

Percepción del Desarrollo Integral de Estudiantes Universitarios: Una Mirada Psicopedagógica

Rosa Isela Rodríguez Peña¹

rosarodriguez02@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4542-251X>

Facultad de Pedagogía, región Veracruz
Universidad Veracruzana
México

Perla Leonor Milagros Macedo Pereda

pmacedo@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0002-4173-3476>

Facultad de Pedagogía, región Veracruz
Universidad Veracruzana
México

María del Carmen Sánchez Zamudio

marisanchez@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0001-8934-1431>

Facultad de Pedagogía, región Veracruz,
Universidad Veracruzana
México

Guadalupe Huerta Arizmendi

ghuerta@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0003-2013-8368>

Facultad de Pedagogía, región Veracruz
Universidad Veracruzana
México

Gustavo Antonio Huerta Patraca

gushuerta@uv.mx

<https://orcid.org/0000-0001-5168-974X>

Facultad de Pedagogía, región Veracruz,
Universidad Veracruzana
México

RESUMEN

La investigación psicopedagógica en la Universidad Veracruzana se centra en comprender el desarrollo educativo de los estudiantes a nivel licenciatura, el presente estudio analiza las siguientes dimensiones: aspectos académicos, emocionales, sociales y espirituales, a fin de plantear estrategias educativas significativas que promuevan el desarrollo integral. Se elaboró un instrumento para la evaluación de hábitos de estudio, relaciones interpersonales, dinámica familiar, resolución de conflictos y salud mental, entre otros que cuenta con 71 ítems en una escala tipo Likert, cuenta con un Alfa de 0.892. La metodología empleada fue mixta con un alcance descriptivo, la muestra fue de 2,302 estudiantes de nivel licenciatura de la Universidad Veracruzana, México, de la región Veracruz. El estudio busca identificar necesidades psicopedagógicas latentes que obstaculizan el éxito académico, con el objetivo de implementar estrategias de intervención y reducir el rezago educativo. Esta investigación integral no solo beneficia al ámbito educativo, sino también al desarrollo personal y profesional de los estudiantes y, en última instancia, a la sociedad en general.

Palabras clave: desarrollo educativo; estudiantes universitarios; intervención educativa; psicopedagogía

¹ Autor principal

Correspondencia: rosarodriguez02@uv.mx

Perception of the Integral Development of University Students: A Psycho-Pedagogical View

ABSTRACT

Psychopedagogical research at the Universidad Veracruzana focuses on understanding the educational development of undergraduate students. This study analyzes the following dimensions: academic, emotional, social and spiritual aspects, in order to propose meaningful educational strategies that promote integral development. An instrument was developed for the evaluation of study habits, interpersonal relationships, family dynamics, conflict resolution and mental health, among others, with 71 items on a Likert-type scale, with an Alpha of 0.892. The methodology used was mixed with a descriptive scope; the sample consisted of 2,302 undergraduate students of the Universidad Veracruzana, Mexico, from the Veracruz region. The study seeks to identify latent psycho-pedagogical needs that hinder academic success, with the objective of implementing intervention strategies and reducing educational lag. This comprehensive research not only benefits the educational field, but also the personal and professional development of students and, ultimately, society in general.

Keywords: educational development; university students; educational intervention; psychopedagogy

*Artículo recibido 25 noviembre 2023
Aceptado para publicación: 30 noviembre 2023*

INTRODUCCIÓN

En el ámbito de la investigación psicopedagógica, el estudio y comprensión del complejo tejido que conforma el desarrollo educativo de los individuos son fundamentales para moldear estrategias educativas efectivas y significativas (Yaber, Celis, Suescun y Quintero, 2019). La psicopedagogía es una disciplina que se encarga del estudio de los procesos de aprendizaje y la enseñanza. Según la Real Academia Española, es una rama de la psicología que analiza los fenómenos de orden psicológico con el fin de formular de manera más adecuada los métodos didácticos y pedagógicos. En este contexto, la presente investigación se sumerge en un análisis de las diversas dimensiones que definen el panorama psicopedagógico de los alumnos de diferentes Programas Educativos de nivel licenciatura en la Universidad Veracruzana, región Veracruz, México. Este estudio se enfoca en los aspectos académicos y en las dimensiones humanas y de carácter que influyen en el proceso educativo de estos estudiantes. El objetivo fue identificar las necesidades psicopedagógicas que obstaculizan el éxito académico. Entendiéndose éste, según la definición de Meneghel, Altabás y Salanova (2021), como una medida de las capacidades indicativas que manifiestan, de manera estimativa, lo que una persona ha aprendido como resultado de un proceso de instrucción o formación. En otras palabras, el éxito académico no solo se limita a la acumulación de conocimientos, sino que también refleja la capacidad de aplicar y utilizar esos conocimientos en situaciones relevantes. Por ende, al abordar las necesidades psicopedagógicas, se enfoca directamente en crear las condiciones óptimas para el desarrollo académico integral de los estudiantes, garantizando que adquieran las habilidades y competencias necesarias para alcanzar el éxito educativo y, posteriormente, en su vida profesional y personal.

La Universidad Veracruzana es una institución de educación superior pública de sostenimiento estatal en la que se promueve, además de la formación profesional a través de sus programas académicos de nivel técnico superior, licenciatura y posgrado, el desarrollo integral de los estudiantes, para ello en cada región existe el departamento de Psicopedagogía, el cual se encarga de brindar apoyo a los estudiantes en situaciones relacionadas con el ámbito socioemocional. Una de las acciones necesarias para ello es la realización de estudios diagnósticos que permitan contar con un panorama específico sobre los distintos aspectos de los estudiantes.

Para este fin, se generó un instrumento que permita obtener información sobre los estudiantes, en concreto se plantearon diez dimensiones: hábitos de estudio, estilos de aprendizaje, relaciones interpersonales, familia, resolución de conflictos, espiritual, desarrollo físico, autoestima, manejo emocional y salud mental.

Hábitos de estudio y estilos de aprendizaje

Según García Huidobro (2009), el hábito de estudio es la repetición del acto de estudiar realizado bajo condiciones ambientales de espacio, tiempo y características iguales. El hábito de estudio es el primer paso para activar y desarrollar la capacidad de aprender en los alumnos, siendo indispensable reconocer la relación que tienen los hábitos de estudio con la psicopedagogía, pues es fundamental fomentar estas acciones mediante los procesos que este necesite abarcar, ya que comprenden desde la organización del tiempo, las estrategias de concentración (y estudio), la comprensión y el análisis del contenido que se desarrolle.

En este punto es importante resaltar la importancia, primero, de generar un hábito, ya que estos pueden ser positivos (buenos) o negativos (malos), esto se desarrolla desde la primera infancia o en la adolescencia, la clave está en la constancia y compromiso del estudiante, implica condiciones físicas en el espacio donde se desarrolla la actividad de estudio, además de la disposición de quien la ejecutará.

Los estilos de aprendizaje, según David Kolb, citado en Lamya, Mohamed y Mohamed (2020), son conceptualizados como patrones cognitivos y afectivos que influyen en cómo los individuos asimilan nueva información y la aplican en situaciones diversas, se propuso un modelo que se fundamenta en la teoría del aprendizaje experiencial, destacando cuatro estilos principales: convergente, divergente, asimilador y acomodador. El estilo convergente se caracteriza por un enfoque orientado a la resolución de problemas y la toma de decisiones prácticas, individuos con este estilo prefieren la aplicación directa de conceptos en situaciones concretas. Por otro lado, el estilo divergente refleja una inclinación hacia la observación y la recolección de información desde diversas perspectivas, fomentando la creatividad y la apreciación estética.

En el estilo asimilador predomina la conceptualización abstracta y la observación reflexiva, lo que le ayuda a crear modelos teóricos apuntalados por un razonamiento inductivo, mientras que el acomodador se desempeña mejor en la experiencia concreta y la experimentación activa, su fortaleza reside en hacer

cosas e involucrarse en nuevas experiencias, su orientación pragmática le permite resolver problemas de manera efectiva. Los estilos de aprendizaje permiten conocer la forma específica en que las personas procesan la información y aplican sus conocimientos; en este contexto, la función psicopedagógica adquiere especial relevancia al considerar que los individuos poseen preferencias e inclinaciones concretas en su forma de aprender.

Relaciones interpersonales y familia

Resulta importante conocer la manera en que los estudiantes establecen y desarrollan sus relaciones interpersonales, de modo que se identifiquen estos procesos con sus pares; además de ello, la comunicación y dinámica familiar que poseen. En opinión de Gonnet (2020), la dimensión social abarca los aspectos performativos del comportamiento humano, donde los individuos participan en el manejo de impresiones para transmitir imágenes específicas de sí mismos a los demás. En relación con el contexto social, Brito, Basualto y Reyes (2019), concluyen que, si las normas son flexibles y adaptables, tienen una mayor aceptación, contribuyen a la socialización, a la autodeterminación y a la adquisición de responsabilidad por parte del estudiante, favoreciendo así la convivencia y por tanto el desarrollo de la personalidad. A partir de ello, se entiende que el contexto puede apoyar a un mayor aprendizaje de los estudiantes, debido a que, si se tiene un contexto favorable, el estudiante se sentirá más cómodo para el desarrollo de las actividades, fomentándose al mismo tiempo el establecimiento de relaciones interpersonales más sólidas.

