

Investigación

CALIDAD DE VIDA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES FORÁNEOS DE TRES LICENCIATURAS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL ESTADO DE QUERÉTARO, MÉXICO

EMOTIONAL LIFE QUALITY IN FOREIGN STUDENTS FROM THREE PROGRAMS OF A PUBLIC UNIVERSITY OF QUERETARO, MEXICO

Ana Sarai Rangel-Mendoza

Pasante de Servicio Social, Licenciatura en Enfermería. Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Santiago de Querétaro, México

Flor María Vázquez-Flores

Licenciada en Enfermería, Maestra en Ciencias de Enfermería, Doctorado en Ciencias de la Salud. Especialidad en Investigación del Fenómeno de las Drogas
Universidad Autónoma de Querétaro, Santiago de Querétaro, México

Nancy Viridiana Ruiz-Vargas

Licenciada en Enfermería, candidata a Maestría en Enfermería. Enfermera industrial

Sarket Juárez-Nilo

Licenciada en Enfermería, especialista en Salud Pública. Docente de la Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Santiago de Querétaro, México

Gustavo Argenis Hernández-Segura

Licenciado en Fisioterapia, Maestro en Investigación Médica. Docente de la Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro, Santiago de Querétaro, México

Ruth Magdalena Gallegos-Torres

Licenciada en Enfermería, Doctora en Ciencias de la Salud. Docente de la Facultad de Enfermería, Universidad Autónoma de Querétaro.

Artículo recibido el 25 de octubre de 2018. Aceptado en versión corregida el 29 de marzo de 2019.

RESUMEN

Introducción: La calidad de vida (CV) engloba aspectos que son comunes en todos los individuos. Ser estudiante foráneo implica que la persona tenga cambios significativos en su vida. **Objetivo:** Evaluar la calidad de vida emocional de los estudiantes foráneos de las Licenciaturas de Enfermería, Fisioterapia, Educación Física y Ciencias del Deporte (LEF). **Material y métodos:** Estudio descriptivo, transversal. Se administró el instrumento “Calidad de vida emocional del estudiante foráneo” de 55 preguntas. Alfa de Cronbach de 0,9, validado y piloteado. Se seleccionaron para participar en el estudio alumnos que no viven en

Querétaro, que tienen que trasladarse de un municipio lejano a la ciudad u otro estado para estudiar; mayores de edad, hombres y mujeres. **Resultados:** se aplicaron 147 instrumentos a estudiantes de todos los semestres de cada licenciatura, 35 de la Lic. en Enf, 55 de LEF y 57 de Fisioterapia. **Conclusiones:** la calidad de vida de los estudiantes foráneos que estudian en la UAQ están sustancialmente en niveles bajos. Lo anterior puede implicar diversas fuentes de estrés, lo que puede repercutir en la salud y el desempeño académico, por lo que se considera importante tomar en cuenta reforzar el aspecto tutorial en estos alumnos.

Palabras clave: Estudiante, foráneo, calidad de vida, calidad de vida emocional.

ABSTRACT

Introduction: Life Quality (LQ) covers aspects that are common in all person. To be a foreign student implies that the person had significant changes in his life. **Objective:** To evaluate the emotional life quality of foreign students from Nursing, Physical Education and Sports Science (LEF) and Physiotherapy programs. **Material and methods:** Descriptive and cross sectional study. It was applied the instrument "emotional quality life of the foreign student" with 55 questions. Cronbach's alpha of 0.9, validated and piloted. Students who don't are from Queretaro city were selected to participate in the study, that have to move of a distant municipality to the city or another condition to study; age more than 18th, men and women. **Results:** 147 instruments were applied to students from all the semesters of each degree, 35 from nursing, 55 from LEF and 57 from Physiotherapy. **Conclusions:** life quality of the foreign students who study at UAQ are substantially in low levels. This can imply diverse sources of stress, what can reverberate in the health and the academic performance. It is important to have in mind to reinforce the tutorial aspect in these students.

