

CURSO INTRODUCTORIO UNIVERSITARIO QUE FORTALECE EL FLORECIMIENTO HUMANO DE ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN CONTEXTO POST-PANDÉMICO

INTRODUCTORY UNIVERSITY COURSE ENHANCING HUMAN FLOURISHING OF ENGINEERING STUDENTS IN A POST-PANDEMIC CONTEXT

M. A. Caudillo Melgoza¹
M. A. Caudillo Melgoza²

RESUMEN

Esta investigación aborda el diseño de un curso introductorio universitario integral titulado "Su Plan de Vida en el Tec", destinado a fortalecer la competencia de "Autoconocimiento y Gestión" entre estudiantes de ingeniería del primer semestre en el Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México en un contexto post-pandémico. Los objetivos incluyen describir la situación actual de bienestar de los estudiantes, comparar las prácticas entre aquellos que han cursado un programa específico y los que no, y analizar las dimensiones menos desarrolladas del bienestar. Se emplea una metodología mixta que combina métodos cuantitativos y cualitativos, incluyendo encuestas, entrevistas y análisis de datos históricos. Los resultados revelan un panorama claro sobre el estado inicial de bienestar de los estudiantes, identificando factores de protección y riesgo y, mostrando una valoración positiva de la experiencia de aprendizaje por parte de los estudiantes. Se concluye que la investigación proporciona una base sólida para el diseño e implementación de estrategias de intervención enfocadas en el bienestar estudiantil, así como para futuras investigaciones sobre la efectividad de programas específicos y la relación entre bienestar estudiantil y rendimiento académico.

ABSTRACT

This research addresses the design of a comprehensive introductory university course titled "My Life Plan at Tec," aimed at strengthening the competency of "Self-awareness and Management" among first-semester engineering students at the Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México in a post-pandemic context. Objectives include describing the current well-being situation of students, comparing practices between those who have taken a specific program and those who have not, and analyzing less developed dimensions of well-being. A mixed methodology is employed, combining quantitative and qualitative methods, including surveys, interviews, and historical data analysis. Results reveal a clear picture of the initial well-being status of students, identifying protective and risk factors, and showing positive student evaluations of the learning experience. It is concluded that the research provides a solid foundation for the design and implementation of intervention strategies focused on student well-being, as well as for future research on the effectiveness of specific programs and the relationship between student well-being and academic performance.

ANTECEDENTES

La investigación aborda el diseño de un curso introductorio universitario integral, titulado "Su Plan de Vida en el Tec", destinado a fortalecer la competencia de "Autoconocimiento y Gestión" entre estudiantes de ingeniería del primer semestre en el Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México, en un contexto post-pandémico. La urgencia de este enfoque radica en la necesidad de priorizar el bienestar personal frente al estrés, la ansiedad y la incertidumbre que caracterizan la vida estudiantil actual.

¹ Mentor estudiantil. Tecnológico de Monterrey. manucaudillo@tec.mx

² Profesor de Tiempo Completo. Tecnológico de Monterrey. mcaudillo@tec.mx.

Con el objetivo general de proponer el diseño mencionado para priorizar el bienestar de la persona ante situaciones de estrés, ansiedad e incertidumbre que se viven en la actualidad en la vida escolar, los objetivos específicos incluyen describir la situación actual de bienestar de los estudiantes, comparar las prácticas de bienestar entre aquellos que han cursado un programa específico y los que no, así como, analizar las dimensiones menos desarrolladas del bienestar en este contexto. Dichos objetivos se alinean con la visión institucional del Tecnológico de Monterrey hacia el liderazgo, la innovación y el emprendimiento para el florecimiento humano.

El primer objetivo específico de la investigación consiste en describir la situación de bienestar que actualmente vive el estudiantado de primeros semestres en el Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México durante los semestres agosto-diciembre 2022, enero-mayo 2023 y agosto-diciembre 2023. Este análisis se realizará mediante el uso del estudio Healthy Mind y entrevistas individuales. Es crucial abordar esta problemática específica para determinar de manera cuantificable las experiencias de los estudiantes durante su retorno consciente a la vida universitaria y a las aulas, lo cual permitirá intervenir de manera directa en las problemáticas identificadas.

