

Evaluación de la salud y bienestar en estudiantes nocturnos de la sede Santiago: Desafíos y oportunidades

Autores:

González Vega, Martha Celibeth
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
mg9911891@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0004-8905-7384>

Pinzón De León, Brenda Lorena
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
brendap2893@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-4676-9118>

Bonilla Núñez, Roque Joel
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
roquej2002@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-8958-9809>

Vietto, Gabriel
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
vietto1309@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0007-5900-6393>

Quintero Solís, Robert Enrique
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
robert-180228@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-5566-8588>

Tapia Sánchez, Evelyn Del Carmen
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
evelyntapia322@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-5105-090X>

González Hidalgo, Yissel Del Carmen
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
yisselgh16@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-9111-8658>

Otero Camaño, Yusleidy Itzel
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y
Estadísticas de Salud
yusleidy27otero@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-1714-5917>

Quintero Almanza, José Daniel
Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Registros Médicos y Estadísticas de Salud
respaldojayd@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-2675-9692>

Docente Asesor:
Acosta, Ashley
Universidad UMECIT Panamá,
Asignatura: Sistemas II
ashleyacosta@umecit.edu.pa
<https://orcid.org/0000-0002-1324-6312>

Sede: Santiago

DOI: 10.37594/sc.v1i6.1624

Resumen

El propósito de este artículo fue evaluar el estado de salud y bienestar de los estudiantes nocturnos de la Sede Santiago para identificar los principales desafíos que enfrentan. Se utilizó una metodología cuantitativa basada en encuestas, aplicadas a estudiantes de diversas áreas académicas, como Administración de Empresas, Banca y Finanzas, Educación, y Registros Médicos. Los resultados revelaron irregularidades significativas en los hábitos alimenticios, la falta de ejercicio, y el descanso insuficiente de los estudiantes, lo que impacta negativamente tanto en su bienestar integral como en su rendimiento académico. En conclusión, se destacó la necesidad de implementar intervenciones específicas para mejorar la salud física y mental de los estudiantes nocturnos, con el objetivo de promover un entorno académico más saludable y equilibrado.

Palabras clave: Estudiantes nocturnos, Salud física, Salud mental, Hábitos de sueño, Estilo de vida.

Health and Wellness Assessment of Night Students at Santiago Campus: Challenges and Opportunities

Abstract

The purpose of this article was to evaluate the health and well-being of evening students at the Santiago Campus to identify the main challenges they face. A quantitative methodology was applied through surveys conducted with students from various academic fields, such as Business Administration, Banking and Finance, Education, and Medical Records. The results revealed significant irregularities in the students' daily lives, including inadequate eating habits, lack of exercise, and insufficient rest, which negatively impact both their overall well-being and academic performance. In conclusion, the study highlighted the need to implement targeted interventions to improve the physical and mental health of evening students, with the aim of promoting a healthier and more balanced academic environment.

Keywords: Evening students, Physical health, Mental health, Sleep habits, Lifestyle.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

La decisión de elaborar este artículo sobre los factores que influyen en el estado de salud física y mental de los estudiantes nocturnos surge de la creciente preocupación por el bienestar de esta población estudiantil, la cual enfrenta desafíos únicos debido a sus horarios de estudio. Estos estudiantes, con frecuencia, tienen horarios irregulares o extensos que pueden derivar en privación de sueño, mala alimentación y niveles insuficientes de ejercicio físico. Estas condiciones no solo afectan su rendimiento académico, sino que también tienen un impacto significativo en su salud general y calidad de vida.

El artículo busca proporcionar un análisis basado en evidencia científica sobre cómo los hábitos de sueño, alimentación y ejercicio físico inciden en la salud física y mental de los estudiantes nocturnos. Al identificar los patrones y comportamientos que contribuyen a problemas de salud, el estudio tiene el potencial de informar a las instituciones educativas, como la UMECIT, para que puedan implementar programas y políticas que promuevan mejores hábitos de salud entre sus estudiantes. Esto, a su vez, contribuirá no solo a mejorar el bienestar general de los estudiantes, sino también a optimizar su rendimiento académico y satisfacción con su experiencia educativa.

Este estudio se alinea con la línea de investigación “Salud y Bienestar” de la UMECIT, centrada en el análisis de factores que afectan la salud física y mental de los estudiantes.