Además, las interacciones sociales en el ámbito educativo no solo impactan en la socialización y en la construcción de normas, sino que también influyen en la formación de identidades y en el desarrollo de habilidades sociales clave. Abordar la dimensión social implica crear entornos educativos inclusivos y colaborativos que promuevan relaciones saludables entre los estudiantes, contribuyendo así al desarrollo integral de su personalidad y al éxito en su proceso educativo, ya que, al cultivar relaciones sólidas y positivas en el entorno educativo, se establece una base para un aprendizaje más efectivo y una preparación más completa para los desafíos sociales que los estudiantes enfrentarán a lo largo de sus vidas.

En cuanto a la familia, Bohanna (1996) menciona que es el determinante primario del destino de una persona, puesto que proporciona el tono psicológico, el primer entorno cultural y es el criterio primario

para establecer la posición social de una persona. La familia, construida como está sobre genes compartidos, es también la depositaria de los detalles culturales compartidos y de la confianza mutua. Ante ello, la familia influye en el desarrollo psicológico inicial y establece el contexto cultural primario, también desempeña un papel crucial en la construcción de la identidad y la posición social de un individuo.

Resolución de conflicto y manejo emocional

En el ámbito educativo se suscitan diferentes situaciones que requieren que los estudiantes afronten realizando un manejo efectivo de sus emociones, logrando con ello la resolución de conflictos que se presenten derivado de la dinámica escolar. La SEP (2023) menciona que es importante que cada parte involucrada en el conflicto aprenda a regular sus emociones (estudiantes, docentes, directivos y padres de familia), pongan en práctica valores y utilicen la comunicación como vía para la resolución de los conflictos, en una mezcla inseparable de estos dos ámbitos.

Esta perspectiva sobre la importancia de la resolución de conflictos mediante la regulación emocional lleva implícita la aplicación de valores y la comunicación, resalta la relevancia de la función psicopedagógica en el ámbito educativo, pues esta disciplina desempeña un papel esencial al trabajar con estudiantes, maestros y padres para fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Al abordar la resolución de conflictos, la psicopedagogía puede ofrecer estrategias específicas para ayudar a las partes involucradas a comprender y regular sus emociones, promoviendo así un ambiente escolar más armonioso y propicio para el aprendizaje.

En cuanto al manejo de emociones, es una respuesta organizada en calidad de valoración primaria (Bächler, Meza, Mendoza y Poblete, 2020). Se entiende por tanto que es una reacción ante una determinada situación que se enfrenta una persona. Según Ekman (2017), las emociones son respuestas automáticas y adaptativas a situaciones específicas que tienen un valor evolutivo. Este autor identificó seis emociones básicas universales: felicidad, tristeza, miedo, sorpresa, ira y disgusto. La dimensión emocional añade un elemento vital al panorama psicopedagógico, ya que las emociones desempeñan un papel fundamental en el proceso educativo. Las respuestas emocionales de los estudiantes ante desafíos académicos, interacciones sociales y experiencias de aprendizaje pueden tener un impacto significativo en su bienestar y rendimiento. Por tanto, abordar la dimensión emocional es esencial para

crear un entorno educativo que fomente la salud emocional y contribuya positivamente al desarrollo integral de los individuos.

Al reconocer la importancia de la dimensión emocional en el contexto psicopedagógico, se destaca la necesidad de cultivar la inteligencia emocional en el entorno educativo. La inteligencia emocional, como propuesta por Daniel Goleman, implica la capacidad de reconocer, comprender y regular nuestras propias emociones, así como la habilidad para comprender y gestionar las emociones de los demás. Integrar la educación emocional en el currículo puede ser un componente clave para fortalecer estas habilidades en los estudiantes. Al hacerlo, no solo se promueve la autorregulación emocional, sino también la empatía y las habilidades sociales, aspectos cruciales para el éxito no solo en el ámbito académico, sino también en la vida cotidiana y futura. Además, al crear un espacio donde se valoren y comprendan las emociones, se contribuye a la formación de individuos más resilientes y capaces de enfrentar los desafíos que la vida y el aprendizaje les presentan.

Espiritualidad

El desarrollo integral del ser humano comprende no solamente su actuar cotidiano con las personas u objetos, también contempla aspectos abstractos relacionados con la espiritualidad, según Escalante (2021), tiene un impacto positivo en el rendimiento académico de los alumnos, pues los estudiantes que se comprometen con actividades espirituales mejoran su capacidad para sobresalir académicamente. Desde esta perspectiva, la espiritualidad radica en la experiencia subjetiva de lo divino y puede manifestarse de diversas formas.

La dimensión espiritual agrega una perspectiva significativa al panorama psicopedagógico al reconocer la importancia del aspecto espiritual en el desarrollo integral de los individuos. Este enfoque no solo implica prácticas religiosas, sino también la búsqueda de significado, propósito y conexión con algo más grande. Integrar la dimensión espiritual en el entorno educativo no solo enriquece la experiencia del estudiante, sino que también puede contribuir a su bienestar emocional y a su capacidad para afrontar los desafíos académicos con mayor resiliencia y sentido de propósito. Así, al considerar la dimensión espiritual, se promueve un enfoque más holístico que abarca la totalidad del ser, contribuyendo a un desarrollo educativo más completo y enriquecedor.

Salud física y mental

Parte esencial del bienestar se relaciona con la salud física, la OMS (2022) menciona que la salud física es el buen funcionamiento del cuerpo del ser humano, libre de padecimientos y problemas físicos. Esta afirmación acerca de la salud física como el buen funcionamiento del cuerpo humano, exento de padecimientos y problemas físicos, resalta la relevancia del cuidado corporal, lo cual requiere una consciencia del estado actual y de los cuidados permanentes que se requieren. Al respecto, la función psicopedagógica desempeña un papel crucial en este sentido, al reconocer la conexión intrínseca entre la salud física y el rendimiento académico, promoviendo prácticas que respalden el bienestar general, como hábitos alimenticios saludables, la incorporación de la actividad física y la atención a las necesidades de salud en el entorno educativo.

Adicionalmente, la función psicopedagógica se extiende más allá de la instrucción académica, enfocándose en el desarrollo integral de los estudiantes, al abordar la salud física, se contribuye a la creación de un entorno educativo que valora la importancia del bienestar físico en el proceso de aprendizaje, en colaboración con otros profesionales de la salud, se identifican posibles barreras que puedan afectar la salud física de los estudiantes y se trabaja para superarlas, asegurando un ambiente propicio para el florecimiento académico y personal.

Para Ramírez (2014) la salud mental es un estado de armonía y plenitud entre el aspecto intelectual y el emocional del cerebro y la persona, lo que resalta la importancia crítica de la función psicopedagógica en el contexto educativo. La salud mental es esencial para el bienestar global de los estudiantes, ya que influye directamente en su capacidad para aprender, gestionar el estrés y establecer relaciones positivas, de esta manera se posiciona como un catalizador clave al abordar la salud mental, proporcionando apoyo emocional, estrategias de afrontamiento y recursos para ayudar a los estudiantes a desarrollar una mentalidad equilibrada y resiliente.

Además, esta perspectiva sobre la salud mental como un estado de armonía destaca la necesidad de una atención integral que no solo se centre en los aspectos académicos, sino también en el bienestar emocional de los estudiantes. Pues al colaborar estrechamente con educadores, familias y profesionales de la salud mental, contribuye a crear un entorno educativo que prioriza la salud mental como un componente fundamental del desarrollo estudiantil. En este contexto, la función psicopedagógica se

convierte en un puente esencial entre el aspecto intelectual y emocional, promoviendo una educación que no solo nutre la mente, sino también el bienestar emocional de los estudiantes.

Autoestima

La autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma, incluso llega a ser considerada como el vestigio del alma y el ingrediente que proporciona dignidad a la existencia humana (Rice, 2000). La autoestima juega un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes, impactando directamente en su motivación, capacidad para enfrentar desafíos académicos y relaciones interpersonales, al reconocer la importancia de la autoestima en el proceso educativo, se puede colaborar con los estudiantes para fortalecer su percepción positiva de sí mismos, ofreciendo apoyo emocional y estrategias para cultivar la autoconfianza, este enfoque contribuye a crear un entorno que favorece el bienestar psicológico y el éxito académico.

Además, al promover la autoestima en los estudiantes, la función psicopedagógica retoma las dimensiones ética y humanista en la educación, este papel va más allá de la mera transmisión de conocimientos, abarcando la formación de individuos seguros y conscientes de su valía. Al fomentar un ambiente educativo que nutre la autoestima, se contribuye a cultivar no solo aprendices competentes, sino también ciudadanos que se perciben a sí mismos como agentes activos en su propio desarrollo y en la construcción de una sociedad más positiva.

Para concluir, es imperativo destacar que cada una de las dimensiones mencionadas anteriormente no opera de manera aislada; más bien, están intrínsecamente interconectadas, esta interrelación subraya la importancia de abordar integralmente el desarrollo educativo de los estudiantes. La dimensión académica, emocional, social y espiritual se entrelazan para formar un tejido complejo que influye en la experiencia de aprendizaje de manera holística. La relevancia de estas interrelaciones radica en que el desequilibrio en cualquiera de estas dimensiones puede afectar negativamente el rendimiento y bienestar general de los estudiantes. Por ejemplo, una dificultad emocional no abordada puede manifestarse en un descenso en el rendimiento académico, y la falta de conexiones sociales sólidas puede incidir en la motivación y participación en el aprendizaje.

