



Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad de Puebla, México

Lifestyles and academic performance in nursing students at a university in Puebla, Mexico

Estilos de vida e desempenho acadêmico de estudantes de enfermagem em uma universidade de Puebla, México

Lizbeth Ilagorre Escobar¹

<https://orcid.org/0009-0001-2987-679X>

Higinia Rodríguez Martínez¹

<https://orcid.org/0009-0006-8603-7198>

Olga Rocío Flores Chávez²

<https://orcid.org/0000-0001-9479-9834>

Adriana Beatriz Baños Carrillo²

<https://orcid.org/0000-0001-7856-9422>

Lizbeth Morales-Castillejos²

<https://orcid.org/0000-0002-3826-0508>

¹Universidad de Puebla, Puebla, México.

²Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, Instituto de Ciencias de la Salud, Hidalgo, México.

Autor de correspondencia: Lizbeth Morales Castillejos

Correo electrónico: lizbeth.morales@uaeh.edu.mx

Recibido: 19 de febrero 2026

Aceptado: 3 de septiembre 2026

Publicado: 29 de octubre 2026

ISSN: 2954-4459

Resumen

Introducción: Los estilos de vida son determinantes críticos tanto en la prevención de enfermedades y como en el bienestar integral. En los estudiantes de Enfermería, las exigencias académicas suelen alterar hábitos de salud, lo que podrá repercutir en su desempeño escolar y futura práctica profesional.

Objetivo: Determinar la relación entre el estilo de vida y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de una universidad de Puebla, México.

Metodología: Estudio cuantitativo, correlacional y transversal con 107 estudiantes de enfermería de una universidad de Puebla, México, realizado en el periodo de febrero a mayo de 2025. Se aplicó el instrumento

FANTASTICO ($\alpha = 0,86$) para evaluar estilos de vida y se utilizó el promedio general del último semestre para el rendimiento académico. El análisis se realizó mediante la correlación de Pearson y regresión lineal simple.

Resultados: La muestra fue mayoritariamente femenina (95,2%), con una edad media de 20 años. El 54% presentó un estilo de vida “adecuado” y el 57,1% un rendimiento académico “satisfactorio”. Se identificó una correlación positiva moderada y significativa entre las variables ($r = 0,602$; $p = 0,022$). La regresión lineal confirmó que el estilo de vida explica el 52,1% de la varianza del rendimiento académico ($R^2 = 0,521$; $p = 0,022$). Destaca que el 76,2% de los estudiantes manifestó fatiga al despertar.

Discusión y conclusiones: Existe una relación directa y significativa entre los hábitos de salud y el éxito académico. Por consiguiente, es necesario que las instituciones educativas implementen programas de promoción de la salud y manejo del estrés para mejorar el bienestar y la formación profesional de los estudiantes de enfermería.

Palabras clave: Estilo de vida saludable. Estudiantes de enfermería. Rendimiento académico. Educación en Enfermería.

Abstract

Introduction: Lifestyles are critical determinants both in disease prevention and in overall well-being. In nursing students, academic demands can alter their health habits, potentially impacting their academic performance and future professional practice.

Objective: To determine the relationship between lifestyle and academic performance in nursing students at a university in Puebla, Mexico.

Methodology: A quantitative, correlational, and cross-sectional study with 107 nursing students from a university in Puebla, Mexico, conducted between February and May 2025. The FANTASTICO instrument ($\alpha = 0.86$) was used to assess lifestyles, and the overall average of the last semester was used to measure academic performance. Analysis was performed using Pearson correlation and simple linear regression.

Results: The sample was predominantly female (95.2%), with a mean age of 20 years. 54% presented an “adequate” lifestyle, and 57.1% had “satisfactory” academic performance. A moderate and significant positive correlation was identified between the variables ($r = 0.602$; $p = 0.022$). Linear regression confirmed that lifestyle explains 52.1% of the variance in academic performance ($R^2 = 0.521$; $p = 0.022$). Notably, 76.2% of the students reported fatigue upon waking.