En particular, este artículo ofrecerá datos valiosos para comprender mejor las necesidades específicas de los estudiantes nocturnos y cómo sus hábitos de vida afectan su salud. Además, se ha identificado que los estudiantes de entre 18 y 21 años son los más propensos a llevar un estilo de vida inadecuado, lo que subraya la importancia de este estudio. Al identificar áreas específicas donde se pueden implementar intervenciones para mejorar la salud de los estudiantes, esta investigación contribuirá a la promoción de un estilo de vida saludable y al diseño de programas o capacitaciones que refuercen estos temas. Asimismo, podría fomentar la incorporación de actividades físicas regulares dentro de la universidad, como una hora o un día a la semana de ejercicios físicos para aliviar la rutina cotidiana, promoviendo así un ambiente educativo más saludable y equilibrado.

Descripción de la temática o problema de investigación

El problema de investigación se centra en la evaluación del estado de salud y bienestar de los estudiantes nocturnos de la Sede Santiago de UMECIT. Este grupo de estudiantes enfrenta desafíos

únicos derivados de la necesidad de equilibrar sus estudios con otras responsabilidades, como el trabajo y las obligaciones familiares. Estos factores tienden a impactar negativamente en su calidad de vida, lo que se refleja en un aumento significativo en los niveles de estrés, alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación, y una limitada capacidad para realizar actividad física regular.

Específicamente, se ha observado que aproximadamente el 60% de los estudiantes nocturnos reportan problemas de sueño, con un preocupante 40% durmiendo menos de 6 horas por noche. Además, menos del 30% de estos estudiantes realiza actividad física regular, lo que indica una tendencia hacia un estilo de vida más sedentario.

A pesar de que los estudiantes nocturnos buscan mejorar su futuro a través de la educación, las condiciones actuales de su vida diaria pueden estar poniendo en riesgo ese objetivo. Esta situación genera una tensión significativa entre la necesidad de cumplir con sus obligaciones académicas y la preservación de su salud y bienestar personal. Tal desequilibrio no solo pone en riesgo su éxito académico, sino también su salud a largo plazo.

La presente investigación busca proporcionar un análisis de estos factores y proponer intervenciones estratégicas que mitiguen las tensiones identificadas. Al abordar de manera integral los problemas de sueño, ejercicio y otros hábitos de vida, se pretende promover un entorno más equilibrado y sostenible para los estudiantes nocturnos, favoreciendo tanto su bienestar personal como su desempeño académico.

Antecedentes investigativos

- ★ Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú,

Este estudio investiga la relación entre la salud mental y la calidad del sueño en estudiantes de medicina, revelando que la calidad de sueño es un factor crítico que afecta el bienestar académico. (Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú, 2016).

- ★ El artículo investiga la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación en la Universidad Autónoma de Yucatán. Utilizando el Inventario SISCO del Estrés Académico, se evaluó a 20 estudiantes. Aunque los resultados indican que el estrés no afecta significativamente el rendimiento académico general, sí interfiere en algunas actividades académicas específicas de los estudiantes. Este estudio es relevante para comprender cómo el estrés impacta aspectos particulares del

rendimiento académico en el contexto universitario. (Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación en la Universidad Autónoma de Yucatán, 2021).

- ★ En un estudio observacional, descriptivo y de corte transversal publicado en la *Revista Cubana de Medicina Militar, se aplicó un cuestionario a 143 estudiantes universitarios seleccionados mediante un método aleatorio estratificado y divididos en tres grupos. Los resultados indicaron que el 32,9% de los participantes percibió una calidad de vida general menos favorable, siendo el índice de calidad de salud especialmente bajo en las mujeres. Aunque el 81% de los estudiantes consideró su salud como satisfactoria, aquellos con sobrepeso experimentaron una calidad de vida cuatro veces más afectada en comparación con sus pares con peso normal. Este estudio subraya la importancia de abordar el impacto del estrés académico, la salud física y las diferencias de género en la calidad de vida de los estudiantes universitarios. (Calidad de vida y salud en estudiantes universitarios, 2014).

Formulación de la interrogante

¿Cómo influyen los hábitos de sueño, alimentación y ejercicio físico en el estado de salud física y mental de los estudiantes nocturnos de la UMECIT, y qué estrategias se pueden implementar para mejorar su bienestar general y rendimiento académico?

Esta interrogante busca identificar las relaciones entre los estilos de vida de los estudiantes nocturnos y su salud, y pretende desarrollar intervenciones que promuevan un entorno educativo más saludable y efectivo.