Así, comprender y atender estas dimensiones de manera integral no solo mejora la calidad del aprendizaje académico, sino que también promueve la formación de individuos equilibrados, capaces

de enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia y habilidades desarrolladas. La inversión en un enfoque educativo que abarque estas dimensiones fortalece no solo la capacidad cognitiva de los estudiantes, sino también su bienestar emocional, su conexión social y su sentido de propósito, preparándolos de manera más completa para el éxito tanto dentro como fuera del ámbito educativo.

METODOLOGÍA

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo, se fundamenta en el paradigma Postpositivista, fue un diseño transeccional (Hernández y Mendoza, 2018), de este modo, se busca presentar un panorama general sobre la problemática, se optó por un diseño no experimental que se enfocó en la recopilación y análisis detallado de datos, sin la manipulación de variables independientes. La utilización de este enfoque proporcionó un marco sólido y riguroso para el desarrollo del estudio, permitiendo una comprensión profunda y detallada del fenómeno estudiado.

Para lograr el objetivo planteado, se desarrolló un instrumento de evaluación titulado *Instrumento de valoración de carácter psicopedagógico*, dicho instrumento no solo representa un intento de entender los hábitos de estudio y estilos de aprendizaje, sino que recoge información de áreas cruciales que determinan al individuo, tales como: las relaciones interpersonales, la dinámica familiar, la resolución de conflictos y aspectos esenciales de la salud mental y emocional. Integra las siguientes dimensiones: función psicopedagógica (teórico), fortalezas de carácter en el proceso educativo, éxito académico en los estudiantes, hábitos, habilidades y actitudes para desarrollar en el ámbito educativo y salud mental de los jóvenes universitarios.

Para asegurar la validez y confiabilidad de los datos recopilados, el instrumento se sometió primeramente a revisión de expertos, siendo valorado por cinco académicos con doctorado en educación, tres de ellos poseen experiencia en el área de orientación educativa. Tras la metodología para la validez de contenido por juicios de experto propuesta por Escobar y Cuervo (2008), las observaciones permitieron eliminar cuatro ítems y corregir la orientación de dos de ellos, quedando 71 ítems en la versión final de la escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta: Siempre, casi siempre, algunas veces, casi nunca, nunca. Posteriormente, para valorar la confiabilidad, se realizó una prueba piloto con un grupo de 140 estudiantes de la Facultad de Pedagogía, región Veracruz, obteniendo un

Alfa de Cronbach de .892, lo que indica que posee un nivel alto de consistencia interna y puede ser aplicado a muestras con características comunes, obteniendo resultados similares.

La muestra fue aleatoria, estuvo conformada por 2,302 alumnos que cursan el nivel licenciatura en distintos programas académicos de la Universidad Veracruzana, región Veracruz, esta cantidad representa el 15.7% de la población estudiantil de la región.

La aplicación fue de tipo autoadministrada, a través de un formulario digital que permitió a los estudiantes responder desde su teléfono celular o computadora, resultó fundamental la colaboración de los coordinadores del área psicopedagógica de cada entidad académica, quienes apoyaron en la logística derivada y orientaron a los estudiantes, lo anterior propició una colaboración interinstitucional, que facilitó el desarrollo de la investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presencia del psicopedagógico en las instituciones educativas es esencial para garantizar que todos los estudiantes tengan acceso a una educación de calidad (Velásquez, A., Vera, M., Zambrano, G., Giler, D., y Barcia, M., 2020). Su capacidad para identificar problemas de aprendizaje temprano y trabajar en colaboración con los profesores y orientadores puede marcar una gran diferencia en el rendimiento académico y emocional de los estudiantes. Además, el psicopedagógico desempeña un papel fundamental en la creación de programas, talleres y cursos adaptados a las necesidades individuales de los estudiantes, promoviendo así un aprendizaje significativo y sostenible. A su vez, esto garantiza la permanencia y el egreso de los estudiantes de cualquier nivel educativo, con esto se abren los índices de rezago y abandono escolar. Con base en lo anterior, se muestran los resultados a continuación:

Datos sociodemográficos

Se aplicó el instrumento a siete generaciones de estudiantes, que cursan sus estudios en el ciclo escolar agosto 2022-enero 2023, la fecha de ingreso es en agosto de cada año. De los 2,302, el 63.5% son mujeres y el 36.5% son hombres, de ellos, el 33.9% son de la generación que ingresó en 2022, 26.4% ingresaron en 2021, 14.2% en 2020, 14.9% en 2019, 7.6 % en 2018, 2.6% en 2017 y el restante 0.4% en 2016, quienes cursan las últimas experiencias educativas del plan de estudios vigente, tal como se muestra en la figura 1.

Figura 1. Generación a la que pertenecen los estudiantes



Elaboración propia

Dimensión espiritual

En esta dimensión, lo primordial que se trabaja con los alumnos son las 24 fortalezas del carácter de la Psicología positiva. Las fortalezas de carácter son rasgos positivos y duraderos que están presentes en las personas y que se manifiestan en comportamientos, pensamientos y sentimientos. Estas fortalezas son consideradas fundamentales en la psicología positiva, un enfoque que se centra en el estudio y la promoción de aspectos positivos de la experiencia humana, en lugar de concentrarse únicamente en tratar trastornos mentales o disfunciones (García, Hernández, Cobo, Espinosa, y Soler, 2020).

Uno de los aspectos fundamentales ante las fortalezas del carácter y de acuerdo con una de las áreas del instrumento aplicado es el conocer los aspectos espirituales de los estudiantes. En el contexto de las fortalezas de carácter y la psicología positiva, esto se refiere a la conexión de una persona con algo más grande que ella misma (Suárez, 2022). Lo que puede implicar una conexión con un poder superior, una fuerza espiritual, una energía cósmica o simplemente un sentido profundo de conexión con el universo y con los demás seres humanos. De esta se desprende una serie de preguntas que arrojó el instrumento, las cuales se subdividen en tres categorías de análisis: 1. Prácticas espirituales y religiosas, 2. Acciones solidarias y de compromiso social y 3. Bienestar personal y autoexploración.

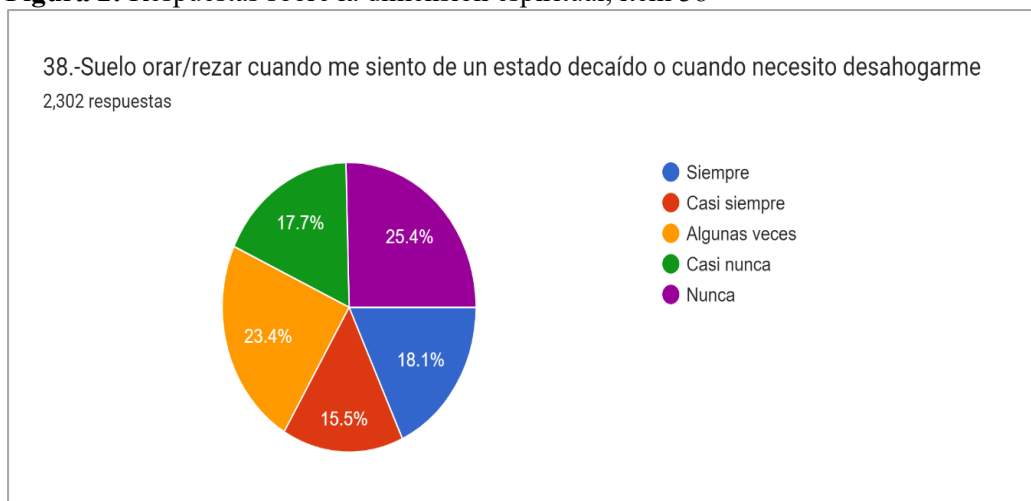
1. Prácticas espirituales y religiosas

Los estudiantes comentaron entre otras ideas, las siguientes: “Suelo orar/rezar cuando me siento de un estado decaído o cuando necesito desahogarme”, “Medito cuando no me siento en tranquilidad o alguna

situación me desestabiliza”, “Practico con mucha fe y respeto mis creencias”. Se aprecia en esta categoría, que se externalizan prácticas espirituales y religiosas que constituyen elementos fundamentales de la vida de una persona. La oración y la meditación, representativas de la conexión con lo trascendental y la búsqueda de paz interior, se destacan como herramientas para encontrar consuelo en tiempos de dificultades y para alcanzar estados de tranquilidad mental.

Además, al menos el 25.4% de los encuestados no recurre a la oración para encontrar desahogo, en contraparte el 18.1% suele hacerlo, por lo que se puede señalar un porcentaje muy bajo, los alumnos tienen cierta tendencia a encontrar consuelo en su trascendencia espiritual, tal como se muestra en la figura 2.

Figura 2: Respuestas sobre la dimensión espiritual, ítem 38



Aunado a ello, aunque los alumnos pueden tener tranquilidad en su espiritualidad, muchos optan por la meditación, por lo que podemos señalar que al menos ante ciertas situaciones, el 14.4% siempre suelen meditar, en tanto que recae mayor peso en que el 25.6% algunas veces suele meditar, y en mediana medida el 19.1% nunca realiza ese tipo de actividades (figura 3). Estas prácticas no solamente ofrecen apoyo emocional, sino que también ayudan a moldear la identidad y las creencias fundamentales de un individuo, contribuyendo así a su desarrollo personal y emocional.

