pueden crear grandes centros culturales y de “lazer”, pero en ellos descansamos como si estuviéramos trabajando. (Gomes y Elizalde 2009, p. 258)

Por lo tanto, llama la atención que de los universitarios encuestados solamente poco menos de una tercera parte (29.96%) realiza actividades de ocio todos los días, con una disposición de descanso y relajamiento, como ver televisión, dormir, escuchar música y meditar. La diferencia entre los varones y las mujeres no es significativa, según puede apreciarse a continuación:

⁶ Sostenemos que la ausencia de estas actividades puede llevar a los individuos a estados de estrés relacionados con tener mucha tarea y tratar de responder a una multiplicidad de estímulos y demandas que deben cumplirse en tiempos determinados.

⁷ Según Freire (2003), estudiar es estar en relación con el mundo desde una visión crítica, dado que los humanos vivimos en el mundo, el acto de estudiar es una disciplina intelectual en la que se entrelazan el pensar, el sentir y el hacer en relación con mundo; ello implica disposiciones para el uso de nuestras energías para estar concentrados de manera reflexiva, la creatividad, la curiosidad y el investigar. En ese sentido, el estrés es una imposibilidad para el estudio.

Tabla 1

Frecuencia de actividades de ocio en universitarios para descanso y relajamiento según sexo (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)

Sexo	Todos los días	La mayoría de los días	Algunos días	Ningún día
Hombre	30.33%	32.33%	35.09%	2.25%
Mujer	29.74%	32.47%	36.12%	1.67%
Total	29.96%	32.42%	35.73%	1.89%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

Cuando respondían el cuestionario, en ningún momento cuestionaron si dormir⁸ es tiempo de ocio, lo cual nos indica que están representándose (no forzosamente de manera consciente) en un sentido pasivo, de alguna manera en oposición a lo que actualmente se entiende por ocio, “como un tiempo central, como una conducta normal y funcional para el desarrollo integral de la persona” (Ruiz, 2000, p. 459). De esta manera, se concibe el ocio como actividades para descansar y relajarse, ya que no se puede negar la experiencia psicológica ligada a este, puesto que es uno de los pocos enclaves donde, incluso “en las sociedades industriales, la gente puede ir a buscar —con moderación, pero con pleno consentimiento público— excitación emocional, y en donde puede exhibirla, hasta cierto punto y en forma regulada socialmente” (Elias y Dunnig, 1992, p. 138).

Tal como se observa en la Tabla 1, dos terceras partes de los estudiantes dedican tiempo a escuchar música; una tercera parte muy frecuentemente, mientras que otros lo hace algunas veces o nunca. La práctica de la música podemos considerarla una actividad regulada socialmente y con estatus social, pues quien sabe de música tiene reconocimiento social; es frecuente escuchar expresiones de sorpresa y admiración cuando nos enteramos que alguien sabe tocar algún instrumento o sabe

⁸ La pregunta se realizó de la siguiente manera: ¿Realiza alguna actividad para descansar y relajarse (ver televisión, dormir, escuchar música, meditar, etc.)?

cantar y tiene voz para ello, o cuando algún universitario sabe de danza o de pintura.

Cuando relacionamos con quién se comparten esos momentos de descanso y relajamiento, nos damos cuenta de que un poco menos de la mitad de los jóvenes (48.39%) tienden a vivir el ocio separados de sus familiares, amigos o pareja, aunque un poco más del 50% prefiere hacerlo en compañía de ellos (ver Tabla 2). Por lo que nos cuestionamos si este hacer en soledad el ocio, está vinculado a los estilos de vida moderna, en la que el individuo es el centro de la acción humana, o bien con el estilo de vida neoliberal que se caracteriza por la competitividad articulada a la individualidad, pues,

Como fenómeno humano, la competencia se constituye en la negación del otro. Observen las emociones involucradas en las competencias deportivas. En ellas no existe la sana convivencia porque la victoria de uno surge de la derrota del otro, y lo grave es que, bajo el discurso que valora la competencia como un bien social, uno no ve la emoción que constituye la praxis del competir, y que es la que constituye las acciones que niegan al otro (Maturana, 2001, p. 6).

Tabla 2

Frecuencia actividades en universitarios de ocio con la familia, amigos o pareja, según sexo

Sexo	Todos los días	La mayoría de los días	Algunos días	Ningún día
Hombre	22.06%	32.33%	40.35%	5.26%
Mujer	20.18%	29.74%	47.95%	2.13%
Total	20.89%	30.72%	45.08%	3.31%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

También nos cuestionamos si vivir el ocio está vinculado a cuestiones económicas, ya que, como considera el 93.6% de los encuestados, se necesita dinero para comprar zapatos, ropa, equipo, instructores y uso de espacios.

Ocio y emociones

El ocio como práctica social está vinculado a lo emocional, lo que da sentido a los jóvenes para hacerlo o no. Un poco menos de la mitad (43.29%) dice que la diversión y el entretenimiento los realiza para sentirse mejor o para relacionarse con otras personas, lo cual nos hace pensar sobre la necesidad de los estudiantes de buscar otros espacios para sentirse mejor y querer estar con otras personas diferentes a sus familiares, de quienes reciben ciertas presiones, así como de sus compañeros universitarios, con quienes comparten responsabilidades escolares, ya que un poco más de la tercera parte (39.69%) realiza la práctica del ocio para romper con la rutina universitaria y escapar de los problemas; son respuestas en las que se juega la individualidad de los jóvenes.

Tabla 3

El principal motivo para realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión)

Sexo	Relacionar se con otras personas	Cambiar la rutina académic a y laboral	Olvidar los problemas o las preocupac iones	Es parte del estilo de vida de padres o hermanos	Parte de estilo de vida de pareja o amigos	Otro
Hombre	46.36%	12.28%	20.05%	19.05%	1.00%	0.6%
Mujer	41.43%	14.72%	21.55%	18.51%	1.46%	1.06%
Total	43.29%	13.80%	20.98%	18.71%	1.23%	0.86%
						1.13%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

El ocio y entretenimiento

El ocio referido como diversión y entretenimiento lo realizan con mayor frecuencia (todas las semanas o la mayoría de las semanas) los hombres (35.34%) en relación con las mujeres (26.40%) (ver Tabla 3); posiblemente, esto está vinculado a las prácticas orientadas por el género. Por una parte, debemos reconocer la dimensión económica de este fenómeno. Según el INEGI (2022), en su *Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos en el Hogar*, los ingresos de las mujeres son menores a los de los hombres, además, los hombres gastan más que las mujeres. A esto habría que decir que, según la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF, 2020), las mujeres gastan más en productos de belleza⁹ y del hogar (Comparabien, 2023) mientras que, aunque los hombres gastan dos veces más que ellas, lo hacen en diversión y tecnología. Así también, en la familia las mujeres son quienes están al pendiente de la educación y bienestar de sus integrantes y por ello invierten 90% de sus ingresos en sus familias (Banco Mundial, 2022); son predisposiciones que las mujeres han ido internalizando desde niñas, por lo que las conductas de las jóvenes universitarias están orientadas por estas, “las mujeres, con mucha más frecuencia que los hombres, soportan cargas domésticas que las alejan de sus propios proyectos, ya sean estos laborales o académicos” (Sánchez y Paredes, 2017, p. 18).

El hecho de que las mujeres se dedique menos al entretenimiento que los hombres puede estar orientado por el uso del tiempo según los roles de género, que, aunque han tenido profundas

⁹ La belleza no se valora de la misma manera en el hombre que en la mujer. La estética femenina surge con la división en clases sociales, correlato de las mujeres exentas del trabajo. Así, los tiempos de holganza llevan a las mujeres de clases altas a tener cuidados de belleza, con el propósito de agradar a su compañero. Esta estética femenina que se impuso desde el Renacimiento, ha reforzado el estereotipo de la mujer frágil y pasiva, inferior en mentalidad, condenada a la dependencia de los hombres (Lipovetsky, 1999).

transformaciones, no implican la ruptura de los mecanismos de diferenciación social de los sexos: las mujeres continúan adscritas al orden doméstico (Lipovestky, 1999). Seguimos viviendo en un mundo en el que, aunque las mujeres trabajen o estudien, aún se sienten responsables de la organización del hogar y el cuidado de la familia. Y es que “en nuestra sociedad, el trabajo profesional de las mujeres se ha autonomizado ampliamente con respecto a la vida familiar, se ha convertido en un valor, un instrumento de logro personal, una actividad reivindicada y ya no meramente sufrida” (Lipovestky, 1999, p. 195).

Otra de las dimensiones que tendríamos que considerar para comprender por qué los hombres le dedican más tiempo a la diversión y al entretenimiento es la cuestión ideológica, y es que la diversión y el entretenimiento se han convertido en una mercancía y en una cuestión pública, por lo que, por ejemplo, ir al cine¹⁰ o a un centro comercial, o aprender a tocar un instrumento, depende de acceder y poder pagar por ello.

Si las mujeres siguen manteniendo relaciones privilegiadas con el orden doméstico, sentimental o estético, ello no se debe al simple peso social, sino a que éstos se ordenan de tal manera que ya no suponen un obstáculo para el principio de libre posesión de uno mismo y funcionan como vectores de identidad, de sentido y de poderes privados; es desde el interior mismo de la cultura individualista-democrática desde donde se recomponen los recorridos diferenciales de hombres y mujeres (Lipovestky, 1999, p. 11).

Además, estos espectáculos o servicios se encuentran concentrados en las urbes y, por lo tanto, tendríamos que vivir en una ciudad, además de tener las condiciones para poder pagar la entrada y el costo del transporte, para ir de la casa al lugar

¹⁰ En Chiapas, hasta finales de la década de los 30 del siglo pasado, solamente en Tuxtla Gutiérrez (en 1905) se podía acceder al cine, y no fue sino hasta los 40 que podíamos encontrar algún cine en Arriaga, Cintalapa, San Cristóbal, Tapachula y Comitán. Actualmente hablamos de Cinemas (a partir del año 2000) y el mayor número de ellos sigue estando en la capital del Estado.

donde se encuentran y valorarlos como un gasto más importante que otra cuestión.¹¹

Tabla 4

Frecuencia mensual de actividades de diversión o entretenimiento cultural o artística (ir a centros comerciales, ir al cine, manualidades, tocar un instrumento, etc.)

Sexo	Todas las semanas	La mayoría de semanas	Algunas semanas	Ninguna semana
Hombre	11.03%	24.31%	53.38%	11.28%
Mujer	6.52%	19.88%	61.46%	12.14%
Total	8.22%	21.55%	58.41%	11.82%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

El sentido para no realizar prácticas de ocio está vinculado al estar informados y los intereses y gustos de la población estudiantil encuestada. Como podemos observar en la Tabla 5, casi la mitad de los estudiantes dicen no saber cómo ocupar su tiempo libre; ello puede estar relacionado con la poca promoción que por parte de las autoridades universitarias se hace de las actividades programadas para los estudiantes. Estas actividades son organizadas por oficinas centrales universitarias, las cuales se anuncian a través de las páginas web de la UNACH y de la UNICACH, con un sentido de extensión de servicios y de formar para competir y elevar el prestigio de la universidad; por lo tanto, no están vinculadas a la acción curricular para la formación profesional y el desarrollo personal.

¹¹ Según el perfil del consumidor masculino, de acuerdo con un estudio de Master Card, en 2022 los mexicanos prefieren gastar más en rubros puntuales como entretenimiento, tecnología y viajes, a los que destinan gran porcentaje de sus ingresos.

Tabla 5

El principal motivo para NO realizar (o dejar de realizar) actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión)

Sexo	No sé cómo ocupar el tiempo libre	programa no es interesante	Prefiere estudiar o trabajar	No me interesan	Personas cercanas me critican	Otro
Hombre	47.62%	13.53%	14.29%	12.03%	4.76%	7.77%
Mujer	43.25%	13.66%	18.06	7.89%	8.04%	9.10%
Total	44.90%	13.61%	16.64%	9.45%	6.80%	8.60%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

Justamente porque las actividades culturales y artísticas que la universidad organiza no están vinculadas a la cuestión curricular y a la formación profesional, los estudiantes que llegan a la universidad con el interés de certificarse en una profesión para que al egresar consigan trabajo, prefieren seguir estudiando (16.64%) o no muestran interés en las actividades (9.45%) que no impactan en su acreditación.

La realidad actual revela que la ética del trabajo continúa siendo valorada e internalizada por muchos trabajadores. En esa perspectiva, la falta de disposición para el trabajo, en general, es vista como el principal obstáculo para el ascenso social, pues el trabajo duro y constante es considerado como la vía de acceso para una vida exitosa. A su vez, no podemos dejar de considerar el hecho de que, para otros profesionales, esa ética no es reconocida como algo que produce solo efectos benéficos. Para esos trabajadores, más que el trabajo, lo que importa es la propia riqueza producida por él. El trabajo es considerado, así, como un medio capaz de proporcionar un estilo de vida más interesante, con más calidad, autonomía y satisfacción (Gómez y Elizalde, 2009, p. 259).

Por consiguiente, más de dos terceras partes están satisfechas con no dedicarle tiempo a actividades culturales, sociales, artísticas y de diversión, pues no es significativo para su desempeño en la universidad; esto indica que

El ocio ha dejado de ser un tiempo fuera de, después de, al margen del trabajo, para ser un tiempo paralelo a, y punto de referencia de [...] el trabajo. La oferta de ocio de la que un individuo dispone en una sociedad como la nuestra es tal (en términos de cine, teatro, de portes, arte, información científica, política y económica) que dispone de más recursos, documentación, información y asesoramiento de los que cualquier entendido podía disponer en tiempos pasados (Ruiz, 2000, p. 462).

Tabla 6

Satisfacción por el tiempo de dedicación a las actividades culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión

Sexo	Está satisfecho y no es problemático	Podría mejorar, pero no sabe si lo hará	Podría mejorar pronto y tiene plan para lograrlo	Ha hecho cambios, pero falta lograr lo que pretende	Está satisfecho con sus cambios y piensa mantenerlos
Hombre	44.36%	30.08%	8.27%	9.02%	8.27%
Mujer	37.03%	28.53%	11.99%	16.69%	5.76%
Total	39.79%	29.11%	10.59%	13.80%	6.71%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023

Los niveles de satisfacción son más altos en los hombres (52.63%) que en las mujeres (42.79%). Esto pudiera estar relacionado con el hecho de que las mujeres cuentan con menos recursos económicos como puede observarse en la Tabla 7, o por las disposiciones de la cultura de género, en la que las mujeres son responsables del cuidado de la familia más que en de sí mismas, por lo que con mayor frecuencia quedan al margen de actividades no relacionadas con la subsistencia: “Numerosos estudios ponen de manifiesto que el compromiso femenino con el trabajo responde en la actualidad al deseo de escapar de la reclusión que supone la vida doméstica y, de modo correlativo,

a una voluntad de apertura a la vida social” (Lipovestky, 1999, p. 119), lo que corresponde de alguna manera al impulso de las políticas mundiales, pues

En los últimos años, nos hemos centrado más en el empoderamiento de la mujer precisamente porque, más allá de las importantes consideraciones éticas, también representa una oportunidad perdida en la búsqueda de la estabilidad macroeconómica y el crecimiento inclusivo, ámbitos centrales de especialización del FMI (Lagarde, 2019, p. 6).

Tabla 7

<u><i>Si quiere realizar actividades de ocio culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, cuenta con recursos materiales o dinero</i></u>			
<u>Sexo</u>	<u>Sí</u>	<u>No</u>	<u>Totales</u>
Hombre	49.12%	50.88%	100%
Mujer	45.97%	54.93%	100%
Total	46.60%	53.40	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

Por otra parte, ante el hecho que más de la mitad de los estudiantes no practique actividades de ocio en tiempos en que este es considerado un derecho humano, es posible suponer, siguiendo a Bauman (2023), que los jóvenes renuncian al ejercicio de este derecho. Y es que el currículum por competencia obedece a una racionalidad instrumental que se centra en el hacer con una lógica deductiva: desarrollo de habilidades, conocer para operar, etc. Muy lejos han quedado

aquellos tiempos en que los antiguos sabios griegos inventaron la noción de *paidea*, para que la idea de la «educación durante toda la vida» cambiara, pasando de ser un oxímoron (una contradicción en sus términos) a un pleonasmo (algo parecido a «mantequilla mantecosa» o «hierro metálico») (Bauman, 2023, p. 24).

Con los griegos, el ocio era una acción que comprendía las dimensiones racional, emocional y física de los ciudadanos, y en ese sentido lo formaba. “En un mundo como éste, estamos entonces obligados a asumir la vida pedazo a pedazo, tal como llega, esperando y sabiendo que cada fragmento será diferente de los que hubo antes, y que apelará a conocimientos y capacidades diversas” (Bauman, 2023, pp. 29-30).

Tabla 8

<i>Si quiere realizar actividades de ocio (culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión), cuenta con tiempo para realizarlas</i>			
Sexo	Sí	No	Total
Hombre	64.16%	35.84%	100%
Mujer	60.7%	39.3%	100%
Total	61.34%	38.66%	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

En cuanto a la disposición de tiempo, los hombres (64.16%) están más dispuestos que las mujeres (60.7%) a dedicarse a actividades culturales, sociales, artísticas y de diversión. Esta situación se explica porque ellos, en mayor medida, cuentan con personas que les hacen compañía para realizar estas actividades, o bien, porque las mujeres son más criticadas (8.04%) que los varones (4.76%) cuando las realizan (ver Tabla 5), motivo por el que no les dedican tiempo.

En la Tabla 9 podemos observar que la posibilidad de que las mujeres (30.76%) encuentren personas que las acompañen a hacer el ocio orientado a actividades culturales, sociales, artísticas, es menor que para los hombres (37.09%). Sin embargo, llama la atención que más de dos terceras partes de los jóvenes universitarios viven el ocio de manera solitaria, con todo y su expectativa de querer relacionarse con las personas, tener amigos y familias, como puede verse en la Tabla 5.

Tabla 9

Si quiere realizar actividades de ocio culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, cuenta con personas con quién realizarlas en caso de querer compañía

Sexo	Sí	No
Hombre	37.09%	62.91%
Mujer	30.76%	69.24%
Total	38.75%	61.25%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

Si bien, las dos universidades ofrecen actividades deportivas y artísticas, sus estudiantes desconocen dichos servicios porque la única manera de promoverlos es en la página web de ambas instituciones o desde las oficinas de extensión universitaria, y además del problema de la difusión está el de la carencia de lugares adecuados para practicar deporte o realizar actividades artísticas, por ejemplo, en la Facultad de Humanidades de la UNACH se imparten estos talleres en horarios y lugares no pertinentes para los estudiantes y con cupos limitados e insuficientes para atender a más de dos mil asistentes. Cuando se les preguntó a estudiantes de Pedagogía por qué no participan en esos talleres y actividades, menos de la quinta parte de ellos conocía la oferta.

Tabla 10

Si quiere realizar actividades de ocio culturales, sociales, artísticas, de descanso o de diversión, cuenta con espacios y oferta de actividades de ocio en la universidad

Sexo	Sí	No
Hombre	18.30%	81.70%
Mujer	18.82%	81.18%
Total	18.62%	81.38%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

Haciendo una auscultación entre estudiantes de cuarto y quinto semestre de de Pedagogía en agosto de 2023, manifestaban que desde antes de entrar a la universidad practicaban algún deporte, tocaban un instrumento, iban a clases de baile o les gustaba escuchar música, porque en sus familias lo hacen. Cerca del 15% toca algún instrumento (marimba, guitarra, flauta, acordeón, piano), incluso hay quienes forman parte de algún grupo musical. Los que hacen deportes (futbol principalmente), comentaron que estaban por ver si se integraban a algún equipo para participar en torneos futuros. Por otra parte, en la Facultad de Humanidades las conmemoraciones en las que participan estudiantes de pedagogía y de comunicación son el Día del Maestro, Día de las Madres, Día del Libro, Día de la Mujer, pero nunca se ha escuchado sobre el festejo del Día del Estudiante, aunque se les dé el día libre para vayan de “pachanga”¹².

Recomendaciones

La manera en que la UNACH y la UNICACH organizan la práctica del ocio lleva a profundizar una estructura social de desigualdad y a una práctica competitiva del deporte y comercial de las artes. Si se mantiene esa perspectiva, la política institucional debe posibilitar espacios y tiempos suficientes para que todos los estudiantes universitarios accedan a estas actividades. Como dice Maturana (2001): la competencia no es ni puede ser sana porque se constituye en la negación del otro. La sana competencia no existe.

La formación de los estudiantes obliga a las universidades a considerar el ocio en el currículum o modelo educativo, para garantizar el acceso a su práctica de no solamente con un sentido de desestrés y relajación.

Por ello consideramos la necesidad de promover una educación

¹² Es una manera de decir la fiesta alegre y divertida donde bailamos, bromeamos y reímos.

crítica/creativa (por y para el ocio) que permita formar a profesionistas con la capacidad de cuestionarse e imaginar, toda vez que el ocio brinda la posibilidad de reflexionar sobre la realidad en que vivimos y así soñar con sociedades posibles; el ocio no puede ser visto como un remedio para las problemáticas tensionales que viven los individuos o como una compensación de los dilemas que marcan profundamente la ética del trabajo.

Conclusiones

Para comprender el ocio como parte de los estilos de vida de los estudiantes universitarios, es importante reconocerlo como una categoría histórica que ha devenido colectivamente de manera contextualizada.

Asimismo, importa reconocerlo como una práctica socio-cultural que se concreta desde las subjetividades, por lo que la manera en que representan y viven las actividades de ocio los estudiantes chiapanecos de estas dos universidades públicas constituyen una formación específica que conforma su estilo de vida. En este no se presta importancia en la práctica de ocio, sino que se le da más importancia a la formación profesional y actividades curriculares, orientadas por la lógica del trabajo y por la necesidad de tener un empleo al egresar de la universidad; muchos siguen en el papel de hijos/hijas de familia quienes, a su vez, deben cuidar a algunos parientes, o prefieren estar solos.

Debemos reconocer que las políticas públicas y las políticas universitarias específicas responden a una sola idea de *estudiante* y de *universidad*. Estas concepciones determinan la manera en que se vive el ocio. Por supuesto, las creencias de la familia son determinantes, pues quienes creen que el ocio es igual a ociosidad Desto es, no hacer nada, no ser productivoD lo conceptualizan como algo “malo”.

Sin embargo, el saber no hacer nada en un mundo en el que la ética del trabajo predomina, requiere estar formado para ello; esto

es, no sentirse incómodo por “no hacer nada”, porque como dice Masi (2000), el ocio es un arte y son pocos los que pueden quedarse sin hacer nada y no sentirse mal, porque solamente nos enseñaron a trabajar: “Para quedar sin hacer nada son necesarios los lugares correctos [y aunque se] pueden crear grandes centros culturales y de la diversión y del espectáculo quienes tienen ingresos suficientes; solamente las clases privilegiadas tienen ese poder” (De Masi, citado por Gomes y Elizalde 2009, p. 258).

Todo parece indicar que practicar el ocio, comprando el tiempo-espacio como una mercancía, en este mundo neoliberal dividido en clases, implica segregaciones, puesto que podrán acceder al mundo del entretenimiento, del deporte, del arte, de la diversión y del espectáculo quienes tienen ingresos suficientes; solamente las clases privilegiadas tienen ese poder.

Si bien un primer acercamiento al estudio del ocio de los universitarios desde una perspectiva conductual, midiendo sus propiedades psicométricas, ha sido útil, nos parece insuficiente para profundizar en su estudio como práctica sociocultural e histórica. No podemos negar que aplicar el CEVJU-R2 y analizar los resultados nos ha permitido plantearnos algunas preguntas y la necesidad de otro tipo de metodología, la cual nos permita profundizar y ampliar la comprensión sobre la práctica del ocio.