Objetivo(s) o propósito

Evaluar el estado de salud y bienestar de los estudiantes nocturnos de la Sede Santiago, identificando los principales desafíos que enfrentan en cuanto a la salud y bienestar.

Breve desarrollo teórico y conceptual

- La salud física, se destacan los conceptos de “higiene del sueño” y “hábitos alimenticios saludables”. La higiene del sueño, definida como un conjunto de prácticas que permiten un sueño de calidad, es crucial para los estudiantes nocturnos que a menudo sufren de alteraciones en sus ciclos de sueño debido a sus horarios. Investigaciones han demostrado que la falta de sueño afecta negativamente la capacidad cognitiva y el rendimiento.
- Los hábitos alimenticios saludables, definidos como la ingesta equilibrada de nutrientes esenciales, son fundamentales para mantener la energía y concentración durante el día.

Estudios han demostrado que estudiantes universitarios, especialmente aquellos con horarios nocturnos, tienden a saltarse comidas o consumir alimentos de baja calidad nutricional debido a la falta de tiempo, lo que puede resultar en deficiencias nutricionales y problemas de salud a largo plazo.

- Salud biopsicosocial, propuesto por Engel (1977), también es un marco útil en este contexto, ya que considera la interacción entre factores biológicos, psicológicos, y sociales en la determinación del bienestar de un individuo. Para los estudiantes nocturnos, estos factores incluyen patrones de sueño, hábitos alimenticios, niveles de actividad física, y el soporte social que reciben. Este modelo sugiere que la salud y el bienestar no pueden ser comprendidos plenamente sin considerar la interrelación de estos diferentes elementos.

2. METODOLOGÍA

Método y/o Procedimiento metodológico

Para alcanzar los objetivos de esta investigación, se adoptó un enfoque cuantitativo mediante la realización de una encuesta mixta. La encuesta fue diseñada para recopilar datos tanto cuantitativos como cualitativos sobre los factores que influyen en el estado de salud y bienestar de los estudiantes nocturnos de la Sede Santiago de UMECIT.

Se empleó un método de muestreo aleatorio para seleccionar a los participantes, con el fin de asegurar una representación equitativa de las diferentes carreras y niveles de estudio. La encuesta se dirigió a estudiantes que asisten a clases en horario nocturno, quienes a menudo enfrentan desafíos particulares en cuanto a su salud y bienestar.

La encuesta fue distribuida a través de la plataforma en línea Google Forms, facilitando el acceso y la participación de los estudiantes. Se obtuvieron un total de 45 respuestas válidas, que proporcionaron una muestra representativa de la población estudiantil nocturna de la Sede Santiago.

La encuesta incluía preguntas de opción múltiple para medir variables clave relacionadas con hábitos de sueño, alimentación, ejercicio físico, y nivel de estrés. Además, se incorporaron preguntas abiertas para captar percepciones más detalladas sobre los desafíos y necesidades de los estudiantes en relación con su salud y bienestar.

Aspectos éticos

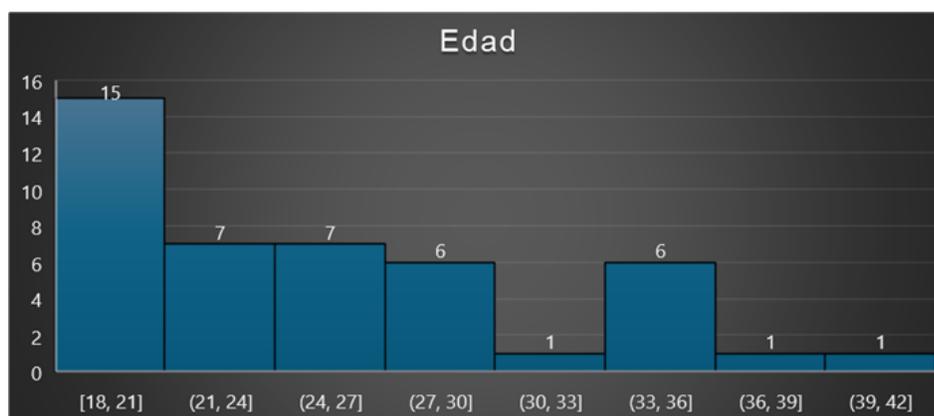
Los participantes de esta encuesta fueron informados con respecto a la confidencialidad de la información brindada.

