

08

## **ASOCIACIONES**

**DE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA CON EL BIENESTAR  
SUBJETIVO Y EL AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES**



# ASOCIACIONES

DE LA FORMACIÓN UNIVERSITARIA CON EL BIENESTAR SUBJETIVO Y EL AUTOCUIDADO DE LOS ESTUDIANTES

## ASSOCIATIONS OF UNIVERSITY EDUCATION WITH STUDENT'S SUBJECTIVE WELL-BEING AND SELF-CARE

Francisco Javier Rosas-Santiago<sup>1</sup>

E-mail: [frrosas@uv.mx](mailto:frrosas@uv.mx)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0987-5930>

Javier Rosas-Petritz<sup>1</sup>

E-mail: [javierrosasp@gmail.com](mailto:javierrosasp@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-1020-7298>

<sup>1</sup> Universidad Veracruzana. México.

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Rosas-Santiago, F. J., & Rosas-Petritz, J. (2026). Asociaciones de la formación universitaria con el bienestar subjetivo y el autocuidado de los estudiantes. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 5(3), 70-77.

Fecha de presentación: 07/04/2026

Fecha de aceptación: 31/05/2026

Fecha de publicación: 01/07/2026

### RESUMEN

El objetivo del estudio es analizar la relación entre el bienestar subjetivo y el autocuidado, identificando diferencias según el semestre y el área académica en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio transversal con 303 estudiantes universitarios seleccionados por conveniencia, empleando la Escala de Bienestar Subjetivo y la Escala de Conductas de Autocuidado. Los cuestionarios se distribuyeron a través de códigos QR en dos universidades mexicanas. La muestra incluyó estudiantes de tres áreas académicas principales: Ciencias de la Salud, Humanidades y Ciencias Exactas. Los datos se analizaron mediante la prueba de Kruskal-Wallis y el coeficiente rho de Spearman. Los estudiantes de Ciencias Exactas obtuvieron los puntajes más altos en bienestar subjetivo y satisfacción con la vida ( $p < .05$ ). No se encontraron diferencias significativas en autocuidado según área, sexo o semestre. Se observó una fuerte correlación entre autocuidado y bienestar subjetivo, pero no con la edad o el semestre. Los resultados destacan la necesidad de estrategias diferenciadas para mejorar el bienestar según el área académica, enfatizando el autocuidado como factor clave.

### Palabras clave:

Bienestar subjetivo, autocuidado, universitarios.

### ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the relationship between subjective well-being and self-care, identifying differences according to semester and academic area in university students. A cross-sectional study was conducted with 303 university students selected by convenience sampling, using the Subjective Well-being Scale and the Self-Care Behaviors Scale. Questionnaires were distributed via QR codes at two Mexican universities. The sample included students from three main academic areas: Health Sciences, Humanities, and Exact Sciences. Data were analyzed using the Kruskal-Wallis test and Spearman's rho coefficient. Exact Sciences students obtained the highest scores in subjective well-being and life satisfaction ( $p < .05$ ). No significant differences in self-care were found according to area, sex, or semester. A strong correlation was observed between self-care and subjective well-being, but not with age or semester. The results highlight the need for differentiated strategies to improve well-being according to academic area, emphasizing self-care as a key factor.

### Keywords:

Subjective well-being, self-care, university students.

## INTRODUCCIÓN

El bienestar subjetivo, entendido como la satisfacción con la vida y la experiencia de emociones positivas (Diener et al., 1985, citado en Hepburn et al., 2021), adquiere una importancia crucial al ser un componente integral en la salud de los universitarios, ya que los estudiantes de educación superior (al igual que la población general) con mayor bienestar subjetivo son más propensos a llevar una dieta balanceada, realizar actividad física y requerir menos atención médica por enfermedades (Ding et al., 2024; Estrada Nava et al., 2023), además, el bienestar subjetivo predice una parte del logro académico en esta población (Caballero-García & Sánchez-Ruiz, 2024). Se han realizado estudios sobre su evolución conforme al avance en la trayectoria universitaria, obteniendo resultados mixtos con autores que reportan estabilidad a través de los semestres (Cadavid-Ruiz et al., 2023) y otros que reportan cambios a lo largo de la formación académica (Leal-Soto et al., 2023). Durante dicho proceso formativo, caracterizado por transformaciones económicas, familiares y afectivas que coinciden con la transición hacia la vida adulta (Guerra-Santana, 2022), diversos factores pueden influir en el bienestar del alumnado, entre ellos, el autocuidado.