Referencias

- Bauman, S. (2013). *Sobre la educación en un mundo líquido. Conversaciones con Ricardo Mazzeo*. Paidós.
- Bourdieu, P. (1990). Espacio social y génesis de las clases. En *Sociología y cultura*. México: Grijalvo.
- Compara bien (2023). ¿Qué es lo que compran las mujeres en México? *Comparabien*. <https://comparabien.com.mx/blog-consejos/lo-que-gastamos-mujeres#:~:text=Los%2010%20productos%20que%20m%C3%A1s%20compran%20las%20mujeres&text=Ropa%20y%20accesorios.,Bolsos%20y%20carteras>

- Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos* [Const.]. Artículo 24. Párrafo reformado DOF 19-07-23 (México). Dufour, D. R. (2015). *El delirio occidental y sus efectos actuales en la vida cotidiana: Trabajo, ocio y amor*. MRA EDICIONES.
- Elias, N. y Dunning, E. (1992). *Deporte y Ocio en el proceso de civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Freire, P. (2003). Consideraciones en torno al acto de estudiar. En *La importancia de leer en el proceso de liberación*. Siglo XXI.
- Gomes, C. y Elizalde, R. (2009). Trabajo, tiempo libre y ocio en la contemporaneidad: contradicciones y desafíos. *Polis, Revista de la Universidad Bolivariana*, 8(22), 2009, pp. 249-266. <https://www.scielo.cl/pdf/polis/v8n22/art15.pdf>
- Lagarde, M. (2019). Un imperativo mundial. Empoderar a las mujeres es crucial para la economía y la población de todos los países. *Revista Electrónica Finanzas y Desarrollo del FMI*. <https://www.imf.org/external/pubs/ft/fandd/spa/2019/03/pdf/fd0319s.pdf>
- Lázaro, Y., Madariaga, A., Lazcano, I y Doistua, J. (2012). El derecho al ocio: un derecho humano en ocasiones desconocido. Ponencia presentada en VIII Jornadas Científicas Internacionales de Investigación sobre Discapacidad. Salamanca, España, 13 y 14 de marzo de 2012. <https://inico.usal.es/cdjornadas2012/inico/docs/760.pdf>
- Lipovetski, G. (1999). *La tercera mujer. Permanencia y revolución de lo femenino*. Anagrama.
- Maturana, H. (2001). *Emociones y Lenguaje en Educación Política*. Dolmen. Montea-gudo, M. y Cuenca, M. (2012). Los itinerarios de ocio desde la investigación: tendencias, retos y aportaciones. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 20, pp. 103-135. <https://www.redalyc.org/pdf/1350/135029101004.pdf>
- Mural Chiapas (15 de agosto de 2023). La Unach, la universidad de mayor crecimiento en México. *MuralChiapas*. <https://muralchiapas.com/noticias/estatal/29978-la-unach-la-universidad-de-mayor-crecimiento-en-mexico>

Olabuenaga Ruíz, I. (2000). Ocio y estilo de vida, Síntesis del capítulo 12, original del Informe FOESSA. *Revista de estudios sociales y sociología aplicada*, 101 <https://www.caritas.es/main-files/uploads/1995/11/DS100101-V-INFORME-SOCIOLOGICO-SOBRE-LA-SITUACION-SOCIAL-EN-ESPAÑA-ocr.pdf>

Radio Cooperativa CL (2023). Humberto Maturana: El vivir en la competencia no hace que hagamos mejor las cosas. *Cooperativa.cl*. <https://cooperativa.cl/noticias/sociedad/desarrollo-humano/humberto-maturana-el-vivir-en-la-competencia-no-hace-que-hagamos-mejor/2013-01-03/185014.html>

Ruiz Conde, M. V. (s/f). *Historia del ocio*. Universidad del Estado de México. Sánchez López, G. y Paredes Bañuelos, P. (Coords.) (2017). *El futuro de los jóvenes pobres en México. Informe técnico*. CIESAS, Instituto Mora, El Colegio de San Luis, El Colegio de Michoacán A.C. y CONACYT. https://www.colsan.edu.mx/arch/colect/informe_p_jovenes.pdf

Salazar Torres, I. C. et al. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), pp. 599-611. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v12n4/v12n4a07.pdf>

Salazar Torres, Isabel C. et al. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), pp. 599-611. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796007>

Wong de Liu, C. (s/f). Estilos de vida. Compilado con fines docentes. Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

Universitarios y alimentación

Bertha Palacios López

bertha.palacios@unach.mx

Introducción

El presente capítulo es resultado de un proyecto de investigación con jóvenes inscritos en dos universidades públicas en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México, sobre los estilos de vida desde un enfoque de salud. El punto de partida de la preocupación es lo observado en las aulas, donde los jóvenes usualmente se observan cansados o comiendo frituras con carbohidratos, dulces y refrescos azucarados durante la clase. Por su juventud, uno se imagina que están en una condición sana y con ánimo, pero en el aula se ven aletargados o desanimados para continuar con la jornada académica.

Teniendo en cuenta estos antecedentes, iniciamos con la pregunta: ¿Cuáles son los estilos de vida de los universitarios, sobre todo respecto a su alimentación? Para responder nos dimos a la tarea de aplicar el cuestionario CEVJU-R2, el cual explora siete dimensiones, con once preguntas en el apartado de alimentación para responder con opción múltiple o pregunta escala de Likert. En cuanto a los hábitos alimenticios de los universitarios, el estudio es pertinente para datos generales, y a partir de estos, se pueden plantear otras preguntas dirigidas a profundizar sobre sus representaciones, porque demuestra la tendencia del consumo de

bebidas azucaradas, la comida rápida y alimentos sin nutrición necesaria para su edad y que aún no son conscientes de cómo les puede dañar la salud a mediano plazo.

Lo anterior tiene que ver con la responsabilidad del Estado mexicano como parte del mercado global, el cual permite la comercialización de bebidas y comidas no saludables sin ninguna restricción. La tecnología y la publicidad refuerzan el consumo junto a la globalización económica, cultural y alimentaria. Estamos interconectados como una red en la cual el individuo es interpelado por la cantidad de información, manifestándose en los valores practicados que se vuelven confusos y prevalece el amor a la productividad y a la mercancía del mercado global (Bauman, 2001). En este contexto, se observa en los medios de comunicación la sofisticación de la publicidad de las mercancías dirigida a poblaciones específicas, siendo susceptibles quizá aquellos que invierten más horas en las redes socio digitales y las pantallas de televisión. En este caso, según datos de INEGI, los más consumidores son los jóvenes.

La ENDUTIH estimó que en 2021 había 88.6 millones de personas usuarias de internet, lo que representó 75.6 % de la población de seis años o más con un promedio de 4.8 horas. El grupo de 18 a 24 años registró el promedio más alto de uso de internet, con 6.3 horas al día. Lo siguió el de las personas de 25 a 34 años, con 5.6 horas y el de 12 a 17 años, con 5.5 horas (...) y el 91.2 % del total de hogares tienen televisores (INEGI-ENDUTIH, 2022, pp. 1-13).

Los datos demuestran que los jóvenes y los niños pasan mayor tiempo frente a las pantallas, y según el INEGI, el 95.1% de jóvenes de entre 18 a 29 años hace uso y abuso del internet (INEGI, 2023, p.3). Con los otros grupos etarios la diferencia es mínima, lo cual es preocupante porque es muy fácil de percibir la seducción de los medios, combinando colores, imágenes y palabras irresistibles, las cuales permiten a quienes la escuchan y ven, distinguir con familiaridad las marcas de estos productos, y permiten que

los niños o jóvenes dispongan la decisión y elección de lo que se come en casa. Además, según Jesús Contreras Hernández y Mabel Gracia Arnaiz (2005), la opinión de los padres no cuenta mucho ante la insistencia de los niños que los acompañan a realizar las compras de casa. En el contexto de España, los mismos autores mencionan lo siguiente:

Hoy, además, los niños acompañan a sus padres a las grandes superficies e influyen fuertemente en las compras familiares y eligen, ellos mismos, por ejemplo, las marcas de yogur y de galletas para el hogar. Los adultos ya no consideran un deber orientar el gusto de los niños, sino que, cada vez más, por el contrario, reconocen ceder a las presiones de sus hijos, presiones que cada vez más, se ejercen a una edad más temprana, precisamente porque numerosos productos han sido concebidos para seducirlos tanto por su sabor como por su presentación (p. 413).

En nuestro contexto chiapaneco esta práctica no es muy diferente en las ciudades, pues la familia completa o la madre y los hijos acuden a realizar las compras de despensa y comida, promovidas por los supermercados como días de plaza, donde según la publicidad, el cliente encuentra “frescura y ofertas”. La selección de los productos va en función de las marcas conocidas familiarizadas por la televisión o el internet, generando cambios en la selección de alimentos en los hogares sin que se noten, desplazando muchas veces la comida local. El pueblo mexicano, antes de la globalización de los 80, incluía en sus comidas más vegetales, flores comestibles, legumbres, raíces, productos orgánicos o madurados sin o con pocos químicos, a diferencia del consumismo actual de chatarra.

El cuestionario CEVJU-R2 y sus interpretaciones

A pesar de algunos puntos inconvenientes que se observan en el CEVJU-R2, por ser una medición psicométrica con la perspectiva positivista, no quisimos desaprovechar, ante la información obtenida, la valiosa oportunidad de interpretarlos desde la

perspectiva cualitativa, pues conocemos el contexto universitario dónde se aplicó el cuestionario, en este caso, la UNACH. Además, soy originaria de Chiapas y desde hace más de 26 años me desempeño como docente en esta institución. Después de aplicar el cuestionario, realicé pláticas informales sobre el tema de la alimentación con los participantes; ahí pude identificar una relación entre la estructura familiar con el hábito alimenticio; por ejemplo, los horarios para comer y realizar una receta para todos, aunque no tengan la misma preferencia.

Algunos jóvenes comentaron que quienes viven con las abuelas en casa y no trabajan en oficinas, elaboran la comida para toda la familia, entre ellas comida regional; además, acostumbran a ir al mercado tradicional casi a diario o cada dos o tres días para comprar productos locales frescos y no frecuentan los supermercados; en cambio, las madres que trabajan y además se encargan de alimentar a la familia, hacen comidas menos elaboradas en menor tiempo.

Los investigadores que validaron el cuestionario (Salazar Torres *et al.*), consideran:

el estilo de vida es un concepto que abarca un amplio espectro de dimensiones (*e. g.*, dieta, sexualidad, tiempo de ocio, actividad física, consumo de drogas, autocuidado e higiene, medidas de seguridad, seguimiento de recomendaciones médicas, manejo del estrés, etc.), que pueden (o no) tener sincronía entre sí y su relación no es estrictamente jerárquica. De acuerdo con la revisión del tema (8), cada una de estas dimensiones puede ser muy variada e incluir distintos tipos de conductas. (Salazar-Torres *et al.*, 2010, pp. 600-601).

Para el análisis de la dimensión “alimentación como estilo de vida” la metodología fue considerar las respuestas con mayor porcentaje que sirvieron de categorías, las cuales guiaron la reflexión, analizándolas desde lo simbólico y considerando el contexto globalizador neoliberal materializado en el contexto local histórico,

que Roland Robertson (2000) llama *glocalización*, un concepto que sugiere que la globalización no es homogénea y genera prácticas diferentes en cada contexto que la moldea con su cultura, historias y economías diferenciadas. El contexto local chiapaneco en el cual se forman los jóvenes universitarios comparte historias de una sociedad devenida del colonaje, negada, con huellas del retraso sufrido en varios ámbitos de sus vidas (educación, alimentación, acceso a la política de estado, entre otras). Las universidades públicas ofrecen a la mayoría de los jóvenes locales que estudian en ellas una oportunidad única de educación superior. Como docente, he visto las distintas maneras en las que se alimentan los jóvenes, algunos incluso con una bolsa de palomitas de maíz al día por falta de dinero, hasta aquellos que llevan frutas, guisados de proteína animal magra con ensaladas en abundancia y otros que pueden hacer gastos en las cafeterías o restaurantes cercanos a la facultad. Ante esta variedad, es crucial obtener un panorama cabal de sus hábitos alimenticios con el objetivo de ampliar las becas alimentarias que las facultades ofrecen, hacer convenios con establecimientos para que ofrezcan comidas más económicas para los estudiantes de condición vulnerable, realizar más investigaciones sobre cómo y qué comen los estudiantes poniendo énfasis en la condición económica y cultural, y preguntar si es posible concientizar sobre una alimentación saludable.

El reciente estudio de los estilos de vida alimentario de los universitarios

La característica del concepto de estilos de vida es su polisemia, ya que depende de la disciplina que lo discute y el enfoque de análisis: sociología, medicina, psicoanálisis, antropología, psicología. Según Guerrero Montoya y León Salazar (2010):

El estilo de vida es un constructo que se ha usado de manera genérica, como equivalente a la forma en que se entiende el modo de vivir “estar en el mundo”, expresado en los ámbitos

del comportamiento, fundamentalmente en las costumbres, también está moldeado por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales [...] desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como la forma de vida de las personas o de los grupos (Pastor, citado en Guerrero Montoya, L. R, León Salazar, A. R. 2010, pp.14 y 16).

Debido a su complejidad, el tema se ha analizado desde varias teorías, siendo la principal el estilo de vida como alimentación para estudiar la salud física de los sujetos participantes, a partir de mediciones sobre buenos y malos hábitos de consumo de alimentos y problemas psicológicos sobre el comer, como la bulimia y la anorexia.

Con base en la revisión de la literatura (Lozano Marroquín *et al.*, 2021; Rizo Baeza *et al.*, 2014; Rivera Barragán, 2021; Torres Pabón, 2020; Sánchez Vera, 2007; Lima Serrano, 2015; Gracia Arnaiz, (s/f); Chales-Aoun, 2019 y Wong de Liu, 2017), las teorías sobre estilos de vida de jóvenes y alimentación coinciden en que los estilos de vida están relacionados con la salud y la longevidad, por lo que tener hábitos dañinos en la alimentación llega a causar problemas de salud crónicos como diabetes, problemas cardiovasculares y cáncer. Pero sobre dicho hábito se responsabiliza al individuo y nunca a las instituciones y mucho menos al sistema político y de mercado. Aunque los estilos de vida ya se habían estudiado según, Wong de Liu (2017), desde inicios de la industrialización con los obreros, son Karl Marx y Max Weber los precursores del estudio de la problemática de la alimentación para las familias, aunque recientemente es la perspectiva médica la que actualiza y retoma los estudios, los cuales se amplían en los años ochenta del siglo pasado. En este contexto, la alimentación ha sido una variable clave, sobre todo en los años recientes, a partir del incremento de uso de comida procesada —entendida como aquella que es transformada con aditivos químicos y envasada para su comercialización— y conforme se fue haciendo común en los hogares el consumo de embutidos, cereales, leche, yogurts,

mantequilla, pan, mermeladas, etc.; en fin, todos aquellos productos de uso rápido para elaborar comidas, en las cuales se invierte poco tiempo de preparación, como los hot dogs, hamburguesas, sándwiches o quesadillas con tortillas de harina procesadas y empaquetadas. Todo esto se relaciona, en forma casi directa, con el estilo de vida saludable o no.

Otras miradas (Martín Criado y Moreno Pestaña, 2005) demuestran el conflicto sobre el hábito de “comer sano”, el cual incrementó a partir de la globalización socioeconómica, pues en sus inicios la producción de comida procesada y envasada aumentó. Desde ese momento el mercado global solo nos considera consumidores y no agentes. Al respecto, Ezequiel Ander Egg (s/f) menciona que nuestros estilos de vida se han americanizado, en el sentido de imitar sus comportamientos de la vida diaria y en consumo cultural y alimentario de comida rápida. Otros autores e instituciones (Estrada, (s/f); SAI- UV, 2019; OMS, 2021; Gracia Arnaiz, 2011) comparan el comer saludable con alimentos sin procesar, frutas y vegetales orgánicos y mantener el cuerpo sano con ejercicio físico, contra el consumo de comida procesada que contiene colorantes artificiales, resaltadores de sabor, exceso de sal o azúcar y harina refinada como algo que enfermará el cuerpo (OMS, 2018).

Algunos pueden cambiar sus hábitos alimenticios debido a enfermedades crónicas, pero a veces ese cambio no es exitoso por la convivencia familiar que no acompaña al enfermo para comer lo mismo y se responsabiliza solo al individuo de su cuidado y selección de alimentos saludables (Estrada, s/f).

La alimentación es un proceso de ingestión de alimentos elaborados de manera consciente y voluntaria para conseguir energía y desempeñar las tareas diarias, satisfacer el hambre, inherente para la existencia y reproducción humana, la cual se materializa en la comida y bebida como construcción social y cultural que se vuelve un estilo de vida, es decir, como comportamiento de una persona moldeada por la familia, por el grupo social, cultural e histórico, una manera de vivir (Perea, 2004).

Los estudios existentes hasta hoy han “medido” el estado de salud de los cuerpos, guiados de los acuerdos internacionales y registrados por la Organización Mundial de la Salud (OMS); a partir del tipo de alimentación que los grupos humanos ingieren, se hace medición de la masa corporal, acumulación de grasa y músculo hasta llegar a los índices de expectativas de vida, haciendo comparaciones sobre la longevidad en condiciones sanas y autosuficiencia de las personas adultas mayores, como algunos habitantes de Japón, Italia e islas griegas que logran sobrepasar los 90 o 100 años en buenas condiciones (Eckersley, 2023).

Los participantes

En la siguiente tabla podemos apreciar que de los 1058 encuestados de la UNICACH y UNACH, 659 son mujeres y 399 hombres; algunos estudios similares en México como los de la Universidad de Sonora evidencian que las mujeres cuidan y monitorean más lo que comen, o por lo menos viven preocupadas por el consumo de calorías diarias, contrario a lo que sucede con “los hombres [los cuales] mencionan comer una mayor cantidad de alimentos no saludables” (Lozano Marroquín , Calvo Díaz , Armenta Hurtarte y Pardo , 2021, p. 1).

Tabla 1

Sexo	Alumnos	Porcentaje
Hombre	399	37.7
Mujer	659	62.3
Total	1058	100.0

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023

El promedio de edad de los jóvenes encuestados desde 17 hasta 24 años, la mayoría lleva una vida despreocupada, lo que implica comer sin tener en cuenta los riesgos de la comida con

exceso de grasa, sodio, refrescos con alto contenido de azúcar o excesos de harina refinada; se creen que a esa edad lo que se ingiere se metaboliza muy rápido, y no relacionan conscientemente las enfermedades crónicas que puedan derivarse o que se acentúan en los que llevan vida sedentaria. Únicamente a algunos estudiantes preocupados por su peso se les ha visto con comidas más seleccionadas como ensaladas, frutas o proteína animal magra que llevan de sus casas en envases de plástico reusables. Pero esta preocupación y selección se relaciona más con mantener su figura corporal deseada que con ser conscientes sobre la salud o la enfermedad.

En la tabla 2 podemos observar que el 63.8% de los encuestados tiene peso de acuerdo con su talla (normopeso), que es lo indicado para la OMS, pues en los recientes estudios realizados por este organismo el aumento mundial de sobrepeso y obesidad en países pobres y ricos va en aumento de manera acelerada (OMS, 2021); les sigue con 25.9% los que tienen sobrepeso que ya se considera un problema (INEGI, 2020), pero hay un buen contraste entre los de bajo peso 4.2% y obesidad en grado 1 y 2, 5.5% y .7%; de los tres, es más evidente la obesidad en grado 1 que junto a la de sobrepeso, resulta preocupante por la edad de los participantes (OMS, 2021).

En un estudio realizado por el INEGI en 2020 por el Día Mundial contra la Obesidad celebrado el 12 de noviembre, el aumento de peso en mujeres se dispara a 46% a partir de los 30 años, mientras que en el grupo etario anterior de 20 a 29 años es de 26%; los hábitos alimentarios y el sedentarismo dan paso al sobrepeso y la obesidad, y también se señala que el sobrepeso en niños va en aumento diferenciándose solo por 1% menos en las zonas rurales que en las ciudades (INEGI, 2020).

Tabla 2

Índice de masa corporal

	Alumnos	Porcentaje
Bajo Peso	44	4.2
Normopeso	675	63.8
Sobrepeso	274	25.9
Obesidad 1er Grado	58	5.5
Obesidad 2do Grado	7	.7
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

La mayoría de los universitarios participantes son mujeres y están en la edad de 17 a 24 años; según datos del cuestionario la mayoría son de Tuxtla Gutiérrez, lo que implica que pueden comer en sus horarios habituales, contra 10% que dice ser de otro lugar o que trabajan.

Comida rápida, fritos o dulces

Al cuestionar sobre el consumo comidas rápidas fritos o dulces se visualiza la cantidad de comida no saludable que los universitarios consumen en una semana, aunque el CEVJU-R2 carece de preguntas sobre la frecuencia con la que comen frutas y verduras u otra comida sana para comparar esos hábitos sanos de comida saludable. La comida rápida es sinónimo de comida chatarra, contiene exceso de calorías y poca o nada de nutrición para su edad. Según la tabla 3 solo el 6% dice comer todos los días comida rápida, fritos o dulces, el 23.8% menciona que todos los días y el 62.8% dice que algunos días.

Tabla 3

<i>En una semana habitual consume comidas rápidas, fritos o dulces</i>		Porcentaje
	Alumnos	
Todos los días	63	6.0
La mayoría de los días	252	23.8
Algunos días	664	62.8
Ningún día	79	7.5
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

El mayor porcentaje de universitarios responde que algunos días de la semana, sería interesante tener conocimiento cuántos días a la semana y porqué, con estas respuestas se podría interpretar que cuidan lo que comen, pero las observaciones realizadas nos dicen otra cosa, lo que implica que contestaron muy rápido o no fueron conscientes de la pregunta.

En relación con lo anterior, en dos grupos de alumnos de la Licenciatura en Comunicación de la UNACH, impartí clases en 2022 por la mañana, de 11 a. m. a 1 p. m., y otro por la tarde, de 4 a 6 p. m. y de 3 a 5 p. m. En el grupo de la mañana pude observar durante un semestre a los jóvenes entrar al aula comiendo palomitas de maíz, chicharrines¹³, paletas de dulce, bolis¹⁴, pozol de cacao¹⁵ con cacahuate, refrescos embotellados, galletas, sabritas, zanahoria o pepino con chile y limón. En ese mismo grupo de la mañana había un joven, el único con obesidad, que llevaba una caja de plástico con diferentes bolsas de frituras y dulces para vender todos los días; sus clientes principales eran los integrantes de los grupos en los que él recibía sus clases, y me comentaba que lo más vendido eran los dulces y paletas. Al término de nuestra clase (casi a la hora de la comida), los jóvenes

13 Frituras de harina.

14 Helados de sabor con azúcar en bolsa de plástico.

15 Bebida elaborada con masa de maíz nixtamalizado, cacao, canela y azúcar abundante.

nuevamente iban por algo para beber o comer. Para los alumnos del grupo vespertino era su primera clase; cuando terminábamos se juntaba un grupito para ir a la tienda cercana a comprar Coca Cola y galletas, y al preguntarles si pensaban en las calorías que consumían me respondieron “no, profe, nunca lo pensamos, pero también necesitamos tomar una coquita bien fría para mantenernos despiertos en la siguiente clase porque este horario es muy pesado” (comunicación personal, noviembre de 2022).

Cabe mencionar que tanto para el turno matutino como el vespertino, los coordinadores de carreras de la facultad programan las materias en horario continuo, desde las 7 de la mañana hasta las 3 de la tarde y de las 3 o 4 de la tarde hasta las 10 de la noche. Los jóvenes no disponen de tiempo para desayunar o comer, por lo que, entre clase y clase, las cuales duran 2 horas, van tomando 10 o 15 minutos para comer algo rápido, y si deciden comer en la cafetería o en las fondas se toman más tiempo o no asisten, en algunos casos esa decisión se confronta con la exigencia o tolerancia de los docentes.

Lo anterior recuerda cómo nació la comida rápida, pues sus antecedentes están asociados con la industrialización, donde se requería de una mayor productividad —como la saturación de materias de nuestros planes de estudio— y comenzaron a aparecer los restaurantes en las fábricas acordes con la disponibilidad económica y al poco tiempo de los trabajadores, que una vez que comían regresaban a continuar su trabajo. Los restaurantes atendían a cientos de personas al mismo tiempo, por lo que se sacrificó nutrición y calidad por la rapidez (Rodríguez, citado en Oliva Chávez y Fragoso Díaz, 2013, p. 181). En el caso de los universitarios que no llevan desayuno o comida, una torta o unos chilaquiles es suficiente, mientras complementan su comida con frituras para llenarse.

También otros cambios se gestaron a partir de la globalización neoliberal, en la que las instituciones cambian sus dinámicas y políticas (Bauman, 2001). En nuestro contexto universitario, se flexibilizaron los planes de estudio y el alumno tiene

la posibilidad de elegir algunos créditos junto a las materias básicas y trata de acumular el mayor número posible de créditos (7 u 8 materias con 5 o 4 créditos cada una) por semestre para poder avanzar en su carrera, pero esto les resta tiempo según sus discursos. Cargan sus materias básicas obligatorias y eligen sus materias optativas, y aunque la mayoría prefiere el turno matutino, los rezagados que no alcanzaron cupo en la mañana cargan sus materias en el turno vespertino, lo cual significa quedarse en la escuela desde las 7 de la mañana hasta 9 o 10 de la noche para ahorrarse los pasajes.

La universidad no cuenta con un programa para apoyar al estudiante académicamente, para alimentarse sano, para ejercitarse o para descansar. Durante la espera come principalmente lo que encuentra en las tiendas y cafeterías cercanas como galletas, dulces, refrescos, tacos o comidas más elaboradas, las cuales, por su costo, pocos pueden elegirlas, y de esta manera resisten la jornada vespertina. Antes de la flexibilización por créditos de los planes de estudio el alumno no elegía las optativas y tenía un horario establecido en la mañana o en la tarde, ese cambio modificó los horarios de comer de los estudiantes, sumando las botanas entre comidas.

Las bebidas azucaradas, gaseosas o artificiales y los universitarios

En su página web de salud la Asociación Médica Mundial (2019) en su declaración sobre el consumo de bebidas azucaradas y azúcares libres menciona:

Las bebidas azucaradas se definen como todo tipo de bebidas que contienen azúcares libres (monosacáridos y disacáridos), incluidas las gaseosas, jugos de frutas o verduras y concentrados líquidos y en polvo, agua con sabor, bebidas energéticas y para deportistas, té y café listos para consumo y leche con sabor. (prrf. 5)

En un estudio de la OPS/OMS citado por el Instituto de Salud Pública del Gobierno de México (2020) se señala que nuestro país “se encuentra entre los países con una mayor ingesta de bebidas azucaradas por persona, con aproximadamente 163 litros al año por persona” En el mismo escrito citan otro estudio global de Gitanjali M. Singh *et al.* (2010) cuyos resultados mostraron que el 19% de las muertes por diabetes, eventos cerebrovasculares, y cánceres relacionados con obesidad fueron atribuibles a las bebidas azucaradas. En contraste, del total de las muertes por todas las causas en adultos de 20 años en adelante el 6.9%, equivalente a 40,842 fallecimientos, se puede atribuir a la ingesta de estas bebidas. Estimaciones anteriores (presentadas en 2014) habían calculado 24,100² muertes anuales atribuibles al consumo de bebidas azucaradas en México. Es decir, la nueva evidencia mostró un incremento significativo en las muertes asociadas al consumo de bebidas azucaradas.