En cumplimiento de la Ley 81 de Protección de Datos Personales, se garantiza la confidencialidad y privacidad de la información proporcionada por los participantes. Todos los datos recopilados fueron anónimos y se codificaron para evitar la identificación directa de los estudiantes. La información obtenida se utilizó exclusivamente con fines de investigación académica, y no se compartió con terceros no autorizados. Además, se adoptaron medidas de seguridad adecuadas para proteger los datos almacenados, siguiendo los protocolos de manejo y protección de datos personales.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes nocturnos califica su salud general como regular, con una minoría considerando su salud como mala. Esto sugiere que, aunque la mayoría está en un estado aceptable, hay áreas para mejorar. En relación con el rendimiento académico, la mayoría reconoce que sus hábitos de sueño, alimentación y ejercicio afectan su desempeño “a veces”, indicando un impacto variable. Solo una minoría siente que estos hábitos tienen un efecto significativo. En cuanto a la salud mental, la mayoría reporta sentirse excelente, mientras que una minoría la califica como muy pobre, subrayando la necesidad de atención para quienes enfrentan mayores desafíos. Finalmente, la mayoría indica que rara vez o nunca se siente solo/a, aunque algunos experimentan soledad o aislamiento con más frecuencia. Estos resultados destacan la importancia de apoyar a quienes enfrentan dificultades mientras se promueven hábitos saludables en general, como veremos a continuación:

En el análisis de la edad de los estudiantes nocturnos, se encontró que los participantes tienen entre 18 a los 42 años. Esta variedad en el rango de edad resalta la diversidad dentro del grupo de estudiantes que mantienen horarios nocturnos, lo que puede influir en sus patrones de sueño y necesidades individuales. Este dato es crucial para entender cómo las diferencias de edad pueden afectar el comportamiento nocturno y el bienestar general de los estudiantes en esta franja etaria.



En el análisis del patrón de sueño de estudiantes nocturnos, se encontró que la distribución de horas de sueño nocturno es la siguiente: cuatro estudiantes duermen menos de 5 horas, 15 duermen entre 5 y 6 horas, 11 entre 6 y 7 horas, otros 11 entre 7 y 8 horas, y tres estudiantes superan las 8 horas de sueño. Estos datos ilustran cómo varía el tiempo de descanso entre los estudiantes que mantienen un horario nocturno, proporcionando información valiosa sobre sus hábitos de sueño y posibles implicaciones para su rendimiento académico y bienestar.



En la evaluación de la calidad del sueño entre estudiantes nocturnos, las respuestas se distribuyeron de la siguiente manera: aunque la mayoría calificó su sueño como regular o buena, también hubo estudiantes que describieron su calidad de sueño como mala o muy mala. Esta variabilidad en las respuestas indica que, si bien muchos estudiantes tienen un descanso aceptable, existe un grupo que experimenta dificultades significativas en la calidad de su sueño, lo que podría afectar su bienestar y rendimiento académico.



En el análisis sobre problemas de sueño entre estudiantes nocturnos, se encontró que la mayoría de los participantes reportó tener dificultades para dormir “a veces”. Un número menor, pero aún significativo, indicó que no tienen problemas para dormir, mientras que una minoría reconoció que sí experimenta problemas de sueño de manera regular. Esta variabilidad sugiere que, aunque las

dificultades para conciliar el sueño no son constantes para la mayoría, hay un grupo que enfrenta estos problemas de forma persistente, lo que podría tener implicaciones importantes para su salud y rendimiento académico.