Al respecto, el autocuidado es definido por la Organización Mundial de la Salud (2022) como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, evaluar los síntomas y hacer frente a patologías y discapacidades con o sin el apoyo de profesionales de la salud; en muestras de universitarios, el autocuidado muestra correlaciones negativas con la depresión, la ansiedad y el estrés (Simerly & Blackhart, 2021) y correlaciones positivas con la autoeficacia, la esperanza, la resiliencia, el optimismo, el vigor y la dedicación (Gómez-Borges et al., 2023). Al igual que con el bienestar, el estudio de la evolución del autocuidado ha ofrecido resultados mixtos, algunas investigaciones indican oscilaciones entre el incremento y la medida basal (González-González et al., 2024), unas sugieren un incremento consecutivo (Román-Quirós, 2024; Zambrano-Bermeo et al., 2023) y otras reportan su descenso (Brouwer et al., 2021).

Se considera que el proceso de aprendizaje correspondiente a cada formación es tanto transformador como diferenciador del sujeto con respecto a otras áreas académicas (Alqatawna et al., 2024) por ende, podría influir en las conductas de autocuidado y el bienestar subjetivo, lo que crea la necesidad de análisis comparativos entre campos de estudio. Asimismo, el avance educativo con el inherente aumento en la exigencia y dificultad, implica cambios en rutinas y hábitos, potencialmente impactando tanto el autocuidado como el bienestar subjetivo.

Por lo anterior, el autocuidado y el bienestar cobran relevancia, sin embargo, la evidencia empírica sobre su relación en contextos universitarios aún presenta vacíos,

particularmente en cuanto a las variaciones que experimentan de acuerdo con el área académica y el semestre cursado. De manera que, el presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el bienestar subjetivo y el autocuidado, así como identificar diferencias según el semestre y el área de estudios de una muestra de estudiantes universitarios. Partiendo de un enfoque cuantitativo, se busca contribuir a la comprensión en la relación de los constructos y a la identificación de grupos con mayor necesidad de intervención.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional-comparativo. El objetivo fue analizar la relación existente entre el bienestar subjetivo y las conductas de autocuidado en estudiantes universitarios, así como identificar posibles diferencias en función del área académica de formación y del semestre cursado. Para ello, se plantearon las siguientes hipótesis: H1: existe una relación significativa entre el bienestar subjetivo y el autocuidado; H2: existen diferencias significativas en el bienestar subjetivo según el área académica y el semestre cursado; y H3: existen diferencias significativas en el autocuidado según el área académica y el semestre cursado.

La muestra estuvo conformada por 303 estudiantes universitarios seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia en tres universidades mexicanas. Los criterios de inclusión fueron tener 18 años o más, encontrarse matriculado en un programa de licenciatura y aceptar voluntariamente participar en la investigación mediante la firma de un consentimiento informado digital. Se excluyeron aquellos participantes que reportaron encontrarse bajo tratamiento psicológico y/o psiquiátrico debido a la posible influencia de estas intervenciones sobre las variables estudiadas. Asimismo, se eliminaron del análisis tres cuestionarios incompletos y dos instrumentos que presentaron patrones repetitivos de respuesta que evidenciaban sesgo en la contestación.

Para la recolección de la información se empleó una cédula de datos sociodemográficos diseñada para recopilar información relacionada con la edad, el sexo, la licenciatura y el semestre cursado por los participantes. Adicionalmente, se aplicó la Escala de Bienestar Subjetivo (EBS), desarrollada y validada en México por Calleja y Mason (2020), la cual evalúa dos dimensiones fundamentales: satisfacción con la vida ( $\alpha = .95$ ) y afecto positivo ( $\alpha = .96$ ). La escala está integrada por 20 ítems con formato de respuesta tipo Likert de seis puntos. La dimensión satisfacción con la vida utiliza opciones que van desde "Totalmente en desacuerdo" (1) hasta "Totalmente de acuerdo" (6), mientras que la dimensión afecto positivo emplea una escala desde "Nunca" (1) hasta "Siempre" (6). La consistencia interna global reportada para el instrumento es de  $\alpha = .97$ .