Es evidente que los cambios en nuestras maneras de comer y beber desde hace cuarenta años por el cambio de oferta en el mercado han traído más daños a la salud que beneficios. En la medicina ayurvédica se recomienda que el ser humano equilibre en su alimentación los seis sabores existentes para una buena salud: salado, dulce, ácido, amargo, astringente, picante (Velázquez, 2015, pp. 34-36); sin embargo, los hábitos cotidianos en el comer reforzado por lo que oferta el mercado nos han habituado a que las bebidas sean de alta palatabilidad, bebemos más dulce, gasificado y con colorantes artificiales, y comemos más salado. En la guía de alimentos para niños en el Paraguay, por ejemplo, se define a las gaseosas como

bebidas saborizadas, efervescentes y sin alcohol. Pueden estar endulzadas con azúcar o edulcorantes artificiales. Estos aportan azúcares simples innecesarios y edulcorantes artificiales que no están permitidos en las niñas y niños. Las bebidas azucaradas son bebidas a las que se añaden azúcar o miel. Estas bebidas incluyen: jugos industrializados (en cartón, envases de plásticos, en polvo), bebidas energéticas para deportistas, aguas saborizadas, leche o bebida láctea saborizada, gaseosas, café o té u otras infusiones con azúcar (Guía 6, s/f, p. 57).

Esta guía menciona que las bebidas azucaradas van habituando el gusto del niño, se cambia el agua por el refresco, el azúcar se acumula en el cuerpo y es causante de sobrepeso y obesidad, además de ser condicionante de las caries en la dentadura (Guía 6, s/f, p. 57). Las cantidades de azúcar de un producto, sumada con otros, va condicionando ciertas enfermedades crónico-degenerativas, como la diabetes, problemas en el páncreas, cardíacos, hipertensión, etc. En la tabla 4, se puede observar que solo el 4.5% consume estas bebidas todos los días; la mayoría de los días el 22.3%, y el porcentaje más alto menciona que solo algunos días; el 57.7%; y el 15.5%, menciona que ningún día.

Tabla 4

<i>En una semana habitual consume gaseosas o bebidas artificiales</i>		
	Alumnos	Porcentaje
Todos los días	48	4.5
La mayoría de los días	236	22.3
Algunos días	610	57.7
Ningún día	164	15.5
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

Mintz (2001) en su libro *Sabor a comida, sabor a libertad*, nos narra el poder para imponer y moldear los gustos con la historia del azúcar, por lo cual tomar bebidas azucaradas algunos días tiene la posibilidad de incrementar la preferencia en este contexto debido al clima caluroso.

Motivos para alimentarse adecuadamente

Alimentarse adecuadamente es entendido por organismos internacionales y nacionales (OMS, Secretaría de Salud, Gobierno de México) como ingerir alimentos poco calóricos, vegetales crudos

y cocidos, verduras, legumbres, proteínas magras, pescados y carnes blancas. La variedad de alimentos sanos, a la par de la actividad física, evita la malnutrición y con ello se impide las enfermedades crónico degenerativas distintivas de este tiempo, las cuales van en aumento. En la tabla 5 llaman la atención los porcentajes más altos a la pregunta sobre el principal motivo para alimentarse adecuadamente, donde la respuesta con mayor porcentaje es mantener la salud 36.0%, y 24.8% mejorar su rendimiento físico y mental; le siguen mantener la figura con 17.5% y bajar de peso 14.2%, mientras que en las tablas 1 y 2 podemos apreciar que el consumo de frituras y bebidas azucaradas van en aumento, lo que resulta contradictorio.

Después de aplicar el cuestionario, le pregunté a los alumnos organizados por equipos en el aula cuál era su idea de una alimentación adecuada; seis alumnos contestaron “la que mata el hambre, profe” ; otros contestaron “hacer con calma las tres comidas, que tenga carne abundante, agregar un postrecito, y un buen sueñito sobre todo en la comida del medio día”, otra pregunta fue si sus mamás pueden comprar carne para todos, los siete días de la semana, y respondieron que sí, solo cuatro alumnos que viajan diario contestaron que “solo tres o cuatro veces por semana comían carne” (comunicación personal, noviembre de 2022). La mayoría reflexiona sobre lo que come hasta el momento de responder las preguntas, quizá porque en sus casas son las mamás o los encargados de elaborar la comida quienes deciden lo que comerán y la confianza que se come sano, así que valdría la pena un estudio más profundo para saber lo que es “bueno para comer”, como menciona Marvin Harris (1999), pues la selección de alimentos también tiene que ver con economías, religiones, emociones, rituales, mitos y selección individual como ponerle aderezos, chile, limón y salsas.

Tabla 5

El principal motivo para alimentarse adecuadamente es:

	Alumnos	Porcentaje
Mantener su figura	185	17.5
Bajar de peso	150	14.2
Mejorar su rendimiento (físico y mental)	262	24.8
Mantener la salud	381	36.0
Verse mejor	46	4.3
Hacer parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	18	1.7
Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	6	.6
Otro	10	.9
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

La principal motivación para satisfacer la comida es biológica, pero también sociocultural y personal. Las reuniones familiares se daban usualmente a la hora de las comidas, pero hoy, con la falta de tiempo por las diferentes actividades de los miembros de la familia, muchas veces se come en horarios diferentes o los que aún mantienen la tradición familiar, esperan a todos para comer juntos a pesar del desfase de horario.

Consideraciones de las prácticas alimentarias

Las prácticas alimentarias están asociadas a la cotidianidad, preferencias, usos y costumbres diarias, a los productos comercializables en el lugar donde vivimos, así que comemos lo que nuestra familia nos enseñó a comer, pero también el paladar es moldeable. Los sabores preferidos son colectivos (Lozano Márroquín *et al.*, 2021), y los vamos agregando a nuestra práctica alimentaria conforme nos habituamos a ellos desde pequeños.

Las cantidades y el número de veces en el comer no pone en cuestionamiento la sobrecarga calórica, por eso en México se diseñó para los mexicanos el plato del bien comer (Instituto Mexicano del Seguro Social, s/f, p. 52), del cual se puede escoger, de acuerdo con las preferencias, una porción para combinarse; la mayor porción del plato contiene cereales y tubérculos, en menor cantidad leguminosas y alimentos de origen animal, frutas y verduras.

La pregunta contenida en la tabla seis respecto a cómo consideran sus prácticas alimentarias, 34.1% respondió que podría cambiarlas pero no sabe si lo hará, 29.1% que están satisfechos con sus prácticas y no piensan que sean problemáticas; lo anterior se debe probablemente a que por su normopeso no les preocupa mucho pensar que su alimentación tiene problemas, y si se compara con otras respuestas donde mencionan que comen por salud, esto se contrapone a las prácticas del comer observadas en la universidad.

Tabla 6

Respecto a sus prácticas de alimentación considera que

	Alumnos	Porcentaje
Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	308	29.1
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	361	34.1
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	161	15.2
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta a lo que pretende	177	16.7
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	51	4.8
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

Quizá muchos jóvenes quieren cambiar los hábitos de comer porque saben que a la larga los malos hábitos alimenticios tendrán efectos negativos en su salud, pero no saben cómo organizarse o se ajustan a los hábitos de su familia y a lo que encuentran en el espacio universitario, de modo que hacer cambios requiere esfuerzo y disciplina, además de contar con suficiente

autonomía económica, y una guía, la cual resulta un problema para los universitarios porque aún son dependientes económicos.

Espacios adecuados para alimentarse en la universidad

Las dos universidades donde se aplicaron los cuestionarios atienden a estudiantes de todo el estado y se puede observar la diferencia de clases sociales incluso por carreras; el poder adquisitivo de los que estudian medicina o arquitectura es diferente a los que estudian Comunicación o Pedagogía en la UNACH, de la misma manera en la UNICACH los que estudian Biología a los que estudian Psicología o Desarrollo Humano.

En la UNACH las cafeterías se rentan a personas externas, las cuales nunca realizan un censo para saber las preferencias de la población universitaria. Ofrecen lo que cualquier restaurante a precios elevados, con insumos de poca calidad y guisados con exceso de aceite; jamás se ve una barra de frutas o vegetales. En la cafetería escolar y las cocinas económicas cercanas no hay diferencias en los guisados que ofrecen: frituras de harina, huevo, quesadillas, tortas, tacos, galletas, refrescos artificiales y pozol. Un par de huevos con costo de seis pesos, ya guisados se venden en 30 pesos mínimo, la ración es poca, además los universitarios tienden a acompañar el guisado con alguna bebida, la cual incrementa el costo. En la tabla 7 el 78.7% de los estudiantes respondieron que no tienen espacios donde les vendan suficiente comida para alimentarse de manera adecuada. La UNICACH tiene una escuela de Nutrición cuyo espacio ofrece alimentos a los universitarios, pero comer saludable solo es para quienes tienen dinero para pagar un platillo nutritivo; el resto debe conformarse con el consumo de harinas refinadas, pan, galletas y frituras.

Tabla 7

Si quiere alimentarse de forma adecuada cuenta con espacios adecuados y suficientes para comer en la universidad

	Alumnos	Porcentaje
Sí	225	21.3
No	833	78.7
Total	1058	100.0

Fuente: Cuestionario CEVJU-R2, aplicado en 2022-2023.

La universidad, cuyo propósito es la formación de los universitarios, también debería ejercer una pedagogía del buen comer y preocuparse por ofrecer comidas saludables al alcance de los estudiantes, así como programas de becas alimentarias para los alumnos de escasos recursos.

El núcleo familiar cambiante en el estilo de comer hoy

Los hábitos alimenticios se instauran desde la infancia con la lactancia y desde la adolescencia mediante la socialización familiar. El núcleo social y el estilo de vida se van adaptando a las tendencias y exigencias del contexto sociocultural, pero, además, como ya dijimos, por la seducción de la publicidad. También con el ingreso a la vida universitaria, los jóvenes foráneos que viven lejos de su hogar y su familia van adaptándose a nuevas situaciones de convivencia en las que influyen la situación económica, las habilidades para cocinar, las conductas alimentarias de sus compañeros, entre otros aspectos (Ferriz, citado en Lozano Marreroquín *et al.*, 2021, p.3).

La brecha de la desigualdad se hace cada vez más grande; por ejemplo, entre los que más tienen y pueden adquirir productos saludables como frutas, vegetales, pescados, carnes magras, aceites de oliva, la cual llaman dieta mediterránea, y, por otra parte, los que menos tienen, quienes solo pueden comprar

lo más barato y llenador, que son, generalmente, las comidas rápidas con harina refinada.

Algunos estudios (Estrada, s/f; OMS, 2021) evidencian que cada vez se comen menos alimentos crudos, verdes, frutas o verduras considerados totalmente saludables, prefiriendo los elaborados y empaquetados con potencializadores y conservadores del sabor, de preparación rápida, hasta convertirse en preferidos, y cada vez es más necesario su uso en los hogares por la inversión de tiempo en traslado y trabajo. Ahora son de uso común y cotidiano, es decir, ya no es un problema consumir lo procesado, según mencionan Ayuso y Castillo en su estudio realizado en los cambios de la comida yucateca (Ayuso Peraza y Castillo León, 2017, p. 10); los autores señalan que hay un diálogo entre lo tradicional y lo globalizado, es decir, el maíz enlatado, las salsas habaneras, los colorantes como el achiote y otros ingredientes de las comidas regionales se compran en el supermercado en frascos o enlatados. Cabe mencionar que los cambios alimentarios han ocurrido siempre, pero hoy el mercado como poder hegemónico induce e introduce de forma acelerada esos cambios por la publicidad que seduce a su consumo.

Las transformaciones que los estilos de vida alimentarios han sufrido durante el capitalismo han sido notorias y no para bien de la salud de las familias, y hasta los tiempos para comer en nuestro contexto han sufrido cambios acelerados. En nuestro medio social se acostumbra a comer tres veces al día, pero según los resultados del cuestionario se come más veces, y los universitarios han generado hábitos de comer entre comidas, sobre todo cuando termina una clase.

Por otro lado, la alimentación también tiene que ver con lo emocional y cultural, ya que el alimento puede ser una recompensa o una limitación. En ese sentido, Scribano (2013) menciona con base en las reflexiones de Marx que “No es únicamente el objeto de consumo, sino también el modo del consumo, lo que la producción produce no solo objetiva sino también subjetivamente. La producción crea, pues, al consumidor” (Marx, citado por Scribano, 2013, p. 81).

El mismo autor menciona que Marx deliberó sobre el alimento cuerpo/emoción desde la perspectiva de las carencias de energía por la insuficiencia de alimento variado para la producción laboral capitalista, en la que el cuerpo del hombre (trabajador) es beneficiado con más cantidades de alimentos porque requiere de más energía, minimizando los cuerpos de niños y mujeres con menos porciones y, por tanto, siempre desnutridos (Scribano, 2013).

En la actualidad, la mujer también trabaja fuera de casa, pero sigue siendo la responsable de asegurar que la familia coma; aunque la comida tradicional regional se prepara cada vez menos, por el tiempo que implica su elaboración, se suma la no coincidencia de horarios para comer juntos.

Conclusiones

En cuanto a la alimentación de los universitarios, los datos alojados en el cuestionario aún no son preocupantes en cuanto al sobrepeso y obesidad, pero sí lo es por el consumo de bebidas azucaradas, quizá por estar ubicados en una zona calurosa con temperaturas que oscilan entre los 30 a 40 grados casi todo el año.

Al alto consumo de comida rápida, frituras de harina de trigo y maíz, o comidas con exceso de grasa y sal; – del cual deducimos un estilo de vida más acelerado del universitario por el contexto en general y por la planeación “flexible” de los planes de estudio en la universidad, lo cual implica un exceso de materias y tareas encargadas por cada maestro–, se suma el hecho de que algunos viven solos con amigos y no saben cocinar, o con su familia, pero pasan mucho tiempo fuera de casa. Los cambios en la alimentación nos hacen más dependientes de la comida rápida y procesada por el ritmo de vida acelerado por el capitalismo que mercantiliza todo. Para las dos universidades públicas los datos aún no son alarmantes, ya que todos dicen tener normopeso considerado por la OMS, lo que atribuimos que tiene que ver con el grupo etario.

Recomendaciones

Impartir pláticas masivas a los universitarios por facultad sobre el buen comer y el contenido energético de lo que se come habitualmente.

Realizar gestiones para que las universidades mejoren sus cafeterías y obligue a quien las administra a vender comida nutritiva con vegetales y proteínas a bajo costo.

Garantizar que la universidad supervise y recomiende a las cafeterías cercanas a que vendan comidas saludables.

Gestionar para que en las páginas de la universidad se cuelguen recetarios de comidas rápidas nutritivas para los estudiantes que se cocinan o puedan recomendar a sus familias.

Promover en las páginas web de la UNACH los vegetales y frutas locales que son más baratos y maneras de cocinarlos, además de incentivar los huertos familiares para generar ahorros.

Referencias

- Ander-Egg, E. (s/f). El proceso de la globalización en la cultura. <https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/cuadernos/pdf13/articulo14.pdf>
- Asociación Médica Mundial (2019). Declaración de la AMM sobre el consumo de bebidas azucaradas y de azúcares libres. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-sobre-el-consumo-de-bebidas-azucaradas-y-deazucareslibres/#:~:text=Las%20bebidas%20azucaradas%20se%20definen,consumo%20y%20leche%20con%20sabor>
- Ayuso Peraza, G. y Castillo León, M. T. (2017). Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de las familias yucatecas. *Estudios Sociales*, 27(50). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572017000200004
- Bauman, Z. (2001). *La globalización. Consecuencias humanas*. Fondo de Cultura Económica.

Contreras Hernández, J. y Gracia Arnaiz, M. (2005). Alimentación y Cultura. Perspectivas antropológicas. *Investigaciones Sociales*, 11(19), pp. 387-392.

Criado, E. M. y Moreno Pestaña, J. L. (2005). *Conflictos sobre lo sano. Un estudio sociológico de la alimentación en las clases populares en Andalucía*. Junta de Andalucía, Consejería de Salud, Dirección General de Salud pública y Participación.

Estrada, E(s/f). *Guía de implantación para el fortalecimiento de la salud con comida, ejercicio y buen humor*. Secretaría de Salud. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/37988/FortEjercicioBuenHumor.pdf>

Eckersley, L. (2023). Vivir 100 años. Los secretos de las zonas azules. [miniserie], Netflix.

Gracia Arnaiz, M. (2011). La obesidad como enfermedad, la obesidad como problema social. Reflexiones sobre programas para combatir la obesidad. *Revista de la Facultad de Medicina, México*, 54(3), pp. 20-28. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422011000300004

Guerrero Montoya, L. R. y León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14 (48), pp. 13-19. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>

Guía 6. Guías alimentarias del Paraguay para niños y niñas de 2 años (s/f).
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2021/09/1290553/libro-parte-5.pdf>

Harris, M. (1999). Bueno para comer. Enigmas de alimentación y Cultura. Alianza.

INEGI-ENDUTIH, (2022). Encuesta nacional sobre disponibilidad y uso de tecnologías de la información en los hogares (endutih) 2021. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/OtrTemEcon/ENDUTIH_21.pdf

Instituto Mexicano del Seguro Social (s/f). Nutrición. https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf

Instituto de Salud Pública del Gobierno de México (2020). Bebidas azucaradas y muerte. <https://www.insp.mx/avisos/bebidas-azucaradas-y-muertes-en-mexico#sup1>

Lozano Marroquín, C., Calvo Díaz, G, Armenta Hutarte, C y Pardo, R. (2021). La influencia de los grupos sociales en la alimentación de estudiantes universitarios mexicanos. En *Psicumex Unison*, 11, pp.1-21. <https://psicumex.unison.mx/index.php/psicumex/article/view/346/302>

Mintz, S. W. (2003). *Sabor a Comida Sabor a Libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. CIESAS, Eds. de la Reina Roja, CONACULTA.

Oliva Chávez, O. H. y Fragoso Díaz S. (2013). Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 4 (7), pp. 176-199. <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2021). Obesidad y sobrepeso. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

[Organización Mundial de la Salud \(2018\). Alimentación Sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

Perea Quesada, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Editorial Díaz de Santos. https://books.google.com.mx/books?id=P8TDBfsKKgC&printsec=copyright&hl=es&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

[Roland, R. \(2000\). Glocalización: tiempo-espacio y homogeneidad- heterogeneidad. https://ivanhistorico.files.wordpress.com/2013/12/art_4_glocalizaci-c3b3n-tiempo-espacio.pdf](https://ivanhistorico.files.wordpress.com/2013/12/art_4_glocalizaci-c3b3n-tiempo-espacio.pdf)

[Sistema de Atención Integral a la Salud-Universidad Veracruzana \(2019\). Alimentación como estilo de vida saludable. https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf](https://www.uv.mx/saisuv/files/2019/09/Guia-alimentacion-como-estilo-de-vida-saludable.pdf)

[Scribano, A. \(2013\). Con el sudor de tu frente: una sociología de los cuerpos/ emociones en Marx desde la comida y el hambre. *Controversias y concurrencias Latinoamericanas*, 5\(8\), pp. 78-85.](https://www.redalyc.org/pdf/5886/588665405008.pdf)

<https://www.redalyc.org/pdf/5886/588665405008.pdf>

[Wong de Liu, C. \(2017\). Estilos de Vida. Compilado docente para Universidad San Carlos Guatemala, Facultad de Ciencias Médicas, Salud Pública 1. ht-](https://www.redalyc.org/pdf/5886/588665405008.pdf)

<https://saludpublica1.files.wordpress.com/2015/01/estilos-de-vida-doc.pdf>

Velázquez, R. (2015) Beneficios del ayurveda, como medicina alternativa [Tesis]
Instituto Universitario Fundación H. A. Barceló. https://docs.bvsalud.org/
biblioref/2019/07/1007528/beneficios-del-ayurveda-como-medicina-alter-
nativa-en-salud.pdf

Consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios

Rubén Antonio Moreno Moreno

ruben.moreno@unicach.mx

Introducción

El estilo de vida saludable, según Grimaldo (2012), es un constructo que involucra una serie de factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos que tienden a mantener un adecuado estado de salud física y mental. Los estilos de vida saludable son acciones realizadas por un sujeto e influyen en la probabilidad de obtener consecuencias físicas y fisiológicas inmediatas y a largo plazo, así como la recuperación en su bienestar físico y longevidad (Becoña, 2000).

Según la OMS (2016), las circunstancias económicas y sociales asociadas a la pobreza afectan la salud de por vida; además, los aspectos psicosociales contribuyen a generar esas diferencias; una buena salud implica reducir niveles de fracaso en la educación, en el desempleo y mejorar la calidad de la vivienda. El apoyo social y las buenas relaciones son fundamentales debido a que hacen sentir a las personas cuidadas y queridas. Por el contrario, el consumo de sustancias adictivas es una respuesta a la

desintegración social y contribuye a acentuar las desigualdades en el ámbito de la salud.

Los jóvenes muchas veces se refugian en el consumo de estas sustancias para no sentir la dureza de la situación económica y social que están viviendo; sin embargo, lo anterior conlleva a una movilidad social descendente, intensificando los condicionantes que provocaron su consumo. El consumo de sustancias psicoactivas está relacionado con un tipo de vivienda deficiente, ingresos bajos, pertenecer a una familia monoparental, desempleo o alta de vivienda. La certeza de la incursión del consumo de sustancias adictivas en el ambiente universitario y de la complejidad de esta situación, debido a la variedad de enfoques, posiciones ideológicas y culturales, lo que entre otros problemas puede afectar el rendimiento académico y la deserción universitaria, fue lo que motivó la realización del presente estudio.

El consumo de sustancias adictivas tanto legales (alcohol y tabaco) como ilegales (marihuana, cocaína, entre otros) es un fenómeno que genera preocupación en todos los países y sus consecuencias son evidentes en todas las esferas de la sociedad. Los estudiantes universitarios han sido identificados como población de riesgo debido a múltiples variables, por lo que se hace necesario conocer la dimensión de esta problemática para diseñar estrategias de control eficaces, ya que el uso periódico o permanente de las sustancias adictivas lleva a una dependencia que en muchas ocasiones provoca severos daños en el organismo, pues son las células las que sufren cambios bioquímicos y fisiológicos modificándose el funcionamiento de los órganos. Se produce la necesidad de utilizar una sustancia ya sea para sentirse bien o poder llevar a cabo una acción; es por lo general voluntaria y causa cambios de comportamiento en quien consume y efectos en el entorno que lo rodea (Saltos, 2011).

Específicamente en México, el consumo de sustancias adictivas constituye un grave problema de salud pública y es considerado uno de los problemas emergentes que debe ser atendido de manera integral por todos los sectores, pero en especial por el sector

salud y el sector educativo, aplicando una serie de medidas preventivas para evitar la demanda y oferta de dichas sustancias.

Es importante reconocer que la vida universitaria de muchos estudiantes está marcada por un aumento significativo en los niveles de estrés, aunado a la escasez de información sobre la prevención del consumo de sustancias adictivas. por lo que el presente trabajo pretende dar un panorama claro de las condiciones que prevalecen en el consumo de estas sustancias para que sirva de herramienta de análisis y generar programas de prevención, de monitoreo y de promoción a la salud como parte de una educación libre de adiciones en las universidades (Landeros, 2021).

El objetivo es describir el consumo de sustancias adictivas y analizar las condiciones que lo determinan.

El consumo de sustancias adictivas como factor de riesgo en la salud de estudiantes universitarios

Según la OMS (2018), el abuso en el consumo de alcohol esta relacionado con uno de los principales factores de riesgo para la salud de la población y en particular en estudiantes universitarios ya que disminuye el autocontrol y los comportamientos, su consumo está relacionado con más de 200 enfermedades y trastornos.

El consumo de tabaco es otro de los factores de riesgo para el desarrollo de algunas enfermedades crónicodegenerativas. En México, la edad promedio de inicio de consumo de tabaco es a temprana edad, en promedio a los 14.3 años (ENCODAT, 2017). El consumo de tabaco y bebidas alcohólicas forman parte de las costumbres sociales y culturales. Entre los factores que influyen en el inicio de su consumo se encuentran aspectos de tipo familiar, socioeconómico, cognitivo y emocional.

Otro de los factores de riesgo en la salud de los jóvenes universitarios es el consumo de drogas, las cuales constituyen una carga sanitaria y social muy significativa. De acuerdo con la OMS (2016), una gran cantidad de muertes en los jóvenes se

puede atribuir al consumo de drogas, por lo que es necesario adoptar medidas para evitar que la mortalidad, morbilidad y discapacidad relacionadas con el uso de drogas y su impacto en el bienestar sigan siendo un problema.

Factores que influyen en el consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios

El entorno universitario dispone de espacio, tiempo y grupos afines, donde además de formar profesionistas en diferentes áreas puede fomentar conductas saludables e intervenir las no saludables a los que están expuestos los estudiantes a edades cada vez más tempranas, como el consumo de sustancias adictivas.

El ambiente universitario, por su misma condición dinamizadora de diversos grupos sociales de diferentes culturas, etnias y entornos puede generar en el estudiante descubrimientos, conflictos, desconciertos, rupturas y debilitamiento de las relaciones significativas con personas e instituciones que le acompañaron durante su formación, haciendo que realice una búsqueda intelectual y de crecimiento personal para moldear su identidad que lo expone a acontecimientos vitales estresantes.

Lo anterior, en ocasiones se convierte en una puerta de entrada al uso de sustancias adictivas. La suma de varios componentes o factores de riesgo puede predisponer la vulnerabilidad respecto al uso de sustancias adictivas, entre los que se encuentran la disponibilidad y el acceso a estas, principalmente a las sustancias legales; el exceso de tiempo libre, las discusiones familiares, modelos paternos de consumo de drogas, la identificación con pares, el consumo por imitación, la necesidad de evadir situaciones y el uso de drogas como alternativa para aliviar sintomatología de origen mental, entre otros. Además, se le atribuyen otros factores como la disfuncionalidad familiar, estado académico, estrato socioeconómico, falta de conocimiento y actitudes acerca del tema, así como la presión social e influencias de su entorno (Berrocal, 2016).