El segundo objetivo específico se centra en comparar las prácticas de bienestar entre los estudiantes que han cursado la semana Tec "Ponle Play a tu Bienestar" y aquellos que no han participado en dicha materia. Este análisis se realizará con una muestra representativa de estudiantes de primer y segundo semestre de profesional. Es fundamental abordar esta problemática específica para determinar el impacto que tiene la semana Tec en el desarrollo de las competencias de "Autoconocimiento y Gestión" a nivel básico, lo cual proporcionará las bases para evaluar la pertinencia de este contenido en la materia "Su Plan de Vida en el Tec", la cual es obligatoria para todos los estudiantes de la institución y está alineada con la visión 2030 del Tecnológico de Monterrey.

El tercer objetivo específico busca analizar las dimensiones de bienestar menos desarrolladas en los estudiantes del Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México, con el fin de enfocar esfuerzos y actividades en la materia que se desarrollará. Esta problemática específica surge de la tendencia educativa mundial que coloca al estudiante en el centro del proceso de enseñanza-aprendizaje, lo que conlleva a que la evolución natural de las instituciones y docentes se enfoque no solo en el conocimiento que se les puede impartir, sino también en su desarrollo personal. Este análisis permitirá identificar áreas específicas de intervención para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Las preguntas de investigación sirven como brújula en el proceso de indagación académica, guiando la reflexión hacia la mejora de la calidad de vida de los estudiantes desde los primeros semestres. En particular, se cuestiona qué acciones puede emprender el Tecnológico de Monterrey en el contexto post pandemia para potenciar el bienestar de sus estudiantes de profesional desde el inicio de sus trayectorias académicas. Este interrogante abre la puerta a un análisis profundo de las estrategias institucionales que podrían implementarse para proporcionar un entorno más propicio para el desarrollo personal y académico de los estudiantes, considerando los desafíos específicos surgidos tras la pandemia.

Otro aspecto que surge de las preguntas de investigación es la evaluación del impacto que tendría el enfoque de una materia de primer semestre a todas las carreras en el desarrollo de competencias transversales y en la mitigación de los efectos del burnout escolar. Esta interrogante invita a examinar cómo la inclusión de una materia integral desde los primeros semestres podría contribuir a la formación integral del estudiantado, fortaleciendo habilidades clave que trascienden las fronteras disciplinarias y fomentando una mayor resiliencia ante las presiones académicas y personales.

Asimismo, se plantea la pregunta sobre si el enfoque hacia el bienestar por parte de la institución promoverá el mejor desarrollo de las competencias disciplinares en las diversas carreras. Este interrogante incita a explorar la interrelación entre el bienestar estudiantil y el rendimiento académico, así como a reflexionar sobre cómo el apoyo institucional al bienestar podría influir positivamente en el desempeño disciplinar de los estudiantes en diferentes campos de estudio. Además, invita a considerar cómo un enfoque holístico hacia el desarrollo personal y académico podría contribuir a la formación de profesionales más equilibrados y comprometidos con su crecimiento integral.

La justificación de esta investigación se fundamenta en la necesidad de profundizar en la comprensión de las complejidades del bienestar estudiantil en un entorno globalizado y digitalizado. En este mundo interconectado, donde las tecnologías y los modos de aprendizaje están en constante evolución, se producen cambios significativos en la generación, aplicación, compartición y difusión del conocimiento. Estos cambios, mediados por una variedad de tecnologías interconectadas a través de redes digitales, trascienden las fronteras físicas de las instituciones educativas y plantean nuevos desafíos para los actores tradicionales de la educación, como docentes, estudiantes y directivos.

La investigación se propone comprender en profundidad cómo estos nuevos contextos y realidades afectan las dimensiones del bienestar en la vida de los estudiantes. Partiendo de un enfoque inductivo que abarca desde las tendencias globales hasta las particularidades del Tec de Monterrey, Campus Estado de México, se pretende identificar el impacto de estas dinámicas en las diversas entidades sociales, especialmente en el momento en que los estudiantes egresan de la universidad.