Figura 3: Respuestas sobre la dimensión espiritual, ítem 39

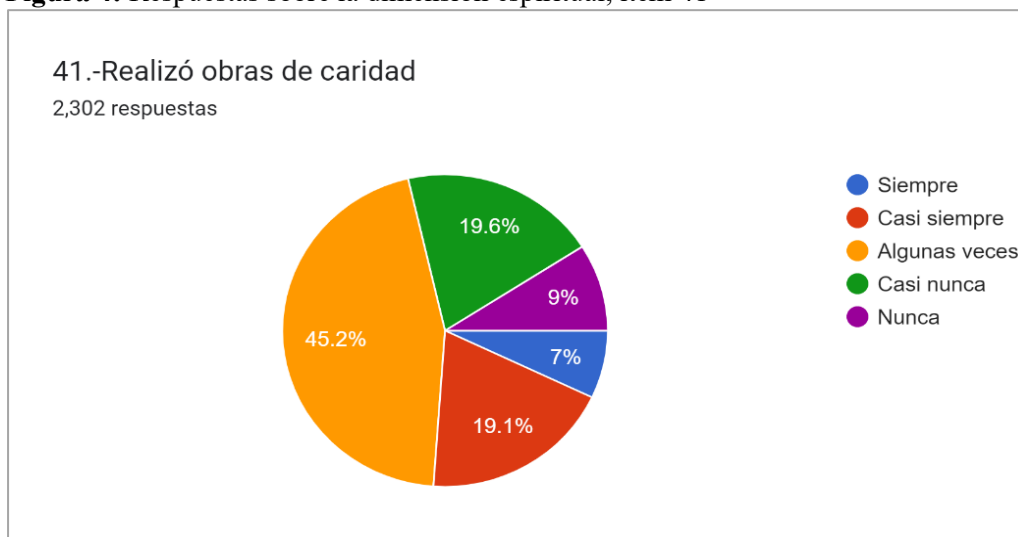


2. Acciones solidarias y de compromiso social

En esta categoría, se destaca la importancia del altruismo y la contribución activa a la sociedad a través de obras de caridad. La acción concreta de dedicar tiempo, esfuerzo o recursos para ayudar a los demás demuestra un profundo sentido de empatía y conexión con la comunidad. Estas obras no sólo mejoran las vidas de aquellos que reciben ayuda, sino que también reflejan un compromiso humano fundamental con el bienestar colectivo.

Por ende y en pro de la formación académica que reciben los estudiantes, se encontró que en mayor medida con un 45.2% de la población realizan en algunas ocasiones las obras de caridad, en menor medida con 9% señalan que nunca hacen caridad y con menor cantidad el 7% siempre realiza este tipo de actos (figura 4).

Figura 4: Respuestas sobre la dimensión espiritual, ítem 41



Al participar en obras de caridad, las personas no solo alivian las dificultades de los menos afortunados, sino que también fortalecen los lazos sociales y cultivan un sentido de responsabilidad hacia los demás. Esta conexión con los demás a través de la generosidad y el cuidado activo no solo beneficia a las personas necesitadas, sino que también enriquece la vida de quienes ofrecen su ayuda, proporcionando un profundo sentido de propósito y satisfacción personal.

3. Bienestar personal y autoexploración:

En esta categoría, se exploran aspectos fundamentales del bienestar personal y la autoexploración. La satisfacción personal con el entorno y las actividades diarias indican un profundo nivel de felicidad y plenitud en la vida cotidiana. Esta satisfacción sugiere que la persona se siente en armonía con su entorno y está en paz consigo misma, lo que contribuye significativamente a su bienestar emocional.

De ello encontramos que el 41.2% casi siempre se encuentra satisfecho de manera personal con las actividades que suelen desarrollar, el 22.8% menciona que siempre está satisfecho en tanto que en menor medida el 2.5% menciona que nunca está satisfecho con lo que suele hacer (figura 5).

Figura 5: Respuestas sobre la dimensión espiritual, ítem 42



Estos aspectos del bienestar personal y la autoexploración son fundamentales para cultivar una vida equilibrada y satisfactoria, contribuyendo al crecimiento emocional y espiritual del individuo. Sin duda alguna, la presencia del departamento psicopedagógico en la institución educativa se muestra como esencial, señalan Saltos, Meza y Solórzano (2020) que no solo se trata de garantizar la calidad educativa, sino también para fomentar un ambiente enriquecedor que se preocupa por el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Estas prácticas espirituales, como la oración y la meditación, se convierten

en herramientas poderosas para encontrar consuelo y estabilidad mental. Además, la fe y la espiritualidad se manifiestan como guías fundamentales en la toma de decisiones y en la percepción del mundo que rodea a los estudiantes (Rentería, 2019).

Los datos revelan también un compromiso activo de los estudiantes con la comunidad a través de obras de caridad, estas acciones no solo benefician a quienes las reciben, sino que también fortalecen los lazos sociales y cultivan un sentido de responsabilidad y empatía hacia los demás. Esta conexión altruista se traduce en un sentido de propósito y satisfacción personal, creando un ambiente propicio para un aprendizaje significativo y sostenible.

En cuanto al bienestar personal y la autoexploración, se observa un alto grado de satisfacción con las actividades diarias y una apreciación por los momentos de concentración y reflexión, estos aspectos fundamentales del bienestar contribuyen a una sensación de plenitud y calma en la vida cotidiana, alimentando así el crecimiento emocional y espiritual de los estudiantes. En conjunto, estas prácticas y actitudes positivas no solo enriquecen la experiencia universitaria, sino que también promueven un ambiente idóneo para el éxito académico y el desarrollo personal de los estudiantes universitarios.

Dimensión estilos de aprendizaje

En el dinámico entorno universitario, el éxito académico es el resultado de una combinación única de factores que van más allá de las aulas de clase. Más allá de la simple acumulación de conocimientos, el éxito académico de los estudiantes universitarios se forja a través de una intersección de habilidades emocionales, compromiso social y bienestar personal (Meneghel, Altabás y Salanova, 2021).

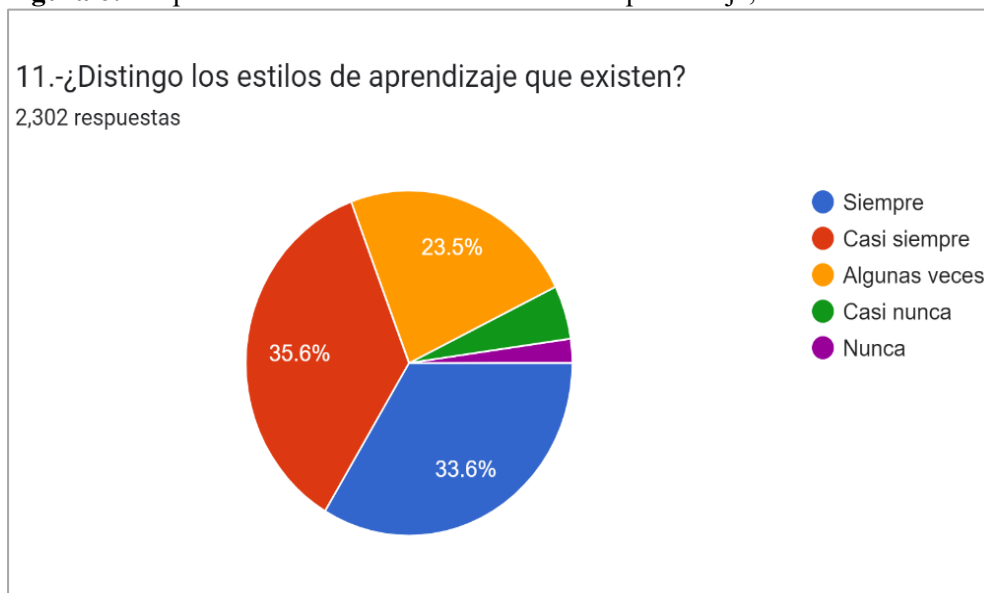
Esta interacción compleja según Hernández, Castillo, Hernández y Sánchez (2019) está entre lo espiritual, lo social y lo individual no sólo define el desempeño académico, sino que también moldea el carácter y la perspectiva de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los retos del mundo moderno. En esta área, examinamos cómo las prácticas espirituales, el compromiso social y el bienestar personal se entrelazan para crear una posibilidad para que los jóvenes desarrollen su proyecto de vida, ya que las personas que están más vinculadas con su entorno en proyectos sociales están más motivadas en poder ser factores de cambio para el bien social, lo que los lleva a lograr sus metas profesionales. Desde la conexión con lo trascendental hasta el compromiso activo con la comunidad y el cultivo del equilibrio emocional, este estudio ilustra cómo estos factores fundamentales no solo impulsan el logro educativo,

sino también nutren el crecimiento integral de los individuos, preparándolos para un futuro brillante y significativo.

En esta dimensión, se evalúan la conciencia sobre los estilos de aprendizaje, percepción e integración de estos estilos en el proceso de adquirir nuevos conocimientos. Se consideran tanto el reconocimiento del estilo personal como la capacidad para adaptarse y aplicar diferentes métodos de aprendizaje.