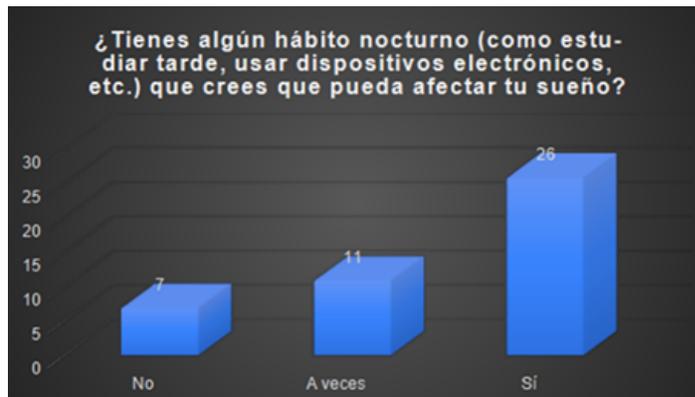


En el análisis sobre problemas para conciliar el sueño o despertarse durante la noche entre estudiantes nocturnos, se encontró que la mayoría de los participantes enfrenta estas dificultades de manera regular, lo que sugiere una prevalencia significativa de trastornos del sueño en este grupo. Un porcentaje considerable reportó que a veces tiene problemas para dormir, lo que podría estar relacionado con factores como el estrés académico, los horarios irregulares o el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse. Por otro lado, una minoría de los estudiantes afirmó no experimentar estos problemas, lo que indica que sus patrones de sueño son relativamente estables. Estos hallazgos destacan la necesidad de abordar los factores que contribuyen a las dificultades para dormir, ya que el sueño inadecuado puede afectar negativamente el rendimiento académico, la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.



En el análisis de los hábitos nocturnos que podrían afectar el sueño entre estudiantes nocturnos, la mayoría de los participantes reconoció que tiene hábitos como estudiar tarde o usar dispositivos

electrónicos antes de dormir, lo que creen que impacta negativamente su descanso. Otro grupo indicó que a veces mantienen estos hábitos, mientras que una minoría afirmó que no los tiene. Estos resultados sugieren que los comportamientos comunes entre los estudiantes nocturnos, como la exposición a pantallas y el estudio tardío, podrían estar contribuyendo a sus dificultades para conciliar el sueño y mantener un descanso de calidad, lo que subraya la importancia de fomentar hábitos más saludables para mejorar la calidad del sueño en este grupo.



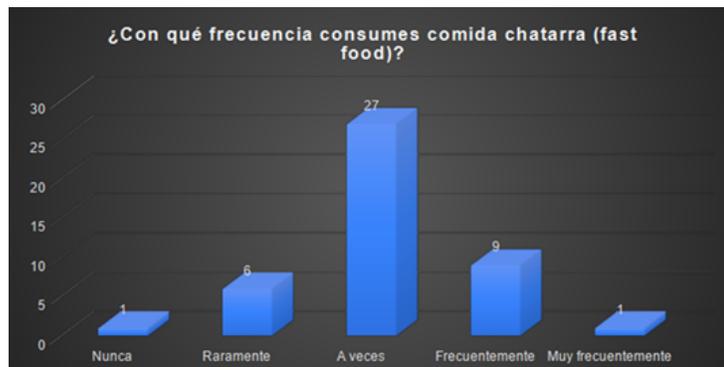
En el análisis de los hábitos alimenticios entre estudiantes nocturnos, la mayoría de los participantes indicó que consume tres comidas completas al día (desayuno, almuerzo y cena). Un número considerable de estudiantes reportó que consume solo dos comidas diarias, mientras que una minoría afirmó que ingiere más de tres o solo una comida al día. Estos patrones alimenticios reflejan variaciones en la dieta de los estudiantes, lo cual podría estar relacionado con sus horarios irregulares y las demandas de sus estudios nocturnos, y puede tener implicaciones para su salud y bienestar general.



En el análisis sobre la frecuencia de consumo de comida chatarra (fast food) entre estudiantes nocturnos, la mayoría de los participantes señaló que consume este tipo de alimentos “a veces”, reflejando una tendencia a incluir comida rápida en su dieta de manera ocasional. Otro grupo

significativo admitió que consume comida chatarra “*frecuentemente*”, lo que sugiere un patrón alimenticio menos saludable que podría estar influido por la conveniencia y la falta de tiempo, especialmente en un entorno de estudio nocturno. Solo una minoría de los estudiantes indicó que no consume comida chatarra, lo que destaca un pequeño grupo con hábitos alimenticios más saludables.

Estos resultados ponen de manifiesto la influencia de los horarios irregulares y las demandas académicas en las decisiones alimentarias de los estudiantes nocturnos. El consumo de comida chatarra, aunque conveniente, puede contribuir a problemas de salud a largo plazo, como el aumento de peso, la mala nutrición y la disminución de la energía, lo que podría afectar tanto el rendimiento académico como el bienestar general de estos estudiantes. Fomentar hábitos alimenticios más saludables y concienciar sobre las consecuencias del consumo frecuente de comida chatarra podría ser beneficioso para mejorar la salud y el rendimiento de los estudiantes nocturnos.