Este estudio se enfocará principalmente en el diseño de una materia específica, "Su Plan de Vida en el Tec", en el Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México. La implementación de esta investigación en dicho contexto permitirá desarrollar un programa curricular que apoye el desarrollo de la competencia de "Autoconocimiento y Gestión" y sus sub-competencias en un nivel avanzado. Se espera que este enfoque contribuya no solo al bienestar individual de los estudiantes, sino también a su crecimiento personal y profesional en un entorno cada vez más complejo y dinámico.

El alcance de esta investigación se ve influenciado por varios factores relevantes. En primer lugar, durante la pandemia, el Tecnológico de Monterrey ha demostrado un compromiso significativo con el bienestar de sus estudiantes, llevando a cabo diversas encuestas que revelan la prevalencia de estrés y ansiedad entre la comunidad estudiantil. Esta situación no solo se atribuye a las demandas académicas, sino también a los desafíos globales que enfrentan los estudiantes en la actualidad. Esta realidad proporciona un contexto relevante

para el estudio, permitiendo una comprensión más profunda de las necesidades y desafíos a los que se enfrenta el estudiantado en tiempos de crisis.

Por otro lado, la obligatoriedad de la materia "Su Plan de Vida en el Tec" ofrece una oportunidad significativa para abordar el desarrollo de la competencia de "Autoconocimiento y Gestión" entre los estudiantes. Esta obligatoriedad podría tener un impacto considerable en el desarrollo de estas competencias, en especial considerando que actualmente solo ciertas semanas abordan este tema de manera superficial. La comparación del impacto de este curso obligatorio con programas existentes será fundamental para evaluar su efectividad y planificar actividades futuras que promuevan el desarrollo avanzado de los estudiantes.

Además, se contempla un análisis exhaustivo de las siete dimensiones del bienestar, incluyendo aspectos físicos, emocionales, espirituales, financieros, sociales, intelectuales y creativos. Este enfoque permitirá identificar las áreas prioritarias que requieren mayor apoyo, lo cual será crucial para dirigir los esfuerzos de intervención de manera efectiva. Con la colaboración del departamento de bienestar estudiantil y su equipo de psicólogas, se llevará a cabo este análisis durante el ciclo de verano de 2022 y 2023, proporcionando datos fundamentales para informar las estrategias de intervención.

Sin embargo, a pesar de estos alcances, existen limitaciones inherentes que deben tenerse en cuenta. La situación de estrés y ansiedad vivida por los estudiantes durante la pandemia podría influir en la interpretación de los resultados y en la efectividad de las intervenciones propuestas. Asimismo, la necesidad de comparar el impacto del curso obligatorio con programas existentes y la atención focalizada en dimensiones específicas del bienestar podrían limitar la generalización de los hallazgos. A pesar de estas limitaciones, estas proporcionan una base sólida para la planificación y ejecución del curso propuesto, así como, para la formulación de recomendaciones futuras en el ámbito del bienestar estudiantil.

La investigación llevada a cabo entre 2022 y 2023, se enfocó en estudiantes de primer ingreso a programas de ingeniería en el Tecnológico de Monterrey, Campus Estado de México. Este enfoque, aunque específico, ofrece insights relevantes para la educación superior en contextos similares.

La presente investigación se erige como un aporte significativo dentro del contexto académico y profesional de la ingeniería, al abordar de manera integral el fortalecimiento del bienestar estudiantil en un entorno post-pandémico. La propuesta de diseño de la materia "Su Plan de Vida en el Tec", enfocada en el desarrollo de la competencia de "Autoconocimiento y Gestión" entre los estudiantes de primeros semestres de ingeniería, no solo responde a las necesidades inmediatas de la comunidad estudiantil, sino que también proyecta una visión a largo plazo hacia el año 2050, en línea con la temática central de la LI Conferencia Nacional de Ingeniería "La formación de los profesionales de ingeniería hacia el año 2050".

Al centrarse en el bienestar estudiantil como un componente fundamental de la formación integral de los ingenieros del futuro, esta investigación se alinea estrechamente con los objetivos y preocupaciones planteadas en la conferencia. Reconociendo la importancia de cultivar habilidades socioemocionales y de autogestión desde las etapas iniciales de la formación profesional, se posiciona como un elemento clave para el desarrollo de ingenieros

más completos y resilientes, capaces de enfrentar los desafíos y demandas cambiantes de la sociedad y la industria en el horizonte del año 2050.