También se utilizó la Escala de Conductas de Autocuidado (ECA), elaborada por Torres-Soto et al. (2021), que evalúa tres dimensiones del autocuidado: físico ( $\alpha = .96$ ), psicológico ( $\alpha = .94$ ) y espiritual ( $\alpha = .93$ ). Este instrumento está conformado por 52 ítems con respuestas tipo Likert de cinco puntos, que oscilan entre “Nunca” (1) y “Siempre” (5). La escala presenta una consistencia interna global de  $\alpha = .95$ , evidenciando adecuados niveles de fiabilidad para la evaluación de conductas de autocuidado en población universitaria.

La investigación se llevó a cabo respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y el Informe Belmont. La participación fue completamente voluntaria y todos los estudiantes otorgaron previamente su consentimiento informado mediante formato digital. Como parte del proceso de selección se incorporaron preguntas de control relacionadas con la edad y la existencia de tratamiento psicológico o psiquiátrico, permitiendo restringir el acceso a los cuestionarios a quienes no cumplieran con los criterios de inclusión establecidos.

La recolección de los datos se realizó de manera presencial en universidades mexicanas públicas y privadas. Los estudiantes fueron invitados directamente a participar y accedieron a los instrumentos mediante un código QR que dirigía a la plataforma QuestionPro, donde se encontraban alojados los cuestionarios. El tiempo promedio requerido para completar la evaluación osciló entre 15 y 25 minutos. Al finalizar el proceso se agradeció la participación de los estudiantes y se proporcionó información sobre servicios gratuitos de atención psicológica disponibles en línea.

Los datos fueron procesados mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 23. Inicialmente se realizaron análisis descriptivos utilizando medias y desviaciones estándar para las variables continuas, así como frecuencias y porcentajes para las variables categóricas. Debido a que los datos no presentaron una distribución normal, se emplearon pruebas estadísticas no paramétricas. Las diferencias en los niveles de bienestar subjetivo y autocuidado según área académica, sexo y semestre fueron analizadas mediante la prueba de Kruskal-Wallis. Asimismo, las asociaciones entre las variables de estudio se examinaron utilizando el coeficiente de correlación rho de Spearman. En todos los análisis se estableció un nivel de significancia estadística de  $p < .05$ .

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respecto a la edad de los participantes, el valor de la media fue de  $20.77 \pm 2.09$  DE, entre 18 y 30 años. Las frecuencias de sexo, área académica y semestre que cursaban se muestran en la tabla 1.

Tabla 1. Datos descriptivos de características de la muestra (n=303).

Variable	f	%
Sexo		
Hombre	77	25.4
Mujer	226	74.6
Área académica		
Ciencias de la Salud	218	71.9
Humanidades	47	15.5
Ciencias Exactas	38	12.5
Semestre		
Primero	63	20.8
Tercero	54	17.8
Quinto	62	20.5
Séptimo	61	20.1
Noveno	63	20.8

El análisis de normalidad, realizado mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, indicó que los puntajes de los cuestionarios no seguían una distribución normal. Las respuestas de las licenciaturas se agruparon en tres áreas académicas: Ciencias de la Salud (medicina, enfermería y psicología), Humanidades (educación, derecho, idiomas) y Ciencias Exactas (ingenierías, física y matemáticas).

Solo participaron 2 estudiantes de otras áreas: uno del área biológico agropecuaria que cursaba la carrera de biología y uno más del área económico administrativa que estudiaba contabilidad, por lo que solo se tomaron los grupos de las primeras tres áreas donde se concentraron la mayoría de participantes. La agrupación se realizó con el fin de maximizar la homogeneidad dentro de los grupos y asegurar comparabilidad entre áreas académicas, dado que cada grupo abarca disciplinas con características relacionadas en términos de objetos de estudio, formación profesional y contexto académico.