Keywords: Student, foreign, life quality, emotional life quality.

http://dx.doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.30.1.16-26

INTRODUCCIÓN

En México, la universidad fue una de las primeras instituciones que se creó después de la conquista. A mitad del Siglo XX, en varios estados de la nación se apreció un incremento en el ámbito de la Educación Superior (ES), es decir, en el tipo de instituciones, en el número de estudiantes, profesores y áreas de investigación, permitiendo un mayor desarrollo social, convivencia multicultural y colaboración en el desarrollo integral de profesionistas

portadores de conocimiento que se encontraban comprometidos con la sociedad para la generación de innovaciones educativas⁽¹⁾.

Con base en las estadísticas del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) del 2016⁽²⁾, en México se evidenció el incremento en el número de jóvenes que deseaban continuar con sus estudios de nivel superior. Vista desde este ángulo profesional, algunos de estos

jóvenes eran estudiantes foráneos, es decir, tenían que migrar de su país, estado o municipio para tener una formación profesional completa.

Ser estudiante foráneo implica que la persona tenga cambios significativos en su vida por las condiciones a las que se ve involucrado autónomamente, es decir, responsabilidades sociales, económicas, biológicas y psicológicas, aunado al hecho de que, como parte de la transición hacia el desarrollo adulto, estos son igualmente vulnerables, lo que implica la modificación de aspectos conductuales y características que lo definen en sus estilos de vida⁽³⁾.

Los estudiantes universitarios en general tienen un alto riesgo de alterar sus hábitos alimenticios. La causa de estos hábitos está relacionada a la vulnerabilidad de consumir comida rápida sin nutrientes esenciales y/o ayunos prolongados, falta de responsabilidad e interés propio de elaborar sus alimentos balanceados para el transcurso del día⁽⁴⁾, entre otros.

Lo anterior repercute en la salud del estudiante porque a eso se le añade el poco interés e iniciativa para realizar actividad física por la falta de tiempo, fatiga, pereza o porque no se tiene el hábito. Todos estos aspectos se reflejan en la calidad de vida (CV).

La CV es semejante a las condiciones de vida de una persona, las cuales pueden ser medibles, y pueden ser la salud física, relaciones sociales, actividades funcionales u ocupación⁽⁵⁾. En este sentido, la calidad de vida está establecida como un “concepto relativo”, que depende de la percepción de las personas o del grupo social del que forman parte, favoreciendo o estimulando su

acceso a diversos bienes y servicios, motivando al ejercicio de sus derechos con base en los valores⁽⁶⁾.

La CV engloba diversos aspectos que son comunes en todos los individuos de la sociedad, existiendo diferentes disciplinas que los estudian, quienes muestran la manera en que se desenvuelve el individuo dependiendo de su apreciación de la vida, lo que refleja indicadores de bienestar o alteración biopsicosocial, por ejemplo, dada por estrés.

Todos los seres humanos experimentan reacciones de estrés durante toda su vida; los estudios universitarios representan el punto culminante de estrés académico por las altas cargas de trabajo, aunado a la presencia de cambios en la vida de los jóvenes⁽⁷⁾. En específico, el ingreso a la universidad coincide con el proceso de separación de la familia, la incorporación laboral y adaptación a un medio poco habitual⁽⁷⁾.

Evidente es el hecho de que los estudiantes sufren alteraciones en su dinámica de vida al ingresar a la universidad, sin embargo, este aspecto puede agudizarse si el alumno ha tenido que alejarse de su hogar, lo que puede afectar su estado emocional y repercutir en su nueva actividad académica.

En este fenómeno entran en juego múltiples emociones, las cuales se ven influenciadas por acontecimientos y sus consecuencias, agentes y sus acciones, objetos puros y simples, entre otros⁽⁸⁾.

Las emociones en el aspecto de las funciones sociales, juegan un papel muy importante por el hecho de que permiten la interacción social, da pauta a una comunicación afectiva, entre otros. Hay

emociones afectivas como la felicidad para crear un vínculo social y las relaciones interpersonales, sin embargo, cabe mencionar que las emociones son estímulos que dan inhibición a ciertas reacciones que pueden ser benéficas o no⁽⁹⁾.

Con respecto a los estudiantes universitarios, se conoce que las personas que tienen mayores problemas de adaptación al nuevo entorno universitario, son quienes, bajo diferentes circunstancias, tienen que abandonar su lugar de residencia, puesto que, ahora se tiene que enfrentar a nuevas y diferentes formas de pensar e interactuar unos con otros⁽¹⁰⁾.