Discussion and conclusions: There is a direct and significant relationship between healthy habits and academic success. Educational institutions need to implement health promotion and stress management programs to improve the well-being and professional development of nursing students.

Keywords: Healthy lifestyle. Nursing students. Academic performance. Nursing education.

Resumo

Introdução: Os estilos de vida são determinantes cruciais na prevenção de doenças e no bem-estar geral. Em estudantes de enfermagem, as exigências acadêmicas podem alterar os hábitos de saúde, o que pode impactar seu desempenho acadêmico e sua futura prática profissional.

Objetivo: Determinar a relação entre estilo de vida e desempenho acadêmico em estudantes de enfermagem de uma universidade em Puebla, México.

Metodologia: Estudo quantitativo, correlacional e transversal com 107 estudantes de enfermagem de uma universidade em Puebla, México, realizado entre fevereiro e maio de 2025. O instrumento FANTASTICO ($\alpha = 0,86$) foi utilizado para avaliar os estilos de vida, e a média geral do último semestre foi utilizada para mensurar o desempenho acadêmico. A análise foi realizada utilizando a correlação de Pearson e regressão linear simples.

Resultados: A amostra foi predominantemente feminina (95,2%), com idade média de 20 anos. 54% apresentaram um estilo de vida “adequado” e 57,1% tiveram desempenho acadêmico “satisfatório”. Foi identificada uma correlação positiva moderada e significativa entre as variáveis ($r = 0,602$; $p = 0,022$). A regressão linear confirmou que o estilo de vida explica 52,1% da variância no desempenho acadêmico ($R^2 = 0,521$; $p = 0,022$). Notavelmente, 76,2% dos estudantes relataram fadiga ao acordar.

Discussão e conclusões: Existe uma relação direta e significativa entre hábitos de saúde e sucesso acadêmico. As instituições de

ensino precisam implementar programas de promoção da saúde e gerenciamento do estresse para melhorar o bem-estar e a formação profissional dos estudantes de enfermagem.

Palavras-chave: Estilo de vida saudável. Estudantes de enfermagem. Desempenho acadêmico. Educação em enfermagem.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud¹ define los estilos de vida saludables como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta. En los estudiantes de Enfermería, la universidad representa un entorno crítico para la consolidación de estos hábitos. En este contexto, la presión académica suele limitar la capacidad de los jóvenes para mantener hábitos adecuados de alimentación, ejercicio y sueño, afectando su bienestar integral.^{2,3} La falta de hábitos saludables se asocia a nivel global con un incremento en la morbilidad por Enfermedades No Transmisibles (ENT) debido a factores como la inactividad física, la mala alimentación y el consumo de tabaco y alcohol.

Las universidades tienen la responsabilidad de fomentar una nueva perspectiva sobre la persona que promueva un desarrollo humano justo, equitativo y saludable, para formar no solo profesionales competentes, sino también ciudadanos que promuevan comportamientos de bienestar en la sociedad.^{4,5} Sin embargo, la falta de hábitos saludables se asocia a nivel global con un aumento de la morbilidad, debido a factores como el sedentarismo y la mala alimentación. De acuerdo con los datos de

la OMS,¹ la inactividad física y el consumo de tabaco (que cobra más de 7,2 millones de vidas al año) son responsables del incremento de ENT como diabetes y obesidad.²

En el ámbito particular de los estudiantes de Enfermería en México y en el estado de Puebla, se han documentado patrones de riesgo caracterizados por: el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, así como deficiencias en la dieta y el sueño. La transición a entornos universitarios y las cargas formativas alteran significativamente los estilos de vida en los estudiantes del área de la salud.^{6,7} Sin embargo, investigaciones recientes como las de Bueno-Brito *et al.*⁸ destacan que en universidades públicas al sur de México persisten hábitos adecuados de alimentación y sueño. Asimismo, durante la transición post-pandemia autores como Fernández-Sánchez *et al.*⁹ han documentado cómo los estilos de vida de los universitarios en México se vieron alterados, subrayando la necesidad de monitorear prácticas de autocuidado en entornos digitales y presenciales.