En el análisis del consumo promedio de agua entre estudiantes nocturnos, se identificaron tres patrones principales: un grupo significativo reportó beber entre 3 y 5 litros de agua al día, lo que sugiere un nivel adecuado de hidratación. La mayoría de los participantes indicó consumir más de 7 litros diarios, lo que podría estar relacionado con esfuerzos conscientes para mantenerse hidratados durante largos períodos de estudio y actividad nocturna. Sin embargo, esta cantidad es notablemente alta y puede indicar un exceso, que, aunque generalmente beneficioso, debe ser equilibrado para evitar posibles problemas de salud como la hiponatremia. Por otro lado, una minoría de los estudiantes consume menos de 3 litros de agua al día, lo que indica una ingesta insuficiente que puede llevar a problemas de deshidratación, afectando la concentración, el rendimiento académico y el bienestar general.

Estos hallazgos subrayan la diversidad en los hábitos de hidratación entre los estudiantes nocturnos y destacan la importancia de mantener un equilibrio adecuado en el consumo de agua. La

adecuada hidratación es esencial para la salud física y cognitiva, y los estudiantes nocturnos deben ser conscientes de sus necesidades individuales de agua para optimizar su rendimiento y salud. La promoción de prácticas de hidratación saludable podría ayudar a mejorar la calidad de vida y el desempeño académico de estos estudiantes.



En el análisis de los principales desafíos que enfrentan los estudiantes nocturnos para mantener una dieta saludable, se identificaron varios factores predominantes. La mayoría de los participantes citó dificultades relacionadas con el trabajo y horarios irregulares, que complican la planificación y preparación de comidas saludables. El costo y la economía también fueron mencionados como barreras significativas, ya que los presupuestos limitados pueden hacer que sea más difícil acceder a alimentos frescos y nutritivos.

Además, algunos estudiantes señalaron que el consumo de comida chatarra representa un desafío, ya que la conveniencia de estos alimentos a menudo prevalece sobre las opciones saludables. Sin embargo, un grupo menor de estudiantes no reportó problemas importantes en cuanto a mantener una dieta saludable.

Estos desafíos subrayan las dificultades que enfrentan los estudiantes nocturnos para seguir una dieta equilibrada y destacan la necesidad de estrategias que aborden estas barreras, como la educación sobre nutrición, la planificación de comidas y el acceso a opciones alimenticias más asequibles.



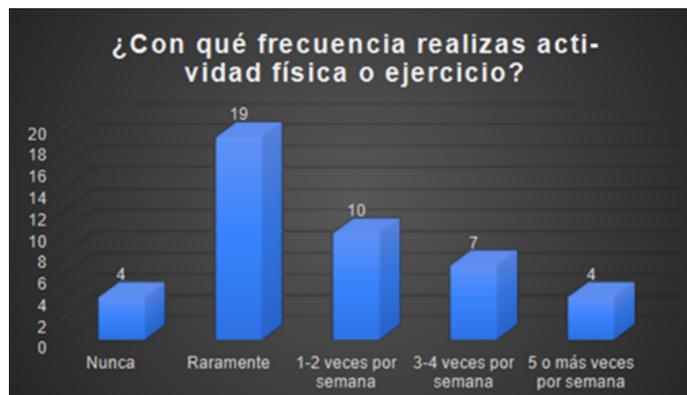
En la evaluación de la salud física general entre estudiantes nocturnos, la mayoría calificó su estado de salud como “regular”, lo que sugiere una percepción de bienestar promedio, posiblemente afectada por los desafíos asociados con los horarios nocturnos, el estrés académico y otros factores. Un grupo significativo de estudiantes consideró su salud como “buena”, lo que indica un estado general positivo, aunque podrían experimentar algunas limitaciones o áreas para mejorar. Solo una minoría calificó su salud como “excelente” o “mala”, reflejando percepciones extremas que podrían estar vinculadas a condiciones específicas o situaciones individuales.

La predominancia de calificaciones “regulares” y “buenas” podría señalar que, a pesar de los desafíos del estilo de vida nocturno, muchos estudiantes mantienen un estado de salud relativamente aceptable. Sin embargo, la presencia de evaluaciones “malas” resalta la necesidad de atención adicional para aquellos con problemas significativos de salud.

Estos hallazgos sugieren que factores como la falta de sueño, la alimentación irregular y el estrés pueden influir en la percepción de la salud física. Mejorar la educación sobre hábitos saludables, proporcionar apoyo para el manejo del estrés y fomentar una mejor planificación del sueño podrían ser estrategias efectivas para mejorar la salud física y el bienestar general entre los estudiantes nocturnos.