La adicción es una enfermedad de causa multifactorial; esto es, una dolencia que posee una base biológica, psicológica y social, según las características de cada individuo.

Los principales factores que influyen en el consumo de sustancias adictivas se describen a continuación:

- *Factores biológicos*, los cuales se refieren la existencia de una predisposición genética en los estudiantes que los hace más propensos al consumo de sustancias adictivas.
- *Factores personales y psicológicos* que predicen el grado de riesgo de caer en el consumo de sustancias adictivas como mecanismo de afrontamiento de la realidad. Estos factores tienen mucho que ver con el nivel de tolerancia del estudiante a situaciones de estrés o frustración; así como a las habilidades sociales que este posea. Entre las mayores causas psicológicas de riesgo que incrementan la condición de dependencia a sustancias adictivas se incluyen: el estado de salud física y mental, los niveles de estrés o ansiedad, la inseguridad personal o la baja autoestima, el bajo nivel de autocontrol, de habilidades sociales y emocionales, baja satisfacción personal, la búsqueda de sensaciones nuevas, falta de valores morales, éticos y el aislamiento y la inadaptación social.
- *Factores socioculturales*: son aquéllos que tienen que ver con el medio circundante donde se mueve el estudiante. Estos factores de riesgo se centran en las interacciones sociales como la familia, amistades o grupo de iguales.
- *Factores familiares*, los cuales se manifiestan en familias disfuncionales; familiares consumidores de sustancias adictivas, ausencia de lazos afectivos; ausencia de responsabilidades y normas dentro de la familia; una comunicación de padres e hijos deficitaria; carencia de inculcación de valores familiares y sociales.
- *Factores de presión social*: se trata de la influencia que ejercen las interacciones entre iguales cuando estos amigos o compañeros son consumidores. Los estudiantes pueden recurrir al uso de sustancias adictivas para sentirse integrados en su grupo social.

Factores protectores que contrarrestan las adicciones

Los factores protectores pueden ser explicados por la Teoría del Desarrollo Social (Hawking y Weis 1985), que se definen como los recursos personales y sociales que atenúan o neutralizan el impacto de riesgo. Se proponen tres factores protectores imprescindibles para reducir el riesgo de consumo de sustancias adictivas:

- Poseer una red social sólida y saludable, ya que las relaciones sociales y familiares actúan como apoyo inestimable para los jóvenes. Aportan bienestar, afecto, seguridad y calidad de vida.
- Manejo personal de habilidades sociales para evitar sucumbir a los peligros que conlleva el consumo de sustancias tóxicas para la salud y la convivencia social.
- Contar con un sistema de normas y restricciones que guíe los comportamientos individuales, así como un sistema de creencias sociales basado en valores morales que desaconseje el consumo de sustancias adictivas.

Efectos de las sustancias adictivas en los estudiantes universitarios

Según la OMS (2018), una adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. Es una enfermedad progresiva y fatal, caracterizada por episodios continuos de descontrol, distorsiones del pensamiento y negación ante la enfermedad.

La adicción es una enfermedad crónica y recurrente que se caracteriza por la búsqueda y el consumo compulsivo de sustancias adictivas, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad que afecta al cerebro porque estas

sustancias modifican su estructura y funcionamiento afectando al sistema de gratificación.

Ciertos hábitos de conducta aparentemente inofensivos también pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana (familiar, laboral, social, universitaria). Estas adicciones comportamentales conllevan los componentes fundamentales de los trastornos adictivos, como la falta de control y la dependencia.

Las sustancias adictivas en general modifican las condiciones físicas o químicas del organismo, mediante una acción directa sobre el sistema nervioso central alterando su estructura y funcionamiento (World Health Organisation, 2002). A su vez, afectan la conciencia del individuo (Pérez, 2000) con efectos en el comportamiento (Parrott, Morian, Moss y Scholey, 2004). La palabra consumo describe específicamente el comportamiento de entrar en contacto con la sustancia, ya sea por vía oral —tragada o masticada—, inyectada, fumada, por absorción anal o vaginal; generalmente, el consumo inicia con bebidas alcohólicas, cigarrillo y marihuana Cáceres, Salazar y Tovar, 2006).

Entre los daños ocasionados por el consumo de sustancias adictivas se cuentan: 1) los efectos crónicos sobre la salud como el daño a ciertos órganos o la aparición de enfermedades, 2) los efectos físicos que ocasiona directamente la sustancia en un período corto de tiempo y 3) los efectos sociales derivados del consumo (daño de las relaciones interpersonales, la pérdida del trabajo, la desintegración familiar, entre otros).

Así como el consumo de las sustancias adictivas ha sido un tema de interés, también se pueden identificar algunos esfuerzos por hallar los factores psicosociales que aumentan la probabilidad del consumo de estas sustancias y de tener las consecuencias adversas que de dicho consumo se derivan; entre estos factores están, según Cáceres (2006).

Tabla 1

Factores psicosociales que aumentan la probabilidad del consumo de las sustancias adictivas en estudiantes universitarios

Factores psicosociales	Descripción
Alteraciones psicológicas	La presencia de ansiedad, depresión y estrés está asociado al consumo de sustancias adictivas
Bajo autocontrol	Cuando las personas presentan este déficit tienen una mayor vulnerabilidad hacia el consumo de sustancias adictivas.
Déficit en habilidades sociales	La persona tiene dificultad para defender sus opiniones y enfrentarse adecuadamente a los demás cuando se trata de rechazar una oferta de consumo de sustancias adictivas
Las habilidades de afrontamiento y enfrentamiento inadecuadas	Implican dificultad para enfrentar la decisión de consumir, o no, la sustancia
El maltrato	Incluye la violencia física, sexual y psicológica, la negligencia y el abandono
La disfunción familiar	Está caracterizada por patrones negativos de educación y crianza, actitud negativa hacia la familia,
La relación con personas consumidoras	El grado de presión social que ejercen los consumidores está asociado con el inicio del consumo de drogas
Insatisfacción con las relaciones interpersonales	Algunos jóvenes atribuyen un alto valor al consumo porque constituye un medio rápido y sencillo de sentirse aceptados por sus iguales

Etapas del consumo de sustancias adictivas en estudiantes universitarios

El consumo de sustancias adictivas evoluciona en diferentes etapas; inicia desde el no consumo, pasa por el consumo experimental, el consumo habitual, el consumo nocivo y llega hasta la dependencia. Para los profesionales de la salud es muy importante tener en claro estos conceptos progresivos para el diagnóstico y tratamiento adecuados, de lo contrario se corre el riesgo de minimizar o magnificar la conducta de consumo de estas sustancias (Wolraich, Felice y Drotar, 2007).

- *Consumo experimental* es el consumo inicial de sustancias adictivas que se desprende de la convivencia, presión de pares o ambas. La experimentación puede ser una actividad peligrosa ya que, bajo la presión y motivación del grupo de pares, pueden consumir rápidamente hasta alcanzar cantidades tóxicas sin darse cuenta del peligro potencial.
- *Consumo habitual (no problemático)* se caracteriza por el consumo intermitente de sustancias adictivas sin consecuencias negativas.
- *Consumo nocivo* es cuando ocurren consecuencias adversas y el individuo puede no reconocer que existe una relación de causalidad. En esta etapa, las sustancias adictivas pueden producir euforia acompañada o no por síntomas afectivos, ansiosos (o ambos) basales. También se incrementa el patrón de consumo, la frecuencia y la variedad de sustancias. Sin embargo, es posible que la persona sea capaz de reducir o abandonar abruptamente su consumo por sí sola o con apoyo profesional.
- *Dependencia*, en esta etapa sobreviene un patrón de consumo desadaptativo, continuo y prolongado, que se representa por un grupo de síntomas psicológicos (conductuales, emocionales y cognitivos) y fisiológicos. Estos indican que el individuo continúa consumiendo a pesar de la aparición de problemas psicosociales significativos relacionados, incremento del consumo (tolerancia) y la aparición de sensaciones de malestar al intentar abandonarla.

Metodología

Se aplicó el cuestionario Estilos de Vida en estudiantes universitarios (CEVJU-R2), a 1, 058 estudiantes de cuatro carreras de dos universidades públicas del estado de Chiapas: la UNICACH y la UNACH.

Tabla 2

<i>Población universitaria encuestada</i>		No. de estudiantes encuestados	%
Universidades	Programas educativos		
UNICACH	Psicología	280	26.5
	Biología	210	19.8
UNACH	Pedagogía	300	28.4
	Comunicación	268	25.3
Total		1058	100

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

Resultados

A continuación, se hace un análisis de los principales resultados obtenidos con respecto al consumo de sustancias adictivas como el cigarrillo, alcohol y drogas.

Tabla 3

Carrera	<i>Principales motivos</i>			
	Sentirse mejor	Disminuir la tensión, ansiedad o estrés	Experimentar nuevas sensaciones	No consumo cigarrillo
Pedagogía	1.13	3.67	2.10	22.20
Comunicación	4.14	4.15	3.16	15.41
Psicología	3.00	3.56	2.24	20.30
Biología	1.33	3.22	1.10	9.0
Total	9.60%	14.80%	8.90%	66.70%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la tabla 3 se aprecian los principales motivos de los estudiantes para el consumo de cigarrillos, si bien la mayoría no los consume (77.3%), dijeron que el principal motivo para fumar

es “disminuir la tensión, ansiedad o estrés” (14.60%), siendo el programa educativo de Comunicación el que presenta el valor más alto de consumo de cigarrillos con 11.45%.

Tabla 4

Principales motivos para consumir cigarrillos por sexo.

	Sentir s e mejor %	Parte del E de V de pareja/amigo s %	Ser aceptad o y mas sociable %	Expresar sentimiento s %	Experimenta r nuevas sensaciones %	Olvidarse de los problema s %	Mermar tensión, ansiedad, o estrés %	No consumo cigarrillo s %	Total %
Hombres	2.9	1.2	1.9	3.3	0.6	1.0	3.9	23.10	37.72
Mujeres	2.5	1.5	2.6	3.1	1.6	1.1	4.2	45.50	66.9
Total	5.40	2.7	4.5	6.4	2.2	2.1%	8.1	68.60	100

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la Tabla 4 observamos que el principal motivo para consumir cigarrillos en ambos sexos del total de estudiantes encuestados es “disminuir la tensión, ansiedad o estrés” (8.1%), sin embargo, las mujeres aparecen como las mayores consumidoras y esto se debe a que el mayor número de encuestados en los cuatro programas educativos fueron mujeres.

Tabla 5

Frecuencia en el consumo de cigarrillos del total de encuestados

Afirmación	No. de encuestados	%
Fumo varias veces al día	24	2.3%
Fumo una vez al día	22	2.1%
Fumo por lo menos una vez a la semana	65	6.1%
Fumo de vez en cuando (en celebraciones, eventos sociales, ocasiones especiales)	129	12.2%
No fumo	818	77.3%
Total	1058	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la Tabla 5 apreciamos la frecuencia en el consumo de cigarrillos de los encuestados; el 77.3% no fuma, mientras que solo el 22.7% son fumadores, lo que nos indica que el porcentaje de estos es relativamente bajo.

Tabla 6

Principales motivos para consumir alcohol por programa educativo

Principales motivos				
Carrera	Sentirse mejor	Ser más sociable	Experimentar nuevas sensaciones	No consumo bebidas alcohólicas
Pedagogía	2.7	2.4	1.2	15.2
Comunicación	2.8	5.6	1.2	14.0
Psicología	1.6	2.9	1.3	10.6
Biología	2.6	3.0	1.1	7.2
Total	9.7%	13.9%	4.8%	47.0%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la Tabla 6 se distinguen los principales motivos de los estudiantes para el consumo de alcohol; el 47.0% no consume alcohol, el principal motivo que dijeron tener es “ser más sociable” (13.9%), siendo el programa educativo de Comunicación el que presenta el nivel más alto de consumo de alcohol con 9.7% de los estudiantes.

Tabla 7

Principales motivos para consumir de alcohol por sexo

	Sentirse mejor	Parte del estilo de vida de su pareja o amigos	Ser aceptado y más sociable	Expresar sentimientos	Experimentar nuevas sensaciones	Olvidar se de los problemas	Mermar tensión, ansiedad o estrés	No consumo bebidas alcohólicas	Total
Hombres	4.5	2.1	7.1	1.9	1.9	1.0	2.6	15.9	39.9
Mujeres	5.2	3.0	10.2	1.2	2.9	1.8	3.5	35.3	65.9
Total	9.7	5.1	17.3	3.1	4.8	2.7	6.1	51.2	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la tabla 7 observamos que el principal motivo para consumir alcohol en ambos sexos es “ser aceptado y más sociable”

con 17.3%, sin embargo, las mujeres aparecen como las mayores consumidoras de alcohol y esto se debe, otra vez, a que el mayor número de encuestados fueron mujeres.

Tabla 8

Frecuencia en el consumo de alcohol del total de encuestados

Afirmación	No. de encuestados	%
Tomo bebidas alcohólicas varias veces en el día	8	0.8%
Tomo bebidas alcohólicas una vez al día	10	0.9%
Tomo bebidas alcohólicas por lo menos una vez a la semana	77	7.3%
Tomo bebidas alcohólicas de vez en cuando (eventos sociales)	466	44%
No tomo bebidas alcohólicas	497	47%
Total	1058	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la Tabla 8 vemos la frecuencia en el consumo de alcohol de los encuestados, siendo evidente que hay un mayor porcentaje que consumen alcohol (53%) en comparación con el que no lo consumen (47%), lo que significa que el consumo es alto en la población de estudiantes universitarios.

Tabla 9

Principales motivos para consumir drogas ilegales por programa educativo

Principales motivos				
Carrera	Sentirse mejor	Parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	Experimentar nuevas sensaciones	No consumo drogas ilegales
Pedagogía	0.4	0.1	1.1	24.7
Comunicación	1.7	0.1	2.4	20.0
Psicología	0.5	0	1.5	23.6
Biología	1.1	4.9	2.0	10.2
Total	3.7%	5.1%	7.0%	78.5%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

De acuerdo con la tabla 9, si bien es cierto que la mayoría de los estudiantes no consume drogas ilegales (7.0%), el principal motivo para hacerla es “experimentar nuevas sensaciones”, siendo el programa educativo de Biología que presenta el nivel más alto de estudiantes que consumen drogas ilegales con 8.0%.

Tabla 10

Principales motivos para consumir cigarrillos por sexo

	Sen tirse mejor	Hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	Ser acepta do y más sociable	Expresar sentiem tos	Experimen tar nuevas sensacio nes	Olvidar s e de los proble mas	Disminui r la tensión, ansie dad o estrés	No consu mo drogas ilega les	Total
Hombres	2.1	1.3	1.0	0.6	3.8	3.2	1.3	26.6	39.9%
Mujeres	1.6	0.9	2.0	0.9	3.2	3.2	2.5	51.9	65.9%
Total	3.7	2.2	2.7	1.5	7.0	6.4	3.8	78.5	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la tabla 10 nos damos cuenta de que el principal motivo para consumir drogas ilegales para ambos sexos es “experimentar nuevas sensaciones” (7.0%); cabe mencionar que el hecho de que las mujeres aparezcan como los mayores consumidores se debe a que el mayor número de encuestados fueron precisamente mujeres.

Tabla 11

Frecuencia en el consumo de drogas ilegales del total de encuestados

Afirmación	No. de encuestados	%
Consumo drogas ilegales varias veces al día	6	0.6%
Consumo drogas ilegales una vez al día	4	0.4%
Consumo drogas ilegales por lo menos una vez a la semana	12	1.1%
Consumo drogas ilegales de vez en cuando (eventos sociales)	87	8.2%
No consumo drogas ilegales	949	89.7%
Total	1058	100%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023.

En la tabla 11 vemos la frecuencia en el consumo de drogas ilegales de los encuestados; nos muestra que un alto porcentaje (89.7%) no consumen drogas ilegales mientras que los que lo consumen únicamente son el 10.3%, lo que refleja claramente que el consumo de estas sustancias es bajo en la población de estudiantes universitarios.

Conclusiones

El consumo de sustancias adictivas constituye una carga sanitaria y social muy significativa, aunque en gran medida prevenible, por lo que es necesario adoptar medidas para evitar que la mortalidad, morbilidad y discapacidad relacionadas con este consumo sigan siendo un problema universitario recurrente.

La mayoría de los factores que determinan el uso de estas sustancias está determinado por la expresión de sus sentimientos, experimentar nuevas sensaciones, ser aceptado y más sociable, sentirse mejor, olvidarse de los problemas, disminuir la tensión y ansiedad o estrés.

El panorama es de cuidado si se considera que las sustancias adictivas son de fácil acceso (legales), principalmente el cigarrillo y el alcohol, por lo que muchos usan y abusan de dicho acceso, convirtiéndolo en una señal de identidad y en un estilo de vida mediante el cual pueden pasar del consumo experimental a la etapa de dependencia.

Toda sustancia adictiva actúa sobre el sistema nervioso central y genera nuevas e intensas sensaciones. Por eso son tan atractivas para los estudiantes, ya que ellos están ávidos de experimentar nuevos riesgos, sin embargo, lo que no consideran es que dichas sustancias resultan nocivas debido a las alteraciones psicológicas y neuronales que provocan. Una de las consecuencias más claras reside en la falta de autocontrol y cambios repentinos en el comportamiento.

El principal motivo de los estudiantes para el consumo de cigarrillos, es “disminuir la tensión, ansiedad o estrés”, siendo el programa educativo de Comunicación con el valor más alto.

Dentro de los principales motivos que tienen los estudiantes para el consumo de alcohol, el principal es “ser más sociable”, siendo el programa educativo de Pedagogía con el valor más alto.

Respecto a los motivos de los estudiantes para el consumo de drogas ilegales, es “experimentar nuevas sensaciones”, siendo el programa educativo de Biología con el valor más alto.

Algo importante que se encontró en este estudio es que las sustancias adictivas como el cigarrillo, el alcohol y las drogas ilegales no representan un problema mayor, ya que para el consumo de cigarrillos únicamente el 22% de los estudiantes son fumadores y para el consumo de drogas ilegales únicamente es el 10.3%, sin embargo para los consumidores de alcohol existe un mayor porcentaje que consume (53%) en comparación con los que no lo consumen (47%), lo que representa un patrón de consumo excesivo que merece una rápida atención por parte de las dos universidades.

Recomendaciones

Los jóvenes universitarios por lo general recurren al consumo de cigarrillo, alcohol y sustancias ilegales como una diversión, situación que puede influenciar en el riesgo de desarrollar dependencia y complicaciones para la salud a largo plazo; además, los estudiantes manifestaron que existe facilidad para acceder a estas sustancias. Los resultados evidencian la necesidad de intervenir las circunstancias, forma y condiciones en que se desenvuelven mediante el desarrollo de estrategias y proyectos que favorezcan la participación en actividades culturales y deportivas, fomentando el autocuidado y la prevención del consumo de sustancias nocivas.

El consumo de sustancias adictivas y estilos de vida tienen una estrecha relación, y este hecho constituye también un punto de partida para orientar el sentido de la intervención de las

universidades, ya que es necesario contar con programas específicos de carácter preventivo.

Dicha intervención debe ir encaminada a fomentar las competencias de los estudiantes universitarios que se desarrollan en los contextos relacionales más próximos, pues es ahí donde el estudiante puede aprender a regular la expresión de dichas conductas de riesgo. Pero debe hacerse de manera que la familia y la universidad cooperen y se impliquen, ya que todos los agentes educativos deben estar conscientes del importante papel que juegan en todo el proceso.

Los problemas relacionados con el consumo de sustancias adictivas están ligados al fracaso escolar, suspensiones, conflictos con familiares y amigos, lesiones, agresiones físicas, sexuales o ambas, problemas legales, entre otros, por lo que las universidades involucradas deben establecer programas de prevención y tratamiento sobre el consumo de sustancias adictivas, así como promover los estilos de vida saludables y divulgar información precisa y efectiva sobre los efectos del consumo de estas sustancias, facilitando la percepción del riesgo y la vulnerabilidad personal que incremente su valoración negativa.

Es posible prevenir el consumo de sustancias adictivas en jóvenes universitarios estableciendo alternativas saludables y atractivas a ese uso indebido. Estas alternativas son atractivas si combinan y estimulan el desarrollo de aptitudes individuales, actividades de recreación interesantes y una actitud de apoyo por parte de la universidad.

Los siguientes son elementos básicos que se pueden considerar:

Promoción de la salud: mediante prácticas personales y culturales, que abarcan las necesidades sociales básicas y de recreación. Esto significa que se deben apoyar prácticas comunes en los estudiantes, promover los estilos de vida saludables y desalentar las prácticas que causan daños físicos y mentales.

Poner atención en los jóvenes y estimular la interacción social: todas las actividades deben tener un fuerte elemento de

interacción social. Deben aplicarse estrategias que mejoren el entorno social en general.

Participación de los jóvenes y respeto por los valores culturales: todas las actividades deben obtener la participación de los jóvenes de la zona determinada en que se trabaje. Los valores que se promuevan durante los programas deben respetar las tradiciones culturales.

Estímulo de las alternativas positivas: este debe considerarse a la luz de los valores, comprendiendo las necesidades de los jóvenes y las cosas que les atraen.

Aprovechamiento de las investigaciones y la experiencia: todas las actividades deben aprovechar los conocimientos existentes basados en investigaciones sobre:

- a) cómo identificar los problemas relacionados con el uso indebido de sustancias;
- b) cómo determinar las causas de los problemas;
- c) cómo encontrar soluciones para prevenir los problemas identificados;
- d) cómo poner en práctica actividades de prevención;
- e) cómo determinar la eficacia del programa o actividad.

Perspectiva a largo plazo: los programas deben adoptar una perspectiva a largo plazo de la situación para que cubran el máximo de generaciones posible.

Referencias

Ahumada-Cortez, J., Gámez-Medina, M. y Valdés-Montero, C. (2017). El consumo de alcohol como problema de salud pública. *Ra Ximhai*, 13(2): pp. 13-24. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510001.pdf>

Becoña, E., Vásquez, F. y Oblitas, L. (2000). Promoción de estilos de vida saludables. ¿realidad, mito u utopía? En L. Oblitas y E. Becoña (Coords), *Psicología de la salud*. Plaza y Valdés.

- Berrocal, N. E., Ocampo, R. M., Herrera Guerra, E. (2016). Determinantes sociales en el consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes universitarios en 2016. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, 7(2), pp. 12-23.
- Cáceres, D., Salazar, I., Varela, M. y Tovar, J. (2006). Consumo de drogas en jóvenes universitarios y su relación de riesgo y protección con los factores psicosociales. *Universitas Psychologica*, 5(3), pp. 521-534. Cárcamo, G. Mena, C. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educacionales*. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917>.
- Cervera, F., Serrano, R., Vico, C., Milla, M. y García, M. (2013). Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr Hosp.*, 28(2), pp. 438-446.
- ENCODAT. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017. (2017). <https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/encuesta-nacional-de-consumode-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017- 136758>
- Grimaldo, M. (2012). Estilo de vida saludable en estudiantes de posgrado de Ciencias de la Salud. *Psicología y Salud*, 22(1), pp. 75-87
- Herrera Chávez, K., Linares Rubio, M., y Díaz Barajas, D. (2018). Ambiente familiar e influencia social asociados al consumo de drogas ilegales y alcohol en adolescentes. *Revista de Educación y Desarrollo*, 46, pp. 61-71. http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrolloanteriores/46/46_Herrera.pdf
- Hawkins, D., y Weiss, R. H. (2004). *Teoría del desarrollo social*. Síntesis.
- Landeros, R. P., Gómez Cruz Z., Núñez Hernández, A., Medina Lerena, M. S. y Jiménez Plascencia, C. (2021) Consumo de sustancias adictivas en estudiantes de primer ingreso a un Centro Universitario en Jalisco, México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20 (2), pp. 1-12.
- Llorens, A. N., Perelló del Río, M. y Palmer Pol, A. (2004). Las estrategias de afrontamiento: factores de protección en el consumo de alcohol, tabaco y cannabis., 16(4), pp. 261-266.

<http://adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/391/391>

Rubio, G. y Santo-Domingo, J. (2004). *Todo sobre las drogas. Información objetiva para decidir y prevenir*. Ediciones Martínez Roca.

Organización Mundial de la Salud (2016). La dimensión de salud pública del problema mundial de las drogas. Disponible en https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB140/B140_29-sp.pdf

OMS (2018). Alcohol. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/alcohol>

Parrott, A., Morian, A. Moss, M. y Scholey, A. (2004). *Understanding drugs and behaviour*. John Wiley & Sons, Inc.

Pérez, A. (1999). *Pilas con las drogas. Programa Presidencial Rumbos*. Sáenz.

Saltos, S. (2011). Estudio del Consumo de Drogas en estudiantes universitarios *Revista Ciencia Unemi*, 4(5), pp. 8-17. Wolraich, L. (1997).

Diagnostic and Statistical Manual for Primary Care (DSM-PC) Child and Adolescent Version: Design, intent, and hopes for the future. *J Dev Behav Pediatr*, 18(3), pp. 2-171.

World Health Organization (2002). The World Health Report. de: http://www.who.int/whr/2002/media_centre/en/index.html.