En su investigación, Michavila⁽¹¹⁾ menciona que “el éxito académico de los estudiantes, de perfil cada vez más diverso, está condicionado, en gran medida, por una adecuada adaptación a los estudios universitarios y a la vida en la universidad. Adaptación al ámbito universitario, académico y extra académico”.

González-Alafita⁽¹²⁾ expresa que existen diversas etapas por las que debe pasar todo estudiante foráneo; "la primera es el contacto intercultural, que ocurre cuando se da el primer contacto con una cultura diferente a la que se tenía; la segunda etapa es la crisis/desintegración que se da cuando la persona ve que su manera de actuar ante las cosas nuevas no es la ideal, lo que ocasiona que se experimente una pérdida de la autoestima. La tercera etapa ocurre cuando el individuo recupera su autonomía, tomando control de las emociones y sentimientos experimentados durante el tiempo de crisis, a partir de esto se genera confianza

en sí mismo, así como de las relaciones interpersonales cercanas. La última etapa es la de adaptación, que se presenta en el momento en que el estudiante disfruta de los momentos que experimenta y crea lazos de confianza con las personas por las que ahora se rodea”.

Por tal motivo, Reig⁽¹³⁾ señala que la calidad de vida puede ser vulnerable a varios aspectos que la persona asume para su bienestar holístico, también la satisfacción con el estudio y con lo que lo rodea, el estrés, el comportamiento saludable o de riesgo, los planes a futuro, entre otros. Entonces se puede decir que la calidad de vida es sumamente compleja, en la cual no hay un factor y/o variable en específico que detone como tal una alteración en ella, pero sí se puede notar qué es lo que está impactando de manera parcial en esta calidad.

Con base en Schaloch y Verdugo⁽¹⁴⁾, las dimensiones de la calidad de vida son el bienestar físico, emocional, relaciones interpersonales, inclusión social, desarrollo personal, bienestar material, autodeterminación y derechos.

A partir de dichas dimensiones, en esta investigación se abordó el aspecto emocional de los estudiantes foráneos. En este sentido, se reconoce claramente que las emociones forman parte de los factores que pueden influir en la percepción de la calidad de vida. Todas las emociones son de utilidad para las personas, ya que, tienen diversas funciones que permiten una reacción conductual, adaptación adecuada y un ajuste personal, incluso las emociones negativas. De acuerdo a Revee en Chóliz⁽⁹⁾, las emociones presentan tres funciones de vital importancia: adaptativas, sociales y motivacionales.

Dentro de las funciones adaptativas, se establece que existen ocho emociones principales, identificando una función específica en cada reacción, de las cuales están las siguientes: miedo, ira, alegría, tristeza, confianza, asco, anticipación y sorpresa⁽⁹⁾. En las funciones sociales, se considera la interacción social y de las funciones motivacionales se reconoce que estas pueden motivar o no a una persona a llevar a cabo determinadas conductas.

Como ya se señaló, los estudiantes universitarios ven afectada su dinámica de vida por los nuevos estudios, un ambiente distinto, horarios variados, aumento en la carga de actividades académicas, entre otras que favorecen el estrés, lo que se suma al cambio de residencia, aspectos que pueden afectar la calidad de vida en la dimensión emocional. Por ello, en este estudio se buscó evaluar la calidad de vida emocional de los estudiantes foráneos de las Licenciaturas de Enfermería, Fisioterapia, Educación Física y Ciencias del Deporte pertenecientes a la Facultad de Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Santiago de Querétaro, Qro. México.

MÉTODOS

Se trata de una investigación descriptiva, transversal y exploratoria⁽¹⁵⁾. El instrumento que se utilizó fue la Escala de GENCAT de calidad de vida, elaborado por Schalock et al.⁽¹⁶⁾, la cual evalúa la calidad de vida en general, resaltando el hecho de que los resultados pueden arrojar datos que apoyen en la mejora continua de los servicios sociales, con base en las necesidades actuales y futuras de las personas. Las dimensiones del

instrumento son⁽¹⁶⁾: bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar físico, autodeterminación, bienestar material, desarrollo personal e inclusión social. También incluye la dimensión de derechos e inclusión social, las cuales fueron excluidas del instrumento aplicado a los alumnos por abordar aspectos relacionados a propiedad, procesos legales, requerimientos de atención en servicios legales, servicios comunitarios, entornos comunitarios, etc. Aunque la escala está en español, dado que es española, se ajustó la redacción o se cambiaron palabras que estuvieran vinculadas al contexto de la localidad. Así mismo se agregaron las variables sociodemográficas. Se escogió este instrumento dado que sus preguntas valoran diversos aspectos del medio ambiente del estudiante foráneo que pueden influir en la calidad de vida emocional.