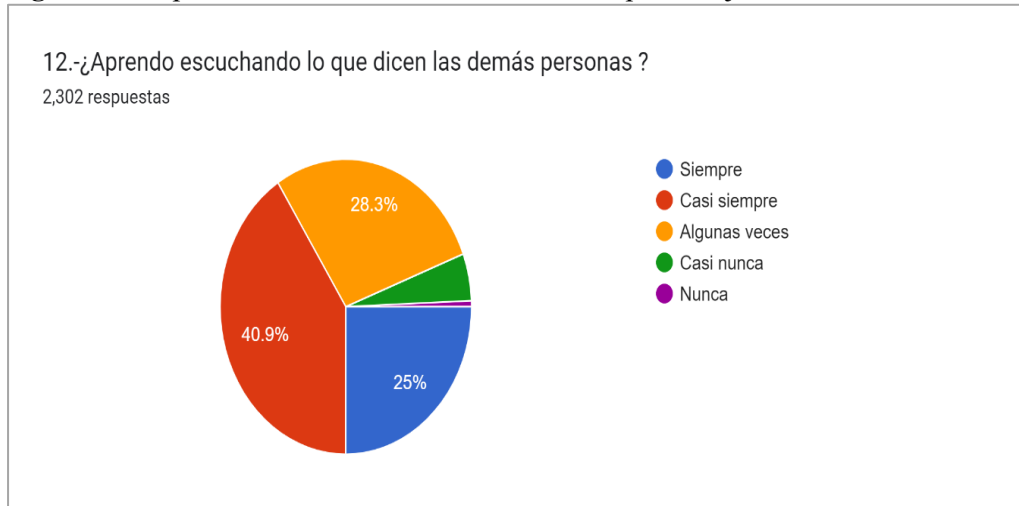
De ello es primordial identificar en un primer momento si los alumnos conocen los estilos de aprendizaje, por lo que mencionan que el 33.6% siempre distingue los EA, el 35.6% casi siempre y en menor medida el 2.3% dice nunca distinguir los EA (ver figura 6).

Figura 6: Respuestas sobre la dimensión estilos de aprendizaje, ítem 11



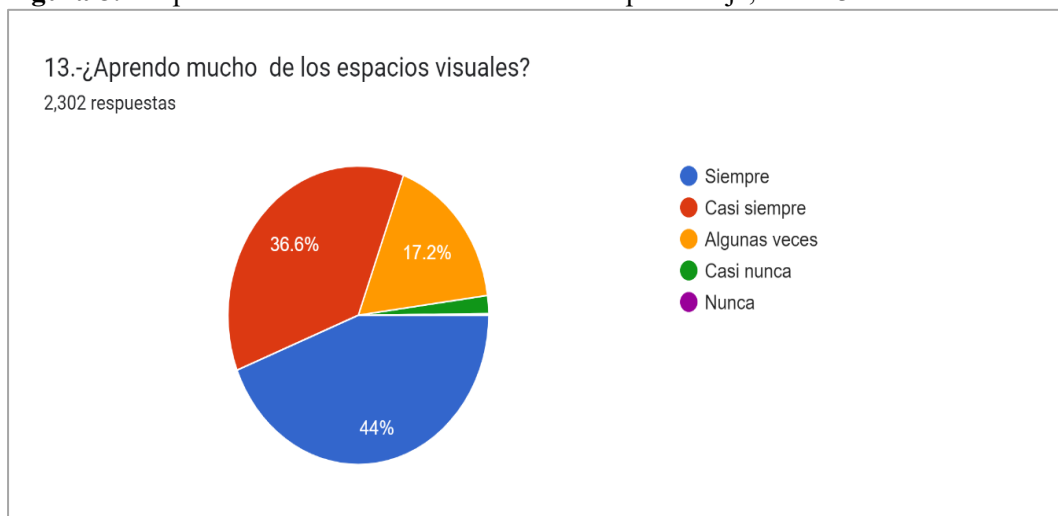
Por consiguiente, las tres siguientes preguntas, tienen como intención conocer si los alumnos distinguen su estilo de aprendizaje: kinestésico, visual o auditivo. En referencia a la pregunta orientada al estilo de aprendizaje auditivo, los alumnos mencionan que, el 25% siempre aprende, el 40.9% casi siempre, y en menor medida el 5.2% nunca aprende escuchando (figura 7).

Figura 7: Respuestas sobre la dimensión estilos de aprendizaje, ítem 12



Ante la pregunta en referencia al estilo de aprendizaje visual, los alumnos señalan que a menos el 44% siempre aprenden mediante la vista, el 36.6% casi siempre y en menor cantidad, el 2% menciona que casi nunca aprende viendo (figura 8).

Figura 8: Respuestas sobre la dimensión estilos de aprendizaje, ítem 13.



Por último, el estilo de aprendizaje que se lleva a la práctica para reforzar el conocimiento, el kinestésico, al respecto mencionan que al menos el 34.9% debe de llevar a cabo siempre una actividad para reforzar el contenido, el 39.9% mencionan que casi siempre y solamente el 0.5% menciona que nunca es necesario (figura 9).

Figura 9: Respuestas sobre la dimensión estilos de aprendizaje, ítem 14



En esta categoría, se examina la conciencia y comprensión del individuo acerca de cómo aprende mejor, esto implica reconocer su estilo de aprendizaje personal, ya sea auditivo, visual o kinestésico, y entender cómo se adaptan y aplican estos estilos al proceso de aprendizaje (Fajardo, Zuta, Pionce y Rocha, 2020). Además de la identificación del estilo individual, se evalúa la habilidad para adaptarse y emplear distintos métodos de aprendizaje según la situación, se destaca así la importancia de no solo conocerse a uno mismo, sino también de ser versátil y estar dispuesto a aprender de diversas maneras para maximizar la adquisición de conocimientos.

Área social

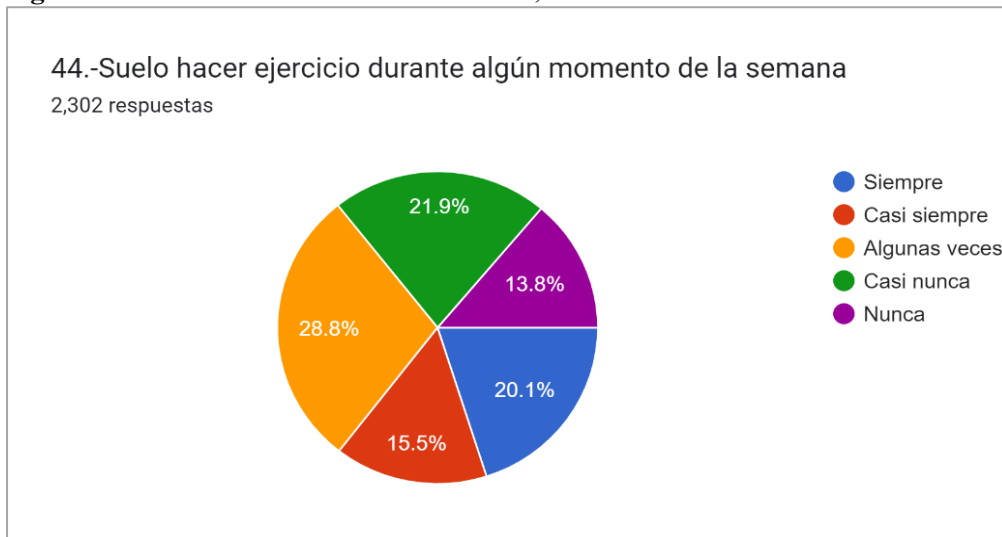
En el contexto educativo, la importancia de cultivar hábitos, habilidades y actitudes que favorezcan el bienestar físico y la salud se revela como un pilar fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Estas prácticas no sólo están vinculadas al rendimiento académico, sino que también juegan un papel crucial en la capacidad de aprendizaje y en la calidad de vida de los individuos. Al abordar cuestiones como la frecuencia del ejercicio, la alimentación balanceada, el sueño adecuado, la práctica deportiva y la incidencia de enfermedades, se construye un puente entre el área de hábitos, habilidades y actitudes en el ámbito educativo y el bienestar físico. Se engloban las categorías de bienestar físico, cuidado y prevención de la salud.

1. Bienestar físico y salud.

Esta categoría se centra en la salud física y el bienestar general del individuo, incluye hábitos relacionados con la actividad física, la dieta equilibrada, el sueño y la frecuencia de enfermedades, así como la disposición para buscar atención médica cuando es necesario. Es indispensable que los alumnos

mantengan una buena salud física y corporal. En esta categoría encontramos que el 20.1% de la población siempre realiza ejercicio, medianamente el 28.8% algunas veces suele hacerlo y en menor cantidad el 13.8% nunca realiza ejercicio (figura 10).

Figura 10: Resultados de la dimensión salud, ítem 44.



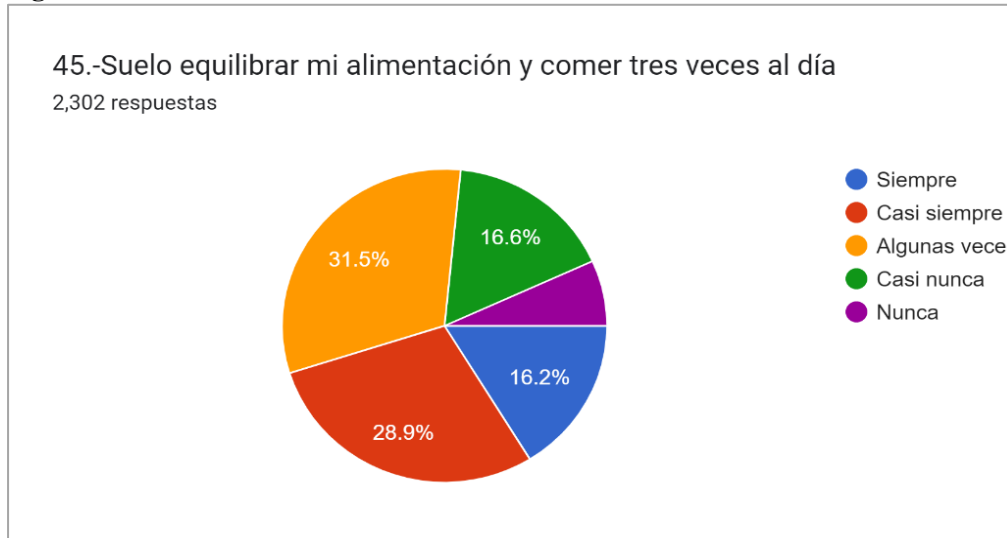
En tanto al sueño, el 7.3% siempre duerme sus 8 horas diarias, en mayor medida el 35.6% señaló que algunas veces duerme el tiempo adecuado y en menor medida el 12.7% señala nunca dormir su siesta de manera adecuada (figura 11).