Esta alteración en el estilo de vida se vincula directamente con el rendimiento académico, el cual constituye un indicador clave de la calidad educativa. Factores del estilo de vida como: la nutrición, el manejo del estrés, la calidad del descanso y los determinantes psicosociales actúan como mediadores del éxito escolar y de la concentración en los estudiantes del área de la salud. Por consiguiente, el bienestar físico y emocional del estudiante condiciona su aprovechamiento académico durante la formación universitaria.^{10,11}

Dado que el personal de enfermería desempeña un rol estratégico en la Atención Pri-

maria a la Salud y en la promoción de estilos de vida saludables en la sociedad,¹² resulta indispensable evaluar el comportamiento de los propios estudiantes en formación. Por consiguiente, la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Académico en estudiantes de enfermería de una universidad de Puebla, México con el fin de aportar evidencia para el diseño de programas de bienestar universitario.

Metodología

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal. La población de estudio estuvo conformada por la totalidad de los estudiantes de enfermería matriculados durante el periodo de febrero a mayo de 2025, correspondiente a un universo de N=107 estudiantes de enfermería de una universidad de Puebla, México. Al abordarse el 100% de la población disponible (estudio censal), no se aplicaron fórmulas de cálculo.¹³ Se aplicó el cuestionario FANTÁSTICO de manera presencial en las aulas de clase al finalizar la jornada académica con una duración aproximada de 15 a 20 minutos por sujeto. Se incluyeron estudiantes de Enfermería (de ambos sexos) con edades comprendidas entre los 18 a 31 años, pertenecientes al segundo, cuarto, sexto y octavo semestre, quienes habían firmado previamente el consentimiento informado, excluyendo la participación de estudiantes que, debido a actividades extracurriculares y/o personales, no se encontraban presentes al momento de la recolección de datos. Para la recolección de los datos se utilizó una cédula de datos sociodemográficos integradas por 8 ítems, en el que se incluyó el promedio general alcanzado por el estudiante en el último semestre concluido

para la medición del Rendimiento Académico. Para fines de interpretación se clasificaron las calificaciones de la siguiente manera: 9-10 Satisfactorio, 7-8 Suficiente y 5-6 Deficiente, esto de acuerdo con la interpretación manejada por la Secretaría de Educación Pública.¹⁴

Para medir el Estilo de vida de los estudiantes se utilizó el instrumento FANTASTICO,¹⁵ este cuestionario está constituido por 31 ítems que explora 10 categorías: 1) Familiares y amigos; 2) Actividad física y social; 3) Nutrición; 4) Alcohol; 5) Tipo de personalidad y satisfacción escolar; 6) Toxicidad; 7) Sueño y estrés; 8) Imagen interior; 9) Control de salud y sexualidad; 10) Orden, con un formato de respuesta tipo Likert, cada ítem tiene 3 opciones de respuesta en donde: 2= Siempre, 1= Algunas veces y 0= Nunca. La interpretación de dicho instrumento se establece por los autores de la siguiente manera: 0-46= Estás en zona de peligro; 47-72= Algo bajo, podrías mejorar; 73-84= Adecuado, estás bien; 85-102= Buen trabajo, estás en el camino correcto; 103-120= Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.

El aspecto ético de la investigación se realizó con fundamento en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud,¹⁶ con referencia al Título Segundo, Capítulo I de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos. Se contó con la autorización de la Coordinación del Área Académica de la Licenciatura en Enfermería de una Universidad de la Ciudad de Puebla, así como con el consentimiento informado firmado por los estudiantes, quienes

previamente recibieron una explicación sobre el objetivo del estudio. El proyecto fue revisado y aprobado por el comité de Investigación y Ética bajo el registro UAEH-DIDI-DI-ICSa-2024-206.