Este instrumento es aplicable de manera individual a adultos a partir de los 18 años y la duración para contestarlo es de aproximadamente de 10 a 15 minutos. En su totalidad, la escala quedó integrada por 51 preguntas, con opciones de respuesta tipo Likert de cuatro puntos (“totalmente en desacuerdo”, “en desacuerdo”, “acuerdo” y “totalmente de acuerdo”). Los ítems se refieren a cuestiones observables, concretas y fáciles de comprender.

Una prueba piloto fue llevada a cabo en aproximadamente 15 alumnos de la misma Facultad, pero de un semestre saliente, esto para verificar que el instrumento fuera claro y corroborar la confiabilidad del instrumento, la cual quedó en 0.9 mediante Alfa de Cronbach.

La Facultad estudiada, perteneciente a la Universidad Autónoma de Querétaro, cuenta con los campus: Centro Universitario, Corregidora, San Juan del Río y Jalpan. La muestra del estudio estuvo integrada únicamente por los estudiantes foráneos de los Campus Centro Universitario y Corregidora. En los departamentos de Servicios Escolares de la universidad y de la Facultad se indagó si existían registros sobre la cantidad exacta de alumnos foráneos, carreras y grupos, datos con lo que no contaban, por lo que para la recolección de datos se pasó grupo por grupo y carrera, invitando a los alumnos: que vivieran solos o sin la familia nuclear en la ciudad de Querétaro, que vivieran en otro municipio del estado que por su lejanía implicara la imposibilidad de un traslado diario o que provinieran de otro estado.

Los datos obtenidos se procesaron con los programas Excel 2016 y SPSS Statistics v. 23 mediante análisis descriptivo, utilizando frecuencias, medidas de posición, de tendencia central

y medidas de dispersión. Los resultados globales fueron analizados mediante percentiles.

RESULTADOS

Se presentan los datos de 147 instrumentos aplicados a estudiantes de todos los semestres de cada licenciatura: 35 de la Licenciatura en Enfermería, 55 de la Licenciatura en Educación Física y Ciencias del Deporte (LEF) y 57 de la Licenciatura en Fisioterapia. Del total de participantes, 61,2% eran mujeres, 26,5% tiene 19 años; 96,6% son solteros.

A continuación, se desglosan los resultados más relevantes por carrera. La Tabla 1 muestra el lugar de origen de los participantes. Vale la pena señalar que los municipios de Querétaro a los que hicieron referencia los estudiantes fueron Colón, Amealco, Huimilpan, Landa de Matamoros, Ezequiel Montes, Jalpan de Serra y San Juan del Río; otros se refieren a estados más lejanos al estado de Querétaro. La Tabla 2 muestra en dónde viven los participantes.

Tabla 1. Lugar de origen de los participantes del estudio, por carrera.

	Otros municipios de Querétaro (%)	Estados colindantes (%)		
		Guanajuato	Hidalgo	Otros lugares
Enfermería	37,1	14,2	8,5	40
LEF	18,1	30,9	7,27	18,1
Fisioterapia	47,3	19,2	5,2	28

n: 147. Enfermería 35, LEF 55, Fisioterapia 57.

Fuente: escala GENCAT, 2018.

Tabla 2. *Relación de alumnos por carrera y el lugar en donde viven.*

	Renta solo (%)	Vive con otros familiares (%)	Renta con otros estudiantes (%)	Vive solo en una casa propia (%)	(%)
Enfermería	28,57	42,85	28,57	0	100
LEF	27,27	30,9	38,18	3,63	100
Fisioterapia	29,8	19,2	49,1	1,75	100

n: 147. Enfermería 35, LEF 55, Fisioterapia 57.

Fuente: escala GENCAT, 2018.