Figura 11: Resultados de la dimensión salud, ítem 46



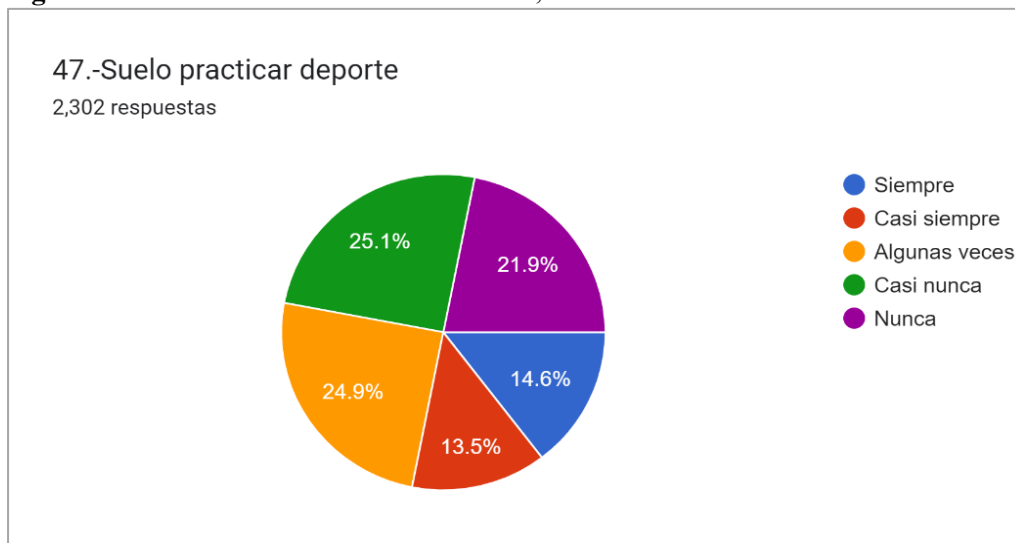
En torno a su alimentación, conociendo que dedican mucho tiempo para sus estudios, se obtuvo que el 31.5% algunas veces suele comer sus tres veces a día, en mediana medida el 28.9% señala que casi siempre da sus tres comidas al día y en menor medida el 6.8% señala que nunca puede tener una alimentación equilibrada en tiempos (figura 12).

Figura 12: Resultados de la dimensión salud, ítem 45



Relacionada con lo anterior, es indispensable conocer si los alumnos practican deporte evitando el sedentarismo, resultando que el 14.6% señala que siempre hace ejercicio, el 24.9% mención que algunas veces suele practicar y por lo menos el 21.9% nunca realiza deporte (figura 13).

Figura 13: Resultados de la dimensión salud, ítem 47

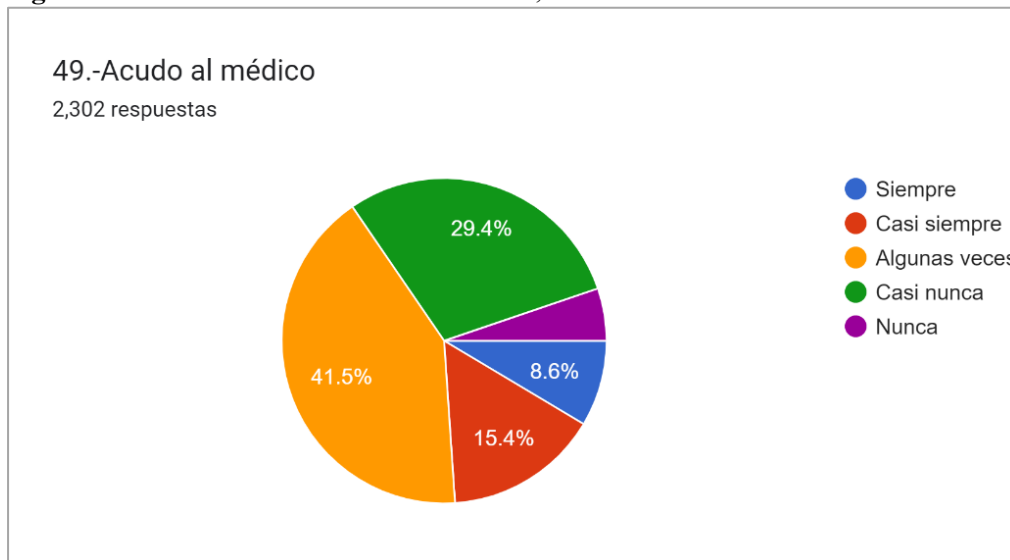


2. Cuidado de la salud y prevención:

Esta categoría se enfoca en el cuidado preventivo de la salud, evaluando la frecuencia con la que el individuo se somete a chequeos médicos y consultas con profesionales de la salud, incluyendo médicos generales, dentistas y nutricionistas. Estos indicadores son fundamentales para mantener un estado de salud óptimo y prevenir enfermedades crónicas o problemas de salud a largo plazo, que pudieran interferir con su trayectoria escolar y calidad de vida. En la figura 14 se muestra que el 8.6% siempre

acude al médico, en mayor medida el 41.5% menciona que algunas veces va al médico y por lo menos el 5.2% dice nunca ir al médico.

Figura 14: Resultados de la dimensión salud, ítem 49.



Por último, en torno a la salud bucal, el 29.9% menciona que casi nunca va al dentista, el 29.5% menciona que nunca va y en menor medida el 8.1% señala que siempre va al dentista (figura 15).

Figura 15: Resultados de la dimensión salud, ítem 50



La importancia de analizar estas categorías radica en la comprensión profunda de cómo los diferentes aspectos de la vida de un individuo se entrelazan y afectan mutuamente. En primer lugar, la categoría de Estilos de Aprendizaje es crucial porque reconoce la diversidad en la forma en que las personas asimilan información, esto permite el desarrollo de las habilidades propias de cada estudiante tanto a través del docente como por autodisciplina.

Al tener conciencia de su estilo de aprendizaje, los individuos pueden adaptar sus métodos de estudio para optimizar la retención y comprensión del conocimiento. Además, este reconocimiento no solo se trata de entenderse a sí mismos, sino también de mejorar la comunicación y colaboración en entornos educativos y profesionales, donde las personas con diferentes estilos de aprendizaje interactúan constantemente (Ramírez, 2020). La capacidad para adaptarse y aplicar varios métodos de aprendizaje no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también desarrolla habilidades importantes para la vida, como la flexibilidad cognitiva y la resolución creativa de problemas.

En segundo lugar, la categoría de bienestar físico y salud resalta la importancia de cuidar el cuerpo para un óptimo funcionamiento mental y físico. La actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado son pilares fundamentales para el bienestar general (Pulido y Ortega, 2020). Estos hábitos no solo promueven la salud física, sino que también tienen un impacto directo en la energía, la concentración y el estado de ánimo, todos esenciales para el rendimiento académico y el éxito en cualquier ámbito de la vida.

La atención a la salud física no solo implica prácticas individuales, sino también una comprensión de la importancia del autocuidado y cómo puede influir positivamente en el rendimiento académico y en la calidad de vida en general. Por lo tanto, alentar y fomentar estos hábitos desde una edad temprana es esencial para cultivar un futuro saludable y productivo.

Área emocional

En el contexto universitario, la relación entre la autoestima y la salud mental adquiere una relevancia significativa. La transición a la vida universitaria conlleva no solo desafíos académicos, sino también una serie de presiones sociales y personales que pueden impactar la autoimagen y el bienestar emocional de los estudiantes. La autoestima, entendida como la valoración subjetiva que una persona tiene de sí misma, juega un papel crucial en la salud mental de los universitarios. Este componente psicológico no solo afecta la capacidad de afrontar los retos académicos, sino que también influye en la forma en que los individuos manejan el estrés, construyen relaciones sociales y mantienen un equilibrio emocional durante esta etapa crucial de sus vidas. Explorar la intersección entre la autoestima y la salud mental en el entorno universitario permite comprender mejor cómo estos aspectos se entrelazan, impactando directamente en la experiencia educativa y en el bienestar general de los estudiantes universitarios.