Asimismo, al proponer un enfoque curricular que integra la atención al bienestar dentro del plan de estudios de ingeniería, esta investigación contribuye a la reflexión y la acción en torno a la transformación de los procesos educativos hacia un modelo más humano y centrado en el estudiante. De esta manera, se establece una conexión directa con la visión de futuro de la conferencia, que busca promover una formación más holística y orientada hacia el florecimiento humano de los profesionales de ingeniería en las décadas venideras.

METODOLOGÍA

La materia “Su Plan de Vida en el Tec” representa un componente fundamental dentro del plan de estudios del Tecnológico de Monterrey, diseñada para orientar a los estudiantes hacia una trayectoria de desarrollo integral desde el inicio de su formación profesional. Impartida por los Mentores Estudiantiles, quienes lideran las diversas comunidades del Tec, esta materia se enmarca en la visión del Modelo Educativo Tec 21, que busca no solo formar profesionales competentes, sino también promover su bienestar integral. Inspiradas en la lengua Esperanto, las comunidades del Tec, como Energio, Ekvilibro, Forta, Krei, Kresko, Pasio, Reflekto, Revo, Spirita y Talenta, ofrecen un espacio donde se fomenta el crecimiento personal y académico de los estudiantes.

La estructura de la materia comprende doce clases distribuidas a lo largo del semestre, abordando temáticas que van desde los fundamentos para una trayectoria eficaz en el Tec, hasta herramientas para el cuidado de la salud y la identificación de emociones. Uno de los temas centrales, y que se ampliará en este rediseño, es el bienestar integral, definido por el Tecnológico de Monterrey como el estado que contribuye al desarrollo consciente y equilibrado de las personas en diversas dimensiones.

El concepto de bienestar integral, fundamental para el florecimiento humano, se materializa en la atención a dimensiones como la física, emocional, intelectual, espiritual, ocupacional, financiera y social. Cada una de estas dimensiones, cuidadosamente definidas por el Tec de Monterrey, busca promover el equilibrio y el desarrollo personal de los estudiantes, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito académico como en el personal.

En este sentido, el rediseño de la materia se enfoca en el desarrollo avanzado de la competencia de “Autoconocimiento y Gestión”, con el objetivo de que cada estudiante pueda llevar una vida universitaria plena desde su primer semestre. A través de diversos trabajos, ejercicios y tareas de reflexión personalizada, se busca cultivar habilidades y hábitos que contribuyan al bienestar integral del estudiante, preparándolo para enfrentar los desafíos y exigencias del entorno académico y profesional.

El marco referencial aborda investigaciones sobre el bienestar estudiantil en diversos contextos y metodologías. La investigación de Golan et al. (2022) consistió en un programa de bienestar con tres variantes: en la primera, estudiantes y docentes trabajaron juntos; en la segunda, cada estudiante se autogestionaba; y en la tercera, padres y estudiantes colaboraban. Se destaca el uso de la tecnología para entender su viabilidad en el desarrollo del bienestar

estudiantil y los beneficios de involucrar a los padres. Esta investigación resalta que los estudiantes pueden autogestionar su bienestar cuando se les enseña y que el uso personal de la tecnología, como WhatsApp, es más eficaz que el trato con una máquina.

En Colombia, Murillo et al. (2021) llevaron a cabo una investigación donde identificaron los componentes a evaluar que les proporcionarían la información suficiente para poder relacionarlos con mejoras directas para las diversas universidades en Colombia en sus planes de bienestar estudiantil. Esta investigación, de carácter cualitativo, se realizó a través de la revisión documental y de talleres con expertos en bienestar y en evaluación. Se llevó a cabo una revisión de la literatura previa de diferentes modelos de evaluación en varios países, con distintos enfoques y desde varias disciplinas. El tener modelos de evaluación bien estudiados y delimitados apoyará a determinar un método eficiente para la identificación de los factores de esta investigación para crear un modelo exitoso de recopilación de datos enfocados en bienestar estudiantil.