El tratamiento estadístico se realizó en el Statistical Package for Social Sciences (SPSS por sus siglas en inglés) versión 25. Se obtuvieron medidas de tendencia central, frecuencias y porcentajes para describir las características sociodemográficas de los estudiantes. Asimismo, se determinó el alfa de Cronbach del instrumento ($\alpha=0,86$), se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov y de acuerdo con los resultados de este estadístico ($p \geq 0,05$) el análisis inferencial seleccionado fue una prueba paramétrica (Pearson), acompañado de una regresión lineal simple para determinar el porcentaje de la varianza explicada.¹³

Resultados

La población de interés estuvo conformada por 107 estudiantes de Enfermería. Los resultados muestran que el 100% de la población no tiene hijos y el 95,2% es de sexo femenino. La edad mínima fue de 18 años y la máxima de 25 años con una $\bar{X}=20$ ($DE \pm 1,17$). Además de la valoración general, se observó que el 52,4% de la muestra no solo se dedica a la actividad académica, sino que también desempeña actividades laborales (este grupo pertenece mayoritariamente a los semestres superiores: sexto y octavo). A pesar de esta doble carga, el rendimiento académico promedio de la población fue de 8.26 ($DE \pm 1,80$).

Tabla n.º1

Descripción del estilo de vida en los estudiantes de Enfermería

Niveles	f	%
Estás en zona de peligro	0	0
Algo bajo, podrías mejorar	14	12,8
Adecuado, estás bien	58	54,0
Buen trabajo, estás en el camino correcto	30	28,4
Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico	5	4,8
Nota: Base de datos de la investigación SPSS versión 25		N=107

En cuanto a los resultados de la aplicación del instrumento FANTASTICO para la valoración general del estilo de vida, se encontró que el 54% de la población presentó un estilo de vida Adecuado, estás bien. Esto indica que los estudiantes presentan compor-

tamientos y actitudes saludables, aunque requieren ciertos ajustes en sus dinámicas para mantener un cuerpo y mente sanos. Por su parte, el 4,8% mantiene un estilo de vida Fantástico (Tabla n.º 1).

Tabla n.º 2

Descripción del estilo de vida por dimensiones de los estudiantes de Enfermería

Dimensiones	Nivel encontrado	f	%
1. Familiares y amigos	Adecuado, estás bien	55	51,4
2. Actividad física y social	Algo bajo, podrías mejorar	52	48,5
3. Nutrición	Adecuado, estás bien	54	50,4
4. Alcohol	Algo bajo, podrías mejorar	39	36,4
5. Tipo de personalidad y satisfacción escolar	Buen trabajo, estas en el camino correcto	43	40,1
6. Toxicidad	Adecuado, estás bien	40	37,3
7. Sueño y estrés	Adecuado, estás bien	60	56,0
8. Imagen interior	Algo bajo, podrías mejorar	47	49,9
9. Control de salud y sexualidad	Adecuado, estás bien	44	41,1
10. Orden	Adecuado, estás bien	55	51,4
Nota: Base de datos de la investigación SPSS versión 25		N=107	

De acuerdo con los resultados obtenidos las dimensiones Familiares y amigos, Nutrición, Toxicidad, Sueño y estrés, Control de salud y sexualidad y Orden se ubicaron en el nivel "Adecuado, estás bien". De acuerdo con los ítems correspondientes, estos resultados indican que los estudiantes de Enfermería cuentan con personas con quienes pueden

hablar de cosas importantes y de quienes reciben y brindan afecto. En cuanto a la alimentación, los estudiantes refirieron que Algunas veces es balanceada y que con frecuencia consumen alimentos con alto contenido de azúcar, sal, comida chatarra o grasas. Asimismo, realizan un control periódico de su peso y no son fumadores. Respecto

al descanso, señalaron que Algunas veces duermen bien y se sienten descansados al levantarse; además, manifestaron sentirse capaces de afrontar situaciones estresantes y encontrar fácilmente alternativas de solución. En relación con la sexualidad, refirieron conversar con familiares sobre estos temas, así como aceptarse y sentirse satisfechos con su apariencia física (Tabla n.º 2).