En el análisis sobre la frecuencia de actividad física entre estudiantes nocturnos, la mayoría de los participantes respondió que realiza ejercicio “*raramente*”, lo que sugiere una baja frecuencia de actividad física en su rutina diaria. Otro grupo indicó que realiza ejercicio “*1-2 veces a la semana*”, reflejando un compromiso moderado con la actividad física. Solo una minoría reportó hacer ejercicio “*frecuentemente*”, lo que indica una dedicación significativa a mantener una rutina de actividad física regular.



Estos resultados destacan una variabilidad considerable en los hábitos de ejercicio entre los estudiantes nocturnos. La predominancia de una frecuencia baja de actividad física sugiere que muchos estudiantes pueden enfrentar barreras para integrar el ejercicio en su vida diaria, como horarios irregulares, falta de tiempo o fatiga. Fomentar la incorporación de actividad física en la rutina diaria, incluso de manera breve y accesible, podría tener beneficios importantes para la salud física y el bienestar general de estos estudiantes.

Los principales desafíos para los estudiantes nocturnos en mantener una rutina de ejercicio incluyen la gestión del tiempo, la falta de un horario fijo y la motivación. Estos estudiantes a menudo luchan por encontrar tiempo para el ejercicio en sus agendas nocturnas, y mantener una rutina consistente puede ser complicado. La falta de motivación a largo plazo también puede ser un problema, especialmente si no ven resultados inmediatos. Aunque menos común, la pereza y la falta de variedad en las actividades físicas también pueden afectar su voluntad de ejercitarse. Para superar estos obstáculos, es útil establecer metas realistas, adaptar el ejercicio a su horario nocturno y buscar actividades que disfruten para integrar el ejercicio en su rutina diaria.



Cuando la mayoría de las personas califican su estado de salud general como regular, esto puede indicar que experimentan una combinación de bienestar y problemas menores que afectan su calidad de vida. Esta percepción sugiere que, aunque no enfrentan graves problemas de salud, hay áreas que podrían mejorar. La proporción menor que califica su salud como buena sugiere que un segmento de la población mantiene un estado de salud relativamente sólido, con menos problemas o síntomas. Por otro lado, la minoría que considera su salud como mala enfrenta desafíos más significativos que pueden requerir atención médica o cambios en el estilo de vida.

Esta distribución en la percepción de la salud puede estar influenciada por factores como el acceso a atención médica, hábitos de vida, nivel de actividad física, y estrés. Para mejorar el estado general de salud, se recomienda adoptar hábitos saludables, como una dieta equilibrada, ejercicio regular, y manejo del estrés, además de buscar atención médica preventiva y tratamiento cuando sea necesario.



Cuando la mayoría de las personas indica que sus hábitos de sueño, alimentación y ejercicio físico afectan su rendimiento académico “a veces”, esto sugiere que el impacto puede ser variable

y depender de factores individuales y contextuales. La percepción de un efecto ocasional puede reflejar que, aunque estos hábitos influyen en el rendimiento, el impacto no es siempre evidente o uniforme.

Aquellos que responden “no” pueden no notar una conexión clara entre sus hábitos y su desempeño académico, posiblemente debido a hábitos ya equilibrados o a otras variables que modulan el efecto. Por otro lado, la minoría que afirma que estos hábitos “sí” afectan su rendimiento probablemente experimenta un impacto significativo y directo. En resumen, aunque la relación entre hábitos de vida y rendimiento académico puede variar, mantener una rutina saludable en estas áreas generalmente favorece la concentración, la memoria y el bienestar general, contribuyendo positivamente



Cuando la mayoría de las personas califica su salud mental como excelente y solo una minoría la considera muy pobre, esto refleja una percepción predominantemente positiva del bienestar emocional y psicológico en la población encuestada. Este panorama sugiere que, en general, las personas disfrutan de una buena estabilidad mental y emocional. Sin embargo, la presencia de una minoría que considera su salud mental como muy pobre destaca la existencia de desafíos significativos que enfrentan algunas personas, los cuales pueden incluir estrés intenso, ansiedad, depresión u otros problemas graves.

Esta disparidad subraya la necesidad de enfoques proactivos para apoyar la salud mental, como el acceso a servicios de salud mental, la promoción de técnicas de manejo del estrés, y la creación de entornos de apoyo social. Además, mientras se celebra el bienestar general, es crucial no ignorar las necesidades de aquellos con dificultades significativas, ofreciendo recursos y apoyo adecuados para mejorar su calidad de vida.