La investigación de Pilotti et al. (2022), en Arabia Saudita, examinaron los efectos de la migración de la enseñanza tradicional a la educación en línea durante la pandemia, segmentando en siete materias y grupos de hombres y mujeres. La eficiencia de la educación en línea fue el objetivo principal. Los autores concluyen que la mejora en las calificaciones durante la pandemia se atribuye a tres factores: 1. Estar solo frente a una computadora permite más atención y menos distracciones. 2. La eliminación de los traslados escolares brinda más tiempo de estudio y práctica. 3. Los docentes estaban más dispuestos a resolver dudas fuera de clase. Estos hallazgos respaldan la viabilidad de modelos de enseñanza híbridos, lo que podría considerarse para ciertas actividades, utilizando la virtualidad para acceder a ponentes de todo el mundo a un menor costo.

En la Universidad de Columbia, Scalora et al. (2022) desarrollaron ocho sesiones centradas en el bienestar físico, mental y espiritual para prevenir la ansiedad y la depresión. El análisis de los resultados confirmó la viabilidad del modelo, destacando descubrimientos en entrevistas: aprender y practicar mindfulness fue significativo, las relaciones interpersonales mostraron mejoras en diversas dimensiones del bienestar, hubo mejoras en la calidad de vida y mayor empatía y conexión social. Este estudio en una ciudad caótica respalda la propuesta de implementar cambios en la materia para elevar la competencia de autocuidado y gestión, mejorando así la calidad de vida de los estudiantes del Tec de Monterrey.

En México, en la Universidad de Sonora, Valenzuela et al. (2022) corroboraron la correlación entre los ambientes escolares y la conducta sostenible con el bienestar estudiantil dentro de la universidad. Utilizaron la psicología positiva como eje rector de prácticas, reconociendo la influencia de factores externos en el bienestar estudiantil, incluso aquellos que no se pueden modificar. Esto amplía las variables a considerar para diseñar exitosamente este rediseño de materia.

Chalapud et al. (2022) realizaron la investigación "Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios". Este estudio descriptivo examinó el estilo de vida de docentes y estudiantes universitarios para identificar enfoques para mejorar su estilo de vida. La mayoría de los participantes fueron estudiantes, mayormente mujeres. Se encontró que la calidad del estilo de vida era aceptable en general, pero con áreas de oportunidad, especialmente en

nutrición y ejercicio. Esto destaca la importancia de las instituciones educativas para promover un estilo de vida saludable entre docentes y estudiantes. El seguimiento al bienestar docente debería ser prioritario, ya que pueden servir como modelos para demostrar a los estudiantes que es posible equilibrar el trabajo profesional y la vida personal de manera saludable.

En Perú, "Quality of Life and Depressive Symptoms Among Peruvian University Students During the COVID-19 Pandemic" de Figueroa et al. (2022), que ayudó a determinar los factores asociados con mayor ansiedad y depresión en ciertas áreas y escuelas del país. Esto proporcionaría información crucial sobre el tipo de apoyo que las instituciones deberían ofrecer a estas comunidades. Es importante examinar claramente el panorama psicosocial post-pandémico, ya que el cambio radical en el estilo de vida provocado por la pandemia ha afectado a toda la población con diversos desequilibrios. En esta fase de regreso consciente, es fundamental comprender las secuelas del confinamiento de casi dos años en Perú.

El diseño de la investigación propuesta se fundamenta en la selección cuidadosa de instrumentos de recolección de datos, con el objetivo de obtener información precisa y relevante para el desarrollo de la propuesta de diseño de la materia "Mi plan de vida en el Tec". En este sentido, se empleará un enfoque mixto de investigación exploratoria, que combina métodos cuantitativos y cualitativos para comprender mejor el bienestar de los estudiantes del Campus Estado de México del Tecnológico de Monterrey.

La investigación se sustenta en la utilización de diversos instrumentos, entre los que se destacan el cuestionario Healthy Minds Study (HMS), la Encuesta de Opinión de Estudiantes, entrevistas y un cuestionario autodiagnóstico. El HMS proporcionará datos sobre el estado de bienestar de los estudiantes, mientras que la Encuesta de Opinión de Estudiantes permitirá evaluar la percepción de los alumnos sobre la materia y sus instructores. Las entrevistas servirán para comprender en profundidad las experiencias y opiniones de los estudiantes, mientras que, el cuestionario autodiagnóstico ofrecerá información cuantitativa sobre el progreso en las diferentes dimensiones del bienestar.