Hábitos de sueño en jóvenes universitarios

José Ramiro Cortés Pon
jose.cortes@unicach.mx

Introducción

Los estilos de vida son comportamientos o hábitos sociales que se adquieren inconscientemente desde la infancia por imitación a los padres o familiares cercanos y posteriormente van siendo influenciados en el ámbito escolar por los maestros o por los compañeros que refuerzan conductas positivas como tener una adecuada alimentación, ejercitarse constantemente, etc., o negativas como el consumo de sustancias nocivas como el alcohol o el cigarro. Los estilos de vida saludables incluyen diversas categorías entre las que se encuentran la actividad física, la alimentación, el consumo de alcohol cigarrillos, drogas, el ejercicio, la sexualidad, el afrontamiento, el tiempo para el ocio y el sueño (Jiménez y Ojeda, 2007).

El sueño es una función biológica que alterna con el estado de alerta o vigilia, en el cual existe una pérdida progresiva, recurrente y reversible de la propia conciencia donde disminuye la percepción. Y es necesario para la conservación de la salud integral de las personas e importante para lograr en el ser humano el descanso suficiente para realizar adecuadamente las actividades diarias y la estabilidad afectiva.

Durante el período de sueño, el organismo realiza procesos imprescindibles para el aprendizaje y para el metabolismo (la termorregulación corporal, la regeneración celular, la consolidación de la memoria y la liberación de la hormona del crecimiento).

En caso contrario, una disminución en la calidad del sueño o su privación puede condicionar fatiga, somnolencia y alteraciones cognitivas (Flores *et al.*, 2021). Por tanto, cualquier alteración en el tiempo o en la calidad del sueño puede asociarse a mala calidad de vida con las consecuentes alteraciones al estado de salud (Corredor y Polania, 2020). El sueño es también un indicador del estado de salud de las personas y se relaciona con el estilo de vida, sobre todo en estudiantes universitarios debido a que la calidad del mismo es un aspecto relevante que no se limita únicamente a la restauración neurológica del organismo al dormir, sino también para el funcionamiento de la persona al estar despierta y realizar diferentes actividades que repercuten en el rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales (Sierra *et al.*, 2002).

La adolescencia es la etapa en la que generalmente se ingresa a la comunidad universitaria para cursar estudios profesionales y es también una etapa crítica del desarrollo donde se revelan numerosos cambios que influyen en diversas funciones psicológicas y fisiológicas, siendo el sueño una de las más importantes (Talero, 2013).

Cursar una carrera universitaria es una decisión que determina el futuro de los jóvenes y supone un cambio en el desarrollo del ser humano. Durante dicha etapa los estilos de vida pueden cambiar en virtud que este grupo poblacional suele tener una elevada carga académica en todas las fases de su educación superior donde aumentan las responsabilidades, disminuyen las horas de sueño, se alteran los hábitos y se origina el estrés académico (Portilla *et al.*, 2018).

Los estudiantes que cursan carreras profesionales pertenecen a una población con características propias en sus estilos de vida y en sus hábitos de sueño intervienen también variables como el consumo de alcohol y la cafeína, el uso común de horarios nocturnos para el estudio, para fiestas o para el trabajo; los espacios de

descanso generalmente son compartidos con familiares o con otros estudiantes, por lo que es común el ruido y el uso de dispositivos electrónicos. Entre las consecuencias por alteraciones del sueño en esta población son frecuentes la somnolencia y el insomnio, que pueden repercutir en el estado de ánimo, causar ansiedad y depresión e incluso inducir el consumo de sustancias que se asocian al bajo desempeño académico y al desarrollo físico y social (García y Navarro, 2016).

Hay una tendencia en los jóvenes a dormir menos con la adopción de patrones de sueño irregulares, durmiendo menos o por períodos prolongados, y todas estas circunstancias tienen consecuencias nocivas. La comunidad universitaria no es ajena a esta problemática y aunque los jóvenes se adaptan a la disminución del tiempo dedicado al sueño, si esta persiste, con el paso del tiempo se pueden observar cambios psicológicos importantes como la irritabilidad, la ansiedad e incluso la depresión, y también cambios cognitivos como dificultades para memorizar, déficit de atención y de concentración (Agudelo y *et al.*, 2008). Por tanto, existe una relación estrecha entre la calidad del sueño con la salud de las personas; los trastornos que afecten directa o indirectamente al sueño de los individuos se han convertido en problemas de salud pública de interés para las sociedades actuales, ya que afectan calidad de vida en general.

Existe evidencia empírica en Latinoamérica que describe la alta prevalencia de las alteraciones de los patrones del sueño de estudiantes universitarios que se relaciona directamente con una elevada frecuencia de somnolencia diurna. Aproximadamente el 60% de los estudiantes no tiene horas fijas para descansar y lo hace donde y cuando puede; y más del 80% tiene alteraciones del sueño y considera que es debido a la obligación de estudiar por largos períodos de tiempo (De la Portilla y *et al.*, 2017). Otro estudio señala que el 81.1% de alumnos de primer año de estudios universitarios tuvo mala calidad en el sueño y que las mujeres tienen 13% más posibilidades de dormir mal. Asimismo, se asoció la mala calidad de sueño con

depresión y con trastornos de ansiedad. La duración del sueño fue de 6 horas del total de estudiantes (Vilchez *et al.*, 2016).

Determinantes de salud y estilos de vida saludables en jóvenes universitarios

Los estilos de vida saludables se pueden adquirir a lo largo de la vida y favorecen la menor aparición de enfermedades crónicas. Fomentar estilos de vida saludables no es responsabilidad solo de las personas; las políticas públicas saludables están orientadas a que la población tenga acceso a servicios sanitarios de calidad, pero también al fomento de estilos de vida que disminuyan conductas y comportamientos dañinos para la salud.

Las conductas saludables, son el camino para sociedades con mayor expectativa de vida al nacer, y se interiorizan a lo largo de la vida. Al respecto, Nola Pender (2011) creó un modelo que ofrece respuestas a la manera en que las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud. Postula que los procesos cognitivos son importantes en el cambio de conducta hacia estilos más saludables de vida y menciona cuatro requisitos para que las personas aprendan y modelen su comportamiento: la atención, la retención, la reproducción y la motivación.

Por su parte, la OMS define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad” (1986). Para lograrla es necesario adquirir desde temprana edad hábitos saludables que mantengan ese bienestar previniendo factores de riesgo para una mejor calidad y expectativa de vida más alta. La salud es un derecho fundamental, como la manifiesta la *Carta de Ottawa*, donde además se mencionan otros requisitos necesarios para la salud como la paz, los recursos económicos, la vivienda, ecosistemas estables y el uso sostenible de los recursos; todos estos muestran la relación de las condiciones sociales y económicas, considerando también el entorno físico y los estilos de vida de las personas y su salud (De la Guardia y Ruvalcaba, 2020).

La OMS considera que los estilos de vida son una forma de vida basada en patrones de comportamiento determinados por la interacción de las características personales, socioeconómicas y ambientales (1998). Desde este enfoque, los estilos de vida son el reflejo de la forma de vivir y de las rutinas cotidianas como las características de la alimentación, las horas de sueño, consumo de sustancias nocivas como el alcohol o estimulantes, las prácticas sexuales, ocio, sueño, por mencionar algunos, y entre estos se pueden señalar claramente dos categorías: los hábitos que mejoran o mantienen la salud y promueven mayor esperanza de vida o longevidad y aquellos que limitan o perjudican la salud y reducen la esperanza de vida de las personas (Montoya *et al.*, 2010).

La OMS provee tres modelos que constituyen representaciones de la realidad: el modelo sociomédico, el modelo de determinantes sociales y el modelo histórico cultural. En este capítulo, para intentar explicar a los estilos de vida, asumimos la importancia del modelo de determinantes sociales que busca factores estructurales otorgados por el contexto social, económico y cultural del individuo, que incluye los aspectos sociodemográficos (edad, sexo, etnia, etc.) y un determinante intermedio caracterizado por la vulnerabilidad y por la exposición a las condiciones en las que viven las personas (Hernández y *et al.*, 2017). Este modelo expllica el proceso salud-enfermedad, es decir, no solo intenta buscar las causas que condicionan la pérdida del estado de salud de los individuos sino visibilizar las diferencias que hay en cuanto a la calidad de vida y salud de los grupos humanos y tratar de orientar a la solución de estas inequidades existentes en las diferentes sociedades reconociendo los niveles de responsabilidad.

Mantener un estado óptimo de salud es complejo, no depende totalmente de la persona sino que existen determinantes biológicos, hereditarios, ambientales, alimenticios, económicos, culturales, educativos y religiosos, y aunque la mayoría pueden modificarse, dependerá de las condiciones específicas de cada individuo. Estos determinantes son condicionantes de la salud y la enfermedad.

Lalonde, ministro canadiense de la salud, creó en 1974 un modelo que explica los determinantes de salud, reconociendo al estilo de vida como principal promotor del cambio de estos (Ávila, 2009). Los determinantes de salud que pueden ser modificados, están influenciados por factores sociales, económicos e individuales, sin embargo, también depende de la asistencia sanitaria que coadyuva mediante medidas preventivas como los programas de vacunación.

En este sentido, además del modelo de determinantes sociales de la OMS, en este trabajo se considera relevante el posicionamiento de Nola Pender, autora del Modelo de Promoción a la Salud (MPS). Según ella, los hábitos y comportamientos humanos saludables están directamente relacionados con los estilos de vida (Aristizábal *et al.*, 2011). Además de señalar la relevancia de los procesos cognitivos en los cambios de comportamiento, haciendo énfasis en la influencia de los factores psicológicos; de igual modo, el comportamiento es racional y los hábitos saludables se desarrollan ante la probabilidad de lograr una meta, es decir, la intencionalidad, componente fundamental de la motivación que se manifiesta con cambios voluntarios de comportamientos con el fin de preservar o mejorar el estado de salud del individuo.

El MPS señala que las experiencias previas de las personas pueden tener una alta probabilidad de realizar cambios conductuales en beneficio de la salud y da relevancia a los factores biológicos, psicológicos y socioculturales, que pueden ayudarnos a predecir ciertos tipos de conducta. El uso de este modelo permite evaluar a los jóvenes con riesgo de sufrir alteraciones en su salud y complicaciones que incluso pongan en riesgo la vida; es decir, es un modelo que incita a la población a adoptar estilos de vida que garanticen la salud y no el cuidado de pacientes enfermos.

La educación superior en Chiapas y la promoción de estilos de vida saludables

El *Plan de Desarrollo Institucional 2030* de la UNACH, en su apartado 4.2 de políticas de estudiantes, establece que “se promoverá la salud física y bienestar emocional de la comunidad universitaria”; y en el apartado 4.5 añade que “se instrumentarán, de manera efectiva, las prácticas de vida saludable en toda la Universidad.” Sin embargo, no indica cómo se realizarán estas actividades en ninguno de los apartados de este Plan (UNACH, 2018).

Por su parte, la UNICACH, en su *Plan de Desarrollo Institucional 2030* (UNICACH, 2020), solo dice en uno de sus párrafos que “la Universidad deberá ser un agente de cambio local con proyección global, que genere oportunidades de desarrollo humano en el más amplio sentido, con cuidado del medio ambiente, de salud y cultural [...]”, sin mencionar en ninguno de sus apartados a la promoción de estilos de vida. Sin embargo, el *Plan Rector de Desarrollo Institucional 2021-2025* es más claro en la promoción de los estilos de vida saludables. En el Cuadro 1 se hace referencia a la “promoción de estilos de vida saludables” y en su objetivo 8.1 señala “fortalecer los diferentes programas de promoción cuidado de la salud, vida y desarrollo humano de la comunidad universitaria” y además enumera estrategias para lograr este objetivo con actividades artísticas, deportivas y culturales, además de actividades extracurriculares obligatorias (UNICACH, 2021).

En ambas universidades la promoción de los estilos de vida saludables, aunque la instrumentación no es clara y aunque de algunas actividades, sobre todo en el Plan Rector de Desarrollo Institucional de la UNICACH, se desconoce la forma de la operación al interior de las facultades.

La dimensión del sueño y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios

El ritmo de vida actual condiciona rutinas sedentarias que permiten menos disposición de tiempo para la actividad física y dan por resultado aumento de peso, estrés y consumo de sustancias nocivas como el alcohol o el tabaco (capítulo IV), menos tiempo de ocio (capítulo II), malos hábitos alimenticios (capítulo III) y alteraciones en el sueño. La aparición de enfermedades como la diabetes mellitus o la hipertensión arterial, enfermedades complican directamente la calidad de vida. La modificación de estos factores de riesgo, se insiste, está relacionada con el autocuidado de cada persona.

Durante la adolescencia y la juventud los comportamientos saludables se adquieren y se consolidan, motivo por el cual es necesario estimular su. Los jóvenes tienden a exponerse a riesgos relacionados con la edad (Páez, 2012). Por otro lado, el ambiente universitario cambia y modifican hábitos. La transición a la educación superior plantea nuevos desafíos en los ámbitos emocional, social, académico e institucional. La adaptación a este nuevo contexto depende de las características de las universidades, los profesores, los pares, y del propio alumno (Soares *et al.*, 2011).

El sueño es un proceso reversible, pero a la vez, es una necesidad biológica y fisiológica que establece el cambio del estado de conciencia y alerta relacionado con el ciclo circadiano, con un efecto restaurador para el organismo. Además, durante el sueño se mantiene el equilibrio de procesos neuroquímicos que regulan procesos cognitivos indispensables para el aprendizaje, la memoria, la toma de decisiones y la capacidad de resolver problemas a lo largo de la vida.

Ríos (2019) señala que existen mecanismos biológicos necesarios para lograr equilibrio orgánico gracias a los ritmos biológicos del sueño/vigilia, y que han sido descritos como las fases del sueño de acuerdo con los cambios en la actividad eléctrica cerebral que va desde la Fase I, caracterizada por el estado de

somnolencia con duración aproximada de 10 minutos, cuando comienza la relajación muscular. Continúa la fase II o No REM (Rapid Eye Movement o movimiento rápido de los ojos) de 10 a 20 minutos de duración, donde disminuyen la frecuencia cardíaca, respiratoria y la temperatura, la relajación muscular es aún mayor, y la persona puede despertar con facilidad. Le sigue la fase III No REM con duración de 15 a 30 minutos con las etapas iniciales del sueño profundo y el tono muscular casi nulo a excepción de esfínteres o los músculos respiratorios. La fase IV No REM dura también de 15 a 30 minutos y es la fase donde el sueño es más profundo, los signos vitales persisten más bajos. Y finalmente ocurre la Fase del sueño o fase REM que inicia a los 90 minutos de que el individuo se queda dormido y ocurren con más frecuencia las ensoñaciones que son recordadas durante la vigilia y los movimientos oculares rápidos. La fase No REM se alterna con la fase REM (Elsevier Connect, 2019).

En el transcurso de la vida universitaria uno de los hábitos frecuentemente alterado es el sueño. Dormir de 6 a 8 horas al día y evitar siestas prolongadas son hábitos saludables; por otro lado, hábitos inadecuados de sueño son parte de un estilo de vida no saludable. Páez (2012) señala que las cargas académicas, los horarios y las actividades propias del joven condicionan trastornos en los hábitos de sueño que provocan somnolencia diurna y sensación de cansancio continuo, lo que disminuye el rendimiento académico y condiciona el uso de sustancias estimulantes (cafeína, alcohol, o drogas, para conservar el estado de vigilia y mantenerse despiertos).

El sueño es un fenómeno fisiológico de relevancia para la salud integral del ser humano y tiene relación con el ritmo circadiano o ciclo del día y noche que dura 24 horas: se utiliza la luz solar para las actividades cotidianas y la noche para el descanso. Los seres humanos a lo largo de su vida tienen variaciones en cuanto a la duración de sueño recomendada; el recién nacido requiere hasta 18 horas al día, las cuales van disminuyendo a lo largo del tiempo.

El sueño cumple funciones como el descanso, la recuperación y conservación de la energía, la eliminación de radicales libres acumulados durante las horas diurnas, la regulación y restauración de la actividad en la corteza cerebral, la regulación de la temperatura, del metabolismo, así como el equilibrio de las conexiones nerviosas de las neuronas y la activación del sistema inmunológico.

El descanso que proporciona el sueño consolida y el proceso enseñanza aprendizaje, es decir, el adecuado patrón de sueño brinda un mejor rendimiento académico de los estudiantes. Por el contrario, alumnos que duermen menos pueden provocar a largo plazo un menor desempeño académico (Lira y Custodio, 2018). El rendimiento académico indica de manera indirecta el nivel de aprendizaje de los alumnos y es durante el sueño que los conocimientos adquiridos se retienen para integrarse a las estructuras cognitivas cerebrales utilizadas para la resolución de problemas o la toma de decisiones. González (2021) señala que alumnos que duermen pocas horas tienen calificaciones más bajas en comparación con alumnos que duermen más de 8 horas al día. Los inadecuados hábitos de sueño están relacionados con la falta de organización del tiempo, falta de hábitos de estudio, dependencia a los teléfonos celulares, por mencionar algunos.

Hábitos de sueño en los jóvenes universitarios

El CEVJU-R2 tiene como objetivo conocer diferentes aspectos de la vida de los jóvenes universitarios y consta de varias dimensiones; la que nos ocupa es la del sueño. Esta dimensión consta de siete cuestionamientos relacionados con los comportamientos de la población estudiada y a continuación se describen los resultados más relevantes para la discusión.

En la Tabla 1 se observa que los alumnos encuestados tienen establecidos los hábitos de acostarse y levantarse en horas habituales todos los días (22.1%) y la mayoría de los días (31.6%), es decir, más del 50% en comparación con los alumnos que no tienen

esos hábitos. Este dato es similar al de otras investigaciones en las que más de la mitad de los estudiantes tiene establecidos horarios de sueño (Memon *et al.*, 2021). Tener horarios establecidos de sueño se relaciona con un adecuado estilo de vida.

Tabla 1

En una semana habitual se acuesta y se levanta a una hora habitual

	No. de estudiantes encuestados	%
Todos los días	234	22.1
La mayoría de los días	334	31.6
Algunos días	366	34.6
Ningún día	124	11.7
Total	1058	100.0

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

Sin embargo, al analizar la Tabla 2 llama la atención que los hombres son quienes tienen mejor establecidos los horarios de sueño, ya que el 60% tiene hábitos de sueño todos los días (27.5%) y la mayoría de los días (32.9%) en comparación con las mujeres que es menor al 50%, además que las mujeres contestaron en un 14.7% que ningún día se acuestan y se levantan a las horas habituales en contraste con solo el 6.7% en varones. Por tanto, en la población estudiada los varones tienen mejores hábitos de sueño en cuanto a acostarse y levantarse a horarios habituales. Este dato es semejante a lo encontrado en otros estudios donde las mujeres universitarias tienden a tener hábitos más irregulares para dormir, que incluso condiciona, mayor riesgo a somnolencia diurna en comparación con los hombres (Durán *et al.*, 2017). Sin embargo, otros estudios reportan que no hay diferencias entre mujeres y hombres (Hasson y Gustavsson, 2010).

*Tabla 2**Análisis bivariado entre sexo y en una semana habitual se acuesta y se levanta a una hora habitual*

Sexo	Todos los días	La mayoría de los días	Algunos días	Ningún día
Hombre	27.5%	32.9%	32.9%	6.7%
Mujer	18.8%	30.9%	35.6%	14.7%
Total	234	334	366	124

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

Al analizar los hábitos de sueño con la carrera profesional, se observa que los alumnos de Biología son quienes presentan hábitos de sueño más adecuados, ya que el 67.2% se acuesta y levanta a horas habituales todos los días (39.5%) y la mayoría de los días (27.7%), a diferencia de las otras tres carreras estudiadas, en las cuales se observa que están por debajo del 51% al sumar ambas respuestas. Es decir, los alumnos de Biología tienen mejores hábitos para establecer horarios de sueño. Llama la atención que Biología es una carrera derivada de las ciencias naturales, a diferencia de Pedagogía, Comunicación y Psicología, que son carreras de origen social.

*Tabla 3**Análisis bivariado entre carrera y en una semana habitual se acuesta y se levanta a una hora habitual*

Carrera	Todos los días	mayoría de los días	Algunos días	Ningún día
Pedagogía	18.6%	32.3%	36.7%	12.4%
Comunicación	17.1%	32%	35.6%	15.3%
Psicología	17.5%	33.2%	36.7%	12.6%
Biología	39.5%	27.7%	27.6%	5.2%
Totales	22.12%	31.56%	34.6%	11.72%

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

En la Tabla 4 puede observarse que el principal motivo para que los jóvenes universitarios duerman el tiempo necesario es para descansar en un 57.7%, seguido de un 35.2% que señaló dormir para tener un buen rendimiento físico y/o mental.

Tabla 4

<i>El principal motivo para dormir el tiempo que necesita</i>		No. de estudiantes encuestados	%
Descansar		610	57.7
Tener un buen rendimiento físico y/o mental		372	35.2
Evitar amanecer irritable		52	4.9
Hacer parte del estilo de vida de sus padres o hermanos		10	0.9
Hacer parte del estilo de vida de su pareja o amigos		7	0.7
Otro		7	0.7
Total		1058	100.0

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

En Tabla 5 se observa que los porcentajes de los principales motivos para no dormir el tiempo necesario o dejar de hacerlo están distribuidos en varias respuestas, la más alta es debido a que tienen mucha carga académica o laboral, es decir, relacionado con la escuela, seguido por el 16.2%, quienes señalan que tienen muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar, el 9.5% señaló que por tener responsabilidades distintas al estudio y otro 9.5% porque les gusta hacer actividades nocturnas como chatear, leer, etc.

Tabla 5

El principal motivo para NO dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo)

	No. de estudiantes encuestados	%
Tiene mucha carga académica o laboral	606	57.3
Tiene responsabilidades distintas al estudio.	100	9.5
Sus amigos o pareja lo incitan a realizar actividades de noche	45	4.3
Tiene muchas preocupaciones y asuntos en qué pensar	171	16.2
Le gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa leer, etc.)	101	9.5
Alguien o algo suele despertarlo	16	1.5
Las personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más de lo necesario	2	0.2
Otro	17	1.6
Total	1058	100.0

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

En la Tabla 6 se observa que el 38.8% señala que podría cambiar sus prácticas de sueño, aunque no saben si lo harán, 27.1% está satisfecho con sus prácticas de sueño y además no piensan que sean problemáticas y tan solo el 2.4% está satisfecho con cambios en los hábitos del sueño que ha logrado y piensa mantenerlos. Lo anterior resulta interesante si consideramos que cerca de una tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo y el resto de las actividades tienen que realizarse durante el tiempo restante (Trujillo e Iglesias, 2010), motivo por el cual llama la atención que además del 38.8% de los alumnos que podrían cambiar sus prácticas, el 12.9% incluso ya tiene un plan para hacerlo y el 18.7% ya hizo cambios; se infiere que los estudiantes se plantean usar horas de sueño para otras actividades como las académicas.

Tabla 6

Valoración de las prácticas de sueño de los estudiantes universitarios

Respecto a sus prácticas de sueño considera que	No. de estudiantes encuestados	%
Está satisfecho con sus prácticas y no piensa que sean problemáticas	287	27.1
Podría cambiarlas, pero no sabe si lo hará	411	38.8
Podría cambiarlas en poco tiempo y ya tiene un plan para lograrlo	137	12.9
Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende	198	18.7
Está satisfecho con los cambios que ha logrado y piensa mantenerlos	25	2.4
Total	1058	100.0

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

En la Tabla 7 se observa la carrera y el principal motivo para no dormir el tiempo que necesita; los jóvenes universitarios señalan como principal motivo para no dormir la carga académica y laboral en más del 50% independientemente de la carrera, incluso los alumnos de Biología con un 60.5%, quienes también tienen menos preocupaciones y gustan de hacer actividades por la noche como chatear, ver programas, etc., en comparación con el resto de los estudiantes de otras carreras.

Tabla 7

Análisis bivariado entre carrera y el principal motivo para no dormir el tiempo que necesita (o dejar de hacerlo)

Carrera	Mucha carga académica o laboral	Respon sa bilida de s al estudio.	Amigos o pareja lo incitan a realizar actividad es de noche	Muchas preocupa ciones y asuntos en qué pensar	Gusta hacer actividades por la noche (chatear, ver un programa leer, etc.)	Alguien o algo suel e despertar lo	Personas cercanas a usted lo han criticado por dormir más del tiempo que necesita	Otro
Pedagogía	57%	10%	5.3%	16.7%	7.6%	1.7%	0%	1.7%
Comunicación	54%	12%	4%	18.5%	8%	1.5%	0%	2%
Psicología	56%	8.2%	6%	17%	0%	2.1%	0%	0.7%
Biología	60.5%	8%	1%	2.4%	14.3%	0.5%	1%	2.3%
Total	606	100	45	171	101	16	2	17

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

En la Tabla 8 se observa que casi el 80% de los jóvenes universitarios cuenta con un lugar adecuado para dormir, que incluye aspectos como el ruido, comodidad, colchón, temperatura, etc. Es importante señalar la importancia de esta variable, ya que contar con espacios adecuados para el sueño permite al estudiante un adecuado descanso que influirá en el rendimiento diurno de sus actividades académicas.

Tabla 8

Para dormir, cuenta en un lugar cómodo y agradable, sin ruidos, sin exceso de luz, con colchón adecuado, temperatura adecuada, etc.

	No. de estudiantes encuestados	%
Sí	845	79.9
No	213	20.1
Total	1058	100

Fuente: CEVJU-R2, aplicado en 2023-2023.

Conclusiones

En la mayoría de los estudios sobre estilos de vida (Guerrero, 2010; Jiménez, 2007; Varela, 2016; Tamayo, 2015; Zambrano 2020; Campo, 2016; Bastías, 2014), la dimensión del sueño es la menos discutida a pesar del impacto que puede tener en los estudiantes. Para los universitarios los adecuados hábitos de sueño son relevantes debido a que están directamente relacionados con el desempeño cognitivo, la memoria, el razonamiento y la solución de problemas, de importancia para un adecuado rendimiento académico.