En la Tabla 3 se aprecian los aspectos más relevantes de las dimensiones de bienestar emocional y relaciones interpersonales de la escala GENCAT, por carrera, mostrando los

resultados de algunas veces o nunca (N) o bien de siempre y frecuentemente (S). La Tabla 4 abarca las dimensiones de bienestar físico, autodeterminación y bienestar material.

Tabla 3. *Resultados más relevantes por dimensión y por carrera de los participantes (%).*

	Enfermería	Educación Física y Ciencias del Deporte (LEF)	Fisioterapia
Bienestar emocional			
Se sienten satisfechos con su vida (N)	20	20	20
Tienen síntomas de depresión (S)	25,7	12,7	8,7
Presentan sentimientos de incapacidad (S)	17,1	14,5	15,7
Refieren sentimientos de inseguridad (S)	22,8	20	28
Tienen síntomas de ansiedad (S)	37,1	32,7	42,1
Refieren problemas de comportamiento (S)	14,2	21,8	7,01
Se sienten motivados a la hora de hacer algunas actividades (N)	31,4	10,9	33,3
Relaciones interpersonales			
Realiza actividades que le gustan con otras personas (N)	45,7	10,9	26,3
Tienen buena relación con la familia (N)	8,5	5,4	7,01
Se queja por la falta de amigos estables (S)	22,8	9,09	5,2
Da un valor negativo a las relaciones amistosas (S)	11,5	14,5	1,7
Se siente infravalorado por su familia (S)	8,5	5,4	3,5
Refiere dificultades para iniciar una relación de pareja (S)	37,1	34,5	28,07

Fuente: escala GENCAT, 2018.

Con respecto a la dimensión de desarrollo personal, se encontró que siempre o frecuentemente presentan dificultades para resolver con eficacia los problemas el 17,1% de los jóvenes de enfermería, 23,6% de LEF y 10,5% de fisioterapia. Quisieran regresar con su familia siempre o frecuentemente 54,2% de los jóvenes de enfermería, 29% de LEF y 26,3% de fisioterapia.

Dentro de los resultados globales se encontró que la calidad de vida de las personas foráneas que estudian en la UAQ están sustancialmente en niveles bajos y si bien el instrumento evalúa calidad de vida, se puede apreciar un panorama cercano con respecto a los aspectos emocionales de los alumnos al tener que cambiar su lugar de residencia, alejarse de su familia y están inmersos en un nuevo ambiente.

Tabla 4. Aspectos relevantes de las dimensiones de bienestar físico, autodeterminación y bienestar material referidos por los estudiantes por carrera (%).

	Educación Física y Ciencias del Deporte (LEF)		
	Enfermería	Deporte (LEF)	Fisioterapia
Bienestar físico			
Presentan problemas para conciliar el sueño (S)	34,2	21,8	24,56
Los hábitos alimenticios son saludables (N)	60	34,5	52,6
Presentan problemas de salud que producen dolor y malestar (S)	14,2	10,9	24,5
Tienen dificultades para acceder a una atención hospitalaria	22,8	20	21,05
Autodeterminación			
Otras personas deciden cómo deben gastar su dinero (S)	5,7	5,4	3,5
Organiza las actividades de su vida (N)	20	21,8	40,3
Elige con quién vivir (N)	23	29	19,2
Bienestar material			
El lugar donde vive impide llevar un estilo de vida saludable (S)	17,1	12,7	19,2
Dispone de los recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas (N)	31,4	18,1	15,7

Fuente: escala GENCAT, 2018.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Para discutir los datos, vale la pena recordar que son escasos los estudios que abordan la calidad de vida, sobre todo resaltando el aspecto emocional de los estudiantes foráneos de las instituciones educativas. Hay escasas publicaciones recientes sobre calidad de vida en estudiantes universitarios, y tampoco las hay aquellas que integren solamente el aspecto emocional. En un estudio realizado en 153 estudiantes de España vinculando ejercicio y calidad de vida, se encontró que la calidad de vida mejora mientras más ejercicio se realice⁽¹⁷⁾. En este sentido, los resultados de este estudio aportan un primer panorama del fenómeno con el cual todavía no es posible comparar resultados con otros autores.