Por otra parte, las dimensiones Actividad física y social, Alcohol e Imagen interior se encuentran en el nivel Algo bajo, podrías mejorar. De acuerdo con los ítems del instrumento, los estudiantes de Enfermería refirieron Algunas veces realizar: actividad física al menos 20 minutos al día; las personas con las que conviven en el entorno familiar han consumido alcohol de “1 a 3 veces” en los últimos 6 meses; además, manifestaron haber experimentado sentimientos de tensión, estrés, tristeza o depresión (Tabla n.º 2). Finalmente, en la dimensión Tipo de personalidad y satisfacción escolar, se ubicó en el nivel Buen trabajo, estás en el camino correcto, dado que los estudiantes aludieron sentirse contentos con sus estudios (Tabla n.º 2).

En cuanto a las dimensiones específicas relacionadas con el descanso, se identificó

un hallazgo relevante: aunque el 52,4% de los estudiantes reportó dormir entre 6 y 8 horas, el 76,2% manifestó sentirse cansado al despertar. Esto sugiere que el problema de la población no es necesariamente la cantidad de sueño, sino la calidad de este. Respecto a la distribución del aprovechamiento escolar (Tabla n.º 3), se identificó que la mayoría de los estudiantes se ubicó en un nivel Satisfactorio (57,1%) al alcanzar promedios entre 9 y 10, por su parte, el 38,1% de la población obtuvo un nivel Suficiente correspondiente a promedios de 7 y 8, mientras que el 4,8% restante presentó un nivel Deficiente.

Al relacionar estos datos con el perfil sociodemográfico, se observó que, a pesar de que el 52,4% de los estudiantes combina sus actividades académicas con responsabilidades laborales y que un porcentaje elevado manifestó cansancio al despertar, el rendimiento predominante sigue siendo satisfactorio. No obstante, el análisis inferencial sugiere que el éxito académico está condicionado, puesto que los estudiantes que obtuvieron puntuaciones más altas en las dimensiones de Nutrición y Orden del instrumento FANTASTICO son quienes presentaron con mayor frecuencia promedios correspondientes al nivel Satisfactorio.

Tabla n.º 3

Descripción del rendimiento académico por niveles

Nivel	f	%
Satisfactorio	61	57,1
Suficiente	41	38,1
Deficiente	5	4,8
Nota: Base de datos de la investigación SPSS versión 25		N=107

Para dar respuesta al objetivo del estudio, se analizó la relación entre las variables principales: Estilo de vida y Rendimiento Académico, mediante el estadístico inferencial de Pearson, donde se identificó una relación con tamaño de efecto moderado, de magnitud positiva, y estadísticamente significativa ($r = 0,602$; $p = 0,022$).

Del mismo modo, para cuantificar el impacto del Estilo de Vida sobre el éxito académico, se aplicó un modelo de regresión lineal simple. Los resultados confirmaron que el

Estilo de Vida es un predictor significativo al obtener un coeficiente de determinación $R^2 = 0,521$ ($p = 0,022$). Esto indica que el 52,1% de la varianza en el Rendimiento Académico de los estudiantes de Enfermería puede ser explicada por sus hábitos y comportamientos de salud. En términos prácticos, el modelo sugiere que por cada aumento en la puntuación del instrumento FANTASTICO, se produce una mejora proporcional en el promedio de calificaciones de los estudiantes (Tabla n.º 4).

Tabla n.º 4

Relación del Estilo de Vida y el Rendimiento Académico

Variable	Estilo de vida	Rendimiento Académico	p
Estilo de vida	1	0,602	0,022
Rendimiento Académico	0,602	1	0,022

Nota: Base de datos de la investigación SPSS versión 25

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación de los estilos de vida y el rendimiento académico en los estudiantes de Enfermería de una Universidad de Puebla, México. Los principales hallazgos evidenciaron una correlación positiva y significativa entre ambas variables, lo que confirmó que el estilo de vida actúa como un predictor clave del desempeño escolar al explicar más de la mitad de su varianza. Los resultados revelan una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa ($r = 0,602$; $p = 0,022$) entre ambas variables. Además, el análisis de regresión lineal demostró que el Estilo de Vida explica el 52,1% del Rendimiento Académico en esta población ($R^2 = 0,521$) lo que confirma que, a mejores hábitos de salud, mayor es el éxito escolar.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Villavicencio *et al.*¹⁷, en Perú, así como por Palomino Orizano *et al.*³ y García Ramos y Álvarez Huari⁴, quienes identificaron una asociación directa entre la adopción de hábitos saludables y un mayor aprovechamiento académico en estudiantes universitarios del área de la salud. En contraste, Sáez Abello *et al.*⁵, en Colombia, señalaron que los estilos de vida no mostraron una influencia estadísticamente significativa sobre las calificaciones escolares, lo que sugiere que la intensidad de esta relación puede variar según las exigencias curriculares o el entorno sociocultural de cada institución. Asimismo, los resultados de esta investigación en Puebla enriquecen y complementan las aportaciones con respecto a lo hallado por Canova-Barrios *et al.*¹⁸, quienes sugieren que la calidad de vida relacionada con la salud depende estrechamente de estilos de vida