Consideramos que el CEVJU-R2 tiene limitaciones ya que no contiene el tiempo de sueño, la relación de sueño con el rendimiento académico y preguntas relacionadas a la somnolencia diurna como cuestionamientos importantes en los estilos de vida de los jóvenes universitarios.

En la revisión de los PDI de la UNACH y la UNICACH se incluyen recomendaciones para coadyuvar en los estilos de vida de los estudiantes, sin embargo, no se establecen con claridad algunas dimensiones como las recomendaciones sobre la higiene del sueño.

Se puede concluir que, de los estudiantes universitarios estudiados, aproximadamente la mitad no tiene hábitos para establecer horarios para dormir. Son los hombres quienes de manera significativa tienen mejores hábitos en cuanto a establecer dichos horarios. Y son los alumnos de Biología quienes de manera significativa tienen mejores hábitos en comparación con las otras tres carreras analizadas.

Los estudiantes señalan que el principal motivo para no dormir adecuadamente es la carga académica y la mayoría ha pensado en cambiar sus prácticas de sueño, y aunque algunos ya tienen un plan para hacerlo otros no saben cómo.

Los estudiantes de Biología refieren tener más motivos para no dormir por las cargas académicas en comparación a las otras carreras y además es interesante observar que también son quienes en mayor porcentaje utilizan el tiempo para hacer otras actividades como ver televisión o chatear.

Finalmente podemos afirmar que los hábitos de sueño de los jóvenes universitarios estudiados son inadecuados y son las cargas académicas la principal causa, por lo que no hay que perder de vista que un sueño inadecuado puede contribuir a un estilo de vida poco saludable en los estudiantes.

Recomendaciones

Después de analizar la dimensión del sueño del CEVJU-R2 se enuncian algunas recomendaciones orientadas hacia ambas universidades para contribuir a un sueño adecuado de los jóvenes universitarios:

- Implementar áreas de descanso dentro de la universidad para que los universitarios puedan utilizarlos en los períodos de tiempo sin actividades asignadas durante su jornada académica.
- Discutir con los profesores la importancia de monitorear la cantidad de tareas escolares para evitar una saturación que contribuya a que el alumno duerma menos, provocando somnolencia diurna durante horarios de clases.
- Concientizar a los universitarios sobre la importancia de dormir las horas necesarias para la recuperación adecuada e incentivarlos a evitar desvelos innecesarios atribuibles a causas no académicas como el uso recreativo nocturno de dispositivos electrónicos.
- Realizar foros permanentes sobre estilos de vida saludable donde la comunidad universitaria reconozca al sueño como parte de un estilo de vida que incida en una adecuada calidad de vida.

Referencias

- Aristizábal, G., Blanco, D., Sánchez, A., Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), pp. 16-23.
- Ávila, M. (2009). Hacia una nueva Salud Pública: Determinantes de Salud. *Acta Médica Costarricense*, 51(2), pp. 71-73.
- Agudelo, M., Hernán, F., Vinaccia, S. y Sandión, B. (2008). Trastornos del sueño, salud y calidad de vida: una perspectiva desde la medicina comportamental del sueño. *Suma psicológica*, 5(1), pp. 217-239.
- Aristizábal, G., Borjas, M., Sánchez, A. y Ostiguín, R. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), pp. 16-23.

- Bastías, E. y Stiepovich, J. (2014). Una revisión de los estilos de vida en estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y Enfermería*, 20(2), pp. 93-101.
- Campo, Y., Pombo, L. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 48(3), pp. 301-309.
- Corredor, S., Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá. *Revista Medicina*, 42(1), pp. 1-15.
- Durán, S., Rosales, G., Moya, C. y García, P. (2017). Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el período de clases y exámenes. *Revista de Salud Uninorte*, 33(2), pp. 75-85.
- Elsevier Connect (2019). Las fases del sueño: NREM y REM. Ambiente idóneo y beneficios para la salud. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I. y González, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019., Chile. *Salud Pública*, 34(3), pp. 29-38.
- García, S., Navarro, B. (2016). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Rev Clín Med Fam*, 4(8), pp. 1-15.
- González, M., Sánchez, M., Mendoza, G. y Gutiérrez, C. (2021). Calidad del sueño y rendimiento académico en los alumnos del Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana” de la UAEMex. *Revista RedCa*, 4(11), pp. 124-143.
- De la Guardia, M. y Ruvalcaba, J. (2020). La salud y sus determinantes, promoción a la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No positive Results*, 5(1), pp. 81-90.
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), pp. 13-19.
- Hasson, D. y Gustavsson, P. (2010). Declining Sleep Quality among Nurses: A Population-Based Four-Year Longitudinal Study on the transition from Nursing Education to Working Life. *PLoS One*, 5(12), pp. 1-6.
- Hernández, L., Ocampo, D., Ríos, D. y Calderón, C. (2017). El modelo de la

- OMS como orientador en la salud pública a partir de los determinantes sociales. *RTer. Salud Pública*, 19(3), pp. 393-395.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2020). *Presentación de resultados del censo 2020*, pp. 57-68.
- Jiménez, O. y Ojeda, R. (2007). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 10(3), pp. 170-178.
- Lira, D. y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), pp. 19-29.
- Memon, A., Gupta, C., Crowther, M., Ferguson, S., Tuckwell, G. y Vincent, G. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, pp. 1-19.
- Organización Mundial de la Salud (1986). *La salud de los jóvenes: un desafío para la sociedad*, Ginebra, Serie de Informes Técnicos, pp. 731.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario Promoción de la Salud*. Ginebra, pp. 1-35.
- Páez, M. (2012). Universidades saludables: los jóvenes y la salud. *Archivos de Medicina*, 12(2), pp. 205-220.
- de la Portilla, S., Dussán, C. y Montoya, D. (2017). Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes del programa de medicina de la universidad de Menizales (Colombia). *Archivos de medicina*, 17(2), pp. 277-292.
- Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J. y Nieto, L. (2018). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), pp. 84-96.
- Ríos, J., López, C. y Escudero, C. (2019). Cronobiología del sueño y su influencia en la función cerebral. *Cuadernos de Neuropsicología*, 13(1), pp. 12-33.
- Secretaría de Educación Pública (2016). *Panorama de la educación superior en el estado de Chiapas, México. Ciclo escolar 2015-2016*.

- Sierra, J., Jiménez, C. y Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), pp. 35-43.
- Soares, A., Almeida, L. y Guisande, A. (2011). Ambiente académico y adaptación a la Universidad: Un estudio con estudiantes de 1^{er} año de la Universidad Do Minho. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), pp. 99-121.
- Tamayo, J., Rodríguez, K., Escobar, K. y Mejía, A. (2015). Estilos de vida en estudiantes de odontología. *Hacia la promoción en salud*, 20(2), pp. 147-160.
- Talero, C. y Durán, F. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revistas Ciencias de la Salud*, 11(3), pp. 333-348.
- Trujillo, J. e Iglesias, W. (2010). Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: el caso de la Universidad del Atlántico. *Semestre Económico*, 13(27), pp. 99-116.
- Universidad Autónoma de Chiapas. (2018). *Plan de Desarrollo Institucional 2030*. UNACH.
- Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. (2020). *Plan de Desarrollo Institucional. Visión 2030*. UNICACH.
- Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. (2021). *Plan Rector de Desarrollo Institucional 2021-2025*. UNICACH.
- Varela, M., Ochoa, A. y Tovar, J. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y salud*, 18(2), pp. 246-256.
- Vilchez, J., Quiñones, D., Failoc, V., Acevedo, T., Lrico, G., Mucching, S., Torres, J., Aquino, T., Córdova, J., Huerta, A., Espinoza, J., Palacios, L. y Díaz, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en ocho facultades de medicina humana del Perú. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 54(4), pp. 272-281.
- Zambrano, R. y Rivera, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología Terapéutica*, 39(4), pp. 440-447.

Afrontamiento como capacidad emocional de los universitarios

Juliana Matus López

jmatus@unach.mx

Introducción

La edad universitaria es clave para promover medidas correctivas debido a que es un momento crítico en el que los adultos adoptan hábitos de vida saludables y no saludables y ganan autonomía para tomar decisiones en términos de comportamiento (OMS, 2010). Diversos estudios abordan los hábitos de alimentación y la salud física de los universitarios, pero pocas veces observan los comportamientos emocionales que afectan su bienestar. Uno de los primeros trabajos propuestos en la década de 1970 por los psicólogos Lazarus y Folkman (1984) define el afrontamiento como los recursos con que la gente enfrenta sucesos vitales estresantes, como la muerte de un ser querido. También es parte del estilo de vida la resiliencia, que es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas. Otros estudios (Lucio, 2019) muestran un uso diferencial de estrategias de afrontamiento según el problema o situación planteada y concluyen que no todas las respuestas son efectivas

para todas las situaciones, sino que el individuo va construyendo su repertorio de afrontamiento a través del tiempo.

El afrontamiento es uno de los aspectos más relevantes en la forma de ser, conocer y aprender de los individuos; una aproximación a la conducta interior y exterior que, bajo el enfoque socioeducativo, observa las prácticas de salud en su entorno integral. El estilo de vida —que es el modo de vivir y “estar en el mundo”— está moldeado, en los ámbitos del comportamiento y fundamentalmente en las costumbres, por la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.

El estudio del estilo de vida no es nuevo. Tuvo su punto más álgido en la década de 1980. Desde hace tiempo ha sido abordado por la sociología y el psicoanálisis, y desde hace relativamente menos años por la antropología, la medicina y la psicología.

En general, “desde todas estas orientaciones se entiende el estilo de vida como la forma de vida de las personas o de los grupos” (Pastor, 1999). Foucault (2011, p. 71) la considera “la posición de algún modo singular, transcendente, del sujeto respecto a lo que lo rodea, a los objetos que tiene a su disposición, pero también a los otros con los cuales está en relación, a su propio cuerpo y, por último, a sí mismo”. De este modo, la “filosofía se asimila al cuidado del alma [...] y ese cuidado es una tarea que debe realizarse a lo largo de toda la vida” (2011, p. 468).

La dimensión emocional del ser humano, que hace dos décadas estaba desterrada de las instituciones educativas, emerge con valor propio junto a la experiencia y la razón; porque nos hemos percatado de que es preciso recurrir a la vertiente emocional si queremos obtener una explicación comprensiva de los hechos humanos (De la Torre, 2006).

La influencia del hogar, del medio y de la educación formal tiene un peso importante en la construcción del comportamiento (Chau, 2006). Los fundamentos filosóficos de este enfoque interactivo e integrador están inspirados en un sistema explicativo

unitario y ontológico de la vida. Ontológico, porque ve la experiencia humana desde su interior y no desde un punto de vista externo o fuera de ella, como lo postula Maturana (1999). Tanto la salud individual como colectiva son afectadas por los estilos de vida, los cuales se relacionan con enfermedades cardiovasculares y metabólicas.

El estilo de vida posee dimensiones que no deben analizarse aisladamente; por ejemplo, la depresión causada por estrés aumenta el riesgo de padecer una enfermedad; por el contrario, el estado de bienestar incrementa la resistencia a cualquier infección.

Encuesta centrada en afrontamiento

Cuando observamos cómo una persona resuelve las cosas, hablamos de su capacidad de afrontamiento, esa habilidad emocional que nos permite resolver una situación difícil en la vida. Ahora bien, ¿qué tan importante es esta capacidad en los estudiantes de las dos universidades públicas de Chiapas? Este trabajo analiza las habilidades psicométricas y hábitos que forman parte del estilo de vida de estos jóvenes con el propósito de identificar necesidades y diseñar estrategias para su bienestar.

Para Lostaunau (2017), el afrontamiento consiste en los “esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar situaciones que han sido evaluadas como potencialmente amenazantes o estresantes”. El afrontamiento relaciona el estrés, el miedo y la incertidumbre. Describir los estilos de vida en estudiantes universitarios puede servir de insumo no solo a los mismos programas y planes de estudio en relación con la promoción y la prevención de hábitos, sino además alentar y orientar a las instituciones educativas en la instauración y evaluación de impacto de programas dirigidos a favorecer prácticas saludables entre su comunidad.

Las universidades están comprometidas con el estudio frecuente de los hábitos de sus estudiantes para monitorear y ajustar sus políticas de bienestar. La adopción de conductas

saludables no depende solo del compromiso personal sino de la destinación de recursos, el establecimiento de políticas saludables y la toma de decisiones estratégicas que fomenten la motivación, las habilidades personales y la autoestima necesarias para mejorar la salud (Argüello, 2009).

Nueve reactivos del Cuestionario Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (del 42 al 50) están enfocados en el afrontamiento. Este instrumento psicométrico mide las conductas saludables de los universitarios y factores personales asociados como las motivaciones para realizar las prácticas, o cambiarlas, y los recursos (propios y externos) que las facilitan u obstaculizan. Según Salazar (2010, p. 608), este instrumento es “de bajo coste y fácil aplicación, que podría ser útil para detectar necesidades en el ámbito de la salud y desarrollar estrategias para su intervención desde las instituciones educativas”.

En un estudio sobre afrontamiento realizado por Zambrano (2020), el 37% de los estudiantes pocas veces busca ayuda; el 55% manifiesta sentir tristeza o aburrimiento; el 71%, enojo; el 55%, soledad; y el 66%, estrés. Las emociones no solo afectan directamente en la enfermedad cardiovascular; también, indirectamente, desencadenan comportamientos negativos como hostilidad, tristeza o enojo. El afrontamiento está relacionado con estas emociones, razón por la cual analizaremos algunos datos duros vinculados al afrontamiento y elementos que arrojó la encuesta aplicada al contexto chiapaneco.

Relación del afrontamiento con el estado de ánimo y salud

Entre los modelos que explican las dimensiones del estilo de vida, se estudió el propuesto por Torre y Tejada (2007), el cual es interactivo, comprensivo, dinámico espiral, adaptativo y sistémico.

El estado de ánimo influye en la salud, así lo aseguran los especialistas, y si una persona está deprimida y emocionalmente fuera

de sí, esto impactará en su salud física. La multidimensionalidad del estilo de vida se recrea en lo perceptivo, cognitivo, sensorial, volitivo, estético, pragmático y comunicativo. El comportamiento es producto de la interacción entre componentes genéticos. Por otro lado, el afrontamiento como capacidad emocional de los individuos está relacionado con el estado de ánimo, que indudablemente afecta la salud de los individuos.

Tabla 1

<i>Estado de ánimo y salud</i>		
El principal motivo para hacer ejercicio o actividad física	Frecuencia	Porcentaje
Mejorar su figura	387	36.6
Relacionarse mejor con amigos o nuevas personas	56	5.3
Mejorar el estado de ánimo	230	21.7
Beneficiar su salud	362	34.2
Hacer parte del estilo de vida de sus padres o hermanos	18	1.7
Hacer parte del estilo de vida de su pareja o amigos cercanos	5	0.5
Total	1058	100

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

Como observamos en la Tabla 1, los dos valores con mayor impacto son mejorar la figura y beneficiar la salud, lo que nos permite inferir que la actividad física mejora el estado emocional de los individuos, con un 55% de respuestas. En la pregunta sobre el principal motivo para hacer ejercicio o actividad física, el 34% respondió por salud y solo el 21% para mejorar el estado de ánimo. Este resultado muestra claramente que las dos características mencionadas influyen en un estado de bienestar que refuerza el afrontamiento en los estudiantes. En un cruce de información por género, 200 hombres y 400

mujeres respondieron favorablemente al ser cuestionados sobre ambas características, lo que hace suponer que ejercitarse para mejorar el estado de ánimo es más valorado por las mujeres.

Al preguntar a los estudiantes con qué frecuencia se esfuerzan en comprender en qué consiste una situación difícil antes de intentar solucionarla, se obtuvo lo siguiente:

Tabla 2

Cruce de información afrontamiento y género

	Sexo			Total
	Hombre	Mujer		
En los últimos dos meses, cuando se enfrenta a una situación difícil o problemática, con qué frecuencia se esfuerza por comprender en qué consiste antes de intentar solucionarla	Siempre	12.28	15.68	27.96
	Frecuentemente	18.52	31.09	49.66
	Pocas veces	6.14	14.36	20.50
	Nunca	0.75	1.13	1.88
Total		37.69	62.26	100%

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

En la Tabla 2 puede verse que los dos mayores porcentajes responden a que los encuestados enfrentan los problemas siempre y frecuentemente, que sumados dan 77.62%, lo que nos hace pensar que los estudiantes tienen disposición a superar sus adversidades.

Sin embargo, 20% respondió “pocas veces” y 2% “nunca”. Aparentemente la minoría no se esfuerza en comprender el problema antes de solucionarlo, por tanto, se puede interpretar que no pierde tiempo en comprender, sino en solucionar. Por otro lado, se ha observado en el ejercicio docente que las mujeres son más maduras y responsables y eso refleja también una toma de decisión en su proceso de aprendizaje.

Dado que los estudiantes pasan gran parte de su tiempo en la universidad, esta se convierte en un espacio privilegiado para promover

hábitos, entornos físicos y sociales que incentiven su salud y calidad de vida. Parte del estilo de vida son los recursos económicos con los que cuenta el estudiante, y esto tiene que ver con la capacidad de resolución de los problemas. La encuesta identificó que 75% de los estudiantes no cuenta con los recursos materiales y económicos suficientes para enfrentar situaciones difíciles, mientras 70% señala que cuenta con el apoyo de familiares o amigos.

Tabla 3

<i>Ayuda profesional ante problemas</i>		
	Frecuencia	Porcentaje
Sí	333	31.5
No	725	68.5
Total	1058	100

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

Un dato que llamó la atención del equipo de investigación es que solo el 31.5% cuenta con ayuda profesional para enfrentar situaciones difíciles y el 68.5% dijo no contar con esta ayuda (ver Tabla 3). Las dos instituciones educativas donde se realizó el estudio cuentan con áreas de apoyo psicopedagógico para brindar soporte a los estudiantes, pero aun así dos terceras partes de estos declaran no contar con tal asistencia. Habrá que revisar la labor de estos centros y cuáles estrategias utilizan para ayudar a los estudiantes.

Al preguntar a los universitarios si buscan ayuda de otras personas cuando enfrentan un problema, el 40% señaló que pocas veces. Este escenario los pone en riesgo, pues podrían tomar una decisión equivocada en esta importante etapa de su vida.

Afrontamiento por perfil de carrera

La preocupación por los estilos de vida saludable cobra un matiz diferente cuando se habla de profesionales de la salud, sobre todo por el papel que cumplen dentro de la sociedad, y de manera especial, cuando se reconoce la necesidad de prácticas médicas enfocadas en la promoción y menos dirigidas al tratamiento y atenuación del impacto de los factores de riesgo (Sanabria, González y Urrego, 2007).

Tabla 4

<i>Forma de enfrentar situaciones problemáticas, por carrera</i>				
	<i>Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no la piensa problemática</i>	<i>Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará</i>	<i>Podría cambiarla en poco tiempo, ya tengo plan para lograrlo</i>	<i>He hecho algunos cambios, pero falta lograr lo que pretendo</i>
Pedagogía	8.3	8.89	3.49	6.71
Comunicación	7.27	10.49	2.45	4.25
Psicología	7.93	8.41	31.11	5.95
Biología	10.01	6.71	1.13	1.41
Total	24.51	23.5	33.67	18.32

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

La Tabla 4 tiene como aspecto principal la forma en que los universitarios enfrentan las situaciones difíciles o problemáticas. El reactivo puso cuatro opciones de respuesta para elegir solo una, y en este caso cruzamos la pregunta con el dato de carreras, por lo que el resultado nos da un panorama del perfil de los alumnos frente a situaciones difíciles. En la opción “Está satisfecho con su forma de enfrentarlas y no piensa que sea problemática”, los biólogos obtuvieron el puntaje más alto con alrededor del 10.01% de respuestas; esto nos sugiere que la personalidad o estilo de vida de estos profesionales consiste en darles poca atención a los problemas.

La opción “Podría cambiarla, pero no sabe si lo hará”, nos indica indecisión en los estudiantes de Comunicación, quienes obtuvieron 40.49% de aciertos y el resto muy cerca de ese puntaje. La tercera opción, “Podría cambiarla en poco tiempo y ya tienen un plan para lograrlo”, es la posibilidad más certera de esta pregunta, pues asegura tener un plan para lograrlo; en este caso, los psicólogos lograron un 31.11% de respuestas. Este resultado esboza el carácter y capacidad de afrontamiento de los distintos perfiles profesionales, pues tener un plan inmediato habla de madurez ante situaciones difíciles.

Los psicólogos lograron el 6.71% en la respuesta “Ya ha hecho algunos cambios, pero aún le falta lograr lo que pretende”, muy cerca de pedagogos y comunicólogos. Al respecto, se interpreta que los biólogos tienen un perfil más relajado que los otros tres profesionales.

Al preguntar a los estudiantes de las cuatro carreras si cuentan con habilidades para solucionar situaciones difíciles o problemáticas, el 72% respondió negativamente y solo el 27% afirmativamente, resultado preocupante, pues el afrontamiento ayuda al bienestar y la tranquilidad entre los universitarios. El estrés es un componente emocional relacionado con el afrontamiento y afecta la vida diaria.

El estrés como factor del afrontamiento

El descanso y tiempo de entretenimiento mejoran las capacidades para afrontar situaciones difíciles. A pesar de que entre los estudiantes encuestados se identificó una práctica saludable de afrontamiento, otro estudio detectó que el 60.9% de los estudiantes de medicina resultó vulnerable al estrés, debido principalmente a la sobrecarga académica (Campos, 2016).

Cuando se les preguntó a los universitarios (Ver Tabla 5) con qué frecuencia realizan alguna actividad para descansar y relajarse, solo el 20.9% expresó que descansa todos los días, 30.7% la mayoría de los días, 45% algunos y 3.3% ningún día, pero consideramos que se referían a tomar descanso durante el día.

Observamos que el 75% dedica tiempo a relajarse y asegura así su capacidad de afrontamiento.

Tabla 5

<i>Descanso y relajación</i>		Porcentaje
Frecuencia		
Todos los días	221	20.9
La mayoría de los días	325	30.7
Algunos días	477	45.1
Ningún día	35	3.3
Total	1058	100

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

Los encuestados señalaron que el principal motivo para dormir es descansar, con el 57% de respuestas, mientras que 35% declaró que duerme para rendir mejor.

Estas respuestas indican que alrededor del 90% de la población estudiantil se interesa por el descanso y por estar saludable para enfrentar situaciones difíciles. Quienes conocemos la realidad de muchos estudiantes de las universidades públicas sabemos que muchos provienen de localidades y municipios distantes de los centros educativos y pertenecen a un nivel socioeconómico bajo, por lo que trabajan para completar sus gastos personales, de manera que llegan cansados y su rendimiento no es óptimo.

Capacidad para resolver una situación difícil

Hemos revisado las distintas situaciones que presentan los estudiantes universitarios ante situaciones problemáticas. También se preguntó sobre la capacidad de resolución ante un problema si este tiene solución; 45.84% respondió siempre; 35.48%, frecuentemente;

12.81%, pocas veces, 5%, nunca. Lo que nos dice que el 92% de los estudiantes chiapanecos tiene amplio rango de capacidad para resolver sus problemas.

La aceptación de situaciones difíciles que no se pueden cambiar fue otra pregunta planteada en el cuestionario. En este rubro, 28% respondió siempre y el mayor número de respuestas refiere que frecuentemente con el 38% del total, lo que sugiere que uno de cada tres universitarios acepta las situaciones que no puede cambiar, mientras que 8% expresó que nunca. Esto representa que más del 90% mostró capacidad de afrontamiento a una situación difícil, lo que significa que un gran porcentaje de los universitarios encuestados tiene la madurez para solucionar sus problemas.

Tabla 6

Motivo para buscar soluciones a problemas

	Frecuencia	Porcentaje
No sentir que los problemas dominan su vida	470	44.4
Disminuir el malestar que ocasionan los problemas	285	26.9
Evitar que los problemas interfieran en su rutina	222	21.0
La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos	63	6.0
La búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de su pareja o amigos	8	0.8
Otros	10	0.9
Total	1058	100

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

Buscar solución a un problema habla de una capacidad de afrontamiento. En la Tabla 6, esta pregunta presenta seis opciones de respuesta, de las cuales las tres primeras obtuvieron el más alto puntaje y están relacionadas con decisiones personales; las otras tienen ver con personas cercanas. “No sentir que los problemas dominan tu vida” obtuvo el 44% de las respuestas; “Disminuir el malestar”, 26%; y “Evitar que los problemas interfieran en su rutina”, 21%. Las primeras opciones suman más del 80%, esto significa que la gran mayoría resuelve sus conflictos individualmente.

Por otro lado, “la búsqueda de soluciones ante los problemas hace parte del estilo de vida de sus padres y/o hermanos” obtuvo 6% de respuestas y “como parte del estilo de vida de su pareja” 8%, lo cual refleja que casi el 15% considera que el estilo de vida de sus cercanos impacta en sus decisiones, pues lo hacen acompañados de su familia o pareja.

“El principal motivo para no buscar soluciones a una situación difícil o problemática” es una pregunta que prueba la tolerancia a situaciones de conflicto en los estudiantes.

Tabla 7

Motivos para no buscar soluciones

Motivos para no buscar soluciones	Frecuencia	Porcentaje
Considera que no está en sus manos solucionarlo	434	41.0
Prefiere no pensar en los problemas	377	35.6
Prefiere no enfrentar las consecuencias de resolver el problema	121	11.4
Las personas cercanas a ustedes los han criticado por su forma de enfrentar los problemas	102	9.6
Otro	24	2.3
Total	1058	100

Fuente: CEVJUC-R2, aplicado en 2022-2023.