Cuando la mayoría de las personas reporta sentirse solo/a o aislado/a “nunca” o “raramente”, esto sugiere que una gran parte de la población experimenta un sólido sentido de conexión y apoyo social, lo cual es fundamental para el bienestar emocional. Esta percepción positiva puede estar relacionada con redes sociales fuertes, actividades grupales, o un entorno de apoyo. Por otro lado, la proporción que experimenta soledad o aislamiento “algunas veces” o “frecuentemente” señala que, a pesar de las redes sociales y el apoyo generalizado, hay individuos que enfrentan desafíos significativos en cuanto a conexión social.

Estos sentimientos de aislamiento pueden estar vinculados a varios factores, como cambios en la vida personal, dificultades en la comunicación interpersonal, o situaciones de vida estresantes. Para abordar estos problemas, es crucial ofrecer recursos y estrategias que promuevan la integración social, como programas de apoyo comunitario, actividades que fomenten la interacción social, y apoyo emocional profesional. Asegurarse de que los esfuerzos se dirijan tanto a fortalecer las redes de apoyo para quienes se sienten conectados como a apoyar a quienes experimentan soledad puede contribuir a mejorar el bienestar general.



4. CONCLUSIONES

Análisis de los factores que influyen en el estado de salud física y mental de los estudiantes nocturnos:

1. Conclusión: Los estudiantes nocturnos enfrentan desafíos particulares en su salud física y mental debido a la combinación de horarios irregulares, falta de sueño adecuado, y una dieta desequilibrada. Estos factores, junto con la posible falta de tiempo para realizar ejercicio, contribuyen a un deterioro en su bienestar general. Es esencial que se adopten hábitos más saludables y se promueva un entorno que facilite la mejora de estos aspectos, ya que la salud física y mental están intrínsecamente conectadas y son fundamentales para el éxito académico y personal.

Evaluación del nivel de estrés y sus causas en los estudiantes:

2. Conclusión: El estrés es un problema significativo entre los estudiantes nocturnos, con causas principales como la carga académica, las responsabilidades laborales y personales, y la falta de tiempo para el descanso y el ocio. Este estrés crónico puede llevar a una serie de problemas de salud, tanto físicos como emocionales, que afectan su desempeño académico y su calidad de vida. Es crucial identificar y abordar las fuentes de estrés para implementar estrategias efectivas que ayuden a los estudiantes a manejarlo de manera saludable.

Propuesta de intervenciones y recomendaciones para mejorar el bienestar integral de los estudiantes nocturnos en la Sede Santiago:

3. Conclusión: Basado en los hallazgos, se proponen intervenciones como la creación de programas de apoyo para la gestión del tiempo y el manejo del estrés, la promoción de una alimentación saludable y la facilitación de oportunidades para la actividad física dentro del campus. Además, se recomienda ajustar las cargas académicas y horarios, de manera que se permita a los estudiantes encontrar un equilibrio entre sus estudios, trabajo y descanso. Estas intervenciones no solo mejorarán el bienestar integral de los estudiantes, sino que también tendrán un impacto positivo en su rendimiento académico y en su satisfacción general con la vida universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Calidad de vida y salud en estudiantes universitarios. (2014). Revista Cubana de Medicina Militar. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572014000200004&script=sci_arttext
- Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre de la Licenciatura en Educación en la Universidad Autónoma de Yucatán. (2021). Educación y

Ciencia. Recuperado de <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>

- Medios, C., & Medios, C. (2024, marzo). Cultivando el bienestar estudiantil en la jornada nocturna. *Concentrika Medios - Plataforma de contenidos de la Escuela de Comunicación Estratégica y Publicidad de la Universidad Central*. Recuperado de <https://concentrika.ucentral.edu.co/opinion/cultivando-el-bienestar-estudiantil-en-la-jornada-nocturna/>
- Sánchez, J. E. (2023, marzo 3). Dormir lo suficiente facilita el aprendizaje de los estudiantes – CSS Noticias. Recuperado de <https://prensa.css.gob.pa/2023/03/03/dormir-lo-suficiente-facilita-el-aprendizaje/>
- Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., & Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQR Investigar*, 7(4), 3113-3130. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.4.2023.3113-3130>
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 272-281. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272016000400002>