saludables que el estudiante de enfermería integra en su rutina diaria.

Al analizar las dimensiones evaluadas mediante el instrumento FANTASTICO, se observó que la mayoría de los estudiantes percibe un estilo de vida Adecuado, estas bien. A su vez, las dimensiones Familiares y amigos, Nutrición, Sueño y estrés, Control de salud sexual u Orden se ubicaron en niveles favorables. No obstante, Actividad física y social, Alcohol e Imagen interior se ubicaron en dimensiones críticas. Esto es relevante debido a que, de acuerdo con Martínez *et al.*,¹⁹ un clima familiar positivo y un adecuado sistema de apoyo social incrementan la motivación del estudiante y facilitan la obtención de niveles altos de Rendimiento Académico.

El bajo nivel de actividad física reportado en esta población es una constante documentada en otros estudios realizados en estudiantes de Enfermería. Bueno-Brito *et al.*,⁸ en el sur de México, y Fernández-Sánchez *et al.*,⁹ en población universitaria nacional, identificaron una alta prevalencia de sedentarismo e inactividad asociada a con las dinámicas propias de la vida universitaria. A su vez, la presencia de patrones intermitentes en el consumo de alcohol y la percepción de tensión o tristeza concuerdan con la problemática de consumo de riesgo y distrés documentada en los informes de salud pública de la región de Puebla y en el contexto de la educación superior en salud. En este sentido, Ávila *et al.*²⁰ sostienen que la actividad física, además de favorecer la salud física, se relaciona con procesos cognitivos vinculados a la memoria y el aprendizaje.

En cuanto al descanso, destacó un fenó-

meno particular en la dimensión de Sueño y estrés. Aunque la mayor parte de los estudiantes refirió dormir un número de horas dentro del rango estándar, hubo una alta proporción que reportó fatiga al despertar. Esta discrepancia entre la duración y la percepción de la fatiga coincide con lo reportado por Pitta Villasboa *et al.*¹¹, quienes identificaron (en estudiantes de ciencias de la salud) la presencia frecuente de cansancio matutino independientemente del número de horas dormidas.

Respecto a la satisfacción escolar, una proporción considerable de estudiantes manifestó estar contenta con sus estudios, por lo que estos hallazgos pueden analizarse a partir de lo planteado por Ayay-Chólan y Auris-Villegas²¹ y Barrón y Armenta.², quienes argumentan que la efectividad del aprendizaje y el desempeño académico están mediados por diferencias individuales y estilos de aprendizaje particulares. Por lo que —la satisfacción con la elección de carrera y la dinámica escolar constituye un componente clave de la salud integral, que favorece la adopción de un estilo de vida saludable y contribuye al logro de un rendimiento académico satisfactorio— aún en presencia de las exigencias académicas.

Finalmente, en la dimensión de Satisfacción escolar los estudiantes se situaron en un nivel favorable. Si bien más de la mitad de la muestra alterna las exigencias académicas con actividades laborales, el rendimiento académico predominante continuó en rangos satisfactorios. Este resultado concuerda con lo observado por Pérez-Briones *et al.*¹⁰, donde las poblaciones de estudiantes de enfermería muestran capacidad de mantener sus promedios académicos aun frente a cargas académicas y labores.