La población de estudio estará conformada por 497 estudiantes de diferentes carreras del Tecnológico de Monterrey Campus, Estado de México, divididos en dos grupos: uno que recibirá los cambios propuestos para la materia y otro que seguirá el plan de estudios actual. Se aplicarán los instrumentos de recolección de datos en momentos específicos del semestre, como parte del procedimiento de recopilación y análisis de la información.

El seguimiento histórico de las encuestas permitirá mantener actualizados los contenidos de la materia, adaptándolos a los cambios en la percepción y las necesidades de las nuevas generaciones de estudiantes. Esto es crucial para garantizar la relevancia y efectividad de la propuesta de diseño en el contexto post pandemia y en futuras generaciones.

RESULTADOS

Figura 1. Puntuación de Bienestar Integral de Ingreso de los Estudiantes



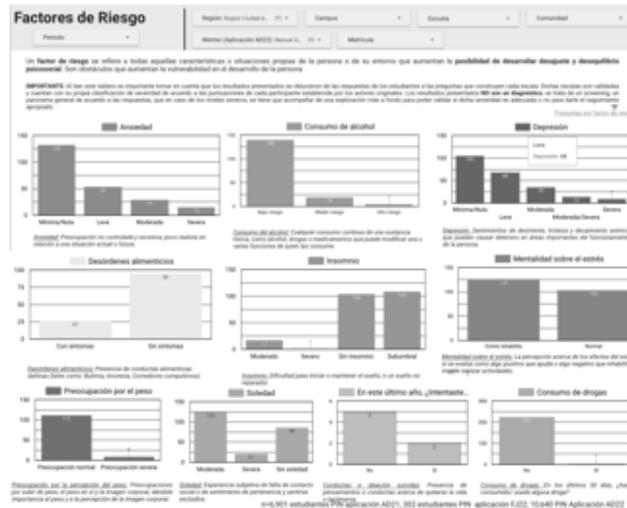
Mediante la aplicación del HMS en el mes de octubre, se obtuvo un índice de participación alto en la escuela de ingeniería. De los 462 estudiantes que tomaron la clase, 437 contestaron el instrumento, lo cual permite tener un buen análisis del estado de bienestar en el que llegan los estudiantes a su primer semestre de profesional. Los datos proporcionados por la empresa son los mostrados en la Figura 1.

Figura 2. Factores de protección



Otros resultados proporcionados por HMS son los relacionados con el factor de protección, que se refiere a todas aquellas características o situaciones propias de la persona o de su entorno que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar un desajuste psicossocial, incluso en presencia de factores de riesgo. Estos resultados se muestran en la Figura 2.

Figura 3. Factores de riesgo



En el otro extremo, se encuentran los factores de riesgo, que se refieren a todas aquellas características o situaciones propias de la persona o de su entorno que aumentan la posibilidad de desarrollar desajuste y desequilibrio psicosocial. Estos obstáculos aumentan la vulnerabilidad en el desarrollo de la persona. Los factores de riesgo se muestran en la Figura 3.

Figura 4. Resultados de la Encuesta de Opinión de Estudiantes (ECO)A

Alumnos candidatos	Número de opiniones	% de participación	1 - ENDOH			2 - ENRET			3 - ENASE			4 - ENMET			5 - ENRCM*			12 - MHAPF	
			Op.	Presn.	Desv.	Op.	Presn.	Desv.	Op.	Presn.									
246	192	78.05%	192.00	9.86	0.45	192.00	9.84	0.57	192.00	9.87	0.63	191.00	9.84	0.59	192.00	9.70	0.64	164.00	9.82

Tabla 1. Nomenclatura utilizada en la Figura 4

Identificador de pregunta	Pregunta
EMDOM	El profesor(a) muestra dominio y experiencia en los temas de la Materia:
EMRET	El profesor(a) me retó para dar lo mejor de mí (desarrollar nuevas habilidades, nuevos conceptos e ideas, pensar de manera diferente, etc.):
EMASE	El profesor(a) promovió un ambiente de confianza y respeto:
EMMET	El acompañamiento que recibí por parte de mi profesor(a) fue adecuado (respuestas a dudas, asesoría, retroalimentación, etc.):
EMREC	En general, mi experiencia de aprendizaje con el profesor(a) fue:
MHAPF	La interacción con mi profesor bajo Modelo HyFlex+ Tec (en los grupos remotos, híbridos, presenciales) ha sido:

En la Figura 4 se presentan los resultados de la Encuesta de Opinión de Estudiantes (ECO)A. Las entrevistas individuales a estudiantes, así como, los cuestionarios de autodiagnóstico

ayudaron a conocer más a fondo a la población muestra. Dado que estas contienen datos sensibles, no se comparten en esta investigación. Sin embargo, los resultados mostraron datos similares a los obtenidos por HMS. Al realizarse de forma presencial e individual, los estudiantes se abrieron con el mentor, lo que permitió un diagnóstico más detallado del estado de ingreso de los estudiantes.

CONCLUSIONES

Las conclusiones de la investigación revelan un panorama claro sobre el estado inicial de bienestar de los estudiantes al ingresar a la universidad, proporcionando una base fundamental para comprender su situación al inicio de su trayectoria académica. Se identificaron factores de protección y riesgo que influyen en su bienestar psicosocial, destacando la importancia de fortalecer los primeros y mitigar los segundos para promover un desarrollo saludable. Además, los estudiantes valoran positivamente la experiencia de aprendizaje, resaltando el dominio y experiencia de los profesores, el ambiente de confianza y respeto, así como la calidad del acompañamiento recibido.

En cuanto a las recomendaciones para futuras investigaciones, se sugiere explorar la efectividad de programas específicos de bienestar, como la semana Tec "Ponle Play a tu Bienestar", así como, realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar el impacto del diseño curricular propuesto en el bienestar y desempeño académico de los estudiantes a lo largo de su carrera universitaria. También se recomienda investigar la relación entre el bienestar estudiantil y el rendimiento académico en diferentes disciplinas, así como la influencia del apoyo institucional en este aspecto.

En el cumplimiento de los objetivos, se ha logrado describir el estado de bienestar, comparar prácticas de bienestar y analizar dimensiones menos desarrolladas, lo que proporciona una base sólida para el diseño e implementación de estrategias de intervención enfocadas en el bienestar estudiantil. Finalmente, la investigación ha generado información relevante para comprender el estado actual del bienestar estudiantil, identificar áreas de mejora y proponer intervenciones efectivas para promover un desarrollo integral de los estudiantes desde el inicio de su trayectoria académica.

BIBLIOGRAFÍA

- Chalapud, L., Molano, N., Roldán, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos*, vol. 44, pp. 477-484. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89342>
- Figuroa, J., Cjuno, J., Machay, D., Ipanaqué, M. (2022). Quality of life and depressive symptoms among Peruvian university students during the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 781561. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35282184/>
- Golan, M., Benifla, S., Samo, A., Alon, N., & Mozeikov, M. (2022) Feasibility and effect of adding a concurrent parental component to a school-based wellness program using two modes of mobile-based technology – mixed methods evaluation of RCT. *BMC Public Health*, vol. 22(297). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12581-7>

- Murillo, G., González, C., Piñeros, A. (2021). Model for evaluation of university student well-being in Colombia. *Formación universitaria*, 14(2), pp. 133-140. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062021000200133>
- Pilotti, M., El-Moussa, O., Abdelsalam, H. (2022). Measuring the impact of the pandemic on female and male students' learning in a society in transition: a must for sustainable education. *Sustainability*, 14(6), 3148. <https://doi.org/10.3390/su14063148>
- Scalora, S., Anderson, M., Crete, A., Mistur, E., Chapman, A., Miller, L. (2022). A campus-based spiritual-mind-body prevention intervention against symptoms of depression and trauma; an open trial of Awakened Awareness. *Mental Health & Prevention*, vol. 25. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2022.200229>
- Valenzuela, B., Cabrera, I., Frías, M., Corral, N. (2022). Ambiente escolar positivo, comportamiento sostenible y bienestar en estudiantes de educación superior. *PsyEcología*, vol. 13(2), pp. 159-200. <https://doi.org/10.1080/21711976.2022.2034288>