El 41% responde que no está en sus manos solucionar, 35% prefiere no pensar en los problemas, 11% prefiere no enfrentar las consecuencias y 9.6% dice haber sido criticado por la forma como enfrenta los problemas. Estas respuestas muestran la negación a enfrentar un conflicto.

Hasta aquí la identificación de aspectos relacionados con el afrontamiento a partir de la aplicación del Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios de Chiapas (CEV-JU-R2). Ahora revisaremos los planteamientos institucionales de la UNACH y la UNICACH en su respectivo Plan Rector y Proyecto Académico para ver cuánta atención ponen a mejorar el estilo de vida y bienestar universitarios.

Política universitaria para mejorar estilos de vida

La consulta universitaria para la formulación del Plan Rector de Desarrollo Institucional 2021-2025 de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, al abordar las funciones y el conjunto de actividades docentes, de investigación y extensión universitaria, así como su componente administrativo, plantea lo siguiente:

Significó un ejercicio analítico y reflexivo libre, abierto y auto-crítico, donde cada tema se sometió a su escrutinio estableciendo la comparación “de lo que es y se hace” con lo que “debería ser y por lo tanto, debería hacerse”, surgiendo así las propuestas de innovación y cambios necesarios para lograr un nuevo entramado funcional (docencia, investigación, extensión y administración), que define objetivos institucionales y expresa las aspiraciones contenidas en una nueva visión de la universidad (UNICACH, 2021, p. 11).

Esta cita refiere la preocupación institucional por los actuales programas y una propuesta de mejora para lograr cambios en sus tres funciones sustantivas.

Por su parte, el Proyecto Académico de la Universidad Autónoma de Chiapas 2022-2026, en su apartado Iniciativas universitarias para el cumplimiento del objetivo clave, indica en la función de docencia:

Incorporar de manera curricular en unidades de competencia sello, cursos de inducción y/o de manera transversal en todos los planes de estudio de pregrado y posgrado contenidos referentes al desarrollo de habilidades blandas con énfasis en la resiliencia, trabajo colaborativo, pensamiento crítico, resolución de problemas e inteligencia emocional (UNACH, 2023, p. 154).

Como se observa, se están marcando específicamente estos cambios en la currícula de forma transversal respecto a las habilidades que deben tener los unachenses en la resolución de problemas. Este proyecto fue elaborado a partir de las opiniones vertidas por la comunidad en lo que se denominó Consulta para el Proyecto Académico, realizada en abril de 2023, que propone desde el currículum mejorar las habilidades de los estudiantes señalando la resiliencia y solución de problemas para una mayor capacidad de afrontamiento de los universitarios. Por otra parte, el décimo Programa Institucional de gestión del modelo educativo y curricular plantea como objetivo “Consolidar el modelo educativo y curricular como una herramienta para garantizar la calidad en la formación integral de los estudiantes” (UNACH, 2023, p. 155).

El Proyecto Académico de la UNACH propone impulsar con el esfuerzo concurrente del personal académico la reflexión y búsqueda de las mejores estrategias para asegurar que el currículum cumpla con la característica de ser profesionalizante y de alta pertinencia social.

Por otro lado, el Programa Institucional de Atención y Bienestar Estudiantil de la UNICACH tiene como objetivo la atención psicopedagógica, salud, promoción deportiva y cultural y atención a la trayectoria formativa de los estudiantes (UNICACH, 2021, p. 67). Ese mismo programa señala la pertinencia

de generar estudios para conocer mejor sus características, necesidades, circunstancias y expectativas, y desarrollar en consecuencia políticas de atención, tal como pretende este estudio.

El Proyecto Académico 2022-2026 de la UNACH incluye el programa “Bienestar universitario y sostenibilidad”. Este amplio concepto hace referencia a una serie de servicios que proporcionan, primordialmente, apoyo a la comunidad estudiantil en su trayectoria universitaria con el objetivo de mejorar su experiencia educativa y promover su éxito académico y personal.

El concepto abarca la salud física y mental, el desarrollo académico, la orientación, el asesoramiento, la participación en actividades extracurriculares y deportivas, y el acceso a la manutención, todo ello de forma asequible y con criterios de inclusión. Según León (2014), se trata del “*bienestar de los estudiantes en los ámbitos biológicos, psicológicos y sociales*”, que encierra al proceso de enseñanza-aprendizaje, el *plano emocional, la convivencia pacífica, entre otros*.

La definición de bienestar estudiantil encierra el concepto de salud concebido por la Organización Mundial de la Salud (OMS), así como también los requisitos legales expresados en la Constitución de la República y en la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES), que encasillan la protección integral en los aspectos psico-biológicos-sociales y no solo en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El bienestar universitario promueve un ambiente saludable y positivo, que permita a su comunidad construir un proyecto de vida con valores y sentido de responsabilidad social y ciudadana. Tiene además un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes, su satisfacción con la experiencia universitaria y su capacidad para concluir sus estudios profesionales y alcanzar un bienestar general.

En relación con el personal académico, resignifica su labor, fortalece su compromiso y mejora laboral en la institución. En su Proyecto Académico, la UNACH propone fomentar estilos de

vida saludable y promover estrategias de desarrollo de habilidades para mejorar la salud mental entre la comunidad universitaria (UNACH, 2023, p. 175).

El Plan Rector de Desarrollo Institucional de la UNICACH y el Proyecto Académico de la UNACH plantean el fortalecimiento de las prácticas de bienestar en los estudiantes. Sin embargo, las respuestas que dan los universitarios en la encuesta indican que las estrategias no se están cumpliendo a cabalidad. Uno de los propósitos del presente trabajo es hacer estos señalamientos para que las instituciones retroalimenten sus programas.

Conclusiones

Los estilos de vida impactan no solo el desarrollo académico de los estudiantes, sino también su estado de salud, ya que este se encuentra relacionado con múltiples enfermedades metabólicas, cardíacas y de hipertensión. La capacidad de afrontamiento fue puesta a prueba con estudiantes de las dos universidades públicas del estado y se identificaron rasgos del carácter de los distintos perfiles profesionales, que de alguna manera indican el grado de madurez ante situaciones difíciles. Se observó también que tres de cada cuatro estudiantes dedican tiempo al descanso, hábito que puede prepararlos para una eventual situación complicada.

Un dato paradójico fue que solo el 30% acude a recibir ayuda profesional frente a una situación problemática y el 70% restante dijo no contar con esa ayuda, cuando ambas universidades que participaron en encuesta cuentan con áreas especiales para atender a la población estudiantil.

Frente a una situación complicada, ocho de cada 10 estudiantes prefieren no pensar en ello, lo que hace inferir que un número importante evade los problemas para que no afecten temporalmente su vida. Esta misma porción de los entrevistados declaró que resuelve sus conflictos individualmente, lo cual indica que los universitarios tienen la madurez para afrontar cualquier situación problemática en su vida.

Uno de los hallazgos que encontramos al cruzar información sobre la capacidad de afrontamiento con la carrera de los encuestados es que los biólogos obtuvieron el puntaje más bajo en lo que se refiere a enfrentarse a un problema (alrededor del 10% de respuestas); lo anterior nos sugiere que la personalidad o estilo de vida de estos profesionales es llevar una vida relajada frente a los problemas que enfrenta.

En una revisión de los planteamientos institucionales de las dos universidades que nos ocupan, se encontró que refieren al bienestar estudiantil como una estrategia integral y que se trabaja por mejorar la salud física y emocional de los estudiantes, pero nos preguntamos: ¿hasta qué punto son efectivas estas estrategias? y ¿cómo se da seguimiento a esos programas de bienestar estudiantil? Frente a estos cuestionamientos es indiscutible que una de las estrategias para dar seguimiento a los programas de bienestar estudiantil es justamente el monitoreo frecuente.

Recomendaciones

El afrontamiento como capacidad emocional de los universitarios es un elemento que, si bien está relacionado con el estilo de vida, también tiene que ver con el bienestar estudiantil, que muchas universidades ya señalan en sus políticas y estrategias a futuro, en el ámbito biológico, psicológico y social.

El gran reto de las universidades públicas es “hacer más con menos”, pues los presupuestos que les asignan se recortan cada vez más y la población estudiantil se incrementa. Es ahí donde los funcionarios universitarios deben echar mano de su creatividad para hacer del bienestar estudiantil no solo un programa indicado en el documento oficial, sino una práctica constante que ofrezca al estudiante verdaderas oportunidades para el cuidado emocional y la salud física, y que le permita un desarrollo académico integrador.

Referencias

- Arguello, M. *et al.* (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud en Bucaramanga. *Revista de Psicología*, 1(2) Pág 24.
- Campo, Y., Pombo, L. M. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 48(3), pp. 301-309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Chau, C. y Saravia, J. C. (2016). Conductas de Salud en Estudiantes Universitarios Limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(41), pp. 90-103.
- De la Torre, S. y Tejada J. (2006). La dimensión emocional en la formación universitaria. *Profesorado, Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 10(2).
- Foucault, M. (2011). *La hermenéutica del sujeto*. Fondo de Cultura Económica.
- Gómez M. E. y Monjarás M. T. (2019). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Revista Ansiedad y Estrés*, 26(1), pp. 20-26.
- Guerrero Montoya, L. R. y León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. Educación. *Educere*, 14(48), pp. 13-19.
- Larsen *et al.*, (2018). Prevención dirigida en atención primaria dirigida a enfermedades relacionadas con el estilo de vida: un protocolo de estudio para un estudio piloto no aleatorio. *BMC Fam. Pract.*, 19 (1), pp.1-15.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springing Publishing Company, Inc.
- León, F. (2014). *Bienestar Estudiantil: significados que otorgan estudiantes y profesores* [Tesis de maestría]. Universidad de Chile.
- Lostaunau, V., Torrejón, C. y Cassaretto, M. (2017). Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama. *Actualidades en Psicología*, 31(122), pp. 75-90.

- Maturana, H. (1999). *A ontología da realidade*. UFMG.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Situación mundial de las enfermedades no transmisibles*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (2001). *La segunda década: Mejorando la salud y el desarrollo de los adolescentes*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario de Promoción de Salud*, WHO/HPR/HEP/98.1. OMS.
- Pastor, Y. (1999). *Un estudio de la influencia del auto concepto multidimensional sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia media* [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia.
- Perea Quesada, R. (2004). *Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo*. Díaz de Santos.
- Salazar-Torres, I., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A. y Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), pp. 599-611.
- Universidad Autónoma de Chiapas (2022). *Cuarto informe de actividades 2018-2022*. <https://planeacion.unach.mx/images/3Publicaciones/Informes-Gestion/2018-2022/4o-Informe-2018-2022.pdf>
- Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (2021). Plan Rector de Desarrollo Institucional (PRDI) 2021-2025. <https://plan2021-2025.unicach.mx/index.php?p=page&v=MzM=>
- Varela Arévalo, M. T., Ochoa Muñoz A. F. y Tovar Cuevas J. R. (2016). Tipología de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(2), pp. 246-256.
- Zambrano Bermeo, R. N. y Rivera Romero, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), pp. 440-445.

Prácticas sexuales

Marina Acevedo García
macevedo@unach.mx

Introducción

Una dimensión a considerar en el estudio de los estilos de vida es la conducta sexual. Sin embargo, en una revisión de varios artículos sobre encuestas aplicadas para conocer el estilo de vida en jóvenes universitarios de varios países latinoamericanos, se encontró que muchos de ellos no consideran la variable sexualidad para definir el estilo de vida (Chau y Saravia, 2016; Arguello *et al.*, 2009; Tamayo *et al.*, 2015; Chales y Merino, 2019). Mientras Campo, Pombo y Teherán (2016) y Varela, Ochoa y Tovar (2016) sí consideran esta variable, Salazar *et al.* (2010, p. 609) explícitamente mencionan que se eliminó la dimensión de sexualidad por ser estadísticamente poco confiable.

El *Cuestionario estilos de vida en jóvenes universitarios CE-VJU- R2* sí incluyó preguntas con respecto a la actividad sexual actual en los jóvenes, por lo que en este capítulo propongo conocer cómo es el estilo de vida de los jóvenes universitarios en la dimensión de las prácticas sexuales y si existen diferencias entre hombres y mujeres. El resultado indicará la prevalencia de prácticas culturales diferenciadas entre hombres y mujeres con respecto al sexo y en general sobre lo que consideran ser hombre

o mujer y la necesidad de establecer programas que no solo les proporcionen información, sino que contribuyan a desarrollar y fortalecer su autoestima, su capacidad de decisión y de generar un proyecto de vida que no se limite a casarse y a procrear.

Otros estudios profundizan en más temas, como el inicio de las relaciones sexuales, edad, con quién inició su vida sexual, si utilizó protección, embarazos, además de relacionar esta dimensión con otras, como el consumo de alcohol o el ocio. En congruencia con los propósitos de este libro, pospondré para una futura ocasión el análisis de la relación con otras variables que conforman los estilos de vida y me centraré exclusivamente en las prácticas sexuales. En diversos estudios (Uribe *et al.*, 2012; Salazar *et al.*, 2010; Chau y Sarabia, 2016) sobre estilos de vida en los jóvenes universitarios se parte del supuesto de que por ser universitarios poseen conocimiento sobre cuestiones de salud y por lo tanto sus prácticas son sanas; sin embargo, los resultados arrojan otros datos: aunque su formación académica es superior a la de la mayoría de la población, sus prácticas son riesgosas.

El objetivo de este capítulo es identificar las prácticas sexuales de los jóvenes (en su mayoría mujeres), considerando si cuentan con información, capacidad de decisión y si se diferencian por sexo para aportar información para el diseño de programas en las instituciones y reflexionar con los estudiantes el sentido de sus acciones con el propósito de lograr cambios en su salud y en el ejercicio de su sexualidad.

La dimensión sexualidad en el estudio de los estilos de vida

Álvarez (2012) plantea que el origen y la discusión sobre el tema de los estilos de vida puede rastrearse desde fines del siglo XIX y principios del XX, y que, si bien surge de las ciencias sociales, en su devenir ha predominado una visión epidemiológica a la que denomina epidemiología hegemónica (p. 97). Esta

visión es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual definió en 1986 a los estilos de vida saludables (Comunidad de Madrid, s/f y Gobierno de México, 2021).

Se encuentran imbricaciones entre los estudios académicos sobre los estilos de vida y las políticas públicas dictadas por la OMS y asumidas, para los fines de este estudio, por el Gobierno de México. En términos generales la epidemiología hegemónica se basa en que las personas autogestionen su salud, lo cual pueden lograr si cuentan con la información suficiente proporcionada por los gobiernos, encargados a la vez de propiciar ambientes saludables. Las personas, si cuentan con la información suficiente, actuarán racionalmente y así los gobiernos los hacen responsables de su salud, en un reconocimiento de que no poseen los recursos financieros necesarios para garantizar la salud de su población, o, en otras palabras, el Estado se retira de las funciones públicas para que sean asumidas por los propios ciudadanos.

Heijs *et al.* (2009) exponen que el concepto estilos de vida se ha utilizado porque un sector de los académicos considera que las variables tradicionales como clase y condiciones de vida no son suficientes para dar cuenta de los cambios en las actuales sociedades globalizadas, sin argumentar suficiente al respecto; por otro lado, sus promotores consideran que los estilos de vida y las decisiones de las personas determinan en gran parte sus condiciones de vida, su estado de salud y que el estilo de vida, que es una elección individual, influirá en las etapas subsecuentes de su desarrollo personal (Alfonso *et al.*, 2019; Li *et al.*, 2018; Varela, Ochoa y Tovar, 2016).

El concepto es cuestionado porque carece de una base teórica, no hay consenso sobre sus componentes y no queda muy claro la relación causa-efecto: si las conductas producen un estilo de vida o las conductas ya implican en sí un estilo de vida. En la revisión de artículos sobre el tema se detectó, coincidiendo con Álvarez (2012), que en la mayoría de los casos, cuando se trata de estudios empíricos que no ofrecen explicaciones sobre los estilos de vida se presentan datos estadísticos incomprensibles

para el lector lego pero que con su complejidad parecieran ser suficientes para convencer a cualquier interlocutor.

En cuanto al tema de la sexualidad, Pastor, Balaguer y García (1998) señalan que a finales de los años 80 y principios de los 90 del siglo XX, ocurrieron importantes cambios sociales que llevaron a introducir en el estudio de los estilos de vida la dimensión sexual. Sobre todo, esta dimensión se incluye en los análisis de los jóvenes, población comprendida entre los 15 y 29 años (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, 2020c), entre los 15 y 24 (ONU, s/f) o entre los 20 y 24 (World Health Organization, WHO, 1986, p. 18), pero no existe consenso entre estos organismos encargados no solo de medir, sino de dictar políticas públicas para un sector específico de la población. El 90% de la población de este estudio tiene entre 18 y 22 años, por lo que sin mayor problema puede ser conceptualizada como joven.

Al respecto, Zúñiga define a la juventud como una etapa que

Constituye un periodo transitorio que se inicia al alcanzarse la madurez fisiológica y termina cuando se logra la madurez social, asociada la primera, con el desarrollo de las funciones sexuales y reproductivas, y la segunda, con la emancipación familiar, la conclusión de la formación educativa, el inicio de la vida laboral y la formación de un hogar propio (Zúñiga, 2008, p. 27, retomado de la CEPAL, 2000).

Al hablar de estilos de vida, juventud y sexualidad, no puede obviarse el hecho de que los jóvenes de esta investigación son estudiantes universitarios, lo cual implica que han experimentado cambios sociales y afectivos, por ejemplo: mayor independencia de los padres, migración, convivencia con jóvenes de diversos orígenes sociales y geográficos, acceso a información y formación científica.

Se inició el camino para conocer la sexualidad de los jóvenes universitarios como una dimensión que no se explica por sí sola y de que para comprenderse es necesario relacionarla con el ocio, el consumo de alcohol y drogas y elementos del contexto socioeconómico, cultural y educativo.

La OMS (2006) distingue entre sexo, salud sexual, sexualidad y derechos sexuales; en el CEVJU- R2, si bien el apartado se intitula “sexualidad”, las preguntas abordan temas de salud sexual y por supuesto se parte de que las decisiones de los sujetos sobre su estilo de vida influyen en su salud. La dimensión sexual incluida como parte de los estilos de vida saludables es considerada como fuente de salud o enfermedad en tanto las personas utilicen o no métodos anticonceptivos para evitar contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazarse, es decir, se pregunta si conocen los riesgos para su salud y si realizan acciones preventivas. El enfoque teórico subyacente es el de riesgo-enfermedad, por lo que se observa una continuidad entre la definición normativa de la OMS de salud sexual y la del análisis de la sexualidad en el CEVJU- R2.

Pero, ¿qué es la sexualidad? Aunque no existe una definición atemporal ni por aparte de un determinado orden social, la sexualidad puede entenderse como los modelos de comportamiento relacionados con las características sexuales (Giddens, 1998) y como una dimensión más de la vida del ser humano mediada social y culturalmente, es decir, no es una dimensión natural a la que se le contrapone lo social y cultural, por lo que sus expresiones son en sí de naturaleza social y política (Giddens, 2000; Weeks, 1998 y Trejo y Díaz, 2017), como señala Guasch (1998, p. 114): “El sexo es una actividad social. Ninguna actividad social acontece en el caos. Por ello toda sociedad regula el sexo”.

Alfonso *et al.* (2019, p. 8) proponen el abordaje teórico del género para explicar las diferentes prácticas sexuales o modelos de comportamiento entre hombres y mujeres:

En la sexualidad, la cultura y el imaginario social ocupan un lugar cimero, ya que ellos son los encargados en la mayoría de los casos de transmitir los conocimientos o creencias relacionadas con esta actividad. La cultura patriarcal y el modelo hegemónico son cada vez más una expresión del papel del hombre en su condición de sexo dominante, al tener en cuenta que

existen patrones sexistas que estipulan un conjunto de rasgos y modos de comportamiento en un sexo u otro, lo cual deviene de una historia que ha establecido rígidos estereotipos sobre lo considerado por la cultura para lo masculino y lo femenino.

Metodología

El cuestionario CEVJU- R2 y la definición de estilo de vida saludable son retomados de la OMS, es decir, se parte de los mismos principios de definición de salud y de estilo de vida de la OMS haciendo cuestionamientos sobre las prácticas sexuales: las motivaciones, satisfacción con sus prácticas y los recursos económicos, de espacio, de información y las habilidades para tomar decisiones de los jóvenes.

Es posible analizar los estilos de vida de los jóvenes universitarios desde diferentes enfoques: identificando tipologías (Valera, Ochoa y Tovar, 2016); evaluando las conductas de salud (Salazar *et al.*, 2010); por licenciatura (Arguello *et al.*, 2009); conductas saludables y de riesgo (Campo, Pombo y Teherán, 2016); en este caso, se identifican las conductas por género, partiendo del supuesto, sustentado en mi experiencia como docente en la Facultad de Humanidades durante 25 años, los resultados de este cuestionario y algunos estudios (Welti, 2005; Uribe *et al.*, 2012), de que hombres y mujeres asumen diferentes comportamientos en cuanto al sexo. Las diferentes conductas evidencian el poco impacto de los programas de equidad de género y de salud sexual y la orientación del trabajo que resta por realizarse.

El 35.5% de la matrícula de las cuatro licenciaturas encuestadas es hombre y el 64.5% es mujer, lo que de inicio ya marca una característica importante en la población de estudio. En las licenciaturas de Psicología y Pedagogía, el número de mujeres es mayor al de hombres, en las licenciaturas de Comunicación y Biología es más la población masculina que femenina (6% y 2% respectivamente).

El 62.3% de los 1058 encuestados es mujer y el 37.7% es hombre, por lo que los resultados se obtuvieron por sexo, no por el total de la población, ya que, si se considerara a los 1058 como 100%, los resultados no serían reales, en primer lugar, y en segundo, no se visibilizarían las diferencias por género.

Se analizaron las conductas sexuales de hombres y mujeres, uso de anticonceptivos, conocimientos y habilidades para hacer valer sus derechos; de esta manera se muestra cómo hombres y mujeres tienen estilos de vida diferentes basados tanto en sus conocimientos como en las prácticas culturales que guían su conducta. En varios estudios se señala que la juventud tiene un estilo de vida más riesgoso que los adultos; aquí se mostrará que aun dentro de los jóvenes existen diferentes estilos de vida por género, lo que arroja información para continuar con el análisis cualitativo y la formulación de propuestas.

Principales hallazgos de la investigación

a) Sexo y educación

Según el INEGI (2021), en México existen 97.2 millones de personas de 15 años y más, de las cuales el 52.9% es mujer y 47.1% es hombre; el 22.7% cuenta con educación superior y el 24.2% tiene entre 18 y 29 años, o sea que la población de estudio pertenece al conjunto de población que representa casi a la cuarta parte de los mayores de 15 años y al selecto grupo con educación superior, ya que cerca del 50% (48.7%) de las personas de 15 años y más a nivel nacional, únicamente cursó la educación básica.

En Chiapas, según datos del INEGI (2020b), el promedio de escolaridad de la población de 15 años y más es para los hombres 8.09 y para las mujeres 7.5, además, el estado ocupa el último lugar en escolaridad en el país, con 7.8 años en promedio (INEGI, 2020d) y solo 13 de cada 100 personas de 15 años y más concluyó la educación superior (INEGI, 2020e). Del 2000 al 2020 la escolaridad aumentó en el estado, tanto de manera

global como para cada uno de los sexos, aunque siempre los años de estudio de las mujeres son menos que los de los hombres (INEGI, 2020b).

Por grupos de edad quinquenales, en el 2020 se observa que de 0 a 14 años es mayor el número de hombres que de mujeres, a partir de los 15 años hasta los 69 es más la población femenina (INEGI, 2020a), o sea en la edad reproductiva, productiva, escolar, en Chiapas es mayor la proporción de mujeres, sin embargo, su nivel de escolaridad es menor; así, tenemos mayor población femenina de los 15 en adelante pero con menos nivel de estudio. Una de las causas de la disminución de la población masculina en el estado puede ser la emigración y los motivos del abandono escolar femenino son el embarazo, la economía familiar, falta de oportunidades educativas en sus lugares de origen, la cultura patriarcal que concede prioridad en los estudios al varón sobre la mujer y que obliga a las niñas a realizar las tareas del hogar, como lo señala Miranda (2017):

El derecho de las niñas a la educación también se ve perjudicado. En algunos casos, se ven obligadas a dejar la escuela para ayudar con las tareas domésticas, el cuidado de otros niños más pequeños, de los ancianos y miembros enfermos de la familia.

Góngora y Alonso (2017, p. 5) señalan que las Instituciones de Educación Superior (IES) “no escapan a la reproducción del orden social de género, basado en la desigualdad entre mujeres y hombres. Esta situación se expresa de múltiples maneras en el ámbito académico, desde las carreras por las que *optan* ellas y ellos”; como ya se mencionó, en este estudio es evidente el predominio de las mujeres de manera global (64.5%).

Por su parte, Mingo (2006, p. 177) encontró que en la UNAM son 10 las licenciaturas con mayor cantidad de mujeres, entre ellas Pedagogía, Psicología, Ciencias de la Comunicación y Biología.

En resumen, por el tipo de licenciaturas, la población encuestada es mayoritariamente femenina. Si bien de los 15 años en adelante predomina la presencia femenil en el territorio chiapaneco, las mujeres cursan menos años de estudio que los hombres, es decir, la sobrerepresentación femenina en estas licenciaturas tiene una explicación social y cultural. En la sociedad chiapaneca persiste la idea de que existen profesiones para cada género, representación que es asumida tanto por los padres de familia como por los mismos alumnos. No podemos obviar las diferencias sociales, culturales, políticas y económicas por género en la sociedad mexicana que, como lo establecen Góngora y Alonso (2017), se reflejan en las IES.

b) Vida sexual activa

Para analizar las prácticas sexuales de los estudiantes, la primera pregunta a considerar es si en el último año han mantenido relaciones sexuales, a lo que el 39% respondió negativamente, el 32.5% de los hombres encuestados respondió que durante el último año no había tenido relaciones sexuales con ninguna persona y en el caso de las mujeres, este porcentaje ascendió al 43.2%.