Conclusiones

El estudio permitió identificar que existe una relación estadísticamente significativa, de magnitud positiva y con un tamaño de efecto moderado ($r = 0,602$; $p = 0,022$), entre el Estilo de Vida y el Rendimiento Académico en los estudiantes de Enfermería. Asimismo, el análisis de la Regresión lineal confirmó que Estilo de Vida es un factor determinante, explicando el 52,1% de la varianza del desempeño escolar en esta población ($R^2 = 0,521$). Esto implica que, a medida que los estudiantes adoptan hábitos más saludables, su capacidad para alcanzar resultados satisfactorios en su formación profesional se incrementa significativamente.

Aunque el nivel general de estilo de vida se clasificó como Adecuado, estás bien, se identificaron áreas susceptibles de mejora, particularmente en las dimensiones de Actividad Física, Consumo de Alcohol e Imagen Interior se situaron en un nivel de Algo bajo, evidenciando como una gran proporción de estudiantes mantiene conductas sedentarias y patrones de consumo de riesgo que podrían comprometer su salud a largo plazo. Por otro lado, el Rendimiento Académico predominante fue Satisfactorio, lo que sugiere que los estudiantes logran cumplir con las exigencias curriculares, aunque a menudo a expensas de su bienestar físico y emocional.

Un hallazgo relevante es la discrepancia en el descanso: aunque más de la mitad reporta horas de sueño suficientes, un 76,2% manifiesta fatiga al despertar, lo que sugiere una deficiente calidad de sueño ligada al estrés académico y laboral. De igual forma, resalta la capacidad de adaptación observada en la población estudiantil, donde el

52,4% de ellos, principalmente de semestres superiores, logra mantener un rendimiento académico Satisfactorio (57,1%) aún al desempeñar de manera simultánea responsabilidades laborales.

Por lo cual, se concluye que es fundamental que las instituciones educativas trasciendan la formación técnica y asuman un rol en la promoción de la salud alimentaria, deportiva y emocional de sus estudiantes. El personal docente de Enfermería debe liderar estrategias de promoción de conductas saludables y contemplar que estos estudiantes serán los futuros promotores de salud en la sociedad. De modo que la gestión del tiempo y el manejo del estrés deben integrarse como competencias transversales en el currículo para mitigar el impacto negativo de la carga académica sobre el autocuidado.

Limitaciones del estudio

A pesar de la relevancia de los hallazgos, esta investigación presenta ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño transversal impide establecer una relación de causalidad definitiva entre las variables, permitiendo únicamente identificar la correlación existente en un momento específico. En segundo lugar, el tamaño de la muestra se limitó a 107 estudiantes de una sola institución en Puebla, lo que podría restringir la generalización de los resultados a otras poblaciones universitarias con contextos socioeconómicos distintos.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presen-

te artículo científico.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Activa tu modo saludable [Internet]. México: Secretaría de Salud / Promosalud; 2021 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: <https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
2. Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra: OMS; 2021 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
3. Palomino Orizano JA, Zevallos Ypanaqué G, Orizano Quedo LA. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Delectus [en línea]. 2021 [citado 15 Nov 2025]; 4 (1): 1-11 URL: <https://doi.org/10.36996/delectus>
4. García Ramos W, Álvarez Huari MY. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión narrativa. South Florida J Dev. [en línea]. 2023; 4 (7): p.2785-2799. DOI: 10.46932/sfjdv4n7-018
5. Sáez Abello GA, Sierra Arias V, Louise Laurin L, Ariza Viviescas AM & Mora Pedreros PA. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Uniciencia de Bucaramanga, Colombia. Eur J Child Dev Educ Psychopathol; [en línea]. 2022; 10(1), 1-19. <https://doi.org/10.32457/ejpad.v10i1.2127>
6. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Censo de Población y Vivienda 2020: Presentación de resultados Puebla [Internet]. México: INEGI; 2020 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/ccpv/2020/doc/cpv2020_pres_res_pue.pdf
7. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición: Resultados de la Entidad Federativa Puebla [Internet]. Cuernavaca, México: INSP; 2023 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/Resultado Entidad Puebla.pdf>
8. Bueno-Brito C, Pérez-Castro E, Brito-Delgado O, & Delgado-Delgado J. Hábitos de Vida en Estudiantes de Enfermería de una Universidad Pública del sur de México. Cienc Lat Rev Cient Multidiscip. [en línea] 2024; 8(1): 8895-8915. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.9903
9. Fernández-Sánchez A, Ortega-Ceballos PA, Fajardo-Santana MS, & Macías-Carrillo C. Conocimientos, prácticas y estilos de vida durante COVID-19 entre estudiantes universitarios en México: encuesta en línea. Rev Enfer Neurol. [en línea] 2022; 20(3): 167-178. <https://doi.org/10.51422/ren.v20i3.342>
10. Pérez-Briones NG, Gómez-Melasio DA, Ruiz-Lara A, Leija Mendoza A, Ortiz-Peña MC, Covarrubias-Solís IF. Factores Psicosociales y Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería. Rev Electrón Educare. [en