Al realizar el análisis correlacional, ambas escalas con sus dimensiones tuvieron una fuerte correlación entre sí, tal como se muestra en la tabla 2, no así con la edad ni el semestre en curso.

Tabla 2. Correlaciones entre Variables Psicológicas Incluidas en el Estudio (n= 303).

	<b>Bienestar Subjetivo</b>	<b>Satisfacción con la Vida</b>	<b>Autocuidado Espiritual</b>	<b>Autocuidado Psicológico</b>	<b>Autocuidado Físico</b>
Afecto Positivo	.964**	.878**	.463**	.661**	.336**
Bienestar Subjetivo	1	.974**	.480**	.650**	.340**
Satisfacción con la Vida		1	.468**	.604**	.323**
Autocuidado Espiritual			1	.495**	.338**
Autocuidado Psicológico				1	.441**

\*\*p < .01 (bilateral)

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de la Escala de Bienestar Subjetivo, ( $H(2) = 6.483, p < .05$ ), y en la subescala de Satisfacción con la Vida, ( $H(2) = 6.765, p < .05$ ), entre los estudiantes de distintas áreas académicas. Los análisis de rangos promedio indicaron que los estudiantes del área de Ciencias Exactas obtuvieron puntajes más altos en ambas medidas (rango promedio de 185.79 en Bienestar Subjetivo y 186.54 en Satisfacción con la Vida) en comparación con los estudiantes de Ciencias de la Salud (146.81 y 146.83, respectivamente) y Humanidades (148.73 y 148.06, respectivamente). No se encontraron diferencias otras diferencias significativas en Bienestar Subjetivo ni sus dimensiones en función del sexo o el semestre.

Además, tampoco hubo diferencias en los rangos promedios de la Escala de Conductas de Autocuidado ni en sus subescalas en función del área académica, sexo, ni semestre ( $p > .05$ ). Por otra parte,

Los resultados obtenidos ofrecen valiosas perspectivas sobre el bienestar subjetivo y las conductas de autocuidado en estudiantes universitarios, con énfasis en las diferencias entre áreas académicas y las relaciones entre las dimensiones evaluadas.

El hallazgo de diferencias estadísticamente significativas en los puntajes de bienestar subjetivo y la subescala de satisfacción con la vida entre estudiantes de diferentes áreas académicas subraya la influencia del contexto disciplinar en el bienestar percibido. Los estudiantes de ciencias exactas obtuvieron puntajes significativamente más altos en ambas medidas en comparación con sus pares de ciencias de la salud y de humanidades. Esto podría explicarse por varios factores, como el enfoque de formación o las expectativas profesionales asociadas a cada área.

Un factor adicional que influye en estas diferencias es la formación de estilos de pensamiento asociados con cada disciplina (Sánchez-García et al., 2025). En esta dirección, pensamos que los estudiantes de ciencias exactas tienden a desarrollar estilos de pensamiento analítico y lógico, enfocados en la resolución de problemas con una alta predictibilidad y concreción. Esto fomenta una sensación de control y autoeficacia, lo que a su vez mejora el bienestar subjetivo. Por otro lado, las áreas de ciencias de la salud y humanidades, al requerir un pensamiento

más dialógico, reflexivo y creativo, exponen a los estudiantes a niveles más altos de ambigüedad, lo que podría ser emocionalmente desafiante y disminuir los niveles de satisfacción y bienestar.

Además, los estilos de pensamiento también se relacionan con la percepción del estrés. Investigaciones en psicología cognitiva han demostrado que las personas con estilos de pensamiento más orientados al análisis estructurado y la solución de problemas tienden a percibir los desafíos como manejables, mientras que quienes adoptan estilos más reflexivos y abiertos a múltiples perspectivas suelen experimentar mayor agotamiento emocional y rumiación cognitiva (Flórez-Rodríguez & Sánchez-Aragón, 2022). Esto podría explicar en parte por qué los estudiantes de áreas como ciencias de la salud y humanidades muestran niveles inferiores de satisfacción y bienestar percibido.