El 61% de los encuestados ha tenido relaciones sexuales con una o más personas en el último año. El 56.8% de las mujeres sí ha tenido relaciones sexuales con una o más personas, en tanto que en los hombres ese porcentaje aumenta al 67.4%. Según el INEGI (2016, p. 8), en “Chiapas 56% de las mujeres jóvenes de 15 a 29 años han iniciado su vida sexual”, cifra que coincide con la de la muestra encuestada. Llama la atención que el INEGI solo presente datos de las jóvenes y no de los jóvenes, como si en ellos fuera natural mantener relaciones sexuales o no fueran responsables de los embarazos ni del uso de anticonceptivos.

Estadística y culturalmente la diferencia entre hombres y mujeres es significativa, si bien la encuesta no permite hacer inferencias al respecto, lo observado como docente en el ámbito universitario y la literatura al respecto, permiten señalar que las

desigualdades en cuanto a libertad sexual permean en el nivel de estudios superior. En la escuela frecuentemente se habla en clase de lo que consideran hombres y mujeres debería ser el otro sexo; los jóvenes esperan que ellas se comporten como unas damas y ellas que ellos actúen como caballeros, sean responsables y protectores. Con estas expectativas e imaginarios, ellas se abstendrán de mantener relaciones sexuales o difícilmente hablarán de estas.

En un estudio realizado con jóvenes universitarios en Quintana Roo se encontró que, al momento de la encuesta, la proporción de hombres que ya había iniciado su vida sexual era significativamente mayor que la de las mujeres (Martínez *et al.*, 2012, p. 7); iguales resultados se encontraron en otro estudio con jóvenes universitarios de Colima (Uribe *et al.*, 2012).

El 39% de los alumnos declaró no haber mantenido relaciones sexuales con ninguna persona el último año sin embargo, al comparar esta respuesta con la del uso de métodos anticonceptivos, las cifras no concuerdan, ya que solo el 11.8% de los encuestados afirmó no haber utilizado condón ninguna vez en el último año, cifra que debería ser igual o superior al 39% que manifestó no tener una vida sexual activa. No es posible corregir esta discordancia de cifras, por lo que en el análisis de cada pregunta se considerarán las respuestas como el 100%.

Esta disparidad de cifras nos lleva a coincidir con Salazar *et al.* (2010) en cuanto a la confiabilidad de las respuestas sobre sexualidad, pues llama la atención e invita a la reflexión cómo es que una variable relativamente nueva en el análisis de los estilos de vida es eliminada en muchos estudios por considerar que las respuestas no son confiables; hablar de sexualidad en pleno siglo XXI continúa siendo tabú para una población joven, educada y tan dispuesta a exponer su vida personal en redes sociales.

Diversos estudios señalan como una práctica de alto riesgo para contraer enfermedades, embarazarse y truncar sus estudios y proyectos de vida, el inicio de las relaciones sexuales a temprana edad. En este cuestionario no se formula tal pregunta, pero es posible realizar un estudio comparativo por edades para

detectar la edad en la que se registra un mayor porcentaje de alumnos que han mantenido relaciones sexuales.

Los alumnos manifestaron tener una vida sexual activa desde los 17 años (78.5% respondió afirmativamente), y el porcentaje disminuye drásticamente a los 18 años (42%) para volver a aumentar a partir de los 19 (56.5%) y llegar al 100% en los alumnos de 25 y 26 años; únicamente se encuestaron a dos alumnos de 28 años y ambos respondieron no haber tenido relaciones sexuales con ninguna persona el último año.

c) Número de parejas

Con respecto al 61% que sí ha tenido relaciones sexuales en el último año, el 58.8%, respondió haberlas tenido con una sola persona y el restante 41.2% con dos o más personas.

Los estudios consideran como una práctica de riesgo el número de parejas; en esta investigación, el 41.2% de los jóvenes (hombres y mujeres) se encuentra en riesgo al tener más de una pareja sexual y los datos arrojan comportamientos diferentes entre hombres y mujeres: el 16% de los hombres que ha tenido relaciones sexuales, ha sido con una sola persona, el restante 84% ha tenido relaciones con dos o más personas. En cuanto a las mujeres, el porcentaje cambia radicalmente; de las que han tenido relaciones sexuales, el 67% ha tenido solo una pareja, mientras que el 33% dos o más.

Desde el enfoque de que una conducta sexual de riesgo es tener múltiples parejas (Alfonso *et al.*, 2019, p. 4), sin señalar exactamente cuántas, el 41.2 % de los universitarios se encontraría en riesgo. Una vez más se observan las diferencias por sexo: los hombres, por cuestiones culturales, tienen una mayor cantidad de parejas sexuales. Uribe *et al.* (2012) señalan que los hombres inician su vida sexual a una edad más temprana que las mujeres y son quienes pueden portar un condón, tienen un mayor número de parejas sexuales y que la edad de las parejas de las mujeres es mayor a la de ellas, lo que muestra que: “el hecho

de asumir un rol sexual de hombre o mujer marca diferencias en las prácticas sexuales de ambos” (Uribe *et al.*, 2012, p. 491).

Otra práctica de riesgo relacionada con el número de parejas es la de las relaciones sexuales en grupo: el 5.7% respondió afirmativamente a esta pregunta.

Con respecto al número de parejas, para el enfoque epidemiológico, más de una pareja ya implica prácticas sexuales de riesgo, otro enfoque, como el de Bauman (2006), quien analiza las relaciones sociales en la modernidad líquida y al individuo de esta modernidad, señala que hombres y mujeres viven en la ambivalencia de, por un lado, la relación, la pareja, el compromiso y, por otro lado, vivir sin ataduras, para, paradójicamente, continuar buscando una relación con quien ser feliz.

El número de parejas es mayor entre los hombres que entre las mujeres, sin embargo, aun cuando ambos son “individuos líquidos modernos” (Bauman, 2006, p. 8), en términos del mismo Bauman no todos los sólidos se han vuelto líquidos o se han formado nuevos sólidos con reminiscencias de los sólidos de otros tiempos no muy lejanos. Si bien los vínculos en general se han vuelto más frágiles, se coincide con Alpízar y Bernal (2003) en cuanto a que es necesario no homogeneizar las conductas entre los jóvenes, por lo que al hablar de juventud proponen considerar el género, la raza, la etnia, la preferencia sexo-afectiva, entre otras, como condiciones sociales, no naturales (p. 121).

Por edades, la *ENSANUT* 2018-2019 (INEGI, Instituto Nacional de Salud, Secretaría de Salud, 2020) divide a la población en adolescentes (10-19) y adultos (20 en adelante), subdividiendo a la vez cada grupo en dos (10-14 y 15-19 y 20-29 y 30 en adelante). Dividiendo a la población de estudio por edad, de acuerdo con los criterios de la *ENSANUT*, se formarían dos grupos: de 17 a 19 y de 20 a 28: el 52% de los entrevistados de 17 a 19 años ya ha tenido relaciones sexuales, el porcentaje aumenta entre la población de 20 a 28 al 65.2%. Estos datos indican que las campañas de salud sexual y de sexualidad deben iniciar desde los primeros semestres, ya que al ingresar a la universidad los estudiantes ya iniciaron su vida sexual.

d) Uso del condón

En el cuestionario se pregunta por el uso de diferentes métodos anticonceptivos, como el condón, la píldora del día después, coito interrumpido, ritmo, pastillas, DIU, pero nos centraremos en el condón por ser el de mayor difusión y más fácil acceso, y también el que analizan principalmente las instituciones (por ejemplo INEGI, Instituto Nacional de Salud, Secretaría de Salud, 2020, p. 140) sin contar que, con una gran diferencia con respecto a los otros métodos, los estudiantes recurren a él.

El 88.2% de los encuestados refirió haber utilizado condón al menos una vez al tener relaciones sexuales el último año, 63.3% afirmó haber recurrido alguna vez a la píldora del día después y 42.8% utilizó al menos una vez algún método anticonceptivo (coito interrumpido, ritmo, pastillas, DIU, entre otros).

Si bien no es excluyente el uso de diversos métodos, llama la atención que un porcentaje tan alto haya recurrido al menos una vez a la píldora del día después siendo que casi el 90% ha usado condón al menos una vez, lo cual pone en duda el que realmente el uso del preservativo sea tan extendido entre los jóvenes.

11.8% de los encuestados respondió no haber utilizado condón ninguna vez, y del total de la muestra el 14% de las mujeres no ha utilizado condón ninguna vez, mientras que ese porcentaje disminuye al 8% entre los hombres. Los porcentajes más altos con respecto al uso de condón entre las mujeres se encuentran en las respuestas ninguna vez y algunas veces; con respecto a los hombres, ellos respondieron en mayor porcentaje la mayoría de las veces y todas las veces. Hernández y González (2016) dan cuenta del uso desigual del condón entre universitarios, argumentando que los deberes asociados a lo femenino y lo masculino influyen en las vivencias de la sexualidad, así, a los hombres les corresponde usar el condón y saber usarlo correctamente, ejerciendo de esta manera un control sobre la sexualidad femenina.

Dividiendo a la población de estudio por edad, de acuerdo con los criterios de la *ENSANUT 2018-2019* (INEGI, Instituto

Nacional de Salud, Secretaría de Salud, 2020), se formarían dos grupos: de 17 a 19 y de 20 a 28. Aunque la diferencia es mínima, sí se muestra un mayor uso del condón dentro del segundo grupo, alcanzando el 90%, mientras que en el primero el porcentaje es del 84%, es decir, que la población joven está corriendo un mayor riesgo al mantener relaciones sexuales sin utilizar preservativos.

El principal motivo para usar condón o métodos anticonceptivos es prevenir un embarazo no deseado o una infección de transmisión sexual (70.4%), tanto para hombres (74.4%) como para mujeres (68%); el otro motivo más importante para usar condón es otros (27.2%);¹⁶ el 2.6% restante respondió darle gusto a la pareja y evitar la crítica de los demás por no usarlos. Estos porcentajes se obtuvieron tomando como 100% a los 1058 alumnos, ya que todos contestaron esta pregunta, por lo que no es posible discernir entre los que sí han tenido relaciones sexuales de los que no.

En cuanto a los motivos para no usar condón o métodos anticonceptivos, 29.3% respondió que siente menos placer o deseo, el porcentaje más alto corresponde a los hombres (33.8%), mientras que 26.5% de las mujeres eligió esta razón. Sigue en importancia darle gusto a la pareja (15.7%); 41.5% respondió otro motivo, es decir, 440 alumnos, cifra que se aproxima a los 415 que respondieron no haber tenido relaciones sexuales el último año. Estadísticamente existen diferencias significativas en las respuestas entre hombres y mujeres.

e) Información

En una página de la Secretaría de Salud del Gobierno de México (2023) se anuncia que el 13 de febrero es el día internacional del condón. Se informa de las acciones de promoción para su uso en todo el país, su efectividad, cómo actúa, las enfermedades de las que protege, los millones que se han distribuido gratuitamente y lo más importante, que “El acceso a condones en México es un

¹⁶ La opción otros no permiten especificar cuáles otros motivos.

derecho”. Sin embargo, la realidad es muy diferente: el 50% de los jóvenes respondió que no cuenta con suficiente información sobre métodos de anticoncepción y protección, lo cual significa que las campañas de difusión de información no llegan a los jóvenes universitarios. De los hombres, el 43.8% respondió que cuenta con información suficiente y el porcentaje aumenta a 53% en el caso de las mujeres. Pero no hay correspondencia entre más información y su uso, ya que el 14% de las mujeres respondió que ninguna vez lo ha usado cuando tiene relaciones sexuales, frente al 8% de los hombres, y cuando se les preguntó por los motivos para no usarlo, 26.5% respondió que siente menos placer o deseo, 12.5% para darle gusto a su pareja y 11% porque no piensa que vaya a quedar embarazada, en tanto que 46.5% respondió otro motivo.

En cuanto a otras fuentes de información como textos científicos y de profesionales de la salud, el desconocimiento es aún mayor, pues 64% respondió no tener acceso a este tipo de textos, sin diferencia entre hombres y mujeres. En otros estudios se pregunta si reciben información de sus padres, amigos o por otros medios, pero en este cuestionario únicamente se pregunta por estos dos medios de difusión; el alto porcentaje de desconocimiento significa que aunque las universidades no se han preocupado ni ocupado por la salud sexual de sus integrantes, no basta la distribución gratuita de condones en los centros de salud, como instituciones de educación superior, deberían establecer programas integrales de formación en educación sexual.

f) Habilidades para expresarse y hacer valer sus derechos

En diversos estudios sobre sexualidad juvenil, una variable que se analiza es la de la habilidad para hacer valer sus derechos sexuales (exigir el uso del condón, negarse a tener relaciones sexuales cuando no lo desea) y expresar sus preferencias sexuales. En el cuestionario, el 78.8% respondió que no cuenta con estas habilidades y además no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres. Esta cifra se puede contrastar con los que

respondieron que sí contaban con información suficiente sobre métodos de anticoncepción y protección (49.5%). Es decir, aun los que cuentan con información no se sienten capaces de tomar decisiones sobre su vida sexual, de ahí que algunos estudios coinciden en señalar que la información no es suficiente, que es necesario trabajar con los jóvenes en el desarrollo de habilidades comunicativas y para tomar decisiones.

g) Orientación sexual

En los jóvenes de este estudio el 17% se reconoció por su orientación sexual como homosexual o bisexual, el restante 83% se identificó como heterosexual, únicas opciones del cuestionario para reconocer la diversidad sexual.

En México, según datos del INEGI (s/f), el 5.1% de la población de 15 años y más se identificó como LGBTI+, mientras que, en Chiapas, según la misma fuente, ese porcentaje aumentó al 5.4%.

Una explicación de este alto porcentaje (17%) puede ser que se trata de alumnos cuya familia tiene un cierto nivel de ingresos y que además en su paso por la universidad han aprendido que existe una diversidad de orientaciones sexuales y que pueden manifestarlas más libremente que en otros espacios.

Cabe mencionar que el cuestionario solo ofrece como opciones para la identidad de género las respuestas hombre o mujer y no ofrece opciones a otras identidades, lo cual no basta para captar la dimensión compleja de sexualidad.

Conclusiones

El estilo de vida de los jóvenes con respecto a su sexualidad es concebido por las instituciones de salud, así como por los estudiosos de los estilos de vida, desde un punto de vista epidemiológico hegémónico, es decir, como salud- enfermedad. En el cuestionario se pregunta por la sexualidad, pero en realidad se pregunta por la salud sexual; por supuesto, cuidar los diferentes

ámbitos de la salud de los jóvenes es necesario para prevenir padecimientos, pero solo hablar de sexualidad como fuente de enfermedades es continuar concibiéndola como una esfera de la vida a la que es necesario controlar y someter en aras de un bienestar que se alcanzará manteniéndola bajo el dominio de la medicina, la religión y el patriarcado.

Son notables las diferencias entre las prácticas sexuales de hombres y mujeres, por lo que se concuerda con los estudios realizados en otros países y en otras universidades del país en los hallazgos en este sentido y con respecto a que en general los jóvenes universitarios realizan prácticas sexuales de riesgo, concluyendo que la información no es suficiente para cambiar conductas y que ser universitario tampoco garantiza una mayor responsabilidad en el cuidado de sí.

Los jóvenes de la UNACH y la UNICACH realizan prácticas sexuales de riesgo, mantienen relaciones con dos o más personas, no todos usan condón ni cuentan con información suficiente para cuidarse y ejercer su sexualidad y aíín más importante, no cuentan con habilidades para hacer valer sus derechos y sus gustos.

Por último, los artículos sobre estilos de vida de los jóvenes universitarios no fundamentan teóricamente lo que denominan estilo de vida saludable o no saludable, sino que proporcionan cifras que no dejan de ser muy valiosas, pero no aportan para comprender las prácticas de los jóvenes y solo presentan una argumentación estadística para validar sus resultados, la cual es necesario complementar con otro tipo de explicaciones.

Recomendaciones

Ambas universidades cuentan con licenciaturas que pueden elaborar programas y educar en temas de sexualidad: Pedagogía, Medicina, Sociología, Antropología, Biología y Psicología, por ejemplo, por lo que no sería necesario la contratación de más recursos humanos para formar a los jóvenes universitarios.

Es necesario descentrar el tema de la sexualidad de la enfermedad, ya que sexualidad no es igual a uso de métodos anticonceptivos, enfermedades venéreas, embarazos si bien no es posible hablar de sexualidad en abstracto, esta es una práctica que se realiza dentro de un orden social y sobre la que se ejerce un control, se propone hablar con los jóvenes, discutir con ellos en las clases sobre sexualidad, género, la educación que han recibido y lo que ellos piensan sobre sí mismos y el otro género.

La sexualidad es parte de la vida, de un proyecto de vida; una vez más, no se reduce a contraer enfermedades de transmisión sexual o embarazarse, por lo que los estudiosos concuerdan en que la información o proporcionar condones gratis no es suficiente, es más, los jóvenes tienden a pensar que ellos no corren riesgos, y en este sentido se propone hablar de proyectos de vida, fortalecer la autoestima, la seguridad y la autonomía en la toma de decisiones.

Realizar campañas constantes de entrega de condones gratis y pruebas de enfermedades de transmisión sexual.

Realizar actividades en las que se considere y reflexione acerca de las diferencias en las prácticas sexuales de hombres y mujeres y el origen social de estas diferencias para formar universitarios democráticos y responsables en sus prácticas sexuales.

Referencias

Alfonso, L., Figueroa, L., García, L. y Soto, D. (2019). Abordaje teórico en el estudio de las conductas sexuales de riesgo en la adolescencia. *Revista Ciencias Médicas*, 23(6), pp. 954-968. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942019000600954

Alpízar, L. y Bernal, M. (2003). La construcción social de las juventudes. *Última Década*, 19, pp. 105-123. <https://www.scielo.cl/pdf/udecada/v11n19/art08.pdf>

- Álvarez, L. S. (2012). Los estilos de vida en salud: del individuo al contexto. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(1), 95-101. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a11.pdf>
- Arguello, M. et al. (2009). Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. *Revista de Psicología. Universidad de Antioquía*. 1(2), pp. 27- 41. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v1n2/v1n2a3.pdf>
- Bauman, Z. (2006). *Amor líquido*. Fondo de Cultura Económica.
- Campo, Y.; Pombo, L. M. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. 48(3), 301-309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Comunidad de Madrid. Salud Madrid. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (s/f). Estilos de vida. <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida>
- Chau, C. y Saravia, J. C. (2016) Conductas de salud en estudiantes universitarios limeños: validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1(41), pp. 90- 103. <https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R41/Art8.pdf>
- Chales, A. G. y Merino, J. M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y Enfermería*, 25(16), pp. 1- 10. DOI: 10.4067/s0717-95532019000100212
- Giddens, A. (1998). *Sociología*. Alianza editorial.
- Giddens, A. (2000). *La transformación de la intimidad*. Cátedra.
- Gobierno de México. (7 de diciembre de 2021). Activa tu modo saludable <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>.
- Góngora, J. y Alonso, C. (2017). Presentación. *Reencuentro: Género y educación superior*, 74, pp. 5-10. <https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/950/925>
- Guasch, O. (1993). Para una sociología de la sexualidad. *Reis*, 64(93), pp. 105-121. https://reis.cis.es/REIS/PDF/REIS_064_06.pdf

Hernández, A. y González, J. (2016). Los roles y estereotipos de género en los comportamientos sexuales de jóvenes de Coahuila, México: aproximación desde la Teoría Fundamentada. *Ciencia ergo sum*, 23(2), pp. 112-120. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10446094003>

Heijs, W., Carton, M., Smeets, J. y Van Gemert, A. (2009). The labyrinth of life-styles. *Policy and Practice*, 24, 347-356. file:///C:/Users/Propietario/Downloads/s10901-009-9147-z.pdf

INEGI (s/f). Conociendo a la población LGBTI+ en México. https://www.inegi.org.mx/tablerosestadisticos/lgbti/?utm_source=pocket_saves

INEGI (2016). “Estadísticas a propósito del... día internacional de la juventud (15 a 29 años). 12 de agosto”. Datos de Chiapas. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_7.pdf

INEGI (2020a). Población total por entidad federativa y grupo quinquenal de edad según sexo, serie de años censales de 1990 a 2020. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Poblacion_Poblacion_01_e60cd8cf-927f-4b94-823e-972457a12d4b

INEGI (2020b). Grado promedio de escolaridad de la población de 15 y más años por entidad federativa según sexo, años censales seleccionados 2000 a 2020. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Educacion_Educacion_05_2f6d2a08-babc-442f-b4e0-25f7d324dfe0&idrt=15&opc=t

INEGI (2020c). Comunicado de Prensa No. 393/20. 10 de agosto de 2020. Estadísticas a propósito del día internacional de la juventud (12 de agosto). Datos nacionales. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/Juventud2020_Nal.pdf

INEGI (2020d). Escolaridad. (<https://www.cuentame.inegi.org.mx/poblacion/escolaridad.aspx>)

INEGI (2020e). Cuéntame de México. Población. <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/default.aspx?tema=P>

- INEGI, Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud (2020). *ENSA-NUT*. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_informe_final.pdf
- INEGI (2021). Encuesta Nacional sobre Diversidad Sexual y de Género (ENDISEG) 2021. https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endiseg/2021/doc/endiseg_2021_resultados.pdf
- Li, Y. *et al.* (2018). Impact of Healthy Lifestyle Factor on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*, 138, pp. 345-355. 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047
- Martínez, B., Caballero, M., Blanco, J. y Leyva, R. (2012). Sexualidad y uso del condón en jóvenes de Quintana Roo, México. *Revista Salud Quintana Roo*, 5(22), pp. 5-9. <https://salud.qroo.gob.mx/revista/revistas/22/3.pdf>
- Mingo, A. (2006). *¿Quién mordió la manzana?* Universidad Nacional Autónoma de México, Fondo de Cultura Económica.
- Miranda, S. (17 de marzo 2017). Las mujeres y las niñas chiapanecas siguen viviendo en una profunda desigualdad. *ECOSUR*. <https://www.ecosur.mx/las-mujeres-y-las-ninas-chiapanecas-siguen-viviendo-en-una-profunda-desigualdad/>
- OMS (2006). *Sexualidad* https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2
- ONU (s/f). *Juventud*. <https://www.un.org/es/global-issues/youth>
- Pastor, Y., Balaguer, I. y García, M.L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1). 15-52. <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/806/1151>
- Salazar, I.C., Varela, M. T., Lema, L. F., Tamayo, J. A. y Duarte, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), pp. 599-611. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42217796007>
- Secretaría de Salud. Gobierno de México (13 de febrero de 2023). 034. Utilizan condón en primera relación sexual 83% de los hombres y 70% de las

mujeres adolescentes. <https://www.gob.mx/salud/prensa/034-utilizan-condon-en-primera-relacion-sexual-83-de-los-hombres-y-70-de-las-mujeres-adolescentes?idiom=es>

Tamayo, J. A., Rodríguez, K., Escobar, K. y Mejía, A.M. (2015). Estilos de vida en estudiantes de odontología. *Revista hacia la promoción de la salud*, 20(2), pp. 147- 160. DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.2.10

Trejo, F. y Díaz, R. (2017). Elaboración de una definición integral del placer sexual. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), pp. 8- 16. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133957572002.pdf>

Uribe, J. I., Amador, G., Zacarías, X. y Villarreal, L. (2012). Percepciones sobre el uso del condón y la sexualidad entre los jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), pp. 481- 494. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcls/v10n1/v10n1a31.pdf>

Varela, M. T., Ochoa, A. F. y Tovar, J. R. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Revista Universidad y Salud*, 18(2), pp. 246- 256. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n2/v18n2a06.pdf>

Weeks, J. (1998). La invención de la sexualidad. *Sexualidad*. Paidós Ibérica. https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/38617900/S_01_04_La_invencion_de_la_sexualidad-libre.pdf?1440984047=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLa_invencion_de_la_sexualidad.pdf&Expires=1698612941&Signature=bsrxqtCb8u2QglXZd5hpZlddoqBaA9C3FuvhWfl64Qlks-vSq4S81zh1L~xyv~1sWw9TkFdQoNPuPLflwzJ7Bc6bi89CvC5LD-jjbRsmyMWZWcameEd0DI6dlNz0DQO8PLFlu96SExnEs9QtYK-C~086ZJQMOGHc-ZFEHSjb2PvDnr4dtTw4GGjeXYIIqaGTgSvU-bfGXfiIK0Imm5ZdNxVRSamoCSKpOcmYMImlbzOw0fSAI~K8N-zIAIDCCbll9eS2INi2o1fmmFWFuT3995H3uvgzeVwDIqac8RB-tUOZQDsW4og8vvhJqKqt8EKjto8rftbC4CEjfvSZPJekiHrQoG-4g__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Welti, C. (2005). Inicio de la vida sexual y reproductiva. *Papeles de población*, 45, pp. 144-176. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252005000300007

- WHO (1986). *Young people's health a challenge for society. Report of WHO Study Group on Young People and "Health for All by the Year 2000"*. World Health Organization Technical Report Series 731. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/41720/WHO_TRS_731.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zúñiga, E. (2008). La situación demográfica de los jóvenes. En C. Stern(coord.) *Adolescentes en México. Investigación, experiencias y estrategias para mejorar su salud sexual y reproductiva* (pp. 27-57), El Colegio de México.