línea] 2025; 29(3): 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.29-3.20028>

11. Pitta Villasboa GM, Encina Fernández EA, Medina Daher CE, Torales Benítez J. Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina de Pedro Juan Caballero, Paraguay, año 2024. *Rev. cient. cienc. salud.* [en línea] 2025; 7: e7105. DOI: 10.53732/rccsalud/2025.e7105

12. Chasillacta FB, Nuñez FR. Rol del personal de enfermería en la atención primaria en salud. *Sal. Cienc. Tec.* [Internet]. 2022 [citado 13 de Ene 2026]; 2:82. Disponible en: <https://doi.org/10.56294/saludcyt202282>

13. Polit D, Hungler B. Investigación científica: en ciencias de la salud. 6ª ed. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2020.

14. Secretaría de Educación Pública. Las estrategias y los instrumentos de evaluación desde el enfoque formativo [Internet]. México: SEP; 2013 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: https://www.educacionespecial.sep.gob.mx/pdf/doctos/2Academicos/h_4_Estrategias_instrumentos_evaluacion.pdf

15. Ramírez Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Rev de Salud Pública* [Internet]. 2012; 14(2): 226-237. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n2/v14n2a04.pdf>

16. México. Secretaría de Salud. Regla-

mento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud [Internet]. México: Diario Oficial de la Federación; 2014 [citado 15 Dic 2025]. Disponible en: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>

17. Villavicencio Guardia MC, Deza I & Dávila R. Estilos De Vida Y El Rendimiento Académico De Los Estudiantes De Una Facultad De Enfermería En Perú. *Rev Conrado* [en línea] 2020; 16(74): 112-119. <http://Scielo.Sld.Cu/Pdf/Rc/V16n74/1990-8644-Rc-16-74-112.Pdf>

18. Canova-Barrios CJ, Robledo GP, Segovia AB, Manzur KM. Calidad de vida relacionada con la salud y hábitos de autocuidado en estudiantes de Enfermería. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias 2023*; 2:516. <https://doi.org/10.56294/sctconf2023516>

19. Martínez GI, Torres MJ, Ríos VL. El contexto familiar y su vinculación con el rendimiento académico. *IE Rev Investig Educ Rediech* [en línea] 2020; 11: 1-17. Disponible en: https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v11i0.657

20. Ávila FJ, Méndez JC, Silva JM, Gómez OA. Actividad física y su relación con el rendimiento académico. *RIDE Rev Iberoam Investig Desarro Educ.* [en línea] 2022; 12 (23): 1-19. Disponible en doi: 10.23913/ride.v12i23.1030.

21. Ayay-Cholán SM, Auris-Villegas D. Somos diferentes y aprendemos de maneras diferentes: Estilos de aprendizaje y diferencias individuales. *Univ Catól Trujillo.* [en línea] 2021; Disponible

en: <https://www.researchgate.net/publication/351780988>

22.Barrón Miranda MG, Armenta Zazueta L. Efectos del Estrés en el Rendimiento Académico de los Estudiantes de la Licenciatura de Psicología. Rev de Investig Acad sin Frontera [en línea] 2021; 14(36): 1-33. DOI <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vi36.388>