Es de conocimiento común, es decir, la población en general identifica, que Querétaro capital está reconocida como uno de los principales lugares de recepción de estudiantes foráneos. Vale la pena señalar que aún siendo del estado, estudiantes que tienen como lugar de origen municipios como Jalpan (por mencionar alguno), verían imposibilitado el hecho de viajar diariamente dadas las horas implicadas de traslado (4 horas para ida y 4 horas para regreso), además de las implicaciones económicas que esto acarrea.

Los resultados por dimensión evidencian que hay aspectos que trabajar en los estudiantes de cada licenciatura, por ejemplo: el hecho de que los estudiantes de enfermería presentan más síntomas de depresión o sentimientos de incapacidad; los alumnos de fisioterapia refirieron mayores sentimientos de inseguridad o ansiedad. En el caso de la carrera de

Educación Física, estos estudiantes presentaron menor motivación para la realización de algunas actividades o bien son los que tienen menores hábitos alimenticios saludables.

En este sentido, vale la pena resaltar aspectos que pueden contribuir como estresante en toda la nueva dinámica académica, como el hecho de que la Licenciatura en Fisioterapia funciona en un horario mixto, es decir, los alumnos tienen “clases” por la mañana y por la tarde, ya que desde el inicio de la carrera se combinan las prácticas clínicas con la parte teórica de la formación.

Dado que el número de estudiantes foráneos no es despreciable, valdría la pena establecer medidas para asegurar que los jóvenes tengan una mejor adaptación a su “nueva ciudad de residencia”, sopesando así el estrés generado por el inicio de una nueva vida académica, abandono de amistades, relaciones, costumbres, entre otros.

En este sentido, programas como el de tutorías deben fortalecerse, así como el recurso humano que apoya en el mismo. En diversas ocasiones, un docente actúa como tutor de un grupo o de 10 o más alumnos. En el caso de la tutoría grupal, se complica el trabajo personalizado y monitoreo de casos específicos, aspecto que no se ve facilitado en la tutoría individual, dado que también la carga laboral complica un trabajo detallado. Otro aspecto a resaltar es la necesidad de contar con un mayor número de psicólogos que puedan orientar a los alumnos en herramientas de afrontamiento o manejo del estrés, esto con base en lo reflejado en la dimensión de bienestar emocional. Por ejemplo, en la institución estudiada, hay

un psicólogo por campus. Poniéndolo en números, se habla de 1 psicólogo para más de 400 alumnos en cada campus. Algunas alternativas de intervención vinculadas a los hallazgos del estudio podrían ser plantear talleres recreativos o deportivos de mayor acceso para los alumnos, de manera tal que puedan tener fuentes de liberación del estrés; proponer al interior de las academias, una mejor coordinación de las actividades de cada materia de manera tal que no exista sobre saturación de actividades con un docente y ninguna con otro.

Uno de los datos que llama la atención es el porcentaje de alumnos por licenciatura que refirieron tener dificultades para acceder a una atención hospitalaria, dado que el 100% de ellos cuenta con seguro médico en un hospital público. Relacionado con esto, también resalta el hecho que múltiples son los estudiantes que refirieron siempre o frecuentemente tener problemas de salud que les producen dolor y malestar.

Los resultados obtenidos dan mucho de qué pensar; reflejan que múltiples situaciones se pueden manejar mediante una adecuada orientación al alumno, sobre hábitos, sobre acciones para manejar el estrés, estrategias de estudio, recursos para facilitar la dinámica académica y personal, entre otros. Para lograr esto, es necesario el compromiso de todos: de las autoridades de la institución educativa, docentes y el propio estudiante foráneo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

¹Cruz López Y, Cruz López AK. La educación superior en México tendencias y desafíos. *Avaliação Rev da Avaliação*

da Educ Super. 2008;13(2):293–311.

²INEGI. Estadísticas a propósito del día Internacional de la Juventud (15 a 29 años) [Internet]. México; 2016. Available from: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/a proposito/2016/juventud2016_9.pdf

³Veloz Gómez M, Simich L, Strike C, Brands B, Giesbrecht N, Khenti A. Medio social y uso simultáneo de alcohol y tabaco en estudiantes universitarios de pregrado de carreras de Ciencias de la Salud de una universidad, Cundinamarca-Colombia. *Texto Context Enferm* [Internet]. 2012;21:41–8. Available from: <https://www.redalyc.org/html/714/71423223005/>

⁴Rodríguez F, Palma X, Romo Á. Hábitos alimentarios, actividad física y nivel socioeconómico en estudiantes universitarios de Chile. 2013;28(2):447–55.