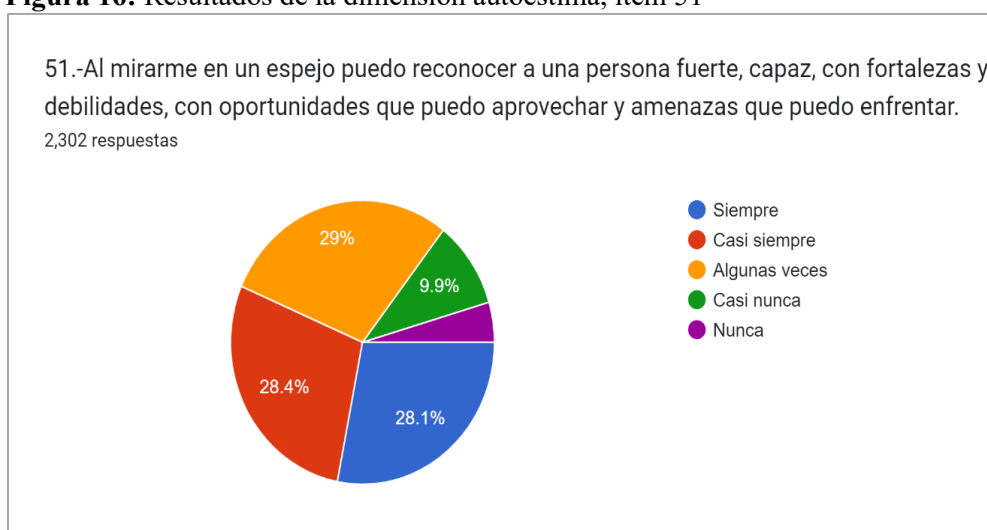
Dimensión Autoestima

La autoestima es la evaluación subjetiva y global que una persona tiene de sí misma, en el contexto universitario, esta categoría adquiere particular importancia, ya que está vinculada estrechamente con la salud mental de los estudiantes, ya que se refiere a la percepción que los universitarios tienen sobre su valía personal, su capacidad para enfrentar desafíos académicos y su habilidad para establecer relaciones sociales significativas.

La transición a la vida universitaria puede suponer una serie de presiones y cambios que afectan directamente la autoimagen de los estudiantes, un sentido positivo de la autoestima no solo influye en la capacidad para afrontar los retos académicos, sino que también contribuye a una mejor gestión del estrés, a relaciones sociales más saludables y a un equilibrio emocional adecuado. En este contexto, la autoestima se convierte en un componente clave para comprender y abordar la salud mental de los universitarios, permitiendo diseñar intervenciones y estrategias que promuevan un desarrollo personal positivo durante esta etapa crucial de sus vidas.

De lo anterior las preguntas fueron referidas a los aspectos relevantes en tendencias actuales de los estudiantes universitarios en torno a lo social, de ahí se desprende que al mirarse al espejo y realizar una introspección es de suma importancia, el 28.4% señala que casi siempre realiza esta acción como un ejercicio, el 28.1% señala que siempre lo realiza y solo el 4.6% dice que nunca lo realiza (figura 16).

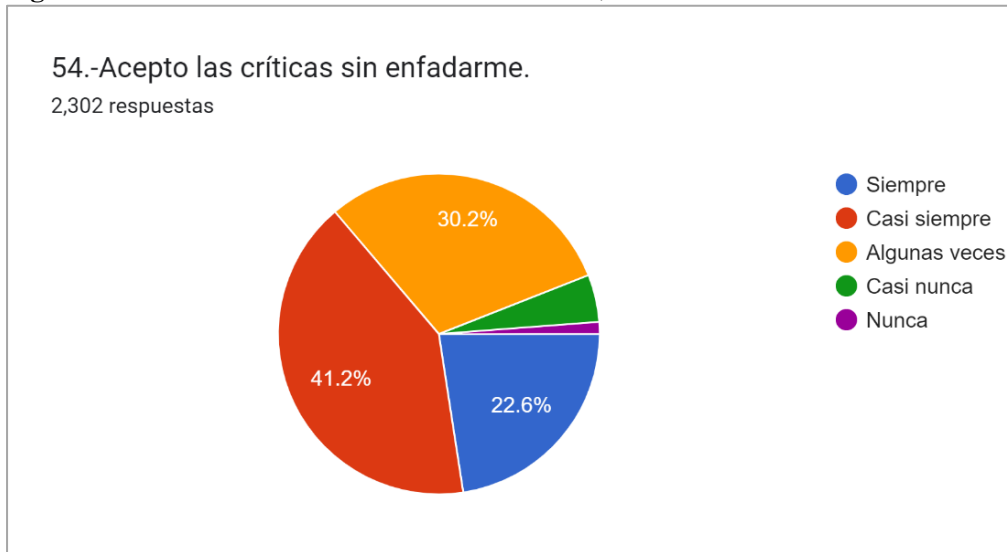
Figura 16: Resultados de la dimensión autoestima, ítem 51



De la misma manera en la que se expresa o se emite un juicio sobre algo que es necesario externar, es de suma importancia reconocer también el saber aceptar críticas, ante esta pregunta, en la figura 17

semuestra que el 41.2% señala que casi siempre acepta las críticas, el 22.6% señala que siempre las acepta y el 1.2% señala que nunca los acepta.

Figura 17: Resultados de la dimensión autoestima, ítem 54



En torno a reconocer que es necesario aceptar ayuda del prójimo, se sometió a consideración y el 31.6% menciona que casi siempre, el 31.2% señala que algunas veces, en mediana medida el 19.1% dice que siempre lo solicita y solo el 3.5% señala que nunca (figura 18).

Figura 18: Resultados de la dimensión autoestima, ítem 55



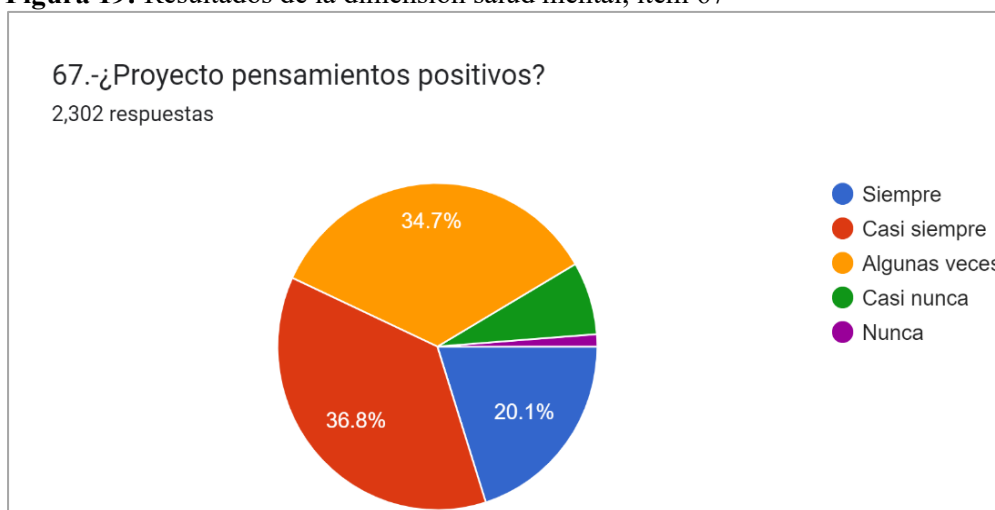
Dimensión Salud mental

Sobre la salud mental en el contexto universitario, se contempla el estado psicológico y emocional de los estudiantes, comprendiendo factores como el bienestar emocional, la capacidad para manejar el estrés, la resiliencia y la calidad de las relaciones interpersonales. En la vida universitaria, los desafíos académicos, sociales y personales pueden tener un impacto significativo en la salud mental de los estudiantes. La salud mental no se limita solo a la ausencia de trastornos mentales, sino que se refiere a la capacidad de afrontar las demandas diarias de manera efectiva, mantener relaciones saludables y experimentar un sentido general de bienestar emocional.

La gestión del estrés, la autoeficacia, el apoyo social y la capacidad para adaptarse a los cambios son elementos clave en esta categoría. La comprensión y el apoyo de la salud mental en el entorno universitario son esenciales para garantizar un ambiente propicio para el desarrollo académico y personal de los estudiantes, fomentando la resiliencia y promoviendo estrategias que contribuyan a una salud mental positiva durante esta fase crucial de sus vidas.

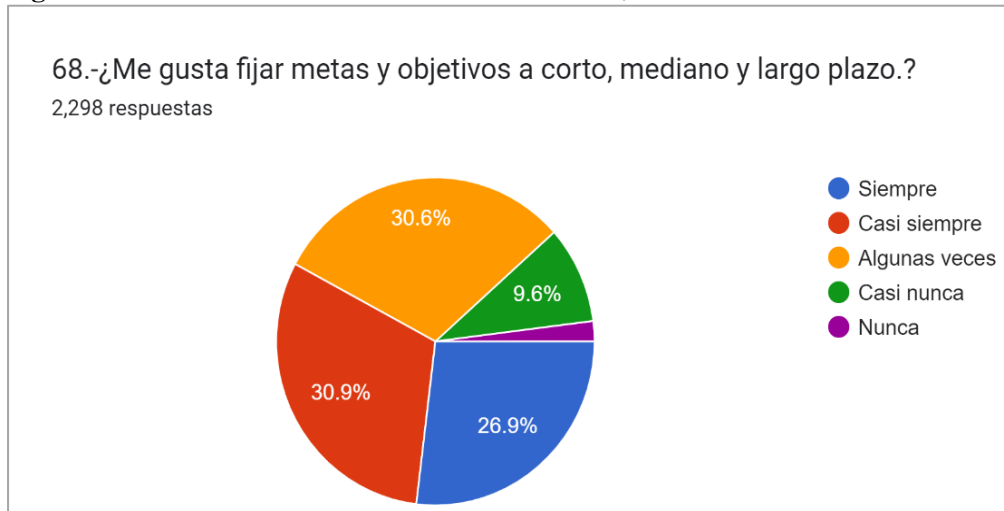
Por ello, y de acuerdo con las características de esta dimensión se encontró que sobre la pregunta ¿Proyecto pensamientos positivos?, el 36.8% señala que casi siempre persiste con sus pensamientos positivos, el 20.1% menciona que siempre y en menor medida el 1.2% dice que nunca mantiene ese tipo de pensamientos (figura 19).