El hecho de que no se encontraran diferencias significativas en el Bienestar Subjetivo ni en sus dimensiones en función del sexo o el semestre refuerza la idea de que estas variables no son determinantes principales del bienestar en el contexto universitario.

Asimismo, la falta de variación por semestre coincide con lo reportado en otros estudios (Cadavid-Ruiz et al., 2023), creemos que esto podría deberse a la homogeneidad de experiencias académicas y personales dentro de una población universitaria en etapas similares de formación.

### Autocuidado y su relación con el Bienestar

La ausencia de diferencias significativas en los puntajes de la escala de conductas de autocuidado y sus subescalas en función del área académica, el sexo o el semestre indica que las conductas de autocuidado son relativamente homogéneas entre los estudiantes. Esto sugiere que el autocuidado, aunque relacionado con el bienestar subjetivo, podría estar influido más por factores personales o externos al ámbito académico, como el apoyo social, la educación en salud o las condiciones socioeconómicas como lo sugieren otros estudios (Canales-Gómez & Torres-Mendoza, 2024; Picton, 2021).

Es importante destacar que se identificó una fuerte correlación entre las dimensiones de bienestar subjetivo y las de autocuidado. Este hallazgo es consistente con otros

estudios (Torres-Soto, et al., 2025) que proponen que el autocuidado actúa como un factor protector del bienestar, dicha relación es la base del diseño para intervenciones dirigidas a diversas poblaciones y recomendadas por la Organización Mundial de la Salud (2022). No obstante, en el contexto universitario, la falta de correlación con variables como la edad y el semestre en curso refuerza la idea de que el bienestar subjetivo y el autocuidado pueden ser influenciados por factores más globales y menos específicos al contexto académico inmediato.

Estos resultados tienen varias implicaciones importantes. Primero, subrayan la necesidad de abordar el bienestar de manera diferenciada según el área académica, reconociendo que los estudiantes de ciencias de la salud y humanidades podrían requerir estrategias específicas para mejorar su satisfacción con la vida y bienestar subjetivo. Segundo, la correlación entre el bienestar subjetivo y el autocuidado refuerza la importancia de integrar programas de promoción del autocuidado como parte de las estrategias de intervención en universidades, ya que estos pueden tener un impacto positivo en el bienestar general.

Aunque los hallazgos son relevantes, es necesario considerar algunas limitaciones. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre las variables, y los resultados podrían no ser generalizables a otras poblaciones universitarias con características diferentes. Futuras investigaciones deberían explorar el impacto de variables adicionales, como los estilos de pensamiento, el currículo, la carga académica, el apoyo social y el estrés percibido, en la relación entre autocuidado y bienestar. Por otro lado, es deseable que se realicen investigaciones con enfoque cualitativo que permitan una comprensión más amplia de las variables reportadas en este estudio.

Además, la homogeneidad observada en las conductas de autocuidado y la falta de variación significativa por sexo, semestre o área académica destacan la importancia de factores externos al contexto educativo que deben ser considerados en investigaciones futuras, como el impacto del entorno familiar, las condiciones económicas y el acceso a recursos de salud.

## CONCLUSIONES

Los resultados de la presente investigación confirman la existencia de una relación positiva y estadísticamente significativa entre el autocuidado y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios, respaldando la hipótesis de que ambos constructos se encuentran estrechamente vinculados. Esta asociación evidencia que las prácticas de autocuidado constituyen un factor relevante para la promoción del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida, reforzando la importancia de fomentar hábitos saludables dentro de la población estudiantil universitaria.

Asimismo, se identificaron diferencias significativas en los niveles de bienestar subjetivo y satisfacción con la

vida según el área académica de formación. Los estudiantes de Ciencias Exactas presentaron puntuaciones superiores en comparación con sus pares de Ciencias de la Salud y Humanidades, lo que sugiere que las características propias de cada disciplina, los estilos de pensamiento predominantes y las demandas académicas específicas pueden influir en la percepción de bienestar de los estudiantes. Este hallazgo pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias institucionales diferenciadas que consideren las particularidades de cada campo de formación profesional.