⁵Urzúa A, Caqueo A. Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto Quality of life: A theoretical review. *Ter PSICOLÓGICA.* 2012;30(1):718–4808.

⁶Durán S, Prieto R, García J. Influencia de la calidad de vida en el rendimiento del estudiante universitario. *Calidad, inclusión Soc y bienestar Hum* [Internet]. 2017;22. Available from: [file:///Users/RuxiYogai/Downloads/06InfluenciadelaCalidaddeVidaenelrendimiento-DurnPrietoGarca\(2\).pdf](file:///Users/RuxiYogai/Downloads/06InfluenciadelaCalidaddeVidaenelrendimiento-DurnPrietoGarca(2).pdf)

⁷Pulido Rull MA, Serrano Sánchez ML, Valdés Cano E, Chávez Méndez MT, Hidalgo Montiel P, Vera García F. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicol y salud* [Internet]. 2011;21(1):31–7. Available from: <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalu>

- d-21-1/21-1/Marco-Antonio-Pulido-Rull.pdf
- ⁸Mora-Torres M, Laureano-Cruces AL, Velasco-Santos P. Estructura de las emociones dentro de un proceso de enseñanza-aprendizaje. *Perfiles Educ* [Internet]. 2011;33(131):64–79. Available from: <http://www.scielo.org.mx/pdf/peredu/v33n131/v33n131a5.pdf>
- ⁹Chóliz Montañés M. Psicología de la emoción: el proceso emocional [Internet]. Valencia; 2005. Available from: [https://www.uv.es/choliz/Proceso emocional.pdf](https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf)
- ¹⁰Quijano Bedolla M del C. El estudiante foráneo y su desempeño académico, en la Licenciatura en Trabajo Social, de la Universidad de Colima, en el periodo de Enero - Junio del 2015 [Internet]. Vol. 1, Universidad de Colima. Universidad de Colima; 2015. Available from: <http://eventos.ucol.mx/content/micrositios/241/file/memoria/pdf/70.pdf>
- ¹¹Michavila Pitarch F. La acogida de los nuevos estudiantes. *Rev Docencia Univeristaria* [Internet]. 2015;13(2):51. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=110259363&lang=es&site=ehost-live>
- ¹²González-Alafita ME, Flores-Meléndes MP. Cambios culturales: Percepciones de estudiantes universitarios extranjeros en su adaptación a la cultura mexicana. *Observatorio* [Internet]. 2011;5(3):133–55. Available from: <http://obs.obercom.pt/index.php/obs/article/download/459/443>
- ¹³Reig Ferrer A, Cabrero García J, Ferrer Cascales RI, Richart Martínez M. La Calidad de vida y el Estado de Salud de los Estudiantes Universitarios [Internet]. España: Universidad de Alicante; 2001. 133 p. Available from: https://www.researchgate.net/publication/242773661_La_calidad_de_vida_y_el_estado_de_salud_de_los_estudiantes_universitarios
- ¹⁴Schaloch R, Verdugo M. Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales. [Internet]. Editorial A, editor. Madrid; 2013. 2 p. Available from: [https://cbarra.webs.ull.es/GRADO/07/Dimensiones e indicadores de calidad de vida.pdf](https://cbarra.webs.ull.es/GRADO/07/Dimensiones_e_indicadores_de_calidad_de_vida.pdf)
- ¹⁵Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Interamericana M, editor. Celaya; 2018. 696 p.
- ¹⁶Verdugo Alonso MÁ, Arias Martínez B, Gómez Sánchez LE, Schalock RL. Escala Gencat. Manual de aplicación de la Escala Gencat de Calidad de Vida. Indica, editor. Barcelona; 2009. 80 p.
- ¹⁷Mestre Navas JM, Gil-Olarte Márquez P, Guerrero Rodríguez C, Paramio Leiva A, Guil Bozal R. Ejercicio Físico Y Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol*. 2017;2(1):437.