Figura 19: Resultados de la dimensión salud mental, ítem 67



De la misma forma, el saber si los alumnos se fijan metas y objetivos en diferentes momentos es parte de sentirse bien consigo mismo, por ende, el reconocer si lo realizan en corto, mediano y largo plazo encontramos que 30.9% señala que casi siempre, en tanto que en consecuencia el 30.6% dice que algunas veces lo realiza, y en menor medida el 2% dice que nunca lo realiza (figura 20).

Figura 20: Resultados de la dimensión salud mental, ítem 68



La comunicación es un aspecto importante dentro de las diferentes habilidades de los alumnos, por eso al someterse a la pregunta: ¿Mantengo una comunicación asertiva con las personas que me rodean?, el 43.7% señala que casi siempre se comunica de manera asertiva, el 24.1% siempre lo mantienen y en menor medida el 0.7% nunca se comunica (figura 21).

Figura 21: Resultados de la dimensión salud mental, ítem 70



Los resultados globales se muestran en la tabla 1, señalando los porcentajes obtenidos en cada una de las dimensiones del estudio, encontrando que las tres dimensiones más altas en puntaje fueron hábitos de estudio con 13.03%, resolución de conflictos con 12.92% y familia con 12.34%, lo que indica que los estudiantes universitarios encuestados se conciben con una base de hábitos que les ayudan a encarar las actividades académicas propias de su rol académico con organización de tiempos y estrategias que les permitan cumplir con sus tareas y responsabilidades.

De la mano con lo anterior destaca la capacidad de resolución de conflictos y la dimensión familiar con un porcentaje casi similar, lo que permite observar el fuerte vínculo que tienen los alumnos con los integrantes de su familia y la manera en que su interacción y dinámica en casa les ayuda a resolver situaciones que se le presenten en lo personal y en lo académico, encontrando justamente en esa fusión de ámbitos el apoyo interno que requieren para interactuar y enfrentar su rol estudiantil.

Tabla 1: Resultados globales por dimensión

Dimensiones	%
D1 – Hábitos de estudio	13.03
D2 – Estilos de aprendizaje	7.49
D3 – Relaciones interpersonales	11.45
D4 – Familia	12.34
D5 – Resolución de conflictos	12.92
D6 – Espiritual	7.41
D7 – Desarrollo físico	7.39
D8 – Autoestima	10.51
D9 – Manejo de emociones	9.01
D10 – Salud mental	8.45
TOTAL	100.00%

En cuanto a las dimensiones con los porcentajes más bajos, se encuentran el desarrollo físico con 7.39%, lo espiritual con 7.41% y los estilos de aprendizaje con 7.49%, se pueden identificar tres grandes áreas de atención y apoyo para el trabajo con los estudiantes universitarios, orientadas a fortalecer las áreas comprendidas en estas dimensiones, de esta manera entre más pronto se atiendan estas áreas, se puede fortalecer el desarrollo integral y con ello mejorar su desempeño académico más adelante.

CONCLUSIONES

Esta investigación psicopedagógica resulta esencial para comprender y abordar integralmente el desarrollo de los estudiantes, el estudio de las dimensiones académica, emocional, social y espiritual revela la complejidad del tejido que influye en la experiencia educativa de manera holística, la interconexión entre estas dimensiones resalta la necesidad de enfoques educativos que no solo se centren en la acumulación de conocimientos académicos, sino que también consideren la salud emocional, las relaciones sociales y la búsqueda de significado y propósito en la vida.

Por otra parte, las dimensiones emocional, social y espiritual son una parte fundamental tanto para el rendimiento académico, como para el bienestar personal de cada uno de los estudiantes, debido a ello, es fundamental abordar estas temáticas para tener un mayor desempeño académico.

Es importante destacar la implementación en estrategias educativas que aborden integralmente estas dimensiones, para que, de esa forma, exista una educación integral y no se deje de lado la parte humana, la cual es primordial para enfrentar los distintos desafíos que se pueden enfrentar en el día a día de cada persona. Cabe destacar la importancia de estas dimensiones en el ámbito laboral, por lo que, el alcance que conllevan no es de un tema menor, si no que, es un tema trascendente en la vida de los estudiantes. Derivado de la investigación, queda pendiente implementar estrategias que se orienten a fortalecer las dimensiones cuyo porcentaje es más bajo, sin descuidar el resto, a fin de generar programas integrales que aborden todas las aristas del individuo desde un enfoque holístico orientado a lo académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bächler Silva, R., Meza Fernández, S., Mendoza, L., & Poblete Christie, O. G. (2020). Evaluación de la formación emocional inicial docente en Chile. *Revista de estudios y experiencias en educación, 19*(39), 75-106.
- Bohannon, P. (1996). *Para raros, nosotros*. Ediciones Akal.
- Brito, S., Basualto Porra, L., & Reyes Ochoa, L. (2019). Inclusión social/educativa, en clave de educación superior. *Revista latinoamericana de educación inclusiva, 13*(2), 157-172.
- Secretaría de Educación Básica (2023). *La Nueva Escuela Mexicana (NEM): orientaciones para padres y comunidad en general*.
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA libros.

- Escalante, M. T. U. (2021). Dimensión espiritual en el ser humano. *Revista Universidad Católica de Oriente*, 32(47), 110-133.
- Escobar-Pérez, J., & Cuervo-Martínez, Á. (2008). Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en medición*, 6(1), 27-36.
- Fajardo, Z. I. E., Zuta, M. E. C., Pionce, M. S. P., & Rocha, M. C. (2020). Estilos de aprendizaje para la superdotación en el talento humano de estudiantes universitarios. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(2), 225-235.
- García Retana, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, k(1), 1-24.
- García-Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Cobo-Rendón, R., Espinosa-Castro, J. F., & Soler, M. J. (2020). Medición de las fortalezas del carácter en adolescentes y su predicción en el afrontamiento y bienestar psicológico. *AVFT – Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 33-317.
- García-Huidobro, J. E. (2009). Una nueva meta para la educación Latinoamericana del Bicentenario.
- Gonnet, J. P. (2020). ¿Por qué la interacción? Una reconstrucción de los escritos tempranos de Erving Goffman. *Revista Reflexiones*, 99(1), 168-188.
- Hernández, L. F. B., Castillo, M. A. S., Hernández, R. A. B., & Sánchez, J. A. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-252.
- Hernández, S. R. y Mendoza, C. (2018). *Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta*, Mc Graw Hill.
- Lamya, A., Kawtar, Z., Mohamed, E., & Mohamed, K. (2020). Personalization of an educational scenario of a learning activity according to the learning styles model David Kolb. *Global Journal of Engineering and Technology Advances*, 5(3), 099-108.
- Luna, S. M. M. (2007). Manual práctico para el diseño de la Escala Likert. *Xihmai*, 2(4).
- Meneghel, I., Altabás, Q. B., & Salanova, M. (2021). Resiliencia y autoeficacia como mecanismos psicológicos que favorecen el éxito académico. *Dedica. Revista de Educação e Humanidades*, (18), 153-171.

- OMS. (2022, 28 mayo). *Promoción del bienestar y la salud. Asamblea mundial de la salud.*
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA75/A75_R19-sp.pdf
- Pulido, R. O., & Ortega, M. L. R. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 868-878.
- Ramírez, I. M. Y. (2020). Relación entre rendimiento académico y estilos de aprendizaje. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 3(2), 1-11.
- Rentería-Restrepo, J. L. (2019). La Fe en la Paz. La fe, la espiritualidad y las representaciones sociales de la paz de los educadores sociales en Cali, Colombia. *Prospectiva*, (28), 227-252.
- Rice, F. P. (2000). *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura.*
- Romo, H. L. (1998). *La metodología de la encuesta. Técnicas de investigación en sociedad, cultura y comunicación*, 33-74.
- Salinas Martínez, A.M. (2004). Métodos de muestreo. *Ciencia UANL*, 7(1), 121-123.
- Saltos, E. R. R., Loor, B. M. V., Meza, W. E. Y., & Solórzano, M. J. P. (2020). Importancia de la psicopedagogía y el aprendizaje creativo. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 564-581.
- Suárez, J. G. R. (2022). Aprender, interpretar y actualizar: una manera de vencer la tentación de la espiritualidad individualista. *Cuadernos de teología-Universidad Católica del Norte*, 14, 4947-4962.
- Velásquez-Saldarriaga, A. M., Vera-Moreira, M. T., Zambrano-Mendoza, G. K., Giler-Loor, D. J., & Barcia-Briones, M. F. (2020). La orientación psicopedagógica en el ámbito educativo. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 548-563.
- Yaber, Y., Celis, K., Suescun, C., & Quintero, L. (2019). *Desarrollo cronológico, cognitivo y social como estrategia psicopedagógica para la convivencia escolar.* Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/10/estrategia-convivencia-escolar.Html>.