Por otra parte, no se encontraron diferencias significativas en las conductas de autocuidado en función del área académica, el sexo o el semestre cursado. Estos resultados sugieren que el autocuidado constituye un comportamiento relativamente homogéneo dentro de la muestra estudiada y que podría estar influido por factores personales, familiares, sociales y culturales que trascienden las características propias de la trayectoria académica. Del mismo modo, la ausencia de diferencias significativas según el semestre indica que tanto el bienestar subjetivo como el autocuidado mantienen niveles relativamente estables durante el proceso de formación universitaria.

La fuerte correlación observada entre las dimensiones del bienestar subjetivo y las conductas de autocuidado reafirma el papel protector que desempeñen las prácticas orientadas al cuidado físico, psicológico y espiritual en la salud integral de los estudiantes. En consecuencia, el fortalecimiento de programas universitarios enfocados en la promoción de estilos de vida saludables, la educación para el autocuidado y el desarrollo de competencias socioemocionales puede contribuir significativamente al bienestar y al éxito académico de la población estudiantil.

Finalmente, los hallazgos obtenidos aportan evidencia empírica sobre la importancia de considerar el bienestar subjetivo y el autocuidado como componentes fundamentales de la experiencia universitaria. Se recomienda que las instituciones de educación superior incorporen políticas y estrategias permanentes de promoción de la salud integral, así como investigaciones futuras que profundicen en la influencia de variables como los estilos de pensamiento, la carga académica, el apoyo social, las condiciones socioeconómicas y los factores culturales sobre estas variables. De esta manera, será posible avanzar hacia una comprensión más amplia de los factores que favorecen el desarrollo personal, académico y profesional de los estudiantes universitarios.

## REFERENCIAS

Alqatawna, M. I., Quba, A. A., & Haider, A. S. (2024). University majors and personality traits: A quantitative study of natural sciences and language majors. *Journal of Curriculum and Teaching*, 13(2), 46. <https://doi.org/10.5430/jct.v13n2p46>

- Brouwer, K. R., Walmsley, L. A., Parrish, E. M., McCubbin, A. K., Welsh, J. D., Braidó, C. E. C., & Okoli, C. T. C. (2021). Examining the associations between self-care practices and psychological distress among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education Today*, *100*, 104864. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104864>
- Caballero-García, P. Á., & Ruiz, S. S. (2025). Emotional intelligence and its relationship with subjective well-being and academic achievement in university students. *Journal of Intelligence*, *13*(4), 42. <https://doi.org/10.3390/jintelligence13040042>
- Cadavid-Ruiz, N., Herrán-Murillo, Y. F., Patiño-Gil, J. C., Ochoa-Muñoz, A. F., & Varela-Arévalo, M. T. (2023). Actividad física y percepción de bienestar en la universidad: Estudio longitudinal durante el COVID-19. *Retos*, *50*, 102–112. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98968>
- Calleja, N., & Mason, T. A. (2020). Escala de bienestar subjetivo (EBS-20 y EBS-8): Construcción y validación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *2*(55), 185–201. <https://scispace.com/pdf/escala-de-bienestar-subjetivo-eps-20-y-eps-8-construccion-y-1i0znj2806.pdf>
- Canales-Gómez, I. J., & Torres-Mendoza, B. M. (2024). Contexto cultural e impacto del autocuidado en la calidad de vida de los estudiantes de medicina: Enfoque de métodos mixtos. *Gaceta Médica de México*, *160*(1), 92–101. <https://doi.org/10.24875/gmm.23000406>
- Ding, L.-L., Ren, X.-H., Zhu, L.-J., He, L.-P., Chen, Y., & Yao, Y.-S. (2024). Life satisfaction and its relationship with personality traits among medical college students in China. *Cureus*, *16*(4), e57503. <https://doi.org/10.7759/cureus.57503>
- Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Guadarrama Guadarrama, R., & Pérez Rodríguez, M. (2023). Papel de la alimentación saludable y no saludable en el nivel de bienestar subjetivo experimentado por adolescentes y adultos: Una revisión sistemática. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, *10*(3), 1–16. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i3.3641>
- Flórez-Rodríguez, Y. N., & Sánchez-Aragón, R. (2022). Midiendo el estrés y la rumiación: Su percepción de reto vs. amenaza. *Informes Psicológicos*, *22*(2), 185–203. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a11>
- Gómez Borges, A., Peñalver, J., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2023). Engagement académico en estudiantes universitarios: El rol mediador del capital psicológico como recurso personal. *Educación XX1*, *26*(2), 51–70. <https://doi.org/10.5944/educxx1.35847>
- González-González, D. Y., Jiménez-Ortiz, J. L., Ramírez-Sánchez, S. B., & Frutos-Nájera, D. G. (2024). Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: Estudio longitudinal. *Revista Científica Ciencias de la Salud*, *6*, 1–6. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6134>
- Guerra-Santana, M. (2022). Validación psicométrica de la escala tránsito a la vida adulta en estudiantes universitarios. *REOP: Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, *33*(2), 119–138. <https://doi.org/10.5944/reop.vol.33.num.2.2022.34363>
- Hepburn, S. J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). The relationship between mindful attention awareness, perceived stress, and subjective wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12290. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312290>
- Leal-Soto, F., Morales-Gómez, M. C., Sepúlveda-Páez, G., & Karmelic-Pavlov, V. (2023). Salud mental y bienestar psicológico: Variaciones durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes de una facultad universitaria chilena. *Terapia Psicológica*, *41*(3), 275–299. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082023000300275>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: Resumen ejecutivo*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357180/9789240052253-spa.pdf>
- Picton, A. (2021). Work-life balance in medical students: Self-care in a culture of self-sacrifice. *BMC Medical Education*, *21*(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02434-5>
- Román-Quirós, R., Redondo-Alfaro, D., Herrera-Zúñiga, C., Martínez-Domínguez, M., Cairol-Barquero, A., & Mora-Sánchez, C. (2024). Relationship between academic burnout, self-care, and self-medication among Costa Rican university students in health-related sciences. *Salud, Ciencia y Tecnología*, *4*, 1296. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.1296>
- Sánchez-García, A. B., Ballesteros-Espinoza, V. I., & Vicente-Galindo, M. P. (2025). Estilos de pensamiento de los estudiantes universitarios: Caracterización multivariante basada en clúster HJ-Biplot. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, *18*(36), 269–282. [https://gredos.usal.es/bitstream/10366/167495/1/Estilos\\_Pensamiento\\_2025.pdf](https://gredos.usal.es/bitstream/10366/167495/1/Estilos_Pensamiento_2025.pdf)
- Simerly, G., & Blackhart, G. (2021). The effects of self-care on undergraduate stress. *The Undergraduate Journal of Psychology*, *32*(1). <https://journals.charlotte.edu/ujop/article/view/1058>

Torres-Soto, N. Y., Corral-Verdugo, V., Corral Frías, N. S., & Rojas-Armadillo, M. L. (2021). Diseño y validación de la escala de conductas de autocuidado. *Psicología Conductual*, 29(3), 721–741. <https://doi.org/10.51668/bp.8321312s>

Torres-Soto, N. Y., Martínez-Ramírez, B., Suárez-Lara, G. A., & Matos-Aguayo, G. O. (2025). Autocuidado, conductas sustentables y bienestar humano en estudiantes de la división ciencias de la salud. *Areté, Revista Digital del Doctorado en Educación*, 11(21), 55–75. <https://ve.scielo.org/pdf/arete/v11n21/2443-4566-arete-11-21-55.pdf>

Zambrano-Bermeo, R. N., Estrada-González, C., & Herrera-Guerra, E. D. P. (2023). Effectiveness of an interpersonal influence intervention to increase commitment to adopt health-promoting behavior in nursing students. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 3911–3922. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S434413>

### **Conflictos de interés:**

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

### **Contribución de los autores:**

Francisco Javier Rosas-Santiago, Javier Rosas-Petritz: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

### **Declaración ética